



การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ  
อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

THE LIFESTYLE OF AGED PEOPLE, ACCORDING TO BUDDHIST DOCTRINES :  
CASE STUDY BAN LUEKHAMHAN COMMUNITY, WARINCHAMRAB DISTRICT,  
UBONRATHANI PROVINCE



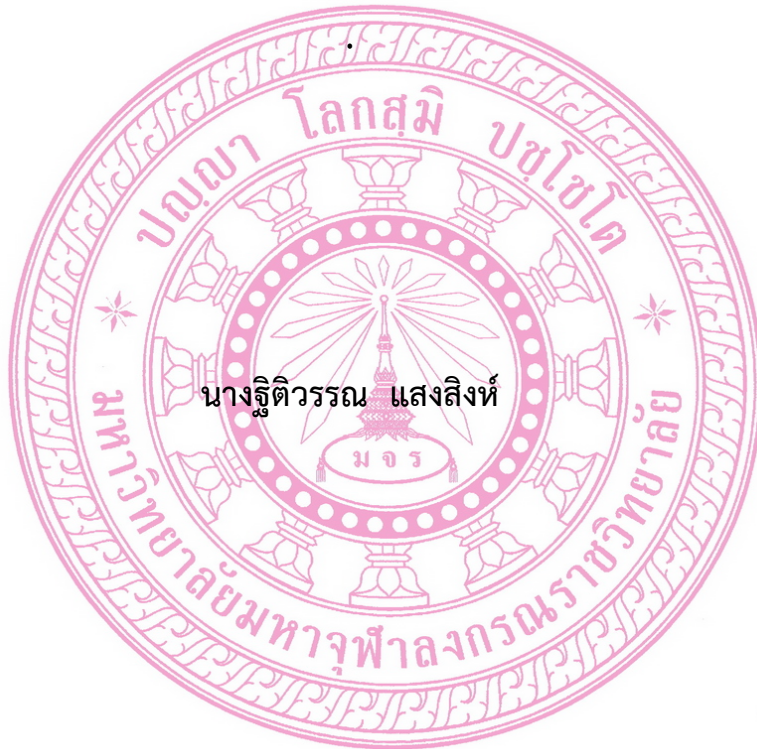
นางฐิติวรรณ แสงสิงห์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖



การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ  
อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี



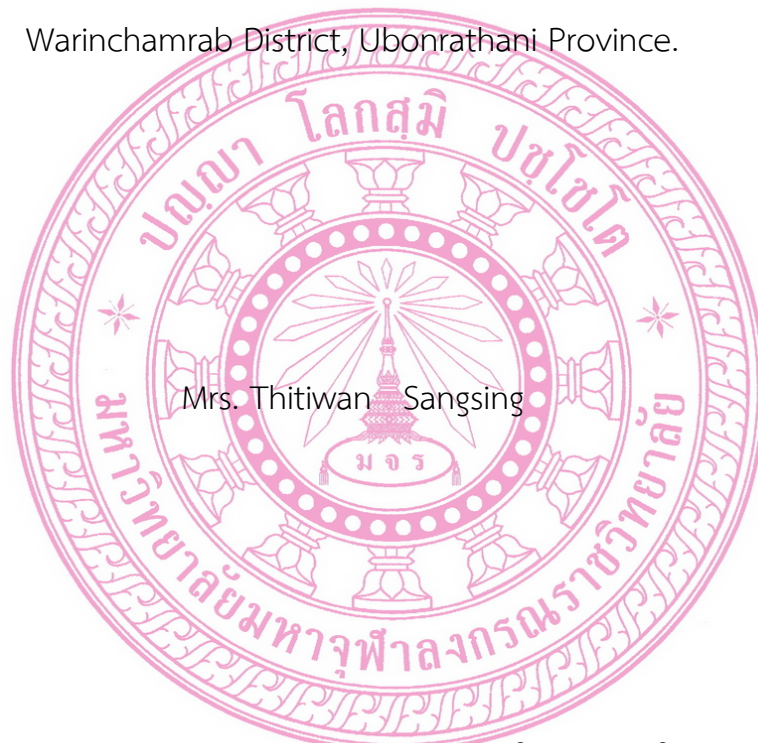
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Lifestyle of Aged People, according to Buddhist  
Doctrines : Case Study Ban Luekhamhan Community,  
Warinchamrab District, Ubonrathani Province.



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

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2013

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
“การศึกษาวีถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวาริน  
ชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระครูสมุห์เฉวียน กตปัญญา, ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บัญชา จำปารักษ์)

กรรมการ

(ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

พระครูสมุห์เฉวียน กตปัญญา, ดร. กรรมการ

ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางฐิติวรรณ แสงสิงห์)



ชื่อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
ผู้วิจัย	: นางฐิติวรรณ แสงสิงห์
ปริญญา	: พุทธศาสนามหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ : พระครูสมุห์เฉวียน กตปุณโญ,ดร. กรรมการ : ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์ กรรมการ
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๘ เมษายน ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ (๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ และ (๓) เพื่อศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม

ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาที่ศึกษาคือ ไตรลักษณ์, อริยสัจ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ขรവാสนธรรม๔, พรหมวิหาร๔, สังคหัตถ๔, อปรีหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖ และอบายมุข๖

ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพบว่า (๑) ด้านร่างกายหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ๔ ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ขรവാสนธรรม๔ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล๕ ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ (๓) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร๔, สังคหัตถ๔, อปรีหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖ มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทนอดกลั้น เมื่อแม่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน แครพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข๖ รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต

ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางด้านร่างกายคล้ายๆ กัน โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุ

ยอมรับความจริงของสังขาร และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมดาของธรรมชาติ (๒) ด้านจิตใจ และอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย แต่เป็นเพียงชั่วคราวชั่วครวสามารถควบคุมอารมณ์ได้ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย (๓) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้ที่รับบำนาญจะร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย ผู้สูงอายุ มักขัดแย้งกับลูกหลานเพราะเป็นห่วงลูกหลานมากกลัวประพฤติดนไม่ดี ห่วงมากเกินไป จนทำให้ลูกหลานไม่พอใจ แต่ก็เข้าใจกันได้ดี มีความเมตตากรุณา อดทนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกันและกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ในเรื่องนี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีปัญหาได้รับเงินบำนาญและเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำพร้าหรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้น และไม่พอมีหนี้เพิ่ม สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ลดเล็กรอบายมุขอยู่ในความพอเพียง รู้ว่าสิ่งใดเป็นดีสิ่งใดไม่ดี และไม่ยอมให้กิเลสเข้ามาครอบงำจนทำให้ตนเองต้องพินาศ



**The Thesis Title** : A Study of Aged People’s Lifestyle According To The Principles of Buddhist Doctrines, A Case Study of Luekhamhan Village, Warinchamrab District, Ubonratchathani Province,

**The Researcher** : Mrs. Thitiwan Sangsing

**The Degree Title** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Committees** : Asst. Prof. Dr. PhraKhru Dhammathorn Siriwat Sirivatthano  
Dr. Phrakhru Samu Chawian Katapunyo  
Dr. Ruengdet Khechornsart

**Date of Graduation** : April 18, 2014

### Abstract

The research on “A Study of aged people’s lifestyle according principles of Buddhist Doctrines, a case study of Luekhamhan Village, Warinchamrab District, Ubonratchathani Province” consists of three objectives as follows: 1) to study the principles of Buddhist Doctrines for living lives of the aged people, 2) to study the condition of society and problems of aged people’s living lives in Luekhamhan community, Warinchamrab District, Ubonratchathani Province and 3) to study a method of applying The Buddhist Dhammas to promote development and to solve the problems of aged people’s living lives in Luekhamhan Village, Warinchamrab District, Ubonratchathani Province. The methodology of this research is qualitative, emphasizing on documentary and field researches.

The result of studying the principles of Buddhist Doctrines concerning with living lives of the aged people, in Luekhamhan community, was found that: 1) the principles of Buddhist Doctrines that promote development and that solve the physical problems are Trilakkhana (The Three Characteristics) and Ariyasacca 4 (The Four Noble Truths), the Impermanence, transiency and decay of conditioned things that make one suffer, and the body upon which one depends is non-self or soullessness, 2) the Doctrines that promote mental and emotional development and solution are Panca Sila (Five Precepts), Panca Dhamma (Five Ennobling Virtues) and Gharavasa Dhamma (Virtues for a good household life); living without extorting all people and animals, having good conducts, not causing any problem to the children, but helping them properly, 3) the Doctrines that promote social and familial development as well as solving problems are Brabmavihara (Sublime states of mind), Sangahavatthu (Acts of



doing favors), Saraniyadhamma (Virtues for fraternal living), Aparihaniyadhamma (Things leading never to decline but only to prosperity); having kindness and compassion for the members in family and society, donating and sharing things with the neighbors, respecting each other, giving encouragement and cooperation in group, obeying the regulations of society and 4) the Doctrines that promote economic and income development and solution are Apayamukha (Causes of Ruin); not involving in whatever is harmful and leading to ruins.

The result of studying the problems was found that: 1) Physically, the aged people, both men and women, have the similar problems; namely; Osteoarthritis of the Knee, backache, lumbar pain, muscle pain, Diabetes and hypertension, 2) mentally and emotionally, they are afraid of being alone, sometime they are fretful and have bad temper, but for a short time, finally they can control themselves, 3) In the field of Society and family, those who are pensioners always participate in social activities but those who are traders or who have free occupations join the same activities a little bit because of occupational inconvenience, the aged people frequently have a conflict with their children and grandchildren because of being worried about them and afraid that they will not behave themselves to be good people, their too much concern makes the children unpleasant, but at last they understand and are in harmony with each other and 4) In the field of economics and incomes, mostly they do not have any problem, they get pension and money supported by government, some of the aged people have to look after their orphaned and disabled children, this increases more expenses in the family; even though, it leads to the shortage and debt but finally, all the problems can be solved as their children who have good job often give them a financial help; moreover, some live with the aged people, not abandoning them.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะความเอาใจใส่และความเมตตาจากอาจารย์ที่ปรึกษาคือ ท่านพระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวฑฒโน,ผศ.ดร. ท่านพระครูสมุห์เฉวียน กตปุญโญ,ดร. และท่านอาจารย์ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำตั้งแต่เริ่มต้น

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ ผศ.สุพิมล ศรศักดิ์ พระอาจารย์สุเชี่ย สุวณณเถโร ท่านอาจารย์ ดร.สุชาติ บุษย์ชยานนท์ ท่านอาจารย์สิทธิมนต์ ตีสันเทียะ ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้เอื้อเฟื้อในด้านต่างๆ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานด้านวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณพันโทนิรันดร์ พึ่งน้ำ ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญจำสับแอกวิบูลย์ ผลพุดิ ผู้ใหญ่บ้านชุมชนบ้านลือคำหาญ คณะกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญทุกท่านที่ให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับชุมชน และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญทุกท่านที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวของท่านในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าหน้าที่ห้องสมุดโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องข้อมูล ขอขอบพระคุณเจ้าของผลงานวิจัยและเจ้าของหนังสือทุกเล่ม เจ้าของภาพทุกภาพที่ได้ใช้อ้างอิงในการทำวิทยานิพนธ์นี้

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตบัณฑิตรุ่น ๖ และรุ่นอื่นๆ ที่ช่วยเหลือด้านต่างๆ และคอยให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัยที่ให้การสนับสนุน ให้โอกาสและให้กำลังใจมาตลอด

ประโยชน์ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขออุทิศถวายเป็นเครื่องน้อมสักการบูชาคุณของพระรัตนตรัย และขอบูชาพระคุณของบิดามารดาผู้ให้กำเนิด ผู้มีพระคุณ และครูบาอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

นางฐิติวรรณ แสงสิงห์

๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
๑.๙ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๔
<b>บทที่ ๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ</b>	
๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม	๑๖
๒.๑.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม	๑๖
๒.๑.๒ ลักษณะสำคัญของหลักพุทธธรรม	๑๗
๒.๒ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ	๒๐
๒.๓ ไตรลักษณ์	๒๐
๒.๓.๑ ความหมายของไตรลักษณ์	๒๑
๒.๓.๒ ความสำคัญของไตรลักษณ์	๒๖
๒.๓.๓ ประโยชน์ของไตรลักษณ์	๒๖
๒.๓.๔ ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ	๒๖
๒.๔ อริยสัจ๔	๒๗
๒.๔.๑ ความหมายของอริยสัจ๔	๒๗
๒.๔.๒ ความสำคัญของอริยสัจ๔	๒๙
๒.๔.๓ ประโยชน์ของอริยสัจ๔	๓๐
๒.๔.๔ อริยสัจ๔ กับผู้สูงอายุ	๓๑
๒.๕ เบญจศีลเบญจธรรม	๓๒
๒.๕.๑ ความหมายของเบญจศีล	๓๒

	หน้า
๒.๕.๒ ความสำคัญของเบญจศีล	๓๓
๒.๕.๓ องค์ประกอบของเบญจศีล	๓๔
๒.๕.๔ ความหมายของเบญจธรรม	๓๘
๒.๕.๕ องค์ประกอบของเบญจธรรม	๓๙
๒.๖ การปฏิบัติเบญจศีลเบญจธรรม	๔๑
๒.๖.๑ ประโยชน์การปฏิบัติเบญจศีลเบญจธรรม	๔๑
๒.๖.๒ เบญจศีลเบญจธรรมกับผู้สูงอายุ	๔๒
๒.๗ ขรവാสาธรรม๔	๔๓
๒.๗.๑ ความหมายของขรവാสาธรรม๔	๔๓
๒.๗.๒ ความสำคัญของขรവാสาธรรม๔	๔๖
๒.๗.๓ ประโยชน์ของขรവാสาธรรม๔	๔๖
๒.๗.๔ ขรവാสาธรรม๔ กับผู้สูงอายุ	๔๖
๒.๘ พรหมวิหาร๔	๔๗
๒.๘.๑ ความหมายของพรหมวิหาร๔	๔๘
๒.๘.๒ ความสำคัญของพรหมวิหาร๔	๕๑
๒.๘.๓ ประโยชน์ของพรหมวิหาร๔	๕๑
๒.๘.๔ พรหมวิหาร๔ กับผู้สูงอายุ	๕๒
๒.๙ สังกหัตถ์๔ กับผู้สูงอายุ	๕๓
๒.๙.๑ ความหมายของสังคหัตถ์๔	๕๓
๒.๙.๒ ความสำคัญของสังคหัตถ์๔	๕๔
๒.๙.๓ ประโยชน์ของสังคหัตถ์๔	๕๔
๒.๙.๔ สังกหัตถ์๔ กับผู้สูงอายุ	๕๕
๒.๑๐ อปริหานิยธรรม๗	๕๖
๒.๑๐.๑ ความหมายของอปริหานิยธรรม๗	๕๖
๒.๑๐.๒ ความสำคัญของอปริหานิยธรรม๗	๕๘
๒.๑๐.๓ ประโยชน์ของอปริหานิยธรรม๗	๕๙
๒.๑๐.๔ อปริหานิยธรรม๗ กับผู้สูงอายุ	๕๙
๒.๑๑ สาราณียธรรม๖	๖๐
๒.๑๑.๑ ความหมายของสาราณียธรรม๖	๖๐
๒.๑๑.๒ ความสำคัญของสาราณียธรรม๖	๖๓
๒.๑๑.๓ ประโยชน์ของสาราณียธรรม๖	๖๓
๒.๑๑.๔ สาราณียธรรม๖ กับผู้สูงอายุ	๖๔
๒.๑๒ อบายมุข๖	๖๔
๒.๑๒.๑ ความหมายของอบายมุข๖	๖๕
๒.๑๒.๒ ความสำคัญของอบายมุข๖	๖๕



๒.๑๒.๓	โทษของอบายมุข๖	๖๕
๒.๑๒.๔	ประโยชน์ของอบายมุข๖	๖๘
๒.๑๒.๕	อบายมุข๖ กับผู้สูงอายุ	๖๘
<b>บทที่ ๓ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ</b>		
๓.๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๗๐
๓.๑.๑	ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ	๗๐
๓.๑.๒	ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	๗๓
๓.๒	ศาสนากับผู้สูงอายุ	๗๖
๓.๓	ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	๗๘
๓.๓.๑	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ	๗๘
๓.๓.๒	ปรัชญาผู้สูงอายุไทย	๗๙
๓.๔	แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๘๐
๓.๔.๑	ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	๘๑
๓.๔.๒	รักษาศีลเพื่อสุขภาพ	๘๑
๓.๔.๓	สมาธิบำบัดและสัจกิริยาบำบัด	๘๒
๓.๔.๔	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสุขภาพ	๘๓
๓.๔.๕	แนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ๕ ประการ	๘๔
๓.๔.๖	หลักการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ	๘๕
๓.๔.๗	การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ	๘๗
๓.๔.๘	การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัว	๘๗
๓.๔.๙	การดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยชุมชน	๘๘
๓.๔.๑๐	มาตรฐานสุขภาพ ๑๐ ประการ	๘๙

**บทที่ ๔ ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ  
ชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**

๔.๑	สภาพสังคมชุมชนบ้านลือคำหาญ	๙๑
๔.๑.๑	ที่ตั้งชุมชนบ้านลือคำหาญ	๙๑
๔.๑.๒	สภาพของชุมชนบ้านลือคำหาญ	๙๑
๔.๒	ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป	๙๓
๔.๒.๑	ด้านร่างกาย	๙๓
๔.๒.๒	ด้านจิตใจและอารมณ์	๑๐๒
๔.๒.๓	ด้านสังคมและครอบครัว	๑๐๙
๔.๒.๔	ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๑๑๒
๔.๓	ปัญหาของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ	๑๑๔
๔.๓.๑	ด้านร่างกาย	๑๑๔
๔.๓.๒	ด้านจิตใจและอารมณ์	๑๑๕

๔.๓.๓ ด้านสังคมและครอบครัว	๑๑๕
๔.๓.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๑๑๖
๔.๔ ความต้องการของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ	๑๑๗
๔.๕ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ	๑๑๘
๔.๖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ	๑๑๙
๔.๗ ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ	๑๒๐
๔.๗.๑ ด้านร่างกาย	๑๒๑
๔.๗.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์	๑๒๒
๔.๗.๓ ด้านสังคมและครอบครัว	๑๒๓
๔.๗.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๑๒๔
๔.๘ สรุป	๑๒๕
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๘
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๑๒๘
๕.๒.๒ การส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	๑๒๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๒๙
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๓๐
<b>ภาคผนวก</b>	๑๓๗
ก. แบบสัมภาษณ์ในการวิจัย	๑๓๘
ข. ภาพกิจกรรมของผู้สูงอายุ	๑๔๐
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๕๔

**คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ**

**(๑) การใช้อักษรย่อ**

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ได้ ดังนี้

<b>พระวินัยปิฎก</b>						
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>						
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนสาส์ก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนสาส์ก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
<b>พระอภิธรรมปิฎก</b>						
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)

**(๒) การระบุหมายเลขย่อ**

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิง ใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์เป็นระบบเดียวกัน เช่น ที.สี.(ไทย)๙/๒๓๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๓๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### (๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ได้ ดังนี้

พระวินัยปิฎก						
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>						
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนสาส์ก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนสาส์ก	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ช.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปณจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตคนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
<b>พระอภิธรรมปิฎก</b>						
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)

### (๒) การระบุหมายเลขย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิง ใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์เป็นระบบเดียวกัน เช่น ที.สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก สภาพความเป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเจริญเติบโต อวัยวะต่างๆ สูญเสียหน้าที่และตายไปในที่สุด ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยไม่รู้ว่าจะทำตัวเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการประชุมที่เกี่ยวข้องกับสถานะและปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า โครงสร้างประชากรรวมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ปริมาณทางประชากรกลายเป็นรูปแจกัน สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นในขณะที่เด็กลดลง ถึงแม้ประชากรวัยทำงานจะมีแนวโน้มสูงขึ้น และจะเริ่มลดลงในอีก ๑๐ - ๑๕ ปีข้างหน้า หรือในพ.ศ. ๒๕๕๕ ประเทศไทยจะได้ชื่อว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรที่มีอายุร้อยละ ๑๐ ของประชากรมีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ประชากรอายุร้อยละ ๕๔ - ๕๕ ปีเป็นผู้หญิง โดยสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงจะยิ่งมากในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุหญิงอยู่ในสถานะหม้ายและเป็นโสดมากกว่าชาย แนวโน้มของการเป็นโสดจะเพิ่มขึ้น แต่การอยู่ในสถานะหม้ายลดลงเล็กน้อย ในขณะที่แนวโน้มการหย่าแยกเพิ่มขึ้น ลักษณะทางสังคมเศรษฐกิจของประชากรผู้สูงอายุมีลักษณะต่าง ๆ กัน ไม่ได้เป็นกลุ่มที่เป็นลักษณะเดียวกันทั้งหมด ในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกือบร้อยละ ๕๐ อยู่ในครัวเรือนขยายที่มีสามรุ่นอายุคนคือ ผู้สูงอายุ ลูก และหลาน ๆ และอีก ๑ ใน ๓ อยู่สองรุ่นอายุโดยส่วนใหญ่คือผู้สูงอายุกับลูกที่สมรส ดังนั้นโดยรวมแล้วกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้สูงอายุในปัจจุบันอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย และที่เป็นครอบครัวเดี่ยวก็จะมีบ้านของลูกหลานอยู่ใกล้กันโดยทั่วไปราวร้อยละ ๓๖ ของผู้สูงอายุจะเป็นบุตรหลานที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันมาเยี่ยมทุกสัปดาห์ และเกือบทั้งหมด (ร้อยละ ๙๖) มาเยี่ยมทุกปี อย่างไรก็ตามการอยู่คนเดียวในประชากรผู้สูงอายุราวร้อยละ ๔ ในปัจจุบันจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการประมาณการพบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ ๑.๒ - ๑.๓ ที่ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว และมีผู้สูงอายุประมาณ ๑.๙ - ๒.๐ แสนคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เนื่องจากอยู่ในภาวะยากจน ในอนาคตน่าจะยากจนอยู่ต่อไป ถ้าไม่มีการดำเนินการที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจดีที่สุด ในขณะที่หญิงที่ไม่มีคู่สมรสเช่น หม้าย โสด จะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจต่ำที่สุด ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุในปัจจุบันโดยผู้สูงอายุชาย

มีรายได้ไม่เพียงพอสุงกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุหญิงพอใจกับรายได้ของตนเองมากกว่าผู้สูงอายุชาย และบุตรเป็นแหล่งรายได้<sup>๑</sup>

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่า“สังคมผู้สูงอายุ” คือการมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด จากการเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ<sup>๒</sup>

ปัญหาของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยนแปลง ตกระตามผิวหนัง เส้นเลือดฝอยแตกงายทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัว ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาว มักหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรงเคลื่อนไหวช้า การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง สมองสังการซ้ำจำเรื่องใหม่ได้น้อยลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบน้ำเลือดแรงขึ้น ความแข็งของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงง่าย ต่อมผลิตฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป มีผลทำให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลง ก่อให้เกิดโรคหลาย ๆ อย่างตามมาโรคเบาหวาน โรคขาดฮอร์โมนไทรอยด์ฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนทางจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนเป็นผลจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุ มักแสดงออกและพบบ่อยคือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อย ๆ ซึม แยกตัว อารมณ์วิตกกังวลก็พบได้บ้าง ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิด บ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวงต่างๆ บางครั้งมีอาการสับสน เรื่องวันเวลา สถานที่และบุคคล บางคืนไม่นอน ขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ได้ ในกรณีสมองเสื่อมมากๆ ด้านสังคมบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคย

<sup>๑</sup> สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันสูงอายุด้านคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑ - ๔.

<sup>๒</sup> ชาริน สุขอนันต์และคณะ, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓(กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๔๐ - ๔๙.



พึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัวต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับความช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้<sup>๓</sup>

การเปลี่ยนแปลงของควมมีอายุเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตของคน คนมีพฤติกรรมหรือการแสดงออกเพื่อตอบโต้เหตุการณ์ที่เครียดในลักษณะต่างๆ กัน บางคนปฏิเสธแต่บางคนก็ยอมรับได้ ความเครียดในวัยผู้สูงอายุที่ทำให้พฤติกรรมแสดงออกแต่ละคนแตกต่างกัน

การปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพราชการความไม่พร้อมทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความทรุดโทรมของจิตการไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่พร้อมมักเกิดจากผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปียังแข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาวะการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็กๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิง ผู้สูงอายุชายเหมือนกันรายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อน บทบาททางสังคมลดลง เสียอัตลักษณ์การเกษียณ ทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคนสาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสุขคือการมีครอบครัว มีเพื่อนซึ่งสำคัญมากกว่ามีงานนอกเหนือให้ทำ<sup>๔</sup>

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำ เป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย

ชุมชนบ้านลือคำหาญ เป็นชุมชนที่แยกตัวออกจากชุมชนบ้านคำแสนราชหมู่ที่ ๑๑ เทศบาลตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ในเขตพื้นที่เดียวกัน เนื่องจากเป็นชุมชนที่แออัด ยากแก่การปกครอง จึงได้เริ่มแยกตัวออกมาตั้งเป็นชุมชนใหม่ อีกหนึ่งชุมชน ชื่อชุมชนบ้านลือคำหาญ หมู่ที่ ๑๙ เทศบาลตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมีนางเพ็ญพิศ ชมภูจันทร์เป็นผู้ใหญ่บ้าน

<sup>๓</sup> อําไพพนิชฐา สมานวงศ์ไทย. ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :<http://www.Love4home.Com> [๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕] : ๒.

<sup>๔</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”, กรุงเทพฯ : เรือนปัญญา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

คนแรก ปัจจุบันมีครัวเรือนทั้งหมด ๒๒๓ ครัวเรือน มีประชากรชายทั้งหมด ๓๖๒ คน ประชากรหญิงทั้งหมด ๔๑๘ คน รวมประชากรทั้งหมดในชุมชนบ้านลือคำหาญ ๗๘๐ คน ปัจจุบัน จ.ส.อ.วิบูลย์ ผลพุด ดำรงตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน อาณาเขตชุมชนบ้านลือคำหาญมี ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับชุมชนบ้านแสนสุข หมู่ที่ ๒ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศตะวันออก ติดต่อกับชุมชนบ้านคำแสนราชเหนือ หมู่ที่ ๑๗ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศใต้ ติดต่อกับชุมชนบ้านคำแสนราช หมู่ที่ ๑๑ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศตะวันตก ติดต่อกับชุมชนบ้านสุข หมู่ที่ ๒ เทศบาลตำบลแสนสุข<sup>๕</sup>

สภาพบริเวณพื้นที่ชุมชนบ้านลือคำหาญ เป็นชุมชนที่คล้ายกับหมู่บ้านจัดสรร เป็นชุมชนเมือง และเป็นชุมชนที่มีหลากหลายครอบครัว หลายอาชีพอยู่ร่วมกันในชุมชนนี้ ระยะเวลาที่ผ่านมา ผู้ที่มีอาชีพค้าขาย หรือรับจ้างทั่วไป ได้ขายบ้านและย้ายออกไปจากชุมชนไปอยู่ที่อื่นจึงเป็นชุมชนที่มีแต่ข้าราชการประมาณร้อยละ ๙๘ ความเป็นอยู่ของบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านลือคำหาญลักษณะโดยทั่วไป ต่างคนต่างอยู่ แบ่งแยกออกเป็นกลุ่มๆ มีผู้สูงอายุอยู่เกือบทั่วทุกครัวเรือนทั้งชายและหญิง ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญและข้าราชการประจำ มีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย ปะปนอยู่ในหมู่บ้านแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกันพูดคุยทักทายกันเมื่อเวลาพบเห็นกันหรือมีงานในชุมชน โดยบุคคลที่ออกมาร่วมงานในชุมชนจะเป็นผู้สูงอายุเป็นส่วนมากเป็นตัวแทนของครอบครัวนั้นๆ บางคนก็ไม่ไปร่วมงานทำกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชนน้อยมาก และมักจะเป็นบุคคลหน้าเดิมๆ นานๆ จะมีแปลกหน้าเข้ามาร่วมบ้างเป็นครั้งคราว ชุมชนบ้านลือคำหาญได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ พันโทรินทร์ พึ่งน้ำ เป็นประธานชมรม นอกจากนี้มีชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพจัดตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยากเข้าสู่วัยสูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัย ด้านสุขภาพจิตของบุคคลในชุมชนให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ด้านสังคม มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกในความสามารถของตนเอง เช่น ทำหมวกจากกล่องสุรากลักติดตั้ง ถักโคเช เพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แต่ก็มีปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญ บางคนไม่สามารถออกไปร่วมกิจกรรมในชุมชนได้ สาเหตุป่วย บางคนไม่สนใจใคร ยึดอัตตาอยู่ เคยเป็นข้าราชการมาทำใจไม่ได้ มีแต่ลูกน้องคอยเอาอกเอาใจเมื่อออกจากราชการ ต้องมาเฝ้าบ้านให้บุตรหลานปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมั่งสู่อบายมุข คิดว่าเป็นทางออกที่ถูกต้องเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ เห็นสิ่งไม่ดีเป็นสิ่งดี ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุในชุมชนนี้บางคนนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตประสบความสำเร็จต่อตนเองและลูกหลาน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ และผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของชุมชนบ้านลือคำหาญ เพื่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น รู้วิธีการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติ ไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน มีสุขภาพร่างกายดี สามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์

<sup>๕</sup> อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ประวัติหมู่บ้านลือคำหาญ เรื่อง แต่งตั้งและกำหนดเขตหมู่บ้าน, ประกาศจังหวัดอุบลราชธานี, เอกสารอัดสำเนา,(๒๕๔๕),หน้า ๑.



ทางกาย ทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อย ก่อให้เกิดความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจจะทำวิจัยเรื่องวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อทำการศึกษาประเด็นสำคัญการใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการศึกษาระดับมหาบัณฑิตต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้

๑) ได้ทำการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือหลักพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ และศึกษาจากหนังสือเอกสารต่างๆ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ได้ศึกษาหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านลือคำหาญ คือ ไตรลักษณ์, อริยสัจ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม๔, พรหมวิหาร ๔, สังคหัตถ๔, อปริหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖, และอบายมุข๖ ซึ่งเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมวิถีเกี่ยวกับชีวิตของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติ

๒) ได้ทำการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ สังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมและนอกชมรมกับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญ

๓) ได้ทำการศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยสัมภาษณ์ สังเกต ถึงวิธีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

### ๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

### ๑.๓.๓ ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิง ตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ชาย ๑๐ คน หญิง ๑๐ คน รวม ๒๐ คน ของชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี



## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๔.๒ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ
- ๑.๔.๓ ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ แนวทาง หมายถึง การปฏิบัติที่ควรทำ
- ๑.๕.๒ วิถีชีวิต หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ ซึ่งบุคคลนั้นได้เลือกแล้วโดยที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายของคนนั้นๆ ในด้านดีหรือไม่ดีก็ได้
- ๑.๕.๓ หลักพุทธธรรม หมายถึง ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ไตรลักษณ์, อริยสัจ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม๔, พรหมวิหาร๔, สังคหัตถ๔, อปปริหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖, อบายมุข๖
- ๑.๕.๔ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง แบ่งออกเป็น ผู้สูงอายุตอนต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี ผู้สูงอายุตอนปลาย ๗๐ ปีขึ้นไป ในชุมชนบ้านลือคำหาญ
- ๑.๕.๕ ส่งเสริม หมายถึง เกื้อกูลสนับสนุนให้ดีขึ้น
- ๑.๕.๖ แก้ปัญหา หมายถึง วิธีการเฉพาะแต่ละคนที่จะใช้ความรู้ ทักษะและความเข้าใจที่สะสมมาก่อนเพื่อนำมาสนองความต้องการของสถานการณ์ที่แตกต่าง

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็นประเภทหนังสือและประเภทผลงานวิจัย ดังนี้

### (๑) หนังสือ

**เอก ณะสิริ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า คนเราต้องคิดและลองปฏิบัติด้วยตัวของเราเองว่าทำอะไรเราจึงจะมีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางโลก ผสมทางธรรมให้มีอายุยืนยาวตามสมควร และในที่สุดเมื่อตายก็ตายอย่างสงบหมดอายุขัย ไม่ทรมาน และไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้จะได้จำต้องมีการฝึกกาย ฝึกจิต เตรียมกาย เตรียมจิตตลอดจนควรจะต้องเตรียมตายไว้ให้พร้อมด้วย ทำอย่างนี้แล้วท่านก็จะเป็นผู้ที่มีความสุขที่คนอื่นอิจฉา<sup>๖</sup>

**เอก ณะสิริ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอะไรจะปราศจากโรคและชลดความแก่” สรุปได้ว่าการมีครอบครัวอบอุ่น มีกินมีใช้อย่างเพียงพอ และต้องดูแลการกินของเราให้ดี ต้องกินผัก ผลไม้ เยอะๆ ลดเนื้อสัตว์และอาหารพวกไขมัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้สงบ สิ่งเหล่านี้

<sup>๖</sup> เอก ณะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพมหานคร:อินสปาย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕ - ๑๖.

คือกฎเกณฑ์ที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรง และนำมาซึ่งความสุขในวัยผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังมีหลัก ๙ ข้อ คืออนาคต อณามัย อารมณ์ ออกกำลังกาย อาหาร อากาศ อาทิตย์ อติเรก อบอุ่น<sup>๗</sup>

**โสภภาพรณ รัตน์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “รับรู้และทำใจเมื่อถึงวัยชรา” สรุปได้ว่า อาการเสื่อมถอยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่่างเข้าสู่วัยชราภาพจัดเป็นช่วงบั้นปลายชีวิตเต็มไปด้วยโรคร้าย รุมเร้ากายใจอย่างมากมากกว่าตอนเริ่มอายุ่างเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ชราหลายคนและลูกหลานอาจมิได้ตระหนักในอาการที่ปรากฏ หลายคนมองว่าคนแก่น่าเบื่อแต่ในความเป็นจริงแล้วคนหนุ่มสาวอยู่ร่วมกับคนแก่ได้อย่างมีความสุข<sup>๘</sup>

**บริบูรณ์ พรพิบูรณ์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “โรครายชราและเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข” สรุปได้ว่าความสุขของผู้สูงอายุควรประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ (๑) มีสุขภาพดี (๒) มีความพอใจในการดำรงชีวิต (๓) มีความสุขตามสภาพตนเอง นอกจากนี้ยังกล่าวถึงทางเลือกในการหาความสุขของผู้สูงอายุ ๒ ทาง คือ (๑) การหาความสุขทางโลก (๒) การมุ่งหาความสุขในทางธรรม<sup>๙</sup>

**วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลีวรรณ อุนนาภิรักษ์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ความวิตกกังวลของบุคคลก่อนวัยเกษียณ” สรุปได้ว่าบุคคลก่อนวัยเกษียณมีความต้องการอยู่ ๔ อย่าง คือ (๑) ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์พยาบาล ต้องการการตรวจสุขภาพประจำปีฟรีปีละ ๑ ครั้ง โดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะผู้สูงอายุมากที่สุด ต้องการให้รัฐส่งเสริมสุขภาพฟรี (๒) ความต้องการด้านสังคม ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล (๓) ความต้องการด้านจิตใจ ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางชนบธรรมเนียมประเพณี (๔) ความต้องการด้านการเงินและการงาน ต้องการรัฐจัดหางานให้ ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุยากจน ต้องการกู้ยืมเงินทางการเงินจากลูกหลาน<sup>๑๐</sup>

**สุพิมล ศรศักดิ์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปรัชญาคติธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” สรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม ทั้งในยามคับขันและในยามปกติสุข ปรัชญาคติธรรมก็เป็นเครื่องเตือนใจเมื่อเดือดร้อนนอนทุกข์ ปรัชญาคติธรรมก็จะเป็นเครื่องผลักดันเป็นกำลังใจเพื่อนำไปสู่ทางออกที่ดีของชีวิตและบนเส้นทางชีวิตทุกคนต่างเป็นเจ้าของไม่มีใครอยากจะให้คนอื่นมากำหนด แต่ความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติทุกชีวิตจึงมีโอกาสเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเสมอ ลำพังชีวิตเดียวย่อมไม่อาจทำให้ตนเองประสบในสิ่งที่ตนเองคาดหวังได้<sup>๑๑</sup>

<sup>๗</sup> เอก ธนะสิริ, ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความแก่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕ - ๔๐.

<sup>๘</sup> โสภภาพรณ รัตน์, รับรู้และทำใจเมื่อถึงวัยชรา, (กรุงเทพมหานคร : แปลนพรีนติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๓.

<sup>๙</sup> บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชราและเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.

<sup>๑๐</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ และ ลีวรรณ อุนนาภิรักษ์, “ความวิตกกังวลของบุคคลก่อนวัยเกษียณ”, วารสารพจนานุกรมและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๕) : ๘ - ๑๔.

<sup>๑๑</sup> สุพิมล ศรศักดิ์, ปรัชญาคติธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต, (อุบลราชธานี : มพท., ๒๕๔๘), หน้า ๔๓.

**วีไลวรรณ ทองเจริญ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า คณะรัฐมนตรีได้ลงมติอนุมัติให้วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติและให้มีการจัดงานวันผู้สูงอายุขึ้น โดยเลือกดอกกล้วยไม้เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ เพราะต้นกล้วยไม้เป็นต้นไม้ยืนต้นอายุยืนให้ความร่มเย็น มีใบเขียวตลอดปี ให้ความร่มเย็น ดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งแรงไม่ร่วงง่าย เหมือนกับผู้ทรงวัยวุฒิที่คงคุณค่าความดีงามไว้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน<sup>๑๒</sup>

**กุลยา ตันติผลาชีวะ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “การพยาบาลผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า วัยสูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจมีมากในระยะนี้ ขาดความแคล่วคล่องว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านล่าช้า ความขยันหมั่นเพียร ความก้าวหน้าลดลง สภาพร่างกายเสื่อมถอยหุ้ตึง ตามัว ผมหงอกและยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุด้วย<sup>๑๓</sup>

**ชุติมา หลุทัย** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง สภาวะที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ อาจเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วม เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและโภชนาการ<sup>๑๔</sup>

**บริบูรณ์ พรพิบูลย์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอยเริ่มเชื่องช้า และเป็นผู้ที่ถูกละเลยและสังคมควรให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ<sup>๑๕</sup>

**ประพิณ วัฒนกิจ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “มโนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี เป็นวัยที่พ้นจากการทำงานของทางราชการหรือรัฐวิสาหกิจหรือสำนักงานของเอกชนบางแห่ง โดยทั่วไปผู้ที่ก้าวสู่วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัด<sup>๑๖</sup>

**ศรีธรรม ธนะภูมิ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้มีอายุร่วมตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปภาวะชรามีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ การดูแลร่างกาย พันธุกรรมและพัฒนาการในอดีต วัยชราเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนานถึง ๑๐ - ๒๐ ปี หรือมากกว่านั้นแตกต่างกันถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้จะสามารถปรับตัวได้และมีการพัฒนาจิตใจ<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๒</sup> วีไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ, (โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๑ - ๒.

<sup>๑๓</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๒๔), หน้า ๒๔.

<sup>๑๔</sup> ชุติมา หลุทัย, นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข, วารสารกองการพยาบาล, (กรุงเทพมหานคร : มปท., ๒๕๓๑), หน้า ๑.

<sup>๑๕</sup> บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๔ - ๑๕.

<sup>๑๖</sup> ประพิณ วัฒนกิจ, “มโนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”, วารสารกองการพยาบาล, (๑๔ - ๑๕ มกราคม ๒๕๓๑), หน้า ๘.

<sup>๑๗</sup> ศรีธรรม ธนะภูมิ, พัฒนาการอารมณ์และบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ขวณพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๕.



**ปรีชา อุปโยคิน** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ความสุขของผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุคือ รมโพธิ์ร่มไทรเป็นศูนย์กลางของจิตใจและมีคุณค่าต่อสังคม<sup>๑๘</sup>

**ประภาศน์ อวยชัย** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถความสุขุมรอบคอบวิริยะ อุตสาหะพากเพียร ยังทำประโยชน์แก่ประชาชนสังคมและประเทศชาติ<sup>๑๙</sup>

**สมพร เทพลีธา** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข” สรุปได้ว่า ประเภท ของผู้สูงอายุแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ วัยปฐมชรา อายุ ๖๐ – ๗๔ ปี วัยมัชฌิมชรา อายุ ๗๕ – ๘๙ ปี วัยปัจฉิมชรา อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป<sup>๒๐</sup>

**ศรีเรื่อน แก้วกังวาน** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย” สรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น<sup>๒๑</sup>

**พระมหาวุฒิชัย ว. วชิรเมธี** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “หนึ่งในร้อย” สรุปได้ว่า ร้อยความดี ความกตัญญูมาเป็นทีหนึ่งอายุไม่เป็นปัญหาถ้ามีธรรมะ ถ้าไม่มีธรรมะแม้อายุมากก็เป็นอันตราย ต่อบ้านเมืองถ้าเราอายุมากขอให้อายุมากพร้อมๆ กับประโยชน์ที่เราได้ทำให้กับโลกหลายๆ แต่ถ้ามี อายุมากแล้วมีประโยชน์น้อยลง อย่างนั้นก็สมควรอายุมาก<sup>๒๒</sup>

**พระมหาวุฒิชัย ว. วชิรเมธี** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วางเป็นเย็นได้” สรุปได้ว่า การยึดติด ที่ถอดถอนยากที่สุดคือ การยึดติดในอัตตาหรือตัวตนจอมปลอมที่มนุษย์เราสร้างขึ้นมา ความรู้สึกยึด ติดนี้มีมากเพียงใดความทุกข์มีมากเพียงนั้น ในทางกลับกันหากความยึดติดนี้มีน้อยเพียงใด ความสุข ก็มีมากขึ้นเพียงนั้น ความทุกข์ขยายตัวตามขนาดของอัตตา คำสอนที่ว่า “การปล่อยวาง” จึงเป็นคำ สอนสำคัญที่มุ่งกำจัดความทุกข์ชั้นลึกของมนุษย์ทุกชั้นวรรณะและเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของ พระพุทธศาสนาซึ่งผิดแผกแตกต่างจากศาสนาอื่นในโลกซึ่งมุ่งเน้นให้มนุษย์ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เสมอ ส่วนพระพุทธศาสนากับสอนให้เลิกยึดติดทุกอย่างแม้กระทั่งการยึดติดในพระพุทธเจ้า<sup>๒๓</sup>

<sup>๑๘</sup> ปรีชา อุปโยคิน, *ความสุขของผู้สูงอายุ*, สำนักงานแพทย์ทางเลือก,[ออนไลน์],แหล่งที่มา : [www.Thaicam.go.th/index.php](http://www.Thaicam.go.th/index.php), [๖ สิงหาคม ๒๕๕๓], หน้า ๓๒ – ๓๓.

<sup>๑๙</sup> ประภาศน์ อวยชัย, *อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔.

<sup>๒๐</sup> สมพร เทพลีธา, *แก่อย่างมีค่า ชราอย่างมีสุข*, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

<sup>๒๑</sup> ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๐ – ๗๒.

<sup>๒๒</sup> พระมหาวุฒิชัย ว. วชิรเมธี, *หนึ่งในร้อย*, (กรุงเทพมหานคร:อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง,๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

<sup>๒๓</sup> พระมหาวุฒิชัย ว. วชิรเมธี,*วางเป็นเย็นได้*, (กรุงเทพมหานคร : สุภา,๒๕๕๕), คำนำ.

**พระครูศรีปริยัตยาภิวัดน์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือศาสนากับวัฒนธรรม สรุปได้ว่าความคิดจิตใจเป็นตัวควบคุมหรือกำหนดพฤติกรรมทางกาย การพัฒนาบุคคลจึงต้องเริ่มพัฒนาที่จิตใจให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความคิดเห็นที่ถูกต้องแล้วก็จะทำอะไรที่ถูกต้องไปด้วยเครื่องมือในการพัฒนาจิตไม่มีอะไรดีไปกว่าธรรมะ<sup>๒๔</sup>

**พระมหาสมปอง ตาลปุตโต** ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะ Delivery Happy 24 ชั่วโมง “ช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัว” สรุปได้ว่า วัยที่แตกต่างกันของพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลูกหลาน มักทำให้เกิดช่องว่างและความไม่เข้าใจกันซึ่งถ้าหากไม่เกิดช่องว่างก็จะไม่เกิดปัญหาเมื่อคนในแต่ละวัยมีอายุและประสบการณ์ชีวิตไม่เท่ากัน การแก้ไขใช้หลักสังคหวัตถุ<sup>๒๕</sup> ซึ่งเป็นหลักครองตนและครองใจคน<sup>๒๕</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า ธรรมะของผู้สูงอายุคืออิทธิบาท<sup>๒๖</sup> ที่จะทำให้อายุยืนชีวิตมีกำลังมีทางเดินมุ่งไปสู่จุดหมายข้างหน้าทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไปเป็นการป้องกันสิ่งที่จะเข้ามารบกวนจิตใจ<sup>๒๖</sup>

**พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิต นันทภิกขุ)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ธรรมะในชีวิตประจำวัน” สรุปได้ว่า การพักผ่อนที่เป็นสุขและถูกต้อง มีความสุขทั้งกายและใจ เพื่อสันติสุขของครอบครัวและสังคม ปรับปรุงจิตให้เกิดปัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาตามสภาพที่เป็นจริง<sup>๒๗</sup>

## (๒) รายงานการวิจัย

**นิศารัตน์ ศิลปะเดช** ได้ศึกษาวิจัย “ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” มนุษย์ทุกคนมีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนำมาซึ่งความสุขทั้งกายและใจ ความสุขทางกายคือ การมีหรือได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พอสมควรและทางจิตใจคือ การมีความรัก ความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากบุคคลอื่น<sup>๒๘</sup>

**สุรกุล เจนอบรม** ได้ศึกษา “วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ” กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความพึงพอใจที่เป็นสุขประกอบด้วยความสนุกสนานไม่ต้องเผชิญความเครียดความไม่พึงประสงค์ และความชอกช้ำซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้เปรียบเทียบสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่กับสถานการณ์ที่เขาคาดหวังให้เป็นซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ Cambell (๑๙๗๖) และ Powell (๑๙๘๓) ที่ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า ความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับการ

<sup>๒๔</sup> พระครูศรีปริยัตยาภิวัดน์, **ศาสนากับวัฒนธรรม**, (อุบลราชธานี : อุบลกิจจพอเขตการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๙๔.

<sup>๒๕</sup> พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, **ช่องว่างระหว่างวัย**, (กรุงเทพมหานคร : Thai Union Graphic Co. , Ltd, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘ - ๑๐๒.

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

<sup>๒๗</sup> พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิต นันทภิกขุ), **ธรรมะในชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๗.

<sup>๒๘</sup> นิศารัตน์ ศิลปะเดช, **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : พิธีการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙๑.

ตอบอย่างสมบูรณ์ในทุกๆ สิ่งที่ต้องการแต่หมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ หรือจากสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี<sup>๒๙</sup>

**เพชรฯ สุนทรโรทก** ได้ศึกษา “บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมตามความรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” โดยศึกษาบทบาทต่อครอบครัวพบว่าเยาวชนเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีบทบาทด้านการอบรมสั่งสอนบุตร ให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือแก้ปัญหาในครอบครัว<sup>๓๐</sup>

**จุฑาทิพย์ อภิรมย์** ได้ศึกษา “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ” พบว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนามากที่สุด<sup>๓๑</sup>

**มัลลิกา มัติโก** ได้ศึกษา “ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมของผู้สูงอายุไทย” พบว่าสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีผลต่อสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาวะสุขภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อม<sup>๓๒</sup>

**ปัทมา อมรสิริสมบูรณ์** ได้ศึกษา “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย” พบว่า การมองผู้สูงอายุมี ๒ แนวทาง คือ แนวทางที่มองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมและอีกแนวทางหนึ่งมองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เป็นภาระของสังคม<sup>๓๓</sup>

**รุจิรารงค์ แอกทอง** ได้ศึกษา “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม” พบว่า ความหมายของผู้สูงอายุมีหลากหลายและแปรผันไปตามแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับอายุเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพร่างกายรวมทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศเพื่อไว้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาผู้สูงอายุ โดยนำมาใช้ในการกำหนดการเข้าสู่วัยสูงอายุ การจำแนกตามกาลเวลาและจำแนกตามสรีรวิทยา<sup>๓๔</sup>

**จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ** ได้ศึกษา “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวาระสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ความสูงอายุนี้จะเริ่มตั้งแต่เกิดมาและดำเนินต่อไปจนสิ้นอายุขัย<sup>๓๕</sup>

<sup>๒๙</sup> สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : นิซินแอดเวิร์ทไมซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๔๘.

<sup>๓๐</sup> เพชรฯ สุนทรโรทก, “บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมตามความรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๑๘ - ๑๙.

<sup>๓๑</sup> จุฑาทิพย์ อภิรมย์, “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา”, **ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๔๔.

<sup>๓๒</sup> มัลลิกา มัติโก, “ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุไทย”, **วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (กรุงเทพมหานคร : กองบริหารงานวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒), หน้า ๖ - ๗.

<sup>๓๓</sup> ปัทมา อมรสิริสมบูรณ์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๕.

<sup>๓๔</sup> รุจิรารงค์ แอกทอง. “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

<sup>๓๕</sup> จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”, **รายงานการวิจัย, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖), หน้า ๖.



ละออง สุวิทยาภรณ์ ได้ศึกษา “ปัญหาสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุในชนบท : กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง” สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ<sup>๓๖</sup>

รุจิรงค์ แอกทอง ได้ศึกษา “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม” สรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว การประกันรายได้การมีส่วนร่วมในชุมชนการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม<sup>๓๗</sup>

สรุป ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ความเสื่อมของสังขารเป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ ในวัยนี้ความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจมีมาก ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความขยันความก้าวหน้าลดลงและยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกันในภาวะชรา ทั้งนี้ขึ้นกับการดูแลร่างกาย และพันธุกรรม สภาพแวดล้อมและโภชนาการ ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้ตนเองเป็นสุขและปราศจากโรค มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส โดยนำทางโลกและทางธรรมมาประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว เมื่อตายก็ตายอย่างสงบไม่ทรมาร ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีนำมาซึ่งความสุขทั้งกายและใจ ความสุขทางกายคือการได้รับการตอบสนองด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้านจิตใจต้องการความรักความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ ได้รับการยกย่องจากลูกหลานและบุคคลอื่น ผู้สูงอายุมีบทบาทในการอบรมสั่งสอนลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ได้รับความเคารพยกย่องจากลูกหลาน บุคคลในครอบครัวและสังคม สังคมไทยให้การยกย่องนับถือผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเปรียบเสมือนเสาหลักของครอบครัว เป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานผ่านประสบการณ์ของชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี ทำคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติอย่างมาก เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลานและสังคม วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ สัญลักษณ์ของผู้สูงอายุคือดอกกลาดาว ผู้สูงอายุต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตมาประพฤติปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขทั้งทางโลกและทางธรรมคุณภาพชีวิตในทางที่ดี ผู้สูงอายุจำต้องมีการฝึกกายฝึกจิตเตรียมกายเตรียมจิต เพื่อรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่เกิดความหวาดกลัวนำไปสู่ทางออกของชีวิตได้

<sup>๓๖</sup> ละออง สุวิทยาภรณ์, “ปัญหาสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุในชนบท : กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐.

<sup>๓๗</sup> รุจิรงค์ แอกทอง. “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และลงภาคสนามเพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ สังเกตสภาพทั่วไป การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

### ๑.๗.๑ การวิจัยจากเอกสาร

- ๑) ค้นคว้าข้อมูลจาก เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙
- ๒) รวบรวมข้อมูล เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) จากหนังสือ, วารสาร เอกสารต่างๆ งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ๓) ทำการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยสัมภาษณ์ สังเกต ถึงวิธีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการส่งเสริมและแก้ปัญหาเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพร้อมสรุปเขียนรายงาน

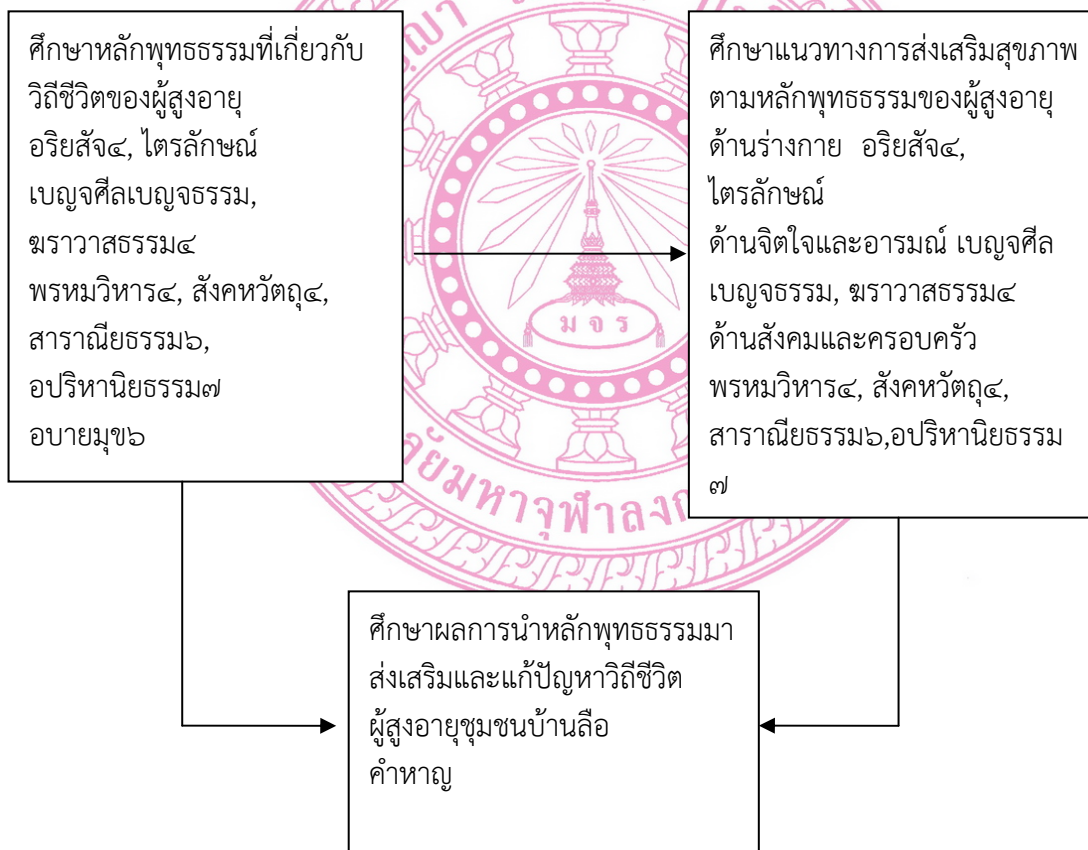
### ๑.๗.๒ การวิจัยภาคสนาม

- ๑) กำหนดวันเวลาในการลงพื้นที่ โดยประสานงานกับผู้สูงอายุที่จัดวางตัวไว้เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
- ๒) กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ใช้เวลาเก็บข้อมูล ๓ เดือน เริ่มแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖
- ๓) เตรียมแบบสัมภาษณ์ เทียบกับจำนวนผู้ให้ข้อมูล แบบสัมภาษณ์มีอยู่ ๓ ตอน
  - ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ชื่อ - สกุล บ้านเลขที่ อายุ จำนวนบุตร ฯ
  - ตอนที่ ๒ การสัมภาษณ์ในประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือ คำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
  - ตอนที่ ๓ สัมภาษณ์ สังเกต ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิต ส่งเสริมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี นอกจากนี้ยังใช้การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ไปสัมภาษณ์ จากการพูดคุยทั่วไป ไม่เป็นทางการและผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมในชุมชนและนอกชุมชนเพื่อหาข้อมูลนำมาวิเคราะห์ว่าเป็นไปในลักษณะใด
- ๔) นำผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรมแยกตามวัตถุประสงค์จากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเป็นไปในลักษณะใด มีประเด็นปัญหาและส่งเสริมพัฒนาตนเองในวิถีชีวิตเป็นอย่างไร จากนั้นวิเคราะห์ว่าน้ำหนักของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ สาเหตุของปัญหา แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาของผู้สูงอายุมาเรียบเรียงและนำเสนอองค์ความรู้

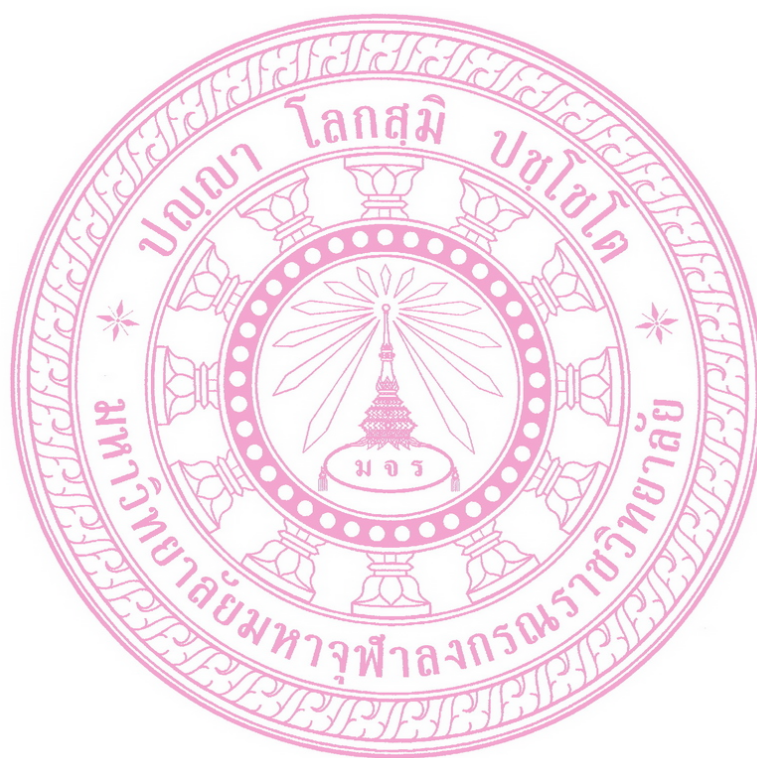
## ๑.๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๘.๒ ทำให้ทราบถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ
- ๘.๓ ทำให้ทราบถึงผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

## ๑.๙. กรอบแนวคิดการวิจัย







## บทที่ ๒

### หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา จะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ที่บุคคลได้เลือกแล้วโดยมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเขาในด้านดีหรือไม่ดี แต่ละคนจะใช้เวลาใช้ความรู้ทักษะและความเข้าใจที่สะสมมาก่อน เพื่อนำมาสนองความต้องการของสถานการณ์ที่แตกต่างกัน การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ให้ไปสู่การพัฒนาคุณภาพของตนเอง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ

หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าของพระพุทธศาสนา มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวคนสอนให้คนเป็นคนดี เว้นจากการทำชั่ว ทำแต่ความดีและทำจิตใจให้ผ่องใส หลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้มีมากมายหลายระดับ ทั้งที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตประจำวันและระดับที่สูงขึ้นไป บุคคลที่นำหลักพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ จะบังเกิดความสุขของตนเองครอบครัวและในสังคมที่อาศัยอยู่ ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเกิดขึ้นจากบุคคลที่ไม่ตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั่นเอง คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนสายกลางหรือสอนความพอดี พระพุทธศาสนาสอนแนวทางการประพฤติตามหลักสังฆธรรมว่าเป็นประโยชน์ที่พึงได้ คนปัจจุบันจำนวนมากมองชีวิตทุกวงการเป็นการต่อสู้เพื่อผลประโยชน์ โดยยึดเอาทรัพย์สินและอำนาจเป็นจุดหมายของชีวิต ซึ่งเกิดปัญหาตามมามากมาย มนุษย์ทุกคนจึงต้องศึกษาหลักพุทธธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุนำมาส่งเสริมและแก้ปัญหาเพื่อวางรากฐานชีวิตที่มั่นคงเว้นจากกิเลสและอบายมุขต่างๆ นำชีวิตไปในทางเจริญและสร้างสรรค์ ช่วยเกื้อกูลกัน สังคมสงบสุขมั่นคงสามัคคี ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมาก ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อเวลาเกิดปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและครอบครัว ด้านเศรษฐกิจและรายได้ หลักพุทธธรรมส่งเสริมและแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักช่วยเหลือตนเอง เข้าใจในชีวิตที่เป็นอยู่ หลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมแก้ปัญหาชีวิตในชีวิตประจำวัน การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจต้องเอาธรรมะ เข้าหล่อเลี้ยงใจ ชีวิตของเราจะได้สมบูรณ์ขึ้น ถ้าเราไม่ใช้ธรรมะหล่อเลี้ยงใจจะมีความทุกข์มีปัญหามิว่าจะอยู่คนเดียวหรือสองคนขึ้นไปก็ตามทะเลาะเบาะแว้งไม่ได้อยู่ด้วยกันด้วยความรัก ความสามัคคี ไม่ได้ร่วมแรงร่วมใจกันเกิดความแตกแยกแตกร้าง เพราะไม่มีธรรมะมีแต่กิเลส ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติของร่างกาย แต่ถ้าผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจะไม่เป็นอุปสรรคเพราะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แล้ว

## ๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม

### ๒.๑.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม

ความหมายของคำว่า “พุทธธรรม” คือธรรมะของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ มีทั้งความทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ได้มีผู้ให้ความหมายของหลักพุทธธรรมดังนี้

สุภาคย์ อินทองคง ได้ให้นิยามคำว่า “หลักพุทธธรรม” หมายถึงหลักธรรมคำสอนที่เชื่อกันว่าเป็นผลแห่งการค้นคว้าเป็นภูมิรู้ ภูมิปัญญาของพระพุทธองค์ที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว และได้ชื่อว่าเป็นภูมิปัญญาโลกเป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติเป็นมรดกโลกที่หาค่ามิได้<sup>๑</sup>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี กล่าวว่า “พุทธธรรม” หรือ “พระธรรม” หมายถึง ธรรมซึ่งพระพุทธเจ้าพบและนำออกเผยแผ่ หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ พุทธธรรมของพระพุทธเจ้านั้น แต่เดิมสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปาก สมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นตัวอักษร คัมภีร์ที่บันทึกหลักพุทธธรรมนั้นเรียกว่า “พระไตรปิฎก” และมีคำอธิบายจัดไว้เป็นหมวด คัมภีร์เรียกชื่อต่าง ๆ อาทิ อรรถกถา ฎีกา, อนุฎีกา เป็นต้น ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น คำว่า “ค้นพบ” ย่อมหมายถึง “ธรรม” เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิม มีมาก่อน ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้กล่าวได้ว่า การเรียนรู้ธรรม ก็คือการรับรู้ธรรมตาโลกเรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติที่มีบ่อเกิดที่มาว่ามาอย่างไรและไปอย่างไร เพราะหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสอนไว้กว่าสองพันปีที่ผ่านมานั้นเป็น “สัจธรรม” เพราะ “คนเราจะล่วงพ้นความทุกข์ได้เพราะความเพียรในการทำความดี” ผู้ใส่ใจในธรรมเท่านั้นจึงจะรู้ถ่องแท้<sup>๒</sup>

ปรีชา ช้างขวัญยืน ได้กล่าวว่า “พุทธธรรม” เป็นคำอธิบายคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ที่สุดในโลกและเป็นวิชาการที่สุดในบรรดางานเขียนทางพระพุทธศาสนาในเมืองไทยในปัจจุบัน<sup>๓</sup>

ประเวศ วะสี กล่าวว่า พุทธธรรมนั้น เป็นคำอธิบายคำสอนของพระพุทธศาสนาให้เป็นระบบอย่างที่คุณในปัจจุบันเข้าถึง เป็นหนังสือที่สำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์ของประเทศไทยที่เดียวในพระพุทธศาสนาด้วยทั้งหมดและทั้งโลกด้วย หนังสือพุทธธรรมควรจะได้เป็น Nobel Prize<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> สุภาคย์ อินทองคง, การใช้หลักธรรมนำการวิจัยและพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาพองค์กรรวม, ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนภาคใต้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.thaingo.org/writer/viwe](http://www.thaingo.org/writer/viwe). [๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๐] : ๑.

<sup>๒</sup> วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน (๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

<sup>๓</sup> ปรีชา ช้างขวัญยืน, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน (๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

<sup>๔</sup> ประเวศ วะสี, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน (๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.



**พระไพศาล วิสาโล “พุทธธรรม”** เป็นหนังสือเล่มเดียวที่แสดงถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างลุ่มลึกเป็นระบบและรอบด้านที่สุด เท่าที่เคยมีในภาษาไทย<sup>๕</sup>

สรุป หลักพุทธธรรมเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คัมภีร์ที่บันทึกหลักพุทธธรรมเรียกว่า พระไตรปิฎก การเรียนรู้ธรรมคือการรู้ธรรมตาของโลก เรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติ อธิบายคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบ เข้าใจง่าย เป็นภูมิรู้ภูมิปัญญาของพระพุทธเจ้า คำสอนที่เป็นความจริงตามธรรมชาติของทุกซ์และวิธีการดับทุกซ์ได้ชื่อว่าเป็นภูมิปัญญาโลกภูมิปัญญาของมนุษยชาติเป็นมรดกโลกที่หาค่ามิได้

### ๒.๑.๒ ลักษณะสำคัญของหลักพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงลักษณะของพระพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้<sup>๖</sup>

๑) คำสอนเป็นกลางปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลางไม่สุดโต่ง ในทางความคิดหรือสุดโต่งในทางปฏิบัติตน เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรคมีองค์ ๘) คือความพอดีและทักษะเกี่ยวกับสังขธรรมที่เป็นกลางความจริงที่เป็นกลางตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท)

๒) พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมตาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

๓) พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัยจึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่าง ธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมตาของมัน และเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติ เพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล เช่น ศีล ๕ เป็นต้น

๔) พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนาจึงยึดถึงการกระทำหรือ ความประพฤติ เป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เป็นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ซัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักการให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร และจากการกระทำตามทางของเหตุผล

๕) สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่องการพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า “วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์

<sup>๕</sup> พระไพศาล วิสาโล, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน (๑๑ มกราคม ๒๕๔๓) : ๑.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๗), หน้า ๗ - ๖๗.

ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะท่าทีของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสัตว์ทั้งหลายแบบชาวพุทธ ต้องมองอย่างวิเคราะห์ แยกแยะ จำแนก แจกแจง ครบทุกด้าน

๖) หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ มุ่งอิสรภาพดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทร แม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือ รสเค็มฉ่ำใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมายทั้งหมดก็มีรสเดียวคือ วิมุติรส ได้แก่ความหลุดพ้นจากทุกข์กิเลสฉนั้น”

๗) เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาโดยให้ความสำคัญแก่ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ เพื่อเข้าถึงจุดหมายโดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุดนั่นคือ ศรัทธาๆ ก็ขาดปัญญาไม่ได้ ศีลก็เพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิก็ต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้นจะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญเป็นเอก ปัญญาในขั้นสูงสุดคือ ปัญญาในขั้นที่รู้เท่าทันสังขารธรรม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

๘) สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวะธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อน ความยึดติดในอัตตาหรือตัวตน เป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่า สิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมัน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

๙) การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัย เชื่อมโยงกันอิงอาศัยกัน เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

๑๐) ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนต์ เสฏฐุ มนุสเสส) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย” พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

๑๑) เป็นศาสนาแห่งการศึกษา นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อเก่าของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง การดำเนินชีวิตทั้งนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธ คือการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ติงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๑๒) ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือการคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยกกาย ลึกซึ้ง อย่างผู้มีปัญญา คือรู้จักคิด คิดเป็นปัจจัยภายนอกได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา



๑๓) สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำอัมมาธรรมหรือความไม่ประมาท ถึงกับตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

๑๔) สอนให้เห็นทุกข์แต่เป็นสุข นั่นคือพระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ ในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและทุกข์ในหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลียงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

๑๕) มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอเมื่อเริ่มประกาศพระพุทธศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคม เมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในพระพุทธศาสนามีสิ่งสำคัญคือ “ข้อปฏิบัติ” อันเป็นทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้ใดได้ปฏิบัติตามแล้วก็สามารถบรรลุเป็น พระอริยบุคคล ตั้งแต่เป็นพระโสดาบันจนถึงเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสเข้านิพพานได้ บุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวกนี้ทำให้พุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นอย่างชัดเจน โดยจะเห็นได้จากในมหาปริณิพพานสูตรนี้ที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่สุภัททะปริพาชก ดังนี้ สุภัททะปริพาชกกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ สมณะพราหมณ์เหล่าใด เป็นเจ้าหมู่ เป็นเจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ มีชื่อเสียง มียศ เป็นเจ้าลัทธิ ชนเป็นอันมากสมมติว่าเป็นคนดี คือ บุรณกัสสปะ มกขลิโคสาละ อชิตเกสกะมโผละ ปุณณกัลปายณะ สัญชเวสสิฐฐบุรุษ นิครณฐนาฏบุตร สมณะพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดตรัสรู้แล้ว ตามปัญญาของตนหรือทั้งหมดไม่ได้ตรัสรู้ หรือว่าบางพวกไม่ได้ตรัสรู้ “อย่าเลยสุภัททะชื่อนั้น หยุตไวก่อน” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนสุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาไม่ได้ในธรรมวินัย แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็หาไม่ได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยใด แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ หาได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ทำได้ในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็มีอยู่ได้ ในธรรมวินัยนี้ ลัทธิอื่น ๆ วางจากสมณะผู้รู้ สุภัททะ ก็ภิกษุเหล่านั้นพึงอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงวางจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”

จากพระพุทธพจน์บทนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าจะหาสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ในคำสอนที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น ซึ่งก็คือพุทธศาสนาของเรานั่นเอง ข้อนี้จึงเป็นลักษณะสำคัญของหลักพุทธธรรมอีกประการหนึ่ง<sup>๗</sup>

สรุป หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนตามความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมตาของสิ่งทั้งหลาย เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง สอนให้คนมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธศาสนาไม่แบ่งแยกคนด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ แต่ยึดการกระทำหรือความประพฤติ

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล, หน้า ๗ - ๖๗.



รับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่โทษใคร สำรวจตนเองและสอนให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา ความสำเร็จเกิดขึ้นจากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุผล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาความหลุดพ้นจากกิเลส อนัตตาเป็นความจริงของสิ่งทั้งหลาย ความยึดติดในอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังแน่นในจิตใจมนุษย์ สิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ ผู้มีปัญญาย่อมเห็นว่า เป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับได้ พระพุทธศาสนาสอนให้ไม่ประมาทสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความเสื่อมมองเห็นความทุกข์ ในหลักไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์ในอริยสัจ๔ สอนให้เผชิญกับความทุกข์ ไม่หนีความทุกข์ด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ถูกบีบคั้นทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม จะสามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตแบบวิสุทธิธรรมได้กระจ่างชัด นำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยยึดถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นข้อประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขต่อตนเองและครอบครัว

## ๒.๒ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพื่อให้มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเข้าสู่นิพพาน หลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลที่ได้ศึกษานำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ประมาท หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีลักษณะเดียวกับหลักการในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้นประกอบด้วย บททฤษฎี การปฏิบัติ การทดลอง และผลของการทดลองซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในเทคโนโลยีสาขาต่างๆ กัน ดังนั้นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ ขั้นตอนคือ ปรีชาปฏิบัติ และปฏิเวธ เช่นเดียวกัน<sup>๔</sup>

ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอหลักพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อเป็นแนวทางการนำไปประพฤติปฏิบัติและใช้แก้ปัญหาในด้านต่างๆ เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีดังนี้

## ๒.๓ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงทนมิได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าเป็นสังขตธรรม คือ สังขาร อสังขตธรรม คือ วิสังขารก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น

<sup>๔</sup> พุทธสาวกภิกขุ (นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธิ์), พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก และสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา, (สมุทรสาคร : ขุนทองอุตสาหกรรมพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕.

### ๒.๓.๑ ความหมายของไตรลักษณ์

วสิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ว่า “ลักษณะสำคัญ ๓ อย่างบางที่เรียกว่า สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะสามัญหรือทั่วไปของสิ่งทั้งปวง ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตน (อนตตตา)”<sup>๙</sup>

รัญจวน อินทรกำแหง ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ เป็นสิ่งที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ เรื่องของไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญเป็นที่ตั้งแห่งการเรียนรู้เพื่อประโยชน์การดับทุกข์ซึ่งคนธรรมดาไม่เห็น (ผู้ที่ไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรม ในเรื่องของความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต)”<sup>๑๐</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น”<sup>๑๑</sup>

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

๑) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....

๒) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....

๓) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา.....

ตถาคตตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”<sup>๑๒</sup>

ความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อ ๆ ว่า

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่ถูกกดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Non – Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรก็ได้

สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึง

<sup>๙</sup> วสิน อินทสระ, *ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

<sup>๑๐</sup> รัญจวน อินทรกำแหง, *ไตรลักษณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : อีเอ็นซีปริ้นท์แมน, ๒๕๔๖), หน้า ๗ - ๘.

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พทธธรรม(ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘ - ๕๙.

<sup>๑๒</sup> วจ.ติก.(ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

ความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ติดต่อกันตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ที่จะบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนา

ในกรณีของสัตว์บุคคลให้แยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยชั้น๕ ชั้นทุกชั้น ไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น๕ แท้จริง)ก็ย่อมต้องบังคับตัวเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นไฉน?

รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยงฯ (ตรัสถามทีละอย่างจนถึงวิญญาณ)

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา?

“ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า”

ภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนั้นแล รูป.....เวทนา.....สังขาร.....วิญญาณ.....อย่างใด อย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเห็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”<sup>๑๓</sup>

วคิน อินทสระ ได้อธิบายความหมายของไตรลักษณ์ว่า<sup>๑๔</sup>

๑) ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) คือ ความเปลี่ยนแปลงความไม่หยุดอยู่กับที่ของสิ่งต่างๆ คือเด็กถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาตั้งแต่ครั้งแรกที่ถือปฏิสนธิ (Fertilization) ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนออกจากครรภ์มารดาและเมื่อออกจากครรภ์มารดาแล้วก็ทำให้หยุดการเปลี่ยนแปลงไม่คงเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแก่และตายในที่สุด กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปตามกฎธรรมดาไม่มีอะไรสามารถหยุดรั้งได้

ตามแนวคิดของสรีรวิทยาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทุกวัน แต่เป็นไปอย่างช้าๆ มีส่วนที่จะสลายและส่วนสร้างขึ้นใหม่ทดแทนส่วนที่เสื่อมไป ผิวหนังที่หุ้มร่างกายของเราจึงมิใช่ของถาวรมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีผู้สังเกตว่าเซลล์ที่อยู่ชั้นล่างสุดของผิวหนังจะเลื่อนขึ้นไปถึงชั้นบนสุดกินเวลาประมาณ ๑๗ วัน ในสัตว์ในพืชก็ทำนองเดียวกัน ส่วนในวัตถุสิ่งของ เช่น ท่อนไม้ ก้อนหิน ก็มีการเปลี่ยนแปลงคร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามกาลเวลาในที่สุด

<sup>๑๓</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๗ - ๑๒๘/๘๒ - ๘๔.

<sup>๑๔</sup> วคิน อินทสระ, ไตรลักษณ์ปัจจุสมุปบาท, หน้า ๑๙.



ก็ผู้ฟังทำลายไปโดยไม่มีสิ่งใดต้านทานได้ ที่กล่าวมานี้รวมเรียกว่า “รูป” อย่างเดียวกล่าวคือ ความไม่เที่ยงของรูปหรือสิ่งที่เป็น “รูปธรรม” แต่สังขาร หมายถึงรูปธรรมอย่างเดียวไม่แม้ส่วนที่เป็นนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สังขารคำตัน หมายถึงสิ่งทั้งปวง ส่วนสังขารที่มาหลังสัญญา หมายถึงนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งปรุงแต่งจิตให้ตีชั่ว ที่ท่านเรียกว่าปัญญาภิสังขารบ้าง อပ္ปัญญาภิสังขารบ้าง อนัญญาภิสังขารบ้าง

เวทนา คือการเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข เสวยอารมณ์สุขเรียกว่า สุขเวทนา เสวยอารมณ์ทุกข์ เรียกว่า ทุกเวทนา เฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา (ความจริงท่านว่าเป็นสุขเวทนาอ่อนๆ) วันหนึ่งอารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ จะผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาในความรู้สึกมากน้อยเพียงใด บางวันเพียงโหมงเดียวเปลี่ยนแปลงไปหลายครั้งอารมณ์ทุกข์เข้ามาแทนที่เป็นอยู่อย่างนี้ทั้งวันตลอดปี หรือ ๑๐ - ๑๐๐ ปี ความขึ้นลงของอารมณ์นี้เป็นความบกพร่องหรือความไม่ปกติทางจิตของมนุษย์ปุถุชน แต่เนื่องจากปุถุชนทุกคนเป็นอย่างนั้นจึงเป็นอุปคติ คนอุปคติมีอยู่ ๒ พวก พวกหนึ่งเป็นแอนอร์มอล (Abnormal) เช่น คนวิกลจริตควบคุมสติไม่ได้นี้เป็นฝ่ายเสีย อีกพวกหนึ่งเป็นอภิมนุษย์ (Superman) เป็นผู้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเด็ดขาด ไม่ขึ้นลง เช่น สามัญชน อารมณ์สุขหรือทุกข์ของชาวโลกไม่อาจครอบงำท่านได้นี้เป็นฝ่ายดี ถ้าคนๆ หนึ่งมีอารมณ์สุขยืนอยู่ตลอดเวลา หรือมีอารมณ์ทุกข์ร้องไห้ตลอดเวลา คนทั้งหลายก็จะว่าเขาเป็นบ้าและอารมณ์เช่นนั้นถ้าอยู่นานเกินไปก็อาจทำให้คนเป็นบ้าจริงๆ แต่เพราะมันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มนุษย์จึงดำรงอยู่ในภาวะเท่าที่เห็นกันอยู่เดี๋ยวนี้ คือ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง ร้องไห้บ้าง หัวเราะบ้าง โกรธบ้าง รักบ้าง หลงบ้าง แม้จะเป็นความบ้าในสายตาของอภิมนุษย์ก็ตามเป็นความปกติในชีวิตปุถุชน เวทนาคือการเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ เป็นของไม่เที่ยงหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างนี้ แม้แต่พระอรหันต์ สุข ทุกข์ อันเป็นส่วนวิบากขั้นนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ครอบงำใจท่านไม่ได้ ส่วนสุขอันมีกิเลสเป็นมูลนั้นไม่มี

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ก็เป็นของไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจำได้แล้วลืม ลืมแล้วจำได้ใหม่ ท่องปนแล้วลืมอีกเวียนอยู่อย่างนี้

สังขาร คือ เจตสิกธรรมอันปรุงแต่งจิตให้ตีบ้าง ชั่วบ้าง ก็ไม่เที่ยงเหมือนกันเพราะเกิดขึ้นชั่วคราวตั้งอยู่นิดหน่อยแล้วดับไปและเกิดขึ้นใหม่อีกตามปัจจัยอันประจวบกันเข้าไม่นับครั้ง

วิญญาณ คือ ความรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าวิถีวิญญาณ และวิญญาณที่เก็บสั่งสมความดี กรรมชั่วที่เรียกว่า ภวังควิญญาณ (จิตไร้สำนึก) เป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเพราะมีเหตุปัจจัยและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยใหม่เกิดขึ้นอีกหมุนเวียนเวียนวนอยู่อย่างนี้

ประโยชน์การเรียนรู้อนิจจัง เมื่อได้เรียนรู้ของการไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้วได้ประโยชน์ดังนี้

(๑) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว่ายังหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สินอาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินมียศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่ยกโอ้อวด วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

(๒) เป็นกำลังใจให้มีความมานะพยายามก้าวไปข้างหน้าเพราะรู้ชัดว่าเมื่อเรามีมานะพยายามก้าวไปข้างหน้า ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ถ้าเกียจคร้านหนักไม่เอาเบาไม่สู้ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงลงต่ำ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม

(๓) ความไม่เที่ยงแท้ ช่วยให้เราสลัดใจในสิ่งที่ควรสลัดเร่งให้เรารีบประพฤติธรรม ละเว้นความชั่ว เช่น ความแก่ ความเจ็บ อันเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความไม่เที่ยงของสังขารร่างกาย ช่วยให้เราสลัดใจได้มาก

๒) ความทุกข์ (ทุกข์ตา) ความเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ความต้องทำลายไปสิ้นของสิ่งทั้งปวง คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้ว ก็มีการแปรปรวนในท่ามกลางและสิ้นไปในที่สุด ทางปรัชญาจึงกล่าวว่าการเกิดขึ้น หมายถึง ความดับไป

ทุกข์ที่กล่าวถึงในตำราทางพระพุทธศาสนามีหลายอย่าง มีขอบเขต กว้าง แคบไม่เท่ากัน เช่น ความทุกข์ในชั้นธ๕ ความทุกข์ในอริยสัจ๔ และทุกข์ในไตรลักษณ์

ความทุกข์ในชั้นธ๕ ตอนที่ว่าด้วยเวทนา หมายถึงทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ เช่น ปวดแสบ ปวดชา หิว กระจาย เป็นต้น อันทำให้กระวนกระวายทั้งกายและใจ

ความทุกข์ในอริยสัจ๔ มีขอบเขตกว้างไปอีก คือ หมายเอาทุกข์เวทนาด้วยและแม้ความสุขที่มีต้นเหตุเป็นมูล ท่านก็จัดเป็นความทุกข์ในอริยสัจ เพราะความสุขเช่นนั้น เป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีอามิส หรือเครื่องล่อ ย่อมลงท้ายด้วยความทุกข์ อนึ่งความสุขนั้นเกิดจากความยึดมั่นในชั้นธ๕ และวัตถุอื่น ความยึดมั่นเช่นนั้นเป็นความทุกข์โดยรวบยอดอยู่แล้วเพราะทำให้จิตเสียคุณภาพ คือ ความสงบแล้วกระเพื่อมไปตามอารมณ์สุขและทุกข์ หวันไหวไปตามสุข และทุกข์ ให้ความกระวนกระวายแก่ดวงจิตเท่าๆ กัน ความสุขเป็นบ่วงอย่างหนึ่งที่คล้องใจคน ให้ติดอยู่ในภพแม้บ่วงนั้น จะทำด้วยทองคำก็คงสภาพเป็นบ่วงอยู่นั่นเองหรือจะเปรียบด้วยกรงจะเป็นกรงเหล็กหรือกรงทองคำก็มีคุณสมบัติในการขังให้ผู้อยู่ในกรงเสียอริยสัจความสุขอันเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องท่านจึงจัดเป็นความทุกข์ด้วย

ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายเอาความต้องแตกดับต้องทำลายของสัตว์ทั้งปวงไม่ว่าสังขารที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตวิญญูณ เช่น การทรุดโทรมคร่ำคร่าของโต๊ะเก้าอี้ บ้านเรือน เป็นอาทิ

ประโยชน์ของการเรียนเรื่องทุกข์

ความทุกข์เป็นสิ่งธรรมดาประจำโลกอย่างหนึ่ง ซึ่งยากที่ใครจะหลีกเลี่ยงได้จะต่างกันก็แต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาตรองเห็นความเป็นจริงว่าความทุกข์เป็นสัจจะอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนอยู่ด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดาความยึดมั่นก็มีน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่นนั้นความสุขที่เกิดขึ้นภายหลังการปล่อยวางย่อมเป็นความสุขอับริสุทธ์ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธ์”

๓) ความไม่มีตัวตน (อนตตตา) ความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งปวงอันเป็นธรรมดาที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก ยากที่บุคคลผู้สดับน้อยจะมองเห็นได้คำว่าอนตตตาอาจแปลได้ ๒ อย่าง คือ ไม่ใช่ตัวตนอย่างหนึ่ง และไม่มีตัวตนอย่างหนึ่ง สมมติว่าเป็นวัวถามต่อไปว่าอะไรคือวัว? ขามัน



เขามัน หนัมัน หรืออะไร? ในที่สุดเราอาจจะหาว่าไม่เจอ เจอแห่งมวลเหตุปัจจัยต่างๆ ที่รวมกันให้เราสมมติเรียกว่าว่าโดยลักษณะพิเศษบางอย่างที่แตกต่างจากสัตว์อื่น

ส่วนความหมายอนัตตาพระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายไว้สั้นๆ ว่าในอนัตตลักขณสูตรว่า “ชั้น๕ ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะหวังไม่ได้บังคับไม่ได้ จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย” พอสรุปในเรื่องอนัตตาได้ว่าที่เป็นอนัตตานั้นเพราะเหตุอย่างน้อย ๓ ประการคือ

(๑) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความพอใจ เช่น รูปร่างของเราเกิดจากพ่อแม่และกรรม เราเลือกตามความพอใจของเราไม่ได้ พ่อแม่ก็เลือกไม่ได้ ถ้าเลือกได้ท่านคงเลือกรูปร่างที่สวยงาม แข็งแรงให้ลูก ทุกคนต้องเลือกเอาอย่างดีที่สุดที่เลวเสีย แต่เพราะเราเลือกเอาไม่ได้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยรูปร่างของเราจึงปรากฏตามที่เห็นกันอยู่ ดีบ้าง เลวบ้าง หยาบบ้าง ประณีตบ้าง แข็งแรงบ้างอ่อนแอบ้าง

(๒) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น สังขารร่างกายของเรา มันจะเจริญหรือทรุดโทรมที่สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยภายในอันมีกลไกในตัวของมันเอง เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง เราบังคับมันไม่ได้ ในกรณีที่บังคับได้บ้างชั่วคราว เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ ในร่างกายเราบังคับไม่ได้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของจิต

(๓) ชั้น๕ เป็นไปเพื่ออาพาธ ความว่า รูปร่างเป็นไปเพื่อความเจ็บป่วยทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา แต่ทนไปได้เพราะได้เปลี่ยนอริยาบท คือ ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ้าสิ่งดังกล่าวไม่สมำเสมอมากไปหรือน้อยไปบ้าง ร่างกายก็จะแสดงอาการวิปริตทันที ร่างกายพร้อมเสมอที่จะอาพาธ แต่เพราะอาศัยการบริหารของผู้ยึดกายนี้ว่าเป็นของตน จึงทำให้พอนทนไปได้แต่ในที่สุด ก็แตกทำลาย ไม่มีใครสามารถฝืนได้ ในพระบาลีอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชั้น๕ เป็นอนัตตา ถ้าชั้น๕ เป็นอนัตตาแล้วก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธและเราหวังไม่ได้ว่าจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย”

ประโยชน์ของการเรียนรู้อนัตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรารู้ความจริงตามที่เป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกโดยสิ่งปรากฏให้เป็นเพียงผิวเผินไม่ยึดมั่นในชั้น๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณว่าเป็นตนหรือของตนเป็นทางกายตัมหามาณะทฐิทำให้เบากายเบาใจ หลักเรื่องอนัตตาสอนให้เราว่าสังขารทั้งปวงเป็นไปเพื่ออาพาธฝืนความปรารถนาบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ความรู้อย่างนี้เป็นเครื่องผ่อนคลายความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวันได้ดี เพราะในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลส่วนใหญ่เดือดร้อนอยู่ด้วยเรื่องต้องการสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นไปตามปรารถนาของตน พยายามฝึกให้สภาพแวดล้อมอันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันได้อย่างใจตัว เมื่อไม่ได้ตามนั้นก็เดือดร้อนใจ แม้ลูกเต้าของเรา เราก็ไม่อาจบังคับได้ ตั้งใจหวังหมดทุกอย่าง สังขารร่างกายของเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความเจ้าอารมณ์เป็นอาทิของเรา ก็ไม่อาจให้เป็นไปตามใจหวังเพราะมันไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มันเป็นอย่างต่างๆ

การเรียนรู้และการนึกคิดบ่อยๆ ซึ่งหลักอนัตตานี้ช่วยให้ชีวิตแจ่มใสมีความสุข ไม่ถูกเผาไหม้ร้อนด้วยไฟ คือ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ชีวิตได้พบความสงบเย็นซึ่งค่อนข้างจะหาได้ยากในชีวิตปุถุชนสมัยนี้ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจึงเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา



### ๒.๓.๒ ความสำคัญของไตรลักษณ์

ความสำคัญของหลักพุทธธรรมข้อนี้สอนไม่ให้นักขัตติยบัณฑิตในสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นสังขารไม่มีตัวตนเป็นสิ่งสมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ

ไตรลักษณ์ที่พิจารณาเห็นได้ยากนั้น เพราะมีเครื่องปกปิดไว้ไม่ให้เห็น คือ สันตติ ความสืบทอดแห่งนามรูปปกปิดอนิจจตา อริยาบถ ความพลัดเปลี่ยนแห่งกิริยาปกปิดทุกขตาจนสัญญาความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อนปกปิดอนัตตา พิจารณาด้วยอุบาย คือ วิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นนามรูป หยั่งเห็นความตั้งขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสันตติเสียได้ อนิจจลักษณะก็ปรากฏชัด หยั่งเห็นความถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้ด้วยเพิกอริยาบถออกเสียทุกขลักษณะย่อมปรากฏชัด พิจารณาเห็นความเป็นธาตุและกระจายความเป็นก้อนออกได้ อนัตตลักษณะย่อมปรากฏชัดเมื่อพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว จิตของผู้ที่ปล่อยวางได้ไม่ยึดถือเบญจขันธ์เป็นตน เป็นของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตสงบเย็น ดับทุกข์ได้ขาดมิคุณแก่ผู้พิจารณาเห็นดังนี้<sup>๑๕</sup>

### ๒.๓.๓ ประโยชน์ของไตรลักษณ์

- ๑) ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราไม่เป็นอัตตา
- ๒) มนุษย์สัตว์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์
- ๓) ไม่ประมาทในชีวิต
- ๔) อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข

**สรุป** ผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินำเอาหลักธรรมนี้มาใช้จะเกิดความสุข เพราะหลักธรรมข้อนี้ไม่ให้อึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้มองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นธรรมชาติของความเสื่อมสลาย เพื่อให้มนุษย์เตรียมตัวเตรียมใจไม่ให้เกิดความประมาทจะได้นำพาตนเองไปในภพภูมิข้างหน้าได้อย่างไม่ต้องพะวง

### ๒.๓.๔ ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัว ความหวาดระแวง กลัวภัยต่างๆ นานาที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับได้สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเรื่อยไป เป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วคราว ความทุกข์ที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกตตันขัดแย้งบีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตา ส่วนความมีตัวตนเรียกว่าอัตตา จะมีตัวตนที่แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมีความเป็น

<sup>๑๕</sup> อุทัย สุตสุข, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิตมีสุข, (นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖๐ - ๔๖๑.

ของอตฺตา เพราะอตฺตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทุกๆ ไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ (อตฺตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวะธรรม และอตฺตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอนัตตาคงจะถ้อยถอนความยึดถือที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

แม้ว่าอตฺตาคงไม่มีจริง แต่การยึดถืออตฺตาก็มีอยู่และเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือมันกันอย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาจึงมุ่งปฏิเสธอตฺตาที่เขายึดกันอยู่ คือมุ่งให้คนละเลิกยึดถือมันที่จวมกนอยู่นั้น เมื่อรู้ทันรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากหนีให้พ้นไปเสีย ถ้าเจริญปัญญา ก็จะหายไปกลับรู้สึกเป็นกลาง ไม่หลงใหล ไม่หน่ายแสร้ง ไม่ติดใจ ไม่รังเกียจ ไม่พัวพัน ไม่หมั่นเปื้อน มีแต่ความรู้ชัดในสิ่งที่มันเป็น รู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย

**สรุป** ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลาย ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรารุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลาน และสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

## ๒.๔ อริยสัจ๔

อริยสัจ๔ เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสั่งสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาปรากฏในรูปลักษณะเป็นกระบวนการขั้นตอน โดยคำนึงถึงความสามารถที่จะเข้าใจและการใช้ประโยชน์ของมนุษย์เพื่อมุ่งสอนให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผล

### ๒.๔.๑ ความหมายของอริยสัจ ๔

อริยสัจ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้า ความจริง ที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยบุคคล ความจริงที่ทำให้จิตของบุคคลไกลจากข้าศึกคือกิเลสมี ๔ อย่างคือ<sup>๑๖</sup>

สำหรับความหมายของอริยสัจแต่ละข้อ พึงทราบตามบาลี ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ (ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบ

<sup>๑๖</sup> อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

กับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บรรณาการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์ขสมุทัยอริยสัจ คือตัณหาที่ทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วย ความเพติดเพลินและความติดใจ คอยเพติดเพลินอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”

“ภิกษุทั้งหลายข้อนี้แล เป็นทุกข์นิโรธอริยสัจ คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ด้วยการ สාරอกออกหมดไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่ห่วงเหนียวพัวพัน”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฎฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ”<sup>๑๗</sup>

ขยายความออกไป ดังนี้<sup>๑๘</sup>

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยากได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาพของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใด เมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๒) ทุกข์ขสมุทัย เรียกสั้นๆ ว่าขสมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่เราซึ่งจะเสพเสวยที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร้าร้อนกระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบาเป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ ใฝ่ฝ้าและไม่อึดเพื่อ

(๓) ทุกข์นิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัด อวิชชาสාරอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวน กระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุข ที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า นิพพาน

(๔) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาเรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ ฯลฯ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตทิลกมานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

<sup>๑๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙๖ - ๘๙๗.



## ๒.๔.๒ ความสำคัญของอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คำสอนที่เกี่ยวกับความเป็นจริงของธรรมชาติดังที่ตรัสในพุทธพจน์ว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้นกล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้นโดยความ มีขนาดใหญ่ฉั้นโต กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉะนั้น”<sup>๑๙</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ตรัสรู้ ไม่เข้าใจในอริยสัจ ๔ ทั้งเราและเธอจึงได้วิ่งเล่นเร่ร่อนไป (ในชาติทั้งหลาย) สิ้นกาลนานอย่างนี้”<sup>๒๐</sup>

มีสิ่งหนึ่งที่ถือว่าเป็นลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แม้เป็นความจริงก็ไม่สอนและอริยสัจนี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ในทันที โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัยและไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรัชญาต่างๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ ทรงกระทำเช่นนั้น ก็เพราะทรงสอนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วย ประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คือ อริยสัจ ๔ ดังที่ตรัสในพุทธพจน์ว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าสีสพาววัน ใกล้พระนครโกสัมพี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อยถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์แล้วตรัสกะภิกษุ ทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายสำคัญว่าอย่างไร ใบประดู่ลายเล็กน้อยที่เราถือไว้ด้วยฝ่ามือ กับใบที่อยู่บนต้นทั้งป่าสีสพาววัน ไหนจะมากกว่ากัน?”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือไว้ด้วยฝ่า พระหัตถ์ มีประมาณเล็กน้อย ส่วนที่อยู่บนต้นในป่าสีสพาววันนั้นแลมากกว่าโดยแท้”

“ฉะนั้นเหมือนกับภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้อย่างแล้วมิได้บอกแก่เธอทั้งหลายมีมากกว่า เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอกเพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทาเพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน”

“ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่เราบอก เรบอกกว่านี้ทุกข์ เรบอกกว่านี้ทุกขสมุทัย เรบอกกว่านี้ ทุกขนิโรธ เรบอกกว่านี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เพราะเหตุไรเราจึงบอกก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วย ประโยชน์ ข้อนี้เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ข้อนี้เป็นไปเพื่อนิพพิทาเพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อ ความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน ฉะนั้นเราจึงบอก”

“เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงกระทำความเพียร เพื่อรู้ตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”<sup>๒๑</sup>

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๐/๓๔๙.

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๖/๑๐๗.

<sup>๒๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๑๒ - ๓/๕๔๘ - ๙.

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมจำเป็นสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำให้ภิกษุทั้งหลายสอนให้ชาวบ้านรู้อริยสัจ ดังบาลีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใดที่พวกเขาฟังอนุเคราะห์ก็ดี เหล่าชนที่พอจะรับฟังคำสอนก็ดี ไม่ว่าเป็นมิตรเป็นผู้ร่วมงานเป็นญาติเป็นสายโลหิตก็ตาม พวกเขาฟังชักชวนฟังสอนให้ดำรงอยู่ให้ประดิษฐานอยู่ในการตรัสรู้ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ”<sup>๒๒</sup>

ถ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยไม่หวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น อ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบอบาน เช่น สรวงสังเวศ การรอคอยการตกลงดาลของเทพเจ้าหรือนอนคอยโชคชะตาพระพุทธรูปศาสนา สอนว่าสิ่งที่หวังพึ่งเช่นนั้นหรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้น ไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้องคือ มีความมั่นใจในคุณพระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญาמודูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมันและพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย เมื่อมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ก็คิดที่จะดำเนินวิธีแก้ปัญหามาตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุ แล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุ ซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘ การปฏิบัติเช่นนี้ จึงจะเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง ทั้งนี้สมดังพุทธพจน์ว่า

“มนุษย์มากหลายถูกภัยคุกคามแล้ว พากันหาสิ่งต่าง ๆ มากมายเป็นที่พึ่ง ยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง สวนและต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์บ้าง เป็นสรณะ แต่สิ่งเหล่านั้น ไม่เป็นที่พึ่งอันเกษม นั้นไม่ใช่สรณะอันอุดม คนยึดเอาสรณะอย่างนั้น จะพ้นไปจากสรรพทุกข์หาได้ไม่”

ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มองเห็นด้วยปัญญาโดยถ่องแท้ ซึ่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น ความก้าวล่วงทุกข์ และอริยมรรคมืองค์ ๘ อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี้แหละ คือสรณะอันเกษม นี่คือสรณะอันอุดม คนถึงสรณะอย่างนี้แล้ว ย่อมปลอดภัยพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”<sup>๒๓</sup>

### ๒.๔.๓ ประโยชน์ของอริยสัจ ๔

- (๑) ไม่ให้ประมาทในชีวิต รู้วิธีแก้ความทุกข์ตามขั้นตอนจนดับทุกข์ได้
- (๒) รู้วิธีแก้ปัญหาคด้วยปัญญาและเหตุผล ด้วยตัวเอง
- (๓) ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ให้เชื่อในปัจจัยภายนอก
- (๔) เห็นและเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

**สรุป** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ๆ เป็นปัญหาปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นคืออะไรกัน ผู้ที่จะดับทุกข์เมื่อเรียนรู้ทุกข์ก็ต้องเรียนรู้กับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ การดับทุกข์นั้นทำได้ด้วยการกำจัดสาเหตุของมัน เมื่อกำจัดอวิชชาต้นเหตุอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้แล้วก็สามารถดับทุกข์ได้

<sup>๒๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๐๖/๕๔๔.

<sup>๒๓</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๔๐.

#### ๒.๔.๔ อริยสัจ๔ กับผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมข้อนี้มีความสำคัญต่อคนทุกคนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาและประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิตของตนเอง ทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ บางทีก็ไปเกิดเป็นทุกข์ในอริยสัจ เมื่อคนไม่รู้ไม่เข้าใจทำกับมันไม่ถูก ทุกข์ในธรรมชาติก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้น เมื่อคนมีปัญญาไม่ถึง มันไม่ได้อย่างที่ใจตัว ทำให้มาเกิดเป็นความกดดัน อึดอัดขัดแย้ง บีบคั้นในชีวิตจิตใจ จึงเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น ผู้สูงอายุจึงจะต้องรู้ว่าทุกข์ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ในอริยสัจ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพื่อปลดปล่อยด้วยการปฏิบัติ ทุกข์ในอริยสัจ ชาติความเกิดเป็นทุกข์ ชรา ความแก่เป็นทุกข์ อวัยวะทั้งหลายอ่อนแอ ทำหน้าที่บกพร่อง ผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมัดความคล่องแคล่วว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใส หนังเหี่ยวยุ่น ความจำเลอะเลือนผลอไหล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายใน เกิดทุกข์กายและเกิดทุกข์ใจได้มาก มรณะความตาย ยามจะสิ้นชีวิตเคยทำอะไรไว้ก็มองเห็นเป็นนิมิตของสิ่งนั้น ทั้งสิ่งดีและสิ่งชั่ว แล้วแต่น้ำหนักในการกระทำสิ่งนั้นๆ สิ่งไหนมีน้ำหนักมากก็จะเป็นนิมิตให้เห็น ส่วนต่าง ๆ ในร่างกายก็หยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายอาจมีมากทำอะไรรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้ คนที่รักก็จากไป ความเศร้าโศกเมื่อสูญเสียญาติหรือเพื่อนสนิทอันเป็นที่รัก บ่นเพื่อไปต่าง ๆ นานา ทุกข์กาย กายเจ็บปวด ถูกบีบคั้น เป็นโรค ความทุกข์ใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจ ร้องไห้ ตีอกชกหัวลงดิน เชื่อดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย ความคับแค้นหรือสิ้นหวัง เราร้อนถอดถอนใจ เมื่อความโศกเศร้าเพิ่มทวี การประสบหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก ต้องพบเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง การพลัดพรากจากคนอื่นเป็นที่รัก บรรณาสงัดใจไม่สมหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เหตุเกิดทุกข์หรือสาเหตุให้เกิดทุกข์ เช่น อยากเป็นโน้นเป็นนี้ ไม่อยากเป็น ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน ภาระวณกรวายเป็นห่วง เกลียดชิงหวาดกลัว ความเบื่อหน่ายในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งสดชื่นเบิกบานได้ ไม่รู้จักความสุข เมื่อเกิดเหตุแห่งทุกข์ จะต้องหาความดับทุกข์เป็นภาวะที่เข้าถึงเพื่อกำจัดอวิชชา ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกภาระวณกรวาย ความเบื่อหน่ายหลุดพ้นเป็นอิสระประสบการณ์ความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เมื่อรู้ว่าความดับทุกข์เป็นอย่างไรจะต้องหาทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ เรียกว่า มรรค ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือทางประเสริฐ (มรรคมืองค์๘) เป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปที่จะให้เข้าถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่างคือ ความหมกมุ่นในกามสุขและการประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน

หลักพุทธธรรมอริยสัจ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุจะต้องศึกษายึดถือประพฤติปฏิบัติเพื่อจะได้มองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากทุกข์ในอริยสัจ โดยแก้ไขตามขั้นตอนตามที่พระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ เพื่อความสุขของผู้สูงอายุเองและลูกหลานในครอบครัว เป็นการป้องกันตนเอง เตรียมตนเองเพื่อรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไม่สะทกสะท้านแต่อย่างใด รู้ทันในทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาและแก้ไขทุกข์นั้นด้วยเหตุผล ไม่มีใครสามารถแก้ไขได้นอกจากตัวของเราเอง



**สรุป** ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอริยสังข์เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนทุกเพศทุกวัย เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพื่อปลดเปลื้องด้วยการปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุต้องเผชิญความทุกข์ที่เป็นปัญหา จะต้องสืบหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด กำหนดเป้าหมายให้ชัด ดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่ต้องการจนบรรลุเป้าหมาย หลักพุทธธรรมคำสอนเรื่องอริยสังข์ เริ่มสอนจากปัญหาไปจนถึงแก้ปัญหาบรรลุผลสำเร็จ เมื่อผู้สูงอายุเกิดปัญหาขึ้นในร่างกายและจิตใจ จะต้องใช้หลักของอริยสังข์ช่วยแก้ปัญหา หลักพุทธธรรมข้อนี้จึงมีความสำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก วาระสุดท้ายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะมารวมอยู่กับผู้สูงอายุเพราะเป็นบั้นปลายสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุจึงต้องนำเอาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตโดยนำเอาอริยสังข์๔ เข้ามาพิจารณาตนเองอยู่ตลอดเวลาเพราะเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนที่นำไปสู่หลักพุทธธรรมอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อปฏิบัติหลักพุทธธรรมนี้ได้ หลักพุทธธรรมอื่นก็จะง่ายขึ้น อริยสังข์๔ จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุไปจนกระทั่งตาย

## ๒.๕ เบญจศีลเบญจธรรม

เบญจศีลเบญจธรรม เป็นการแสดงความรักต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงกล่าวคือ ผู้มีศีลย่อมเป็นที่รักแก่ผู้เข้าใกล้ เพราะผู้มีศีลไม่คิดเบียดเบียนและไม่ทำร้ายผู้อื่น เบญจศีลเบญจธรรมเป็นการงดเว้นการประพฤติชั่ว ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นผู้ประพฤติ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต

### ๒.๕.๑ ความหมายของเบญจศีล

เบญจศีล คือ ศีลทั้ง ๕ ข้อ เป็นบทบัญญัติ เพื่อเป็นข้อปฏิบัติของชาวพุทธมีผู้ให้ความหมายของเบญจศีล ดังนี้

**ปิ่น มุกกันต์** ได้อธิบายความหมายเบญจศีลไว้ว่าการรักษาศีล๕ บางที่เรียกว่า เบญจศีล เพราะการรักษาศีล๕ นี้เป็นการป้องกันตนเอง อารักขาตนเองไม่ให้เสียผู้เสียคนหรือเรียกว่าเสียตัว<sup>๒๔</sup>

**สมเด็จพระสมณะเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ได้อธิบายความหมายของเบญจศีลไว้ว่าการรักษาศีลเปรียบเหมือนคนเขียนหนังสือ ต้องมีเส้นบรรทัดเป็นหลักในการเขียนหนังสือให้ตรง ถ้าไม่มีเส้นบรรทัดตัวหนังสืออาจคดเคี้ยวเหมือนงูเลื้อย ไม่ตรง ดังนั้นการรักษาศีลจึงต้องมีศีลเพื่อเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิตมนุษย์และเบญจศีลคือการทำให้เกิดความอดทน ความสงบ ต่อตนเองและผู้อื่นช่วยป้องกันความเลวร้ายไม่ให้เข้าใกล้ ผู้รักษาศีลไม่ประสบความสำเร็จร้อนในอนาคต ไม่เก้อเขินเมื่อเข้าสู่สังคม ไม่ทำให้ตนต้องตกนรก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทำให้สิ้นไปแห่งอาสวะ<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> ปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๔), หน้า ๔๑๙ - ๔๒๗.

<sup>๒๕</sup> สมเด็จพระสมณะเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีล - เบญจธรรม รุ่น ๑, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒ - ๓๐.

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้อธิบายความหมายเบญจศีลว่า ศีลหมายถึง การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย เป็นการรักษาปกติ ตามระเบียบวินัยหรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่วตามหลักสิกขาบท ๕ ข้อ<sup>๒๖</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้อธิบายว่า ศีล คือระเบียบความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ตลอดจนถึงนำมาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติกิจต่างๆ ที่เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันดีงาม ซึ่งเป็นอุดมคติของคนในสังคมหรือชุมชนนั้น<sup>๒๗</sup>

สรุป ความหมายของเบญจศีลหรือศีล ๕ เป็นสิ่งที่มนุษย์ในสังคมใช้ป้องกันตนเองรักษาตนเองให้มีความสุขโดยไม่ไปเบียดเบียนให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเดือดร้อน หรือเกิดความทุกข์จากการกระทำของตนมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วทุกตัวตน เป็นการแสดงถึงความรักระหว่างกันและกันในสังคมอย่างมีความสุข

### ๒.๕.๒ ความสำคัญของเบญจศีล

เป็นหลักควบคุมความประพฤติเบื้องต้นของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ตั้งอยู่ในคุณธรรมให้สังคมอยู่กันได้อย่างปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัยตามสมควร พระพุทธศาสนาแบ่งศีลออกเป็นศีลของฆราวาสหรือผู้ครองเรือนและศีลผู้ออกบวชหรือนักบวช

**ประเภทศีลในพระไตรปิฎกมี ๓ ระดับคือ**<sup>๒๘</sup>

๑) จูฬศีล หมายถึงศีลเล็กน้อย ประกอบด้วย

- (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติล่วงพรหมจรรย์
- (๒) เว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ
- (๓) เว้นจากการทำลายพืช เว้นจากการฉ้อฉลอาหารในเวลาวิกาล เว้นจากการฟ้อนรำดูการละเล่น เว้นจากเครื่องประดับ เว้นจากการนอนสูงใหญ่ เว้นจากการรับเงินทอง
- (๔) เว้นจากการรับข้าวเปลือกคืบ เนื่อดิบ เว้นจากการรับหญิง เว้นจากการรับบาทสี ทาสา เว้นจากการรับแพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า เว้นจากการรับสวน
- (๕) เว้นจากการค้าขาย การโกงตาชั่ง เว้นการโกงด้วยการใช้สินบน เว้นการตัดมือเท้าเพื่อชิงทรัพย์ การปล้น<sup>๒๙</sup>

๒) มัชฌิมศีล หมายถึง ศีลปานกลางประกอบด้วย<sup>๓๐</sup>

- (๑) เว้นจากการทำลาย
- (๒) เว้นจากการสะสมอาหารและผ้า เป็นต้น

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๖.

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑๙.

<sup>๒๘</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒ - ๑๙/๓ - ๑๘.

<sup>๒๙</sup> ที.สี. (ไทย) ที.สี. ๙/๒/๓.

<sup>๓๐</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๙/๕.

- (๓) เว้นจากการดูการละเล่นหลากหลายชนิด เช่น ฟ้อนรำ เต้น เป็นต้น
- (๔) เว้นจากการเล่นการพนันต่าง ๆ
- (๕) เว้นจากการที่นั่ง ที่นอนอันสูงใหญ่
- (๖) เว้นจากการประดับตกแต่งร่างกาย
- (๗) เว้นจากการพูดเรื่องไร้ประโยชน์
- (๘) เว้นจากการข่มขู่
- (๙) เว้นจากการชกสือ
- (๑๐) เว้นจากการพูดปด การพูดประจบ การพูดอ้อมค้อมเพื่อหวังลาภการพูดเอาลาภแลกลาภ
- ๓) มหาศีล หมายถึง ศีลใหญ่ ประกอบด้วย<sup>๓๑</sup>
- (๑) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ ด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น ทายนิมิต ทายฝัน ทายหนูกัดผ้า เป็นต้น
- (๒) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพดิรัจฉานวิชา เช่น ดูลักษณะแก้วมณี ลักษณะไม้ถ้อ ลักษณะผ้า ลักษณะสัตว์ เป็นต้น
- (๓) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ ด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น ทักทายเกี่ยวกับพระราชาด้วยพิจารณาดาวฤกษ์
- (๔) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น ทายจันทรุปราคา สุริยุปราคา เป็นต้น
- (๕) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ เช่น ทายฝนตกชุก ฝนชุก ฝนแล้ง เป็นต้น
- (๖) เว้นจากการดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ ด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น การบน แก้มบน

### ๒.๕.๓ องค์ประกอบของเบญจศีล

เป็นองค์ประกอบสิกขาบท ๕ องค์ประกอบ ดังปรากฏในพระไตรปิฎก<sup>๓๒</sup>

๑) สิกขาบทที่ ๑ ปาณาติปาตา เวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นการทำลายชีวิตสัตว์ รวมไปถึงการทำร้ายร่างกายและการทรมาน คำว่าสัตว์ ในสิกขาบทนี้ หมายถึงมนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิต ในบทบัญญัติสิกขาบทนี้ ทรงมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้มนุษย์เกิดมีความรัก เมตตา กรุณาต่อกัน ให้เห็นว่า ชีวิตทุกชีวิตมีค่าในตัวเอง เมื่อแม่แก่สัตว์ทั้งหลาย ด้วยความคิดว่าเรายังรักชีวิตของเราอย่างไร บุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นก็ย่อมรักชีวิตของเขาเช่นกัน

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงอธิบายขอบเขตสิกขาบทนี้ไว้ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้รักษาศีลพึงละเว้น ดังนี้<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๑</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๑๘.

<sup>๓๒</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๖ - ๔๑/๕๓ - ๕๔.

<sup>๓๓</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม ๑ (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘.



(๑) การฆ่า คือ การทำให้ตายด้วยตนเองหรือใช้ผู้อื่นทำหรือร่วมกับคนอื่น มีโทษหนัก โดยในฝ่ายพุทธจักรปรับเป็นอาบัติปาราชิก คือ ขาดจากความเป็นภิกษุ ในฝ่ายอาณาจักรปรับโทษผู้กระทำอย่างออกกฤษฎีกา คือ ประหารชีวิตหรือจำคุกตลอดชีวิต

(๒) การทำร้ายร่างกาย คือ การทำให้บาดเจ็บอย่างสาหัส ไม่ถึงกับตาย ผู้ถูกกระทำย่อมได้รับความทุกข์ ในฝ่ายพุทธจักรปรับโทษภิกษุผู้กระทำตามที่ เป็นบุรพประโยคของการฆ่า ฝ่ายราชอาณาจักรปรับโทษตามศักดิ์ของเครื่องมือที่ใช้กระทำ

(๓) การทรมาน คือ การใช้งานเกินกำลัง การกักขัง การนำสัตว์ไปทรมาน การผลาญสัตว์หรือการประพาดต่อสัตว์เหี้ยมโหดโดยไม่มี ความปราณี ยั่วให้ต่อสู้กันเพื่อความสนุกสนาน เช่น การตีไก่ เล่นปลากัด ชนกระป๋อง เป็นต้น

โทษของปาณาติบาต จะหนักหรือเบาอยู่ที่องค์ประกอบ คือ

(๑) โดยวัตถุ คือ การฆ่าผู้บริสุทธิ์ไม่มีความผิดและผู้มีคุณแก่ตน เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นต้น การฆ่าผู้มีคุณมากเท่าใดย่อมได้รับผลหนักเท่านั้น

(๒) โดยเจตนา คือ ความตั้งใจของผู้ฆ่า การฆ่าด้วยอำนาจของกิเลส ฆ่าด้วยอำนาจความโลภ ฆ่าด้วยอำนาจความพยาบาท ย่อมมีโทษมาก

(๓) โดยประโยค คือ ความพยายามในการฆ่า การทรมานให้ได้รับความเจ็บปวดมาๆ ทูบตีให้บอบช้ำ ฆ่าให้ตายทีละน้อย มีโทษมาก

๒) สิกขาบทที่ ๒ อทินนาทานา เวรมณี หมายความว่า เว้นจากการเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้ ด้วยการลักขโมย

**สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ทรงอธิบายสิกขาบทที่ ๒ ว่ามีกิริยาที่ห้าม ๓ ประการ คือ

(๑) โจรกรรม หมายถึง กิริยาที่ถือเอาสิ่งของที่ไม่มีผู้ให้ เป็นกิริยาเป็นโจรหรือประพฤติเป็นโจร มี ๑๔ ลักษณะ คือ (๑) ลักเอา คือ ถือเอาทรัพย์เมื่อเจ้าของไม่เห็น ที่เรียกว่า ขโมย ย่องเบา (๒) ฉก คือ ชิงเอาทรัพย์ต่อหน้าเจ้าของที่เรียกว่า ตี ชิง วิ่งราว (๓) กรรโชก คือ ชูให้เขากลัวแล้วให้ทรัพย์ที่เรียกว่า จี้ (๔) ปล้น คือ รวมกันหลายคน มีศาสตราวุธเข้าแย่งทรัพย์ (๕) ตู๋ คือ อ้างหลักฐานพยานเท็จ หักล้างกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น เช่น ที่ดิน (๖) ฉ้อ คือ โกงเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่ตนปกครอง เช่น โกงของฝาก โกงดินที่ตนอยู่ (๗) หลอก คือ บั่นเรื่องให้เขาเชื่อ แล้วให้ทรัพย์ (๘) ลวง คือ ใช้เล่ห์เอาทรัพย์ด้วยเครื่องมือลวง เช่น โกงตาชั่ง (๙) ปลอม คือ ทำหรือใช้ของปลอม เช่น เทปปลอม สินค้าปลอม (๑๐) ทรยศ คือ ยืมของคนอื่น แล้วยึดเอาเสียเป็นของตน (๑๑) เบียดบัง คือ กินเล็กกินน้อย เช่น คอร์ปชั่นเงินหลวง (๑๒) สับเปลี่ยน คือ การแอบสลับเอาของผู้อื่นซึ่งมีค่าสูงกว่า (๑๓) ลักลอบ คือ การลักลอบเลี้ยงภาษี นำสิ่งหนีภาษีเข้าประเทศ (๑๔) ยักยอก คือ การใช้อำนาจหน้าที่หาทรัพย์ของผู้อื่นเป็นของตน

(๒) อนุโลมโจรกรรม หมายถึง กิริยาที่แสวงหาทรัพย์ในทางที่ไม่บริสุทธิ์ จำแนกได้ถึง ๓ ประเภท (๑) สมโจร ได้แก่ กิริยาที่อุดหนุนการโจรกรรม เช่น การรับซื้อของโจรที่โจรกรรมมา หรือให้ที่พักอาศัยแก่โจร (๒) ปอกลอก ได้แก่ กิริยาที่คบบุคคลอื่น โดยอาการที่ไม่ซื่อสัตย์ มีความมุ่งหมายจะถือเอาทรัพย์ของเขา เมื่อเขาหมดทรัพย์ก็จะทิ้งเขาเสีย (๓) รับสินบน ได้แก่ การรับค่าจ้างเพื่อช่วยทำกิจธุระให้เขาในทางที่ผิด อนุโลมโจรกรรมทั้ง ๓

(๓) ฉายาโจรกรรม คือกิริยาที่นำทรัพย์สินของผู้อื่นให้สูญเสียมิ ๒ ประเภท คือ(๑) ผลาญ ได้แก่การทำอันตรายต่อทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย เช่น การเผาบ้านเรือน (๒) หยิบฉวย ได้แก่การถือเอาทรัพย์ของผู้อื่น โดยอาการแห่งวิสาสะเกินขอบเขตมิได้บอกให้เจ้าของทรัพย์รู้ ทำให้เกิดความไม่พอใจแก่เจ้าทรัพย์

สำหรับการหยิบฉวยเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่ไม่จัดว่าเป็นโทษ ดังนี้

อาการแห่งวิสาสะไม่มีโทษเพราะมีลักษณะ<sup>๓๔</sup>

- (๑) เจ้าของทรัพย์มีความสนิทสนมกับตนมาก
- (๒) เจ้าของทรัพย์เคยสั่งเอาไว้
- (๓) เมื่อถือเอาแล้วไม่มีคนสนทนาคู่
- (๔) เป็นสิ่งที่เจ้าของไม่หวง
- (๕) รู้ว่าเจ้าของทรัพย์จะพอใจเมื่อรู้ว่าเราเอาไป

โทษของอทินนาทาน จะมีโทษหนักหรือเบา มีเกณฑ์การตัดสิน<sup>๓๕</sup>

- (๑) โดยวัตถุ คือ สิ่งของที่โจรกรรมมามีค่ามาก ทำความเสียหายแก่เจ้าของทรัพย์
- (๒) โดยเจตนา คือ การถือเอาความโลภ ย่อมมีโทษมาก
- (๓) โดยประโยค คือ การถือเอาด้วยความพยายาม เช่น ทำร้ายเจ้าของทรัพย์แล้ว

ถือเอา

๓) ลิกขาบทที่ ๓ กามะสุมิฉฉาจารา เวมณีหยาความว่า เจตนาวงดเว้นที่ประพฤติดิผิดในกาม ข้อห้ามสำหรับหญิงและชายมิให้ประพฤติดิผิด ประกอบด้วย<sup>๓๖</sup>

(๑) หญิงต้องห้ามสำหรับผู้ชายมี ๓ จำพวก คือ หญิงมีสามี หมายถึงผู้หญิงที่แต่งงานกับชาย หรือไม่ได้แต่งงานแต่อยู่กับชายอย่างเปิดเผย หรือหญิงที่รับสิ่งของมีทรัพย์เป็นต้น ของชาย และยอมอยู่กับเขา หรือหญิงที่ขายเลี้ยงไว้เป็นภรรยา (๒) หญิงที่มีญาติปกครอง หมายถึง หญิงที่มีมารดาญาติพิทักษ์รักษาอยู่ คือ ยังไม่ไปเป็นคู่ครองของใคร (๓) หญิงที่จารีตรักษา หมายถึง หญิงที่มีศีลธรรมหรือจารีตประเพณีคุ้มครอง เช่น นักบวช หญิงที่กฎหมายบ้านเมืองห้าม และหญิงที่เป็นเทือกเถาเหล่ากอของตน เช่น เป็นลูก เป็นหลาน เป็นป้า เป็นน้า เป็นอา เป็นต้น

(๒) ชายที่ต้องห้ามสำหรับผู้หญิงมี ๒ จำพวก (๑) ชายอื่นทุกคนนอกจากสามีของตน สำหรับหญิงมีสามี (๒) ชายที่จารีตต้องห้าม เช่น ภิกษุ สามเณร และนักบวชต่างศาสนา

โทษของกามะสุมิฉฉาจารา จะหนักหรือเบา มีเกณฑ์ตัดสินดังนี้<sup>๓๗</sup>

<sup>๓๔</sup> สมคมศุนย์คั่นคว่ำพุทธศาสนาวัตสระเกศ, อรรถกถาอัฐฐสาลินี ตอนที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ภูมิพลโลก, ๒๕๒๑), หน้า ๘๓ - ๘๔.

<sup>๓๕</sup> สมคมศุนย์คั่นคว่ำพุทธศาสนาวัตสระเกศ, อรรถกถาอัฐฐสาลินี ตอนที่ ๒, หน้า ๘๓ - ๘๔.

<sup>๓๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๓๓/๑๓๓.

<sup>๓๗</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลทีปนี เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๕.

(๑) โดยวัตถุประสงค์หรือบุคคล คือ ประพฤติต่อผู้ต้องห้ามทั้งที่เป็นคู่ครองคนอื่นและ ด้วยจารีตห้ามหรือผู้มีคุณธรรม เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง นักบวช เป็นต้น ย่อมมีโทษมากกว่าประพฤติดต่อบุคคลทั่วไปมีโทษน้อยกว่า

(๒) โดยเจตนา คือ มีเจตนาประกอบด้วยอำนาจระแวงกลัว มีโทษมากกว่ากระทำไปโดยถูกยั่วชวนหรือด้วยความกลัว เช่น หลิงที่ไม่เต็มใจแต่ถูกบังคับจึงยอมร่วมสังวาสกับชาย เพราะความกลัวจะถูกทำร้ายมีโทษน้อยกว่า

(๓) โดยประโยชน์ คือ ความพยายามประกอบภารกิจ ถ้าข่มขืนไม่ยอมมีโทษมากโดยรักใคร่สมยอมมีโทษน้อย

พระพุทธเจ้าตรัสโทษกาเมสุมิจฉาจาราว่า “ ภิกษุทั้งหลายกาเมสุมิจฉาจาราที่บุคคลเสพเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมอำนวยผลให้เกิดในนรก อำนวยผลให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อำนวยผลให้เกิดในเปรตวิสัย วิบากแห่งวิบากแห่งกาเมสุมิจฉาจาราอย่างเบาที่สุด อำนวยผลให้เป็นผู้มีศัตรู และเป็นผู้มีเวรแก่ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์”<sup>๓๘</sup>

๔) ลิกขาบทที่ ๔ มุสาวาทา เวมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียดคำหยาบพูดเพื่อเจ้อ

“เจตนาของเขาอันยังกายประโยชน์และวิประโยชน์ ซึ่งเป็นเครื่องกล่าว ให้คลาดเคลื่อนชื่อว่ามุสาวาทหรือเจตนามุสาวาท เพราะเป็นเหตุกล่าวคือ ให้บุคคลอื่นรู้หรือทำให้คำจริงด้วยความพยายามที่ควรกล่าวตามความเป็นจริงเป็นคำเท็จ หรืออีกนัยหนึ่ง เจตนาคือ ความตั้งใจที่ก่อให้เกิดความเคลื่อนไหวอย่างนั้นของผู้ประสงค์ให้บุคคลอื่นรู้เรื่องไม่จริงว่าเป็น ความจริง เรียกว่า มุสาวาท เพราะเป็นเหตุกล่าวเท็จ”<sup>๓๙</sup>

สมาคมศูนยัคินควาพุทธศาสนาวัดสระเกศ กล่าวถึงมุสาวาทดังนี้<sup>๔๐</sup>

(๑) มุสาวาท คือ การกล่าวความเท็จ ในอรรถกถาอัฐสาลินีจำแนกกล่าวเท็จไว้ ๗ ชนิด คือ (๑) ปด ได้แก่ การโกหกปดเท็จ เช่น ไม่รู้จักบอกว่ารู้ ไม่เห็นก็บอกว่าเห็น ไม่มีก็บอกว่ามี ไม่จริงก็บอกว่าจริง เป็นต้น (๒) ทนสาบาน ได้แก่ การสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงว่าตนไม่ได้เป็น เช่นนั้นจะเป็นด้วยวิธีอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นพยานด้วยการกล่าวแข่งตัวเองแบบต่าง ๆ (๓) ทำเลห์ ได้แก่ การแสดงอวดอ้างความศักดิ์สิทธิ์เกินความจริง เช่น การไปห่วย การรักษาโรค การเชิญวิญญาณ ทั้งที่ตัวเองไม่รู้คุณวิเศษตามจริง (๔) มายา ได้แก่การแสดงอาการหลอกคนอื่น เช่น กล่าวอ้างว่าป่วยบ้าง ไม่สบายบ้าง ทั้งที่ตัวเองไม่ป่วยไข้แต่อย่างใด เป็นต้น (๕) ทำเลศ ได้แก่การพูดเล่นคำเล่นสำนวน พูดคลุมเครือให้ผู้ฟังคิดผิดไปเอง (๖) เสริมความ ได้แก่การพูดจากเรื่องเล็กเสริมให้เป็นเรื่องใหญ่ (๗) อำความ ได้แก่การพูดปิดอำพรางไว้ พูดไม่หมด

(๒) อนุโลมมุสา คือ การไม่แสดงเรื่องเท็จทั้ง ๗ อย่าง แต่พูดเรื่องไม่จริงซึ่งไม่มีเจตนา กล่าวเท็จ แต่เจตนาให้เขาเจ็บใจหรือแตกร้างกัน เช่น พูดกระทบกระทั่ง พูดคะนองปาก พูดประชดประชัน พูดแตกดัน เป็นต้น

<sup>๓๘</sup> อก.สตุตทก.(ไทย)๒๓/๔๐/๓๐๑.

<sup>๓๙</sup> คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลที่ปณี เล่ม ๒, หน้า ๒๐๕.

<sup>๔๐</sup> สมาคมศูนยัคินควาพุทธศาสนาวัดสระเกศ, อรรถกถาอัฐสาลินี ตอนที่ ๒, หน้า ๘๓ - ๘๔.



(๓) ปฏิสวะ คือ การรับคำคนอื่นด้วยเจตนาบริสุทธิ์ แต่ภายหลังกลับใจไม่ทำตามที่ได้รับคำ เช่น ผิดสัญญา เสียสัตย์ คินคำ

๕) ลิกขาบทที่๕ สุราเมรยมัชชปมาทัญญานา เวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นจากการดื่ม น้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

**สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ทรงอธิบายลิกขาบทนี้ไว้ว่า<sup>๑</sup> สุราคือ น้ำเมาที่กลั่น ที่เรียกว่าเหล้า เมรัย คือ น้ำที่ยังไม่ได้กลั่น เช่น เบียร์ สาโท น้ำตาลเมา กระแช่ เป็นต้น

โทษของการละเมิดลิกขาบทข้อที่๕

ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่าไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย การดื่มสุราและเมรัยที่บุคคลเสพ เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมอำนวยผลให้ไปเกิดในนรก อำนวยผลให้ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน อำนวยผลให้ไปเกิดในเปรตวิสัย วิบากแห่งการดื่มสุราและเมรัยอย่างเบาที่สุดย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้วิกลจริตแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์”<sup>๒</sup>

สรุป เบญจศีลหรือศีล๕ เป็นข้อกำหนดความประพฤติอย่างต่ำสุดในหมู่มนุษย์เป็นข้อกำหนดพอที่จะให้สังคมมนุษย์อยู่กันได้อย่างปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัยตามสมควร สังคมที่ปราศจากเบญจศีล จะมากไปด้วยทุกข์และเวรภัย มากไปด้วยการสังหารผลาญชีวิต เอารัดเอาเปรียบ ปล้นกัน แย่งชิงกัน ทำความผิดทางเพศ ช่มชู้ หลอกหลวง หน้าไหว้หลังหลอกการเสพสิ่งเสพติดต่างๆ ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและสังคมนั้นๆ กลายเป็นสิ่งแวดล้อมไม่เกื้อกูล

#### ๒.๕.๔ ความหมายของเบญจธรรม

เบญจธรรมเป็นธรรมที่ส่งเสริมเบญจศีล จะเกิดขึ้นได้ในบุคคลจะต้องฝึกฝนกันบ่อย ๆ

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายของเบญจธรรมว่า เบญจธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม มีกายวาจาใจที่สะอาดงดงามได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ ผู้รับผลจากการกระทำนั้น จะมีความสุข<sup>๓</sup>

**บุญมี แทนแก้ว** ได้ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่า เบญจธรรม หมายถึง ธรรมที่ดีงามที่ทำให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คู่กับศีล๕<sup>๔</sup> ดังนี้

- (๑) เมตตากรุณา คือ ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
- (๒) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบสัมมาอาชีพ
- (๓) กามสังวร คือ การสำรวมในกาม
- (๔) สัจจะ คือ การพูดความจริง
- (๕) สติสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และความรู้ตัว

<sup>๑</sup> สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม๑, หน้า ๓๗.

<sup>๒</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๐/๓๐๒.

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมประมวลธรรม ฉบับประมวลศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่๘, (กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรีนติ้งแมสโปรดัก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

<sup>๔</sup> บุญมี แทนแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕.

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ ได้อธิบายว่า เบญจธรรมเป็นหลักของการปฏิบัติเพื่อให้เป็นที่พึงทางใจ ทำให้มีอายุยืน มีโรคภัยน้อย ไม่ฝืนร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ไม่มีคนทำร้าย ทำให้เกิดสมาธิมีความเบิกบานเข้าถึงพรหมโลกและนิพพานในที่สุด<sup>๕๕</sup>

### ๒.๕.๕ องค์ประกอบของเบญจธรรม

องค์ประกอบของเบญจธรรมมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ

(๑) เมตตา กรุณา หมายถึง ความรักและความปรารถนาดีให้ตนและผู้อื่นมีความสุข คุณธรรมในข้อนี้มุ่งให้ความรักความเกื้อกูลแก่กันและกัน ปรารถนาอยากช่วยให้ผู้อื่นให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อและแบ่งปันน้ำใจเมตตาปราณีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่คิดพยายาบาปหรือปองร้ายต่อกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉานก็ตาม ดังปรากฏในเมตตาสูตรว่า “ผู้ใดมีสติมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้นเห็นธรรมเป็นสิ่งสิ้นไปแห่งอุปธิกิเลส ย่อมเบาบางหากเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ประเสริฐ”<sup>๕๖</sup>

ทุกชีวิตต้องการอยู่ในโลกนี้อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ต้องการเห็นชีวิตทุกอย่างมีความสุข การยอมรับนับถือกันและกัน ในพระพุทธศาสนาความเมตตา กรุณานั้นเป็นพื้นฐานของสันติ (peace) เพราะมีความรักความหวังดีต่อกัน ทำให้เกิดสันติภาพ เมื่อมนุษย์ไม่เบียดเบียนกันไม่ฆ่ากัน ก็ย่อมทำให้เกิดความสงบสุขตามหลักเบญจธรรมข้อที่ ๑ คือ เมตตา กรุณา สร้างความสงบสุขแก่สรรพสิ่งชีวิตในโลก

(๒) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ เป็นการเลี้ยงชีพหรือการดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง มีความรักในเพื่อนมนุษย์และสัตว์ต่างๆ ในโลก เว้นจากการเบียดเบียนเพื่อนร่วมทุกข์ ไม่เห็นแก่ตัว เลี้ยงชีพโดยสุจริต ในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในศาสนานี้เว้นมิจฉ้ออาชีวะแล้วเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ”<sup>๕๗</sup>

การดำเนินชีวิตทางที่ถูกต้องเหมาะสมในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสิ่งที่ไม่ควรค่า ๕ อย่าง คือ (๑) ค้าขายอาวุธ (๒) ค้าขายมนุษย์ (๓) ค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร (๔) ค้าขายน้ำเมา (๕) ค้าขายอาวุธ<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๕</sup> ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, *คู่มือการศึกษาระบบศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๘.

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๔/๒๗๕.

<sup>๕๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๔/๒๗๕.

<sup>๕๘</sup> อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๑๑.

ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นข้อห้ามสำหรับการประกอบอาชีพของชาวพุทธ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้กล่าวถึงลักษณะการดำเนินชีวิตถูกต้อง ไว้ ๓ ประการคือ (๑) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน (๒) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม (๓) ไม่หมกมุ่นสยบติดอยู่กับความสุขนั้น<sup>๔๙</sup>

(๓) กามสังวร หมายถึง การสำรวมระวังควบคุมตนมิให้มากเกินไปในกามารมณ์ มีความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดี มิให้มัวเมาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามกระแสโลกวิวัตน์ แพ้ขັນนิยม และวัตถุนิยมสมัยใหม่ ไม่มัวเมาในกามารมณ์จนเกินพอดี รู้จักรักษาตนมิให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล มีความยินดีต่อคู่ครองของตน

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวถึงผู้บริโศกคามว่ามี ๓ จำพวกคือ<sup>๕๐</sup>

(๑) พวกที่บริโศกคามคุณทั้ง ๕ โดยมีความตั้งใจ หลงใหล หมกมุ่น ไม่รู้เท่าทัน เห็นโทษ ไม่มีปัญญาพาดำรงรอด เป็นเหมือนเนื้อป่าที่ติดบ่วงและนอนทับบ่วงอยู่ ย่อมจะประสบความเสียหาย ความพินาศถูกพรานทำเอาได้ตามปรารถนา

(๒) พวกที่บริโศกคามคุณ ๕ โดยไม่ติดไม่หลงใหล ไม่หมกมุ่น รู้เท่าทันเห็นโทษมีปัญญาพาดำรงรอดได้ เป็นเหมือนเนื้อป่าที่นอนทับบ่วงแต่ตัวไม่ติดบ่วงย่อมจะไม่ประสบความเสียหาย ความพินาศ ไม่ถูกพรานคือมารร้ายทำอะไรเอาตามปรารถนา

(๓) พวกที่สังัดจากกามปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้บรรลุรูปฌานและอรุณฌานขึ้นได้ขั้นหนึ่งตลอดจนบรรลุสัญญาเวทียตนิโรธและเป็นผู้สิ้นอาสวะแล้ว (ประสบสุขประณีตสูงสุดแล้ว) ได้ชื่อว่าเป็นมาตาบอดมองไม่เห็นร่องรอย ถึงภาวะที่มารมองไม่เห็น เป็นเหมือนเนื้อป่าเที่ยวไปในป่าใหญ่ จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอนก็ปลอดโปร่งเบาใจ เพราะไม่อยู่ในสายตาของพราน

จะเห็นได้ว่ากามสังวรในพระพุทธศาสนามีได้สอนให้ละเลิกความเกี่ยวข้องกับกามารมณ์อย่างเดียว แต่ยังสอนให้รู้จักปฏิบัติต่อกามารมณ์อย่างถูกต้องด้วย สอนไม่ให้ตกเป็นทาสของกามารมณ์ ยึดหลักสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจเท่าที่ตนมี

(๔) สัจจะ หมายถึง ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริตต่อตน

**พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร)** ได้อธิบายว่า “สัจจะหมายถึงความจริงอันเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้เป็นอมตะดั่งที่พูดกันเสมอว่า ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย คำว่า ความจริงคือความดี ความแท้ สิ่งประเสริฐหรือเป็นสิ่งที่สังคมปรารถนา บุคคลที่ดีหรือประเสริฐจะต้องทำดีมีสัจจาจากคือ พูดอย่างไร ต้องทำอย่างนั้น ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ยถาวาที ตถากาโร การพูดกับการกระทำจะต้องตรงกันเสมอ”<sup>๕๑</sup>

(๕) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติรอบคอบ ไม่เลินเล่อ รู้จักหยุดคิด ควบคุมความรู้สึกตัวเองอยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ มีสติรอบคอบไม่ประมาทพลั้งเผลอทำสิ่งผิดอันจะนำมาซึ่งการตัดทอนคุณงามความดีที่มีอยู่หรือที่จะมีขึ้น เมื่อเพ่งถึงการสำรวมในการดื่มน้ำเมา

<sup>๔๙</sup> ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๒/๑๒.

<sup>๕๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๔๒ - ๕๔๓.

<sup>๕๑</sup> พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร), **สากลศาสนา ภาค ๑ - ๒**, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕), หน้า ๔๕๑.



แล้ว ก็เพื่อประโยชน์แห่งการผาสุกของร่างกายและเพื่อคุณงามความดีที่จะได้กระทำอย่างมีสติ รอบคอบที่สมควร

สรุป เบนุจธรรมเป็นธรรมที่สนับสนุนเบนุจศีล การประพฤติปฏิบัติที่ดีของมนุษย์ทั้งกาย วาจาและใจ มีความเมตตากรุณา ประกอบอาชีพสุจริต สำรวมในกาม พุดความจริง ไม่โกหก มีสติสัมปชัญญะ ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติในหลักพุทธธรรมข้อนี้จะทำให้มีอายุยืน มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายมีสมาธิและเข้าถึงนิพพาน

## ๒.๖ การปฏิบัติเบนุจศีลเบนุจธรรม

### ๒.๖.๑ ประโยชน์การปฏิบัติเบนุจศีลเบนุจธรรม

ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนการทำความดีของชีวิต ทำให้คนในสังคมอยู่กันด้วยความรักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสงบสุขต่อกัน ศีลจึงเป็นความงามในเบื้องต้น

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาประโยชน์ของการรักษาศีลแก่ชาวตำบลบ้านปาฏลีคามสรุป ได้ว่า<sup>๕๒</sup>

- (๑) ย่อมได้โภคทรัพย์ใหญ่หลวง ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- (๒) กิตติศัพท์อันดีงามย่อมกระฉ่อนไปไกล
- (๓) เข้าไปหาบริษัทใด ๆ เช่น ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัท

ย่อมเป็นแก้วล้ำไม่ก่อเงินเข้าไปหาบริษัทนั้น

- (๔) ย่อมไม่หลงยืมสติ
- (๕) หลังจากตายแล้วย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้อธิบายประโยชน์ของการรักษาศีล<sup>๕๓</sup> ไว้ว่า

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๑ ย่อมทำให้มีพลานามัยที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย มีอายุยืนยาว ไม่มีศัตรู

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๒ ย่อมมีทรัพย์เลี้ยงชีพจะประสบแต่ทางดี มีทรัพย์สมบัติไม่มี วิวิตติ หายนะ

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๓ ย่อมประสบโชคทางความรัก มักพบรักแท้ไม่อกหัก

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๔ ย่อมมีเสียงที่ไพเราะ พุดจาจะมีเหตุมีผล มีคนเชื่อฟังและน่าเชื่อถือ

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๕ ย่อมมีสมองดี มีความทรงจำดี ไม่หลงลืมเพื่อนเลอะเทอะ ไม่มีวิกลจริต

วคิน อินทสระ ได้อธิบายว่า ศีลมีความไม่เดือดร้อนใจ กายเย็น ใจเย็น เพราะไม่เห็นโทษเศร้าหมองใด ๆ ของตน เหมือนบุรุษหรือสตรีที่ได้อาบน้ำชำระร่างกายเรียบร้อยแล้ว ปริโภคอาหารประณีต ได้นั่งพัก ณ รมัทริมลำธารอันมีน้ำใสสะอาด เมื่อรักษาศีลดีแล้วย่อมเป็นผู้มีศีล

<sup>๕๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๙๙.

<sup>๕๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, (กรุงเทพฯ : นพรัตน์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙ - ๒๒.

ประจำใจ ประจำตน ศิลจะกลับมารักษาเรา เหมือนเราปลูกต้นไม้ รักต้นไม้ เมื่อต้นไม้เติบโตขึ้นย่อม  
หวนมารักษาผู้ปลูกนั่นเอง<sup>๕๔</sup>

**มูลนิธิพุทธศาสน์นุสรณ์** ผู้รักษาศิลปะย่อมปรากฏดังนี้<sup>๕๕</sup>

- (๑) เกิดความเมตตากรุณา
- (๒) เป็นที่สรรเสริญยกย่องนับถือและเป็นแบบอย่างต่อผู้อื่น
- (๓) เป็นผู้ไม่เสียทรัพย์โดยเปล่าประโยชน์
- (๔) นำมาซึ่งความสงบสุขต่อตนเอง ครอบครัว และผู้ใกล้ชิด
- (๕) เป็นหนทางสู่ความสำเร็จในครอบครัวและสัมมาอาชีพ

**บริษัท ไอที โอพีเอ็ม จำกัด หากใครได้ปฏิบัติรักษาศิล๕ ได้ จะเกิดอานิสงส์ของศิลปะ**

ดังนี้<sup>๕๖</sup>

- (๑) ทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
- (๒) ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่จะปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย
- (๓) ลูกหลาน สามี ภรรยา อยู่ด้วยกันอย่างผาสุก ไม่มีผู้คอยเบียดเบียน
- (๔) พุทธอะไรก็มีคนเคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะด้วยสัจย์ด้วยศีล
- (๕) เป็นผู้มั่งคั่งปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงหน้าหลงหลังเหมือนคนบ้าไม่มีสติ

### ๒.๖.๒ เบญจศีลเบญจธรรมกับผู้สูงอายุ

เบญจศีลเบญจธรรมเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติควบคู่กันมุ่งให้บุคคลทำความดี เลี่ยงหลีกเลี่ยงจากความชั่วหรือละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่ทุกคนนำมาใช้ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุจึงควร  
จะประพฤติปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรม ดังนี้

ศีลข้อที่๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต เบญจธรรมข้อ๑ ให้มีเมตตาความรักและความ  
ปรารถนาดีและความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ศีลข้อที่๒ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เบญจธรรมข้อที่๒ เลี่ยงชีพในทาง  
ที่ชอบ ประกอบด้วยคุณธรรม

ศีลข้อที่๓ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เบญจธรรมข้อที่๓ กามสังวร ให้สำรวมในกาม

ศีลข้อที่๔ เว้นจากการพูดเท็จ เบญจธรรมข้อที่๔ สัจจะ ความมีสัจจะความมีสัตย์ ความมี  
ความจริงใจ พูดจริงทำจริง

ศีลข้อที่๕ เว้นจากการดื่มน้ำเมาหรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เบญจธรรม  
ข้อที่๕ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกรู้สึอยู่เสมอ

<sup>๕๔</sup> วสิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔.

<sup>๕๕</sup> มูลนิธิพุทธศาสน์นุสรณ์, ขรวาธรรมเบื้องต้น (ประโยชน์ของการรักษาศิล๕), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.susarncom/susarnth/th-dharma/th-seanhtml> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕] : ๑.

<sup>๕๖</sup> บริษัท ไอที โอพีเอ็ม จำกัด, อานิสงส์ของการรักษาศิล๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.susarn.com/susarnth/th-dharma/th-sean.html>. [๑ ตุลาคม ๒๕๕๕] : ๑.

หลักพุทธธรรมข้อนี้มีความสำคัญต่อบุคคลที่เป็นชาวพุทธตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชราทุกคน ผู้สูงอายุต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นปกตินิสัย เมื่อเกิดการทำผิดพลาดในศีลข้อใดข้อหนึ่ง ถือว่าบุคคลนั้นผิดปกติแต่ก็สามารถกลับมาแก้ไขได้ใหม่ อย่าปล่อยให้ผิดเป็นนิสัยจะกลายเป็นบาปที่ติดตัวไป ผู้สูงอายุจะต้องดูใจของตนเองทุกวัน ตามจิตใจของตนเองให้ทันรู้ว่าคิดและประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น หรือทำในสิ่งที่ผิดศีลผิดธรรม ถ้าเกิดความผิดพลาดต้องปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ ทบทวนหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในวิถีชีวิต รู้ทันกิเลสอย่าปล่อยให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ ระวังระวังกาย วาจาและใจ อย่าให้ฟุ้งซ่านไปตามกิเลส เพื่อความสุขในปัจจุบันและอนาคตของตนเองและครอบครัว ซึ่งเราอาจจะตายจากโลกนี้ไปแล้ว

สรุป ผู้สูงอายุที่นำหลักพุทธธรรมเบญจศีลเบญจธรรมมาประพฤติปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ ดังนี้ จะเป็นบุคคลที่มีเมตตา กรุณา ไม่ฆ่าสัตว์ จะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่จะไม่หายนะ ปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย ตนเองครอบครัวมีความสุขไม่ถูกผู้อื่นเข้ามาเบียดเบียน พุดจามีเสน่ห์ต่อคนฟัง มีคนเชื่อฟัง พุดอะไรมีคนเคารพนับถือ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สมองดี ความจำดี ไม่หลงหน้าลืมหลังเหมือนคนบ้า ครอบครัวมีความสุข พระพุทธเจ้าสอนที่ให้เราเห็นความจริงในชีวิต เบญจศีลงดเว้นจากการทำชั่วทางกายวาจาและทางใจ ถ้าประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีจะนำความสุขมาสู่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคมและชุมชนที่อยู่ ถ้าประพฤติปฏิบัติในทางที่ไม่ดีจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัวให้เกิดความหายนะได้ เบญจธรรมเป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้คนเป็นคนดี ซึ่งมีคุณธรรม ๕ ประการคือ เมตตา กรุณา มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข สัมมาอาชีวะประกอบอาชีพที่สุจริตประกอบอาชีพในทางที่ถูกที่ควรและที่ชอบธรรม กามสังวรยินดีพอใจในภรรยาของตน สัจจะพูดความจริง สติสัมปชัญญะมีสติรอบคอบ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เบญจศีลเบญจธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่คนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติเพราะเป็นหลักพุทธธรรมเกี่ยวข้องกับชีวิต เพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเป็นหลักพุทธธรรมที่ปฏิบัติได้ง่าย

## ๒.๗ ฆราวาสธรรม๔

ฆราวาสธรรม ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ที่จะต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อความสุขที่มีชีวิตที่มีความสุข

### ๒.๗.๑ ความหมายของฆราวาสธรรม๔

ฆราวาสธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนเป็นฆราวาสที่ดี ซึ่งเป็นธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี ๔ ประการคือ<sup>๕๗</sup>

๑) สัจจะ ความจริงใจความจริงจัง ตลอดถึงความซื่อตรงซึ่งกันและกัน สรุปรวมคือ ความรับผิดชอบ เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน ขาดสัจจะเมื่อใดย่อมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวงแคลงใจกัน เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วฉานซึ่งยากนักที่จะ

<sup>๕๗</sup> วัดมงคลรัตนาราม พอร์ต วิลตัน บีช, ฆราวาสธรรม, บทความธรรมะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http : www.mongkoltemple.com/](http://www.mongkoltemple.com/) [๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖] : ๒.



ประสานให้คืนดีได้ดั้งเดิม ซึ่งถ้ามีความรับผิดชอบในตนเองหรือแม้แต่รับผิดชอบผู้อื่นก็จะส่งผลให้เกิดความผาสุก คนมีสัจจะจึงมักแสดงความรับผิดชอบออกมา ๔ ด้านคือ

(๑) ด้านหน้าที่และการงาน ทำงานชิ้นนั้นให้สำเร็จไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคใดๆ ก็ตาม หรือแม้แต่สภาพแวดล้อมจะไม่เอื้ออำนวยก็ตาม

(๒) ด้านคำพูด พูดอย่างไรทำอย่างนั้นและทำอย่างไรก็พูดอย่างนั้น

(๓) ด้านการคบคน จริงใจไม่มีเหลี่ยมมีคู่ว่ากันตรงๆ ซื่อๆ จริงใจไม่ลำเอียงไม่ถืออคติได้แก่ ไม่ลำเอียงเพราะรัก, ไม่ลำเอียงเพราะชัง, ไม่ลำเอียงเพราะโง่, ไม่ลำเอียงเพราะกลัว

(๔) ด้านศีลธรรมความดี ยึดหลักคุณธรรมไม่ผิดศีลผิดธรรม ผิดประเพณีและผิดกฎหมายบ้านเมือง

๒) ทมะ การรู้จักข่มจิตใจตนเอง มีความกระตือรือร้นในการเคี่ยวเข็ญฝึกตนเองบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกันอย่างไรไม่มีข้อเงื่อนไขเพื่อให้ตนเองมีทั้งความรู้ ความสามารถและความดีเพิ่มพูนมากขึ้นทุกวันๆ รู้จักฝึกฝนตนปรับปรุงตนแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้ ไม่เป็นคนถือดีด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน คนที่ขาดธรรมข้อนี้ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและทางการอบรมกลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต และถ้าไม่สามารถปรับตนเข้าหากันได้ ก็จำเป็นต้องทำลายชีวิตคู่ครองแยกทางขาดจากกัน การจะมีทมะในทางเพิ่มพูนความรู้ความสามารถและความดีในเรื่องๆ นั้นปฏิบัติอยู่ ๔ ขั้นตอนคือ

(๑) ต้องหาครูดีให้เจอ การเพิ่มพูนความรู้ความสามารถนั้น ก็ต้องหาคนที่มีความรู้ความสามารถทางด้านนั้น ๆ หรือ อย่างน้อยก็ต้องมีหนังสือของผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นเพื่อที่จะศึกษา

(๒) ต้องฟังคำครู ต้องตั้งใจฟัง ถามแล้วถามอีกจนกระทั่งจับประเด็นหรือความรู้ ตกผลึกเพื่อจะนำไปใช้อย่างลุ่มลึก

(๓) ต้องตรงตามคำครู นำเอาคำสอนเหล่านั้นมาทบทวนตรึกตรองถึงความลุ่มลึกของคำสอน การใช้งานผลดีผลเสียหรือแม้แต่ข้อระวังต่างๆ เพื่อที่จะได้สามารถนำมาประยุกต์ใช้งานได้อย่างถูกต้อง

(๔) ต้องทำตามครู เมื่อมีความรู้ก็ต้องปฏิบัติให้เกิดผลด้วยความมีสติรอบคอบระมัดระวังไม่ประมาทหลังผลออกจนอาจนำไปสู่ความเสียหายล้มเหลวในบั้นปลายชีวิต “การฝึกฝนใดๆ ถ้าไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยไม่เชื่อว่าเป็นการฝึกฝน”

๓) ขันติ ความอดทนอดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ชีวิตของผู้อยู่ร่วมกันนอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรมและความต้องการบางอย่างซึ่งจะต้องหาทางปรับปรุงเข้าหากัน แล้วบางอย่างอาจจะมึล่งเกินรุนแรงแสดงออกจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งอาจจะเปลี่ยนคำหรือกิริยาอาการจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป ความร้ายจึงจะระงับลงไป นอกจากนี้จะต้องมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำและเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบการงานอาชีพ เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติความตกต่ำคับขัน ไม่ตีโพยตีพายแต่มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี ชีวิตของคู่ครองที่ขาดความอดทนยอม

ไม่ประคับประครองพากันให้รอดพ้นเหตุร้ายต่างๆ อันเป็นประดุจกรรมแห่งชีวิตไปได้ ความอดทน  
พื้นฐานใน ๔ เรื่องต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่ต้องเจอในชีวิตของเราโดยทั่วไปคือ

(๑) ต้องอดทนต่อธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวยทั้งแดด ลม ฝน สิ่งแวดล้อมที่ไม่  
เอื้ออำนวย เป็นต้น

(๒) ต้องอดทนต่อทุกขเวทนา คือ การทรมานสภาพสังขารของตน เช่น การเจ็บป่วยก็ไม่  
ไว้วางยคร่ำครวญจนเกินเหตุ เป็นต้น

(๓) ต้องอดทนต่อการกระทบกระทั่ง คือ การอดทนกับคนอื่น รวมถึงอดทนกับตนเอง  
ในเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจตนเอง การกระทบกระทั่งจิตใจตนเอง

(๔) ต้องอดทนต่อกิเลส คือ การอดทนต่อนิสัยไม่ดีของเราไม่ให้ระบดไปติดคนอื่น  
และต้องอดทนต่อการยั่วของอบายมุข ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่พยายามกระตุ้นกิเลสในใจ  
ของตนเอง อดทนต่ออบายมุข คือ การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การเที่ยวในสถานบันเทิงเรีงรมย์  
การเล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และการเกียจคร้านต่อหน้าที่การงาน

๔) จากจะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน นี้ก็ถึง  
ส่วนรวมของครอบครัวเป็นใหญ่ ชีวิตบุคคลที่จะมีความสุขจะต้องรู้จักเป็นผู้ให้ด้วย มิใช่จะเป็นผู้รับ  
เอาแต่ฝ่ายเดียว การให้ในที่นี้มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นเรื่องที่มองเห็นและ  
เข้าใจได้ง่ายๆ เท่านั้นแต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกันตลอดจนการ  
เสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้  
หรือมีธุรกิจใหญ่ เป็นต้น ก็เสียสละความสุขความพอใจของตนชวนช่วยช่วยเหลือเอาใจใส่ดูแลเป็นที่  
พึ่งอาศัยเป็นกำลังส่งเสริมหรือช่วยให้กำลังใจได้โดยประการใดประการหนึ่งตามความเหมาะสม  
รวมความว่า เป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางเอื้อเฟื้อเสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ชีวิตครอบครัวที่ขาดจาก  
ก็จะคล้ายการลงทุนที่ปราศจากผลกำไรมาเพิ่มเติม ส่วนที่มีมาแต่เดิมก็คงที่หรือค่อยร่อยหรอพร่องไป  
เหมือนต้นไม้ที่ไม่ได้รับการบำรุงก็มีแต่อัปรูปร่างโรยไม่มีความสดชื่นงอกงาม ความเสียสละมี ๓  
ประเภทคือ

(๑) สละสิ่งของ

(๒) สละความสะดวกสบาย

(๓) สละอารมณ์ที่บูดเน่า ไม่เอามาเก็บฝังใจและเป็นพื้นฐานการทำสมาธิ

ความเสียสละก็ต้องตั้งมั่นอยู่ในพื้นฐานของเหตุผลต้องรู้ถึงความแตกต่างของ “ความ  
อยากได้เอาแต่ใจ” กับ “ความจำเป็นของครอบครัว” ว่าสิ่งใดควรที่จะทำก่อนหลังเป็นพื้นฐาน  
เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัวของตนและป้องกันความรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบของอีกฝ่าย

ธรรม ๔ ประการคือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ดังกล่าวนี้ มิใช่แระสงค์เป็นข้อปฏิบัติ  
จำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง ๒ คนเท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือน  
ทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคน  
ทั้งหลายที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิต  
ตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ในสังคม

ดังนั้น ชีวิตครองเรือนหรือชีวิตคู่ จึงต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถฝากผีฝากไข้ฝาก  
ชีวิตไว้ด้วยกัน มีความรู้ความสามารถและความดีมากพอที่จะเลี้ยงครอบครัวให้สุขสบาย เลี้ยง

ลูกหลานให้เป็นคนดีสืบต่อไป ทั้งนี้พื้นฐานการใช้ชีวิตหลังแต่งงานต้องอาศัยความเสียสละต่อกันและกันมากต้องเสียสละเพื่อการดูแลทั้งกายและใจ รู้จักถนอมน้ำใจกันใญามปกติ รู้จักให้กำลังใจกันใญามเผชิญอุปสรรค รู้จักเตือนสติห้ามปรามกันใญามประมาทและมีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน อย่างเสมอดันเสมอปลาย ซึ่งหากสามารถทำได้แบบนี้แล้วชีวิตครอบครัวก็จะมีแต่ความสุข ปัญหาต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

### ๒.๗.๒ ความสำคัญของฆราวาสธรรม๔

ฆราวาสธรรม๔ คือ ธรรมสำหรับการครองเรือน ๔ ประการ (๑) สัจจะ ความจริง, ซื่อตรงซื่อสัตย์ จริงใจพูดจริงทำจริง (๒) ทมะ การฝึกฝน, การข่มใจฝึกนิสัยปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (๓) ขันติ ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทานไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมายไม่ท้อถอย (๔)จาคะ ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว<sup>๕๘</sup>

### ๒.๗.๓ ประโยชน์ของฆราวาสธรรม๔

- ๑) เป็นที่ไว้วางใจของบุคคลในครอบครัวและบุคคลทั่วไป
- ๒) รู้จักข่มใจต่อความโกรธ หลง ทำให้ชีวิตมีความสุข
- ๓) อดทนต่อทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ การเจ็บป่วย การลำบากกาย ลำบากใจ อยากรี้อยากได้ ทำให้ไม่มีศัตรู จิตใจเข้มแข็ง
- ๔) ทำให้เกิดความสุขแก่ผู้อื่นแก่สังคมส่วนรวม เพราะความไม่เห็นแก่ตัว

สรุป หลักพุทธธรรมข้อนี้มุ่งให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ พูดจริงทำจริง ปรับตัวรู้จักควบคุมจิตใจฝึกนิสัยแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองปรับปรุงตัวเองให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญาไม่หวั่นไหว ไม่ย่อท้อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมสละความสุขสบายผลประโยชน์ของตนเองได้ และพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่บุคคลใดปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมข้อนี้จะเป็นที่รักที่วางใจของบุคคลในครอบครัวและคนในสังคม ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเอง แก่ผู้อื่นและสังคม

### ๒.๗.๔ ฆราวาสธรรม๔ กับผู้สูงอายุ

ฆราวาสธรรม๔ มีความสำคัญยิ่งในวิถีชีวิตของผู้ครองเรือนเป็นหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงมอบสำหรับผู้ครองเรือนให้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้มีความสุขในชีวิตครอบครัวยิ่งขึ้น ในพระพุทธศาสนามีคำกล่าวที่ว่า ทีใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ หลักธรรมนี้เหมาะสำหรับคนที่มีความรัก

<sup>๕๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๕๔.



ผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากทั้งสมหวังและไม่สมหวัง ทั้งดีและไม่ดี หลักพุทธธรรมข้อนี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในชีวิตมากขึ้นกับลูกหลานและบุคคลในสังคมได้เป็นอย่างดี การคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคม ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำต้องมีหลักธรรมสัจจะอยู่ด้วยเสมอ เพราะสัจจะคือความจริงใจ ความซื่อสัตย์ต่อบุคคลที่รักและบุคคลทั่วไป การแสดงออกด้วยความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อลูกหลานหรือบุคคลในสังคมถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นความรักที่ผู้สูงอายุมิให้กับลูกหลานและบุคคลภายในสังคม การอยู่ร่วมกันต้องปรับตัวเข้าหากัน เพราะต่างคนมาจากพื้นฐานของชีวิต ประสบการณ์แตกต่างกัน ไม่มีใครเป็นไปตามใจที่คิดได้ เราเองก็อาจจะไม่สามารถเป็นไปได้ทุกอย่างตามที่ทุกคนต้องการ ทมะจึงเป็นหลักธรรมฝึกข่มความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน เพื่อปรับปรุงตนเองให้เข้าหากันได้ ไม่เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุต้องข่มจิตข่มใจเมื่อเห็นลูกหลานทำในสิ่งที่ตนเองไม่พึงปรารถนา ต้องให้อภัย ข่มจิตข่มใจระงับความรู้สึกของตนเอง ใช้ปัญญาในการตัดสินใจ ควบคุมจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุขาดหลักพุทธธรรมข้อนี้ ย่อมขาดจากการใช้สติปัญญาในการพิจารณา กลายเป็นคนไม่มีเหตุผล เกิดความแตกแยกกวนวายในครอบครัวและสังคม คนที่อยู่ร่วมกันจะมีความแตกต่างด้วยอุปนิสัย การอบรมและประสบการณ์เดิม บางคนมีเหตุทำให้ล่วงเกินรุนแรง จะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เช่น ลูกหลานอาจจะล่วงเกินผู้สูงอายุด้วยถ้อยคำหรือการกระทำ ผู้สูงอายุจะต้องอดทนอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้ลูกหลานใหญ่โตออกไป ชันติแตกต่างจากทมะตรงที่มุ่งให้เกิดความอดทนโดยเน้นที่ร่างกาย ผู้สูงอายุจะต้องอดทนต่อความลำบากทั้งทางกายและทางใจในการอยู่ร่วมกับลูกหลานและบุคคลภายในสังคม เรื่องหนักใจต่างๆ จะต้องมีสติ อดทนอดกลั้นเพียรพยายามเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน

จาคะสำหรับผู้สูงอายุความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปัน การให้ในที่นี้ไม่ใช่เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของในเรื่องที่มองเห็นกันและเข้าใจกัน แต่หมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน แสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวของผู้สูงอายุที่ให้ต่อลูกหลานและบุคคลในสังคม เมื่อเกิดปัญหาความเจ็บไข้ ก็เสียสละความสุขความพอใจของตนชวนช่วยเหลือน้ำใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริมช่วยให้กำลังใจตามความเหมาะสม คือเป็นผู้มีจิตใจกว้างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว การให้อีกประเภทหนึ่งคือ การให้อภัยเป็นการแสดงไมตรีจิตและความจริงใจยอมรับความแตกต่างซึ่งข้อนี้สำคัญต่อผู้สูงอายุมาก จิตใจของผู้สูงอายุจะเปี่ยมไปด้วยความรักความเข้าใจ ไม่ทำให้จิตใจและอารมณ์เกิดความทุกข์หรือขุ่นมัว

สรูป ฆราวาสธรรม๔ เป็นหลักธรรมที่ให้ผู้สูงอายุมองสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวด้วยใจที่เป็นธรรมะ มีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่สงบ มีชีวิตที่ไม่ขุ่นมัว เป็นคนเสียสละมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอยู่ตลอดเวลา พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญานำมาซึ่งความสุขแก่ตนเอง ลูกหลานและสังคม

## ๒.๘ พรหมวิหาร๔

พรหมวิหาร๔ หลักพุทธธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักในใจและกำกับความประพฤติ เพื่อดำเนินชีวิตหมดจดงดงาม และประพฤติปฏิบัติต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือเสมอด้วยพรหม

### ๒.๘.๑ ความหมายของพรหมวิหาร๔

พรหมวิหาร๔ คือเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักประจำใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่า ดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายของพรหมวิหาร๔ คือ<sup>๕๙</sup>

๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีไม่มีตรีต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒) กรุณา ความสงสาร คือ ออยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์โศกที่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากของคนและสัตว์ทั้งปวง

๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี คือ เมื่อเห็นผู้อื่นมีสุขก็มีใจแจ่มชื่นเบิกบานเมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จถ้วนหน้ายิ่งขึ้นก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มองความเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยงตรงดูตาซึ่งมองเห็นว่าการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผลและความเที่ยงธรรม

ผู้ดำรงพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และอุเบกขา ธรรมไว้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม พรหมนี้แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ทำประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหมหรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณที่ยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร๔ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัญญา<sup>๕๙</sup> เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารมีอยู่ในผู้ใดย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยสังคหัตถุ๔เป็นต้น ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหารให้ถูกต้องพึงทราบรายละเอียดดังนี้

ความหมายโดยวิเคราะห์ศัพท์

๑) เมตตา มีน้ำใจเยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนสัตว์ทั้งหลายหรือน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

๒) กรุณาทำความสะเทือนใจแก่สาธุชนเมื่อคนอื่นประสบทุกข์หรือถ้อยถอน ทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้แก่คนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

๓) มุทิตา โมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้น ๆ

๔) อุเบกขา คอยมองดูอยู่โดยละความชวนชวายเป็นว่าสัตว์ทั้งหลายอย่าผูกเวรกัน เป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

ตัวอย่างมาตรฐานที่แสดงความหมายของพรหมวิหาร

๑) เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย แม่เมตตารักใคร่ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต

<sup>๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๔ - ๑๒๗.

- ๒) เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย มีกรุณาห่วงใยปกปักรักษาหาทางบำบัดไข
- ๓) เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า แม่มีทิทาพลอยปลอบปล้ำใจหวังให้ลูกงามสดใส่อยู่นานเท่านั้น
- ๔) เมื่อลูกรับผิดชอบกิจการหน้าที่ของตนชวนขวยอยู่ด้วยดี แม่อุเบกขามีใจนิ่งสงบเป็นกลางวางเฉยคอยดู

ฉันทะ คือ กัตตักัมยตามันหะ ความอยากจะทำให้ดีหรือความต้องการที่จะทำดีให้คนสัตว์ทั้งหลายมีความสมบูรณ์ปราศจากโทษข้อบกพร่อง เช่น อยากให้เขาประสบประโยชน์สุขพ้นจากทุกข์ เป็นต้น เป็นจุดตั้งต้นของพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ การข่มระงับกิเลส (นิเวรณ) ได้เป็นท่ามกลางสมาธิถึงขั้นอัปปนา คือ ภาวะจิตที่มั่นคงเรียบเรียงสงบสนิทที่สุดเป็นที่จบของพรหมวิหารทั้ง ๔ นั้น

พิมาร ได้กล่าวถึงพรหมวิหาร ๔ ดังนี้<sup>๖๐</sup>

๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรี คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

ลักษณะของเมตตา คือ เป็นไปโดยอาการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จิตที่คิดช่วยเหลือเกื้อกูลนั้นเป็นจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา

หน้าที่ของเมตตา คือ น้อมนำประโยชน์ไปให้เขา ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเขา

ผลของเมตตา คือ กำจัดความริษยาอาฆาตเคืองแค้นให้หมดไป เมื่อเรามีจิตเมตตาแล้ว เราจะไม่ผูกพยาบาทเคืองแค้นใครเลย

เหตุแห่งเมตตา คือ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนและสัตว์ทั้งหลาย เห็นว่าเขาน่ารักก็มีใจเมตตา

ผลดีของเมตตา คือ มีใจสงบ หายโกรธแค้น ไม่ขุ่นเคืองใจ

ผลที่ไม่ดีของเมตตา ถ้าใช้เมตตาไม่ถูกทาง คือ ทำให้เกิดเสนห์ เอ็นดูรักใคร่ ความใจดีมีเมตตาบางทีก็ทำให้เกิดเป็นความเสน่หา กลายเป็นความพินาศขึ้นมาได้

สิ่งที่ทำลายเมตตา คือ ราคะ ความกำหนัดในกามารมณ์ ความอยากได้อะไรดี อยากมีอำนาจวาสนา และความพยาบาท ความโกรธ ความไม่พอใจ ตัวอย่างเช่น พ่อเลี้ยงอาจมีเมตตาต่อลูกเลี้ยง ตั้งใจส่งเสียให้ได้เล่าเรียนสูง ๆ เพื่อจะได้มีงานดี ๆ ทำ แต่พ่อลูกเลี้ยงเติบโตเป็นสาว พ่อเลี้ยงเกิดมีใจเสน่หารักใคร่ในตัวลูกเลี้ยง ความเมตตาก็ถูกความเสน่หาทำลายไป กลายเป็นความกำหนัด ความใคร่แทน เมื่อลูกเลี้ยงเริ่มมีคนรักในวัยเดียวกัน พ่อเลี้ยงก็เกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งความรู้สึกโกรธนี้ทำลายเมตตาจิตที่พ่อเลี้ยงเคยมีให้แก่ลูกเลี้ยง

๒) กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ ต้องการทำทุกข์ของคนอื่นให้หมดไปหรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

ลักษณะของกรุณา เป็นอาการที่ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องความทุกข์แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย หน้าที่ของกรุณา คือ ไม่นิ่งดูตาย ทนอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนและสัตว์ทั้งหลาย

<sup>๖๐</sup> พิมาร, ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เรื่องมาเป็นพรหมกันเถอะนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.oknation.net/blog/pimahm/](http://www.oknation.net/blog/pimahm/) [๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗] : ๑ - ๓.



ผลของกรรณา คือ ไม่เบียดเบียนไม่คิดร้าย ไม่มุ่งทำลาย

เหตุของกรรณา คือ เห็นภาวะไรที่พึ่ง เห็นสภาพน่าอนาถของคนและสัตว์ทั้งหลาย ที่ถูกทุกข์ครอบงำ จึงเกิดความสงสาร

ผลที่ดีของกรรณา คือ ความสงบ ไม่คิดเบียดเบียน ไม่คิดมุ่งทำลาย

ผลที่ไม่ดีของกรรณา ถ้าใช้กรรณาไม่ถูกทาง คือ ทำให้ใจสงสารแล้วเกิดความโศกเศร้า

สิ่งที่ทำลายกรรณา คือ ความเศร้าโศกเสียใจเพราะความสงสาร และความคิดเบียดเบียนทำลาย ตัวอย่าง เราเลี้ยงหมาไว้ตัวหนึ่ง ต่อมาหมาของเราอาจโดนรถยนต์ชนให้ได้รับบาดเจ็บ เราก็เกิดความสงสาร อยากให้หมาพ้นทุกข์ทรมานจากการบาดเจ็บนั้น เราอาจพาหมาไปให้สัตวแพทย์รักษาพยาบาล แต่ด้วยความรักความสงสารที่มีมากเกินไป ทำให้เราโศกเศร้าเสียใจ ความโศกเศร้าเสียใจนี้ ทำลายความกรรณาไปแล้วเพราะจิตที่โศกเศร้านั้น เป็นจิตที่ไม่สงบ และเราอาจคิดโกรธแค้นคนขับรถยนต์ที่ชนหมาของเรา ความโกรธแค้นนี้ก็ทำลายความกรรณาที่มีอยู่ในใจของเราด้วยเช่นกัน

๓) มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข มีจิตผ่องใส ก่อปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบาน อยู่เสมอ ต่อคนและสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข

ลักษณะของมุทิตา คือ พลอยยินดี ดีใจด้วย

หน้าที่ของมุทิตา คือ อัจฉาริชา

ผลของมุทิตา คือ ขจัดความอิจฉาริชา

เหตุแห่งมุทิตา คือ เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย

ผลที่ดีของมุทิตา คือ มีใจสงบ ไม่มีความอิจฉาริชา

ผลที่ไม่ดีของมุทิตา ถ้าใช้มุทิตาไม่ถูกทาง คือ เกิดความระเริง

สิ่งที่ทำลายมุทิตา คือ โสมนัส ดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์ไปด้วยและความอิจฉาริชาที่ไม่ยินดีในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น ตัวอย่าง ลูกสาวของเราอาจได้เป็น ดาราดีง ทำให้เราดีใจดีใจไปกับลูกสาวด้วย และอาจคิดไปว่าเราได้เป็นแม่ของดาราดังไปแล้ว ลูกอาจมีรายได้ดี คงแบ่งเงินให้แม่ใช้จ่ายใช้สอยได้มากขึ้น ความคิดระเริงไปเช่นนี้ทำลายมุทิตาที่เคยพลอยยินดีกับความสุขสำเร็จของลูกไปด้วย

๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขัง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีผลชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนเองหรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่ตนรับผิดชอบของตน

ลักษณะของอุเบกขา คือ เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย มีใจสงบไม่เอนเอียง

หน้าที่ของอุเบกขา คือ มองเห็นความเสมอภาคกันในคนและสัตว์ทั้งหลาย

ผลของอุเบกขา คือ ระวังความขัดเคืองเสียใจ และระวังความดีใจ ไม่คล้อยตาม

เหตุแห่งอุเบกขา คือ มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตน ซึ่งแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรม

ผลที่ดีของอุเบกขา คือ มีใจสงบ ไม่มีความยินดียินร้าย  
 ผลที่ไม่ดีของอุเบกขา ถ้าใช้อุเบกขาไม่ถูกต้อง คือ เกิดความเฉยเมย ไม่รับรู้ไม่แยแส  
 ไม่ไยดี

สิ่งที่ทำลายอุเบกขา คือ ความเฉยชา ไม่รับรู้ ราคะ ความใคร่ ความขัดเคือง  
 ตัวอย่างเช่น เพื่อนของเราคนหนึ่งสอบได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ เราเองก็รู้ว่าเพื่อนคนนี้เป็นคน  
 เรียนดีมาแต่ไหนแต่ไร เขาสมควรที่จะสอบชิงทุนการศึกษาได้ แทนที่เราจะร่วมแสดงความยินดี  
 กับเพื่อน เรากลับทำไม่รู้ไม่ชี้ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นความไม่แยแส เฉยชา ไม่สนใจไยดี ต่อมา  
 เพื่อนไปเรียนต่างประเทศ จบการศึกษาและกลับมาเมืองไทย เพื่อนล้มป่วยเข้าโรงพยาบาล เราได้  
 ข้าราชการไม่ไปเยี่ยมสอบถามอาการ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นความเฉยชา ใจจืด แล้งน้ำใจ

บุคคลที่ประพฤตินอนอยู่ในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา  
 กรุณา และย่อมรักษาศรัสมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ต้องมี  
 อุเบกขาด้วย ที่จะมิให้เสียธรรม พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น  
 ด้วยสังคหวัตถุ๔

บิดามารดานั้น คือ พรหมของบุตร พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องมีพรหมวิหาร๔ ตัวอย่างเช่น  
 พ่อแม่มีลูกสาวคนหนึ่ง พ่อแม่รักและเมตตาลูกสาว ส่งเสริมให้ลูกสาวเรียนหนังสือ เพื่อจะได้งานดี ๆ  
 ทำ ฟังตนเองได้ นี่คือการเมตตาของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ต่อมาลูกสาวเรียนจบมีงานทำและแต่งงาน  
 ภายหลังมีความขัดแย้งกับสามี ลูกสาวก็มีความทุกข์ มาร้องให้ปรับทุกข์กับพ่อแม่ พ่อแม่ก็กรุณา  
 สงสารอยากให้ลูกสาวพ้นทุกข์ ได้แต่รับฟังปัญหา และคิดช่วยเหลือบุตรสาวเท่าที่จะทำได้ ต่อมาลูก  
 สาวหย่ากับสามีคนแรก และได้พบรักใหม่ แต่งงานกับมหาเศรษฐีคนดัง พ่อแม่ก็พลอยยินดีไปกับลูก  
 สาวด้วย จิตที่ยินดีนี้เป็นมูทิตา ต่อมาลูกสาวตั้งครุฑก่าลังจะให้กำเนิดหลานชายแต่เกิดอุบัติเหตุ  
 เล็กน้อยทำให้แท้งบุตร ลูกสาวคนนี้ก็มิลูกไม่ได้อีก พ่อแม่รับทราบด้วยความเห็นใจ แต่ไม่เศร้าโศก  
 เสียใจ เพราะเข้าใจในสังคหธรรม รับรู้เรื่องราวได้อย่างมีใจสงบ อย่างนี้เรียกว่าเป็นอุเบกขา และ  
 ปลอดภัยลูกสาวว่า ไม่มีหลานก็ไม่เป็นไร โชคดีแล้วที่ลูกสาวไม่เป็นอะไร ยังดีที่สุขภาพของลูกยัง  
 แข็งแรงดีอยู่ แม้จะเป็นเรื่องร้ายแต่พ่อแม่ก็ไม่ควรเศร้าโศกเสียใจ รู้จักทำใจให้สงบได้โดยไม่ทุกข์ร้อน  
 แต่ไม่ได้นั่งดูตายหรือเฉยเมยกับข่าวร้าย

### ๒.๘.๒ ความสำคัญของพรหมวิหาร๔

พรหมวิหาร๔ มีความสำคัญคือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ๔ ประการ ประกอบด้วย  
 (๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข (๒) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้น  
 ทุกข์ (๓) มูทิตา ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข (๔) อุเบกขา ความวางใจ เป็นกลาง

### ๒.๘.๓ ประโยชน์ของพรหมวิหาร๔

- ๑) นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมบัติ
- ๒) ตื่นขึ้นจิตมีความสุข ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือมีจิตขุ่นบาน
- ๓) นอนฝัน ก็ฝันสิ่งดี
- ๔) เป็นที่รักของคนทั่วไป เทพ เทวดา พรหม ภูตผีก็มาขอส่วนบุญ ภูตผีก็ไม่ทำอันตราย

- ๕) จะไม่มีอันตรายจากไฟไหม้ จากอาวุธ ยาพิษ
- ๖) จิตตั้งมั่นในอารมณ์ สมาธิเป็นปกติไม่เสื่อม และจะเจริญก้าวหน้าในสมาธิยิ่งขึ้น
- ๗) มีใบหน้าสดใส ชื่นบานแก่ข้า
- ๘) เมื่อจะตายไม่หลงสติพินเพื่อน ตายจะมีสติสัมปชัญญะ
- ๙) เทวดา พรหม จะคอยติดตามรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวงทำให้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็นสุขไม่เป็นทุกข์

๑๐) ถ้ามิได้บรรลุธรรมผลชาตินี้ ผลจากการมีอารมณ์ทรงพรหมวิหาร๔ จะส่งให้ไปเกิดในพรหมโลกมีความสุขมาก จากพรหมโลกได้รับคำสอนจากพระอรหันต์เบื้องต้นสามารถบรรลุธรรมผลเข้านิพพานได้ง่าย

๑๑) มีอารมณ์สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ปลอดภัยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเพราะเมตตาทำให้มีปัญญาดี ไม่ละเมียดศีล๕ มีสมาธิตั้งมั่น จิตใจไม่วอกแวกวุ่นวาย จิตมีความสุข

สรุป พรหมวิหาร๔ เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ทุกคน เป็นหลักพุทธธรรมประจำใจที่ทำให้คนประพฤติปฏิบัติตนอย่างพรหม ให้ความรักกับสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตใจอันแผ่ไม่ตรีปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีความต้องการที่ปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ร้อนของสรรพสัตว์ทั้งปวงพลอยยินดีเมื่อเรามีความสุข ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมแก่เหตุผลที่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ทำไว้ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร๔ ช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา รักษาธรรมด้วยอุเบกขา แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ แต่ต้องมีอุเบกขาด้วยเพื่อไม่ให้เสียธรรม

#### ๒.๘.๔ พรหมวิหาร๔ กับผู้สูงอายุ

พรหมวิหาร๔ เป็นหลักธรรมที่ให้เราประพฤติตนให้เป็นอย่างพรหม ผู้สูงอายุเป็นพรหมของลูกหลาน เป็นพรหมของบุคคลในสังคม ผู้ใดมีพรหมวิหาร๔ ผู้นั้นมีเสน่ห์ในตัวเอง มีจิตใจที่สงบเย็น ผู้สูงอายุจะต้องเมตตา ความรักใคร่อยากให้เรามีความสุข มีจิตแผ่เมตตรู้สึกสงสาร เอ็นดูผู้อื่นอยู่เสมอ แม้ว่าบุคคลผู้นั้นจะทำในสิ่งที่ผิดก็ยังไม่ถึงกับสงสารและเอ็นดูในบุคคลเหล่านั้น แม้มีศัตรู ผู้สูงอายุจะต้องคิดถึงศัตรูตั้งมนุษย์ที่น่าสงสารคนหนึ่ง ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดทำที่สุดไม่ มองศัตรูด้วยสายตาเอ็นดูเหมือนแม่เอ็นดูลูก สิ่งนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังให้คนที่คิดร้ายเปลี่ยนใจมาคิดดีต่อเรา ไปไหนมีคนรักใคร่อยากใกล้ชิด แม้ว่าจะเพ่งรู้อีกกันก็ตามเพราะพลังของความเมตตาที่มีพลังมากที่สุดในโลกใบนี้ ผู้สูงอายุจะต้องมีความกรุณา ยื่นมือช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ของปวงสัตว์ ช่วยเหลือแม้กระทั่งศัตรู ช่วยให้เขาไม่มีเวรกับเรา เห็นคนอื่นเดือดร้อนก็ช่วยแบบไม่ต้องตระหนี่ พระพุทธเจ้าสอนให้ทำงานเพื่อลดความตระหนี่ในตัว เพื่อแผ่ช่วยเหลือกันและกัน การทำบุญถือว่าเป็นอริยทรัพย์ติดตามตัวไปทุกหน พบกับใครเขาก็รักใคร่อยากพูดคุยด้วย ผู้สูงอายุยังต้องมีเมตตา ยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นเป็น ผู้อื่นมี เห็นใครได้ดีก็ยินดี เขทำความดีก็อนุโมทนา ไม่อิจฉาไม่นินทาให้ร้าย ไม่หมั่นไส้หรือน้อยเนื้อต่ำใจใดๆ ถ้าเขาต่ำ ให้คิดว่าเคยทำกรรมกับเขามาก่อน ต้องยินดีเพราะมีโอกาสได้ใช้กรรมให้หมดไปไม่เกิดการจองเวรกัน ได้บุญเพิ่มขึ้นคืออภัยทาน ยินดีน้อมรับแม้คำตำหนิ คำตีดนินทา ยินดีที่ผู้อื่นดีกว่า ยินดีที่ไม่มีวันจะเก่งเหมือนใคร พอใจที่เกิดมาเป็นแบบนี้ เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจได้ในสิ่งนี้ จะมีความมั่นใจในตนเอง มีเสน่ห์ไม่มีความหมองในสีหน้า



ในด้านอุเบกขา ผู้สูงอายุจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะดีหรือเลว เวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน เห็นเขาทำอะไร ก็วางเฉย อย่าไปเอาความคิดจนปั่นป่วนหัวใจ มีใจเป็นกลาง พบอะไรกระทบกระทั่งอนิจจังก็วางเฉยเชื่อในเรื่องกรรม ความทุกข์ที่แท้จริงคือ ทุกข์ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นไม่ยุ่งเรื่องของคนอื่น ไม่ต้องไปแค้นใคร ไม่ต้องไปเก็บคำพูดหรือการกระทำคนอื่นมาจ้องจับผิดหรือตีโพยตีพาย หรือเอามาใส่ใจจนเจ็บข้ามวันข้ามคืน ถ้าผู้สูงอายุทำเช่นนี้ได้ใครเห็นใครรักมีเสน่ห์มาก เวลาดวงตาก็ไม่หนักเหมือนคนอื่นนี่คือพลังอุเบกขา

สรุป ผู้สูงอายุถ้าปฏิบัติได้อย่างพรหม จะมีชีวิตที่หมดจดประพาสปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ มีใจสงบหายโกรธแค้น ไม่ขุ่นเคืองใจ ใจดีมีเมตตาบางที่ทำให้เกิดความเสนาหกลายเป็นความพินาศขึ้นมาได้ สิ่งที่ทำลายความเมตตาคือราคะ อยากรได้อยากมี ผู้สูงอายุจะต้องระวังในสิ่งเหล่านี้ให้ดีอย่าให้เกิดขึ้นกับตัวเองจนได้ กรุณาเป็นความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่เบียดเบียนไม่คิดร้าย ถ้าใช้กรุณาไม่ถูกทาง ทำให้สงสารแล้วจะเกิดความโศกเศร้า ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักในเรื่องนี้อย่างรอบครอบอย่าให้เกิดความสงสารไปในทางที่ผิด มุทิตา ความยินดีที่ผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พลอยยินดี ไม่อิจฉาริษยา ถ้าใช้มุทิตาไม่ถูกทางจะเกิดโสมนัสคิดว่าเราจะพลอยได้กับเขาไปด้วย ผู้สูงอายุต้องไม่คิดเช่นนั้น อุเบกขาความมีใจเป็นกลางไม่ลำเอียง ถ้าใช้อุเบกขาไม่ถูกทาง จะเกิดความเฉยเมย ไม่รับรู้ ไม่แยแส ถ้ามีสิ่งเหล่านี้อยู่ในจิตใจของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุขาดความนับถือจากลูกหลานและบุคคลในสังคม

## ๒.๙ สังคหัตถุ๔

หลักธรรมที่เป็นเครื่องสร้างสรรค์ประสานสามัคคีให้เกิดแก่หมู่คณะการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเป็นข้อปฏิบัติที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลในสังคมให้สงบสุข

### ๒.๙.๑ ความหมายของสังคหัตถุ๔

สังคหัตถุ๔ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคล หรือหลักพุทธธรรมที่เป็นเครื่องประสานสร้างสรรค์สามัคคีในหมู่สมาชิกชาวพุทธ ถือว่าหลักสังคหัตถุ๔ นี้เป็นหลักในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นอย่างมีความสุข<sup>๖๑</sup> ประการคือ<sup>๖๒</sup>

๑) ทาน ได้แก่ การให้รวมถึงการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละแบ่งปันการช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของเครื่องใช้และการให้คำแนะนำสั่งสอน เช่น เมื่อเพื่อนทำการบ้านไม่ได้เราก็กเข้าไปแนะนำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนก็เข้าไปแนะนำเตือนสติ

พุทธศาสนาแบ่งทานออกเป็น ๓ ประการ คือ

- (๑) วัตถุทาน หรืออามิสทาน ได้แก่ การให้สิ่งของเครื่องใช้
- (๒) ธรรมทาน ได้แก่ การให้คำแนะนำสั่งสอนตักเตือน
- (๓) อภัยทาน ได้แก่ การให้อภัย การไม่อาฆาตพยาบาท

<sup>๖๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สังคหัตถุ๔, บทความ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.tta.in.th/uploadfile.\[๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๖\]](http://www.tta.in.th/uploadfile.[๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๖]) : ๒.

๒) ปิยวาจา ได้แก่ การพูดไพเราะอ่อนหวาน พูดมีหางเสียง มีศรีบ มีผม ผู้หญิงมีคิ้ว มีดิฉัน นอกนั้นปิยวาจายังหมายถึง การพูดประสานความสามัคคีในหมู่คณะ พูดหวังประโยชน์ ให้เกิดขึ้นแก่สังคมโดยรวม เช่น การพูดให้กำลังใจ เพื่อนพูดปลอบเพื่อนหรือพูดชักจูงเพื่อน ไปในทางที่ดีหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้ง เป็นต้น

๓) อุตถจริยา ได้แก่ การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม คือการ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น อยู่บ้านทำตนให้เป็นลูกที่ดีด้วยการ ช่วยกวาดบ้าน แบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ปัด กวาด เช็ด ถู ล้างจาน เลี้ยงน้อง อยู่โรงเรียน ทำตัวเป็น นักเรียนที่ดี เป็นลูกศิษย์ที่ดีคอยช่วยเหลือครู ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของโรงเรียนช่วยครูดูแล รับผิดชอบอนุบาลเพื่อพาขึ้นห้องเรียน เป็นต้น

๔) สมานัตตา ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตนเหมาะสมกับหน้าที่ของตน เช่น ประพฤติ ตนเหมาะสมกับการเป็นลูกของพ่อแม่ เป็นศิษย์ของครูอาจารย์ พบครูที่ไหนก็เข้าไปทักทายแสดงความเคารพ อยู่ที่ไหนก็นำคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์มาประพฤติปฏิบัติหรือแต่ก่อน เป็นคน โอบอ้อมอารีช่วยเหลือเพื่อนแบ่งปันอย่างไรปัจจุบันก็ยังคงยังเป็นแบบนั้น หรือแต่ก่อนเป็นคนพูดจา ไพเราะอ่อนหวานอย่างไร ปัจจุบันก็เป็นคนพูดไพเราะอ่อนหวานอย่างนั้นอยู่ คนที่ปฏิบัติได้อย่างนี้ ถือว่าเป็นคนเสมอดันเสมอปลาย

สังคหัตถุ๔ นอกจากเป็นเครื่องของสังคมสงเคราะห์แล้ว เรายังถือว่าเป็นคาถา มหาเสน่ห์อีกด้วย ดังนั้นใครต้องการเป็นมีเสน่ห์ คนรักคนหลงต้องปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เรื่อง สังคหัตถุ๔ นี้ โดยสรุปเป็นคำเพื่อจำง่ายว่า “โอบอ้อมอารี วลีไพเราะ สงเคราะห์ผู้คน เสมอดัน เสมอปลาย”

### ๒.๙.๒ ความสำคัญของสังคหัตถุ๔

สังคหัตถุ๔ คุณธรรมที่เป็นเครื่องผูกพันน้ำใจกันแลกัน ระหว่างครอบครัว ๔ ประการ ประกอบด้วย (๑) ทาน การให้ (๒) ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ วาจาไพเราะอ่อนหวาน (๓) อุตถจริยา การประพฤติเป็นประโยชน์ต่อกันและกัน (๔) สมานัตตา ทำตนเสมอดันเสมอปลายปฏิบัติดีต่อกัน ด้วยความสม่ำเสมอ<sup>๖๒</sup>

### ๒.๙.๓ ประโยชน์ของสังคหัตถุ๔

- ๑) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้อำนาจ
- ๒) เมื่อประสบความเดือดร้อนย่อมได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ๓) ผู้อื่นให้ความเชื่อถือไว้วางใจ
- ๔) เป็นที่รักใคร่ยกย่องนับถือของคนทั่วไป
- ๕) เป็นบุคคลที่ใครอยากคบค้าสมาคมด้วย
- ๖) เข้าสมาคมกับผู้อื่นได้ง่าย
- ๗) ทำให้หมู่คณะมีความสามัคคียิ่งขึ้น

<sup>๖๒</sup> อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๑.

สรุป สังคหวัตถุ๔ เป็นหลักพุทธธรรมที่ยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น แต่การที่จะสร้างมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลที่เป็นมิตรสหายกันแล้วไว้ได้นั้นหรือบุคคลภายในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคือสังคหวัตถุ๔ ซึ่งประกอบด้วยทาน การให้ปันเผื่อแผ่เป็นการแสดงน้ำใจ เป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจ ผู้ที่มีความตระหนี่ไม่สามารถจะผูกมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลในครอบครัวและสังคมได้ ปิยวาจา มีวาจาสุภาพอ่อนหวานการมีปิยวาจาเป็นการผูกมิตรและรักษาน้ำใจของลูกหลานและบุคคลในสังคม เพราะถ้าใช้คำพูดที่ไม่ดีจะส่งผลให้ไม่มีใครอยากช่วยเหลือ อุตถจริยา ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อจำเป็น ไม่นิ่งดูตาย เท้าที่กำลังความสามารถจะช่วยให้เพื่อเป็นการผูกสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกัน สมานัตตตา ความมีตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่คบมิตรหรือรักลูกหลานด้วยเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง พอหมดประโยชน์ก็เริ่มห่างเหินหรือเลิกคบ จะต้องคบมิตรหรือรักลูกหลานด้วยความจริงใจ มีความเสมอต้นเสมอปลาย

#### ๒.๙.๔ สังคหวัตถุ๔ กับผู้สูงอายุ

สังคหวัตถุ๔ เป็นหลักพุทธธรรมที่สงเคราะห์กันและกันเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดความสามัคคี มีมิตรสหายบริวารที่ดี หลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ๔ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ในที่นี้จะกล่าวถึงสังคหวัตถุ๔ กับผู้สูงอายุ

ทาน การให้ ให้สิ่งที่เป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นและลูกหลาน สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ วิชา ความรู้ คำแนะนำ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสามารถในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ สามารถที่จะสอนหรือถ่ายทอดความรู้ไปสู่ลูกหลานและบุคคลในสังคมได้ การสอนและถ่ายทอดความรู้เท่ากับเสียสละสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น คนที่ได้รับจะต้องตั้งใจ ไม่ใช่หวงแหนความรู้ ผู้สูงอายุสามารถให้ทุกอย่างที่เป็นประโยชน์ได้ เช่น วัตถุ เสื้อผ้า อาหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีทั้งผู้ให้และผู้รับ

ปิยวาจา คำพูดที่น่าฟังเป็นสิ่งสำคัญมาก สุขของพวกเราขึ้นอยู่กับคำที่เราได้ยินได้ฟัง ถ้าได้ยินคำที่น่าฟังทำให้มีกำลังใจรู้สึกสบาย อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะผู้สูงอายุหรือคนทุกเพศทุกวัย มีความท้อแท้ด้วยโรคภัย ท้อแท้ในปัญหาชีวิต คำพูดที่ทำให้คนอื่นมีกำลังใจ สบายใจขึ้น เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ แม้ว่าจะเป็นคนพูดวาจาที่ไม่น่าฟังจนติดเป็นนิสัย เราสามารถพูดอีกอย่างหนึ่งได้ ในขณะที่พูดจิตใจจะเป็นกุศล คนฟังสบายใจ สิ่งนี้เป็นสิ่งสงเคราะห์ที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขกับลูกหลานและบุคคลในสังคม จึงควรพูดสิ่งที่ให้ความสุขต่อกันไม่ใช่พูดในสิ่งที่ทำลายกันและกัน

อุตถจริยา การประพฤติที่เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือคนอื่น แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ถือว่ามีความน้ำใจ เช่น เมื่อรับประทานอาหาร รินน้ำหรือยกข้าวให้ ถือว่าทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์จิตใจก็เป็นกุศล ถ้าใครประพฤติช่วยเหลือ เราก็อชอบ ชีวิตวันหนึ่งๆ ล่วงไปที่ละขณะเรียกกลับคืนมาไม่ได้ถ้าทำในสิ่งที่เป็นกุศลประโยชน์ เป็นการขัดเกลาจิตใจของเราให้เบาบางจากการเป็นคนเห็นแก่ตัวเป็นคนโลภมาก เป็นคนโกรธมาก ให้เรามาเป็นคนที่มีความสามารถเสียสละประโยชน์ของเราด้วยการช่วยเหลือคนอื่นนี้เป็นอุตถจริยา ผู้สูงอายุสามารถช่วยลูกหลานและสังคมตามกำลังความสามารถของตนได้ทุกขณะ

สมานัตตตา การมีตนเสมอ ในเรื่องนี้เป็นการเสมอด้วยคุณธรรม ไม่ใช่ในสิ่งของที่มองจากภายนอก คนเรามีความแตกต่างในสภาพความเป็นอยู่ ความรู้ ชาติตระกูล แต่จริงๆ แล้ว ทุกคน



มีใจที่เหมือนกันคือ มีโลหะ ชอบในรูป รส กลิ่น สี และในสิ่งที่กระทบสัมผัส มีโทษมีความ  
 ขุ่นข้องหมองใจเหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล คือ ความคิด ถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุ  
 กับลูกหลานและคนในสังคม ถ้าผู้สูงอายุลูกหลานและบุคคลในสังคมเข้าใจในชีวิต มีใจเสมอไม่ยกตน  
 ข่มคนอื่นหรือดูหมิ่นกัน มีความจริงใจ มีความเป็นมิตร มีตนเสมอจริงๆ ไม่มีการสูงต่ำในใจ จะทำให้  
 คนที่อยู่ใกล้มีความสุข อย่าไปคิดว่าคนที่ทำอะไรให้เรา เขาต้องได้รับเงินจากเรา ในขณะที่เดียวกันก็  
 เป็นเพื่อนมนุษย์เป็นคนที่เกิดมาร่วมกัน มีความสุขทุกชั่วร่วมกัน ต่างคนต่างให้ด้วยจิตด้วยใจ เมื่อเวลา  
 ลูกหลานดูแลผู้สูงอายุ อย่าไปคิดว่าลูกหลานทำเพื่อหวังสมบัติของตน ให้ระลึกว่าลูกหลานทำกับเรา  
 ด้วยใจอันบริสุทธิ์ ด้วยจิตด้วยใจจริง ๆ

สรุป ในชีวิตของผู้สูงอายุสังคหวัด๔ ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า  
 ไม่ใช่ว่าผู้สูงอายุจะมาประพฤติปฏิบัติขณะเป็นผู้สูงอายุเท่านั้น ผู้สูงอายุได้ถือประพฤติปฏิบัติมา  
 เริ่มตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงปัจจุบัน เพราะในชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน  
 ชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่ด้วยการช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจกัน พุดจาด้วยความอ่อนน้อม  
 อ่อนหวาน ทำตนให้เป็นประโยชน์ ปลอดภัยให้กำลังใจกันและกัน เพื่อความสุขของคนทั่วไปที่เกิดมา  
 เวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้

## ๒.๑๐ อปทานิยธรรม๗

อปทานิยธรรมเป็นหลักพุทธธรรมสำหรับคนดี ไม่ว่าจะเป็นผู้มีหน้าที่ปกครองหรือ  
 ผู้บริหาร ตลอดถึงผู้ที่อยู่ใต้ปกครองหรือผู้ใต้บังคับบัญชา ถ้าผู้บริหารหรือผู้ปกครองมีหลัก  
 อปทานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ จะกลายเป็นผู้นำหรือผู้ปกครองที่ดีประกอบไปด้วย รู้จักเหตุ รู้จัก  
 ผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักประชาชน

### ๒.๑๐.๑ ความหมายของอปทานิยธรรม๗

ได้มีผู้ให้ความหมายของอปทานิยธรรม๗ ดังนี้

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายของอปทานิยธรรมว่า “เป็น  
 ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมเป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนหรือผู้บริหาร  
 บ้านเมือง”<sup>๖๓</sup>

**สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ  
 อปทานิยธรรมว่า เป็นธรรมไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว มี ๗ อย่าง  
 คือ (๑) หมั่นประชุมกันเนืองนิจ (๒) เมื่อประชุมก็พร้อมเพรียงกันประชุมเมื่อเลิกประชุมก็พร้อม  
 เพรียงกันเลิกและพร้อมเพรียงช่วยกันทำที่สงฆ์จะต้องทำ (๓) ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่บัญญัติ  
 ขึ้น ไม่ถอนสิ่งที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้แล้ว สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทตามที่พระองค์ทรงบัญญัติ  
 ไว้ (๔) ภิกษุเหล่าใดเป็นประธานในสงฆ์ เคารพนับถือภิกษุเหล่านั้นเชื่อฟังถ้อยคำ ของท่าน (๕) ไม่  
 ลุอำนาจแก่ความอยากที่เกิดขึ้น (๖) ยินดีเสนาสนะป่า (๗) ตั้งใจอยู่ว่า เพื่อนภิกษุสามเณรซึ่งเป็นผู้

<sup>๖๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่๒๐,  
 (กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๑.

มีศีล ซึ่งยังไม่มาสู่อวาสาขอให้มา ที่มาแล้วขอให้อยู่เป็นสุข ธรรม ๗ อย่างนี้ตั้งอยู่ในผู้ใดผู้นั้นไม่มี ความเสื่อมเลย มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว<sup>๖๔</sup>

**พระทวีป กลยาณธมโม (เล็ก บัณทิตย์)** ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอภิธานิยธรรมว่าเป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อม ๗ ประการเป็นความเจริญทั้งฝ่ายบ้านเมืองและสงฆ์ โดยแบ่งความคิด ออกเป็น ๓ อย่างคือ (๑) หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ การพร้อมเพรียงกันเลิกประชุม การไม่บัญญัติสิ่งที่ยังไม่ได้บัญญัติและไม่เลิกสิ่งที่ยังบัญญัติไว้แล้ว ซึ่งประเด็นนี้ได้บ่งบอกถึง ความสามัคคีกันระหว่าง ผู้คนในสังคมเพื่อเป็นแนวทางเดียวกัน (๒) การเคารพ การให้เกียรติ ไม่ข่มเหงล่วงเกินซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งไม่ลบหลู่สิ่งที่ผู้คนกำลังนับถืออยู่ ถึงแม้ว่ามีพื้นฐานความเชื่อที่ต่างกัน (๓) เป็นการให้อุปถัมภ์หรือสนับสนุนคนที่ทำดีมีศีลธรรมมีวินัยกฎเกณฑ์ที่ตั้งอยู่เป็นอย่างดี<sup>๖๕</sup>

**พระครูนิกรสุนทรกิจ (สุนทร นุ่มสกุล)** ได้ให้ความหมายของอภิธานิยธรรมว่า เป็นธรรมเครื่องบ่งบอกได้ว่า เมื่อคณะสงฆ์และฆราวาสได้พากันประพฤติปฏิบัติตามด้วยความสามัคคีกัน ความเสื่อมความวุ่นวายต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาก็เป็นอันไม่ต้องไปพูดถึงเลย เพราะเมื่อพระภิกษุต่างรูปต่างปฏิบัติพระธรรมวินัยร่วมกัน ในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีเข้าพรรษาออกพรรษา ลงอุโบสถ พระปาติโมกข์ทุกครั้งเดือน ถี้อุบัติขมาย์อาจารย์ มีความเคารพในพระเถระ ไม่ล่วงละเมิดพระวินัย ปฏิบัติตนเพื่อเป็นคนมีก่น้อย สันโดษมีกายวิเวก จิตวิเวกเป็นต้น เหล่านี้คือ “สาเหตุที่แท้จริงของ ความเจริญของพระสังฆธรรมในอดีตที่ผ่านมา หลักธรรมทั้ง ๗ ทั้งฝ่ายฆราวาสและบรรพชิตนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสประทานไว้ในพุทธบริษัท ๔ ของพระองค์ ได้แก่ ภิกษุบริษัท ภิกษุณีบริษัท อุบาสกบริษัท และอุบาสิกาบริษัท” ให้มีความรักกันความสามัคคีกัน และช่วยกันในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งการรักษาพุทธศาสนาให้มั่นคงยืนยาวต่อไป เพราะแต่ละข้อตั้งอยู่ในผู้ใดหรือผู้ใดตั้งอยู่ในธรรม เหล่านี้ คือปฏิบัติธรรมเหล่านี้ตลอดกาลเพียงผู้ใดผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตก็ตาม จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม ก็มีแต่ความเจริญอย่างเดียวไม่มีความเสื่อมเลยตลอดกาลเพียงนั้น<sup>๖๖</sup>

**พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต)** ได้ให้ความหมายของอภิธานิยธรรมว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญอย่างเดียว ส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย ในหมู่มนุษย์ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้รู้จักประยุกต์ใช้ธรรมะในทางการเมืองการปกครองเพื่อให้เกิด คุณประโยชน์และเกิดความสามัคคีในสังคมสืบไป<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๑.

<sup>๖๕</sup> พระทวีป กลยาณธมโม (เล็ก บัณทิตย์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักกัลยาณธรรมสำหรับการดำรงชีวิต ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๒ – ๙๓.

<sup>๖๖</sup> พระครูนิกรสุนทรกิจ (สมพงษ์ นุ่มสกุล), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสามัคคีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒.

<sup>๖๗</sup> พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต), ธรรมะวันหยุด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http:// www. Matichon.co.th.khaosod/vi...\[๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖\]](http://www.Matichon.co.th.khaosod/vi...[๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖]) : ๑ – ๒.

การปกครองทุกระดับไม่ว่าจะเป็นฝ่ายอาณาจักรหรือฝ่ายศาสนจักร หากมี คุณธรรม ๗ ข้อที่ชื่อว่า อปริหานิยธรรมแล้ว ก็จะมีแต่ความเจริญ ความสามัคคีเป็นปึกแผ่นแน่นหนา ศัตรูไม่สามารถทำลายได้ ถ้าเราจะส่งเสริมระบอบประชาธิปไตยมั่นคง เกิดเป็นคุณประโยชน์ ใหญ่หลวงต่อชาติบ้านเมืองควรพร้อมเพรียงกันยึดแนวหลักอปริหานิยธรรม ๗ ประการ หากสามารถประพฤติปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกันแล้ว การเมืองจะกลายเป็นการเมืองบริสุทธิ์แก้ปัญหาของชาติได้สำเร็จเป็นแบบอย่างการเมืองดีเด่นที่โลกจะชื่นชมยินดีมาก

### ๒.๑๐.๒ ความสำคัญของอปริหานิยธรรม๗

เป็นหลักธรรมการร่วมรับผิดชอบที่จะช่วยป้องกันความเสื่อม นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง โดยส่วนเดียว มี ๗ ประการ<sup>๖๘</sup>

อปริหานิยธรรม ๗ ประการ ประกอบด้วย<sup>๖๙</sup>

๑) หมั่นประชุมกันเป็นประจำ เพราะการประชุมกันบ่อย ๆ เป็นการระดมมันสมองรวมความสามารถที่ทุกคนมีนำมาแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่อง ส่งเสริมพัฒนาหมู่คณะให้มีความเจริญในด้านต่าง ๆ

๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุมและพร้อมเพรียงกันปฏิบัติกิจของหมู่คณะ มีความรับผิดชอบร่วมกันดำเนินไปอย่างพร้อมเพรียงและเมื่อถึงตอนทำงานก็ต้องทำงานส่วนรวมให้ดี

๓) ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ ทุกคนที่เป็นสมาชิกของสังคมจะต้องถือระเบียบข้อบังคับเพื่อปฏิบัติอย่างเสมอภาคกันและเป็นเหตุส่งเสริมให้การปกครองการบริหารเกิดผลดี มีประสิทธิภาพ

๔) เคารพนับถือผู้ใหญ่ เชื่อฟังคำสั่งสอนของท่าน ความเป็นผู้ใหญ่กับความเป็นผู้น้อย เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไม่แยกไม่ออก เพราะการปกครองการบริหารจำเป็นต้องมีผู้นำ และผู้ตาม หน้าที่ปกครอง หน้าที่สั่งการเป็นต้น เป็นเรื่องที่ยุใหญ่หรือผู้นำจะต้องปฏิบัติ

๕) ไม่ลุแก่อำนาจความอยาก ความเห็นแก่ตัว ถ้าใครปฏิบัติได้ดั่งนี้ย่อมทำให้สังคมมีระเบียบวินัยดีขึ้น สามารถดำรงรักษาสิ่งที่มีค่าของสังคมไว้ได้ยั่งยืนจะไม่ก่อให้เกิดความสูญเสียด้านเศรษฐกิจและการปกครองเป็นต้น

๖) รักสันติภาพ ชัดเกลาคจิตใจอยู่เสมอ แสดงถึงความเป็นผู้มีนิสัยพร้อมที่จะปฏิบัติดีโดยไม่ประมาท การที่สมาชิกของสังคมเป็นคนดียอมเป็นเกียรติเป็นศักดิ์ศรีเป็นเครื่องยืนยันความบริสุทธิ์ใจในการปฏิบัติภารกิจได้ดี

๗) ตั้งใจสนับสนุนคนดี ปกป้องคนดี ส่งเสริมคนดี มีความสามารถเข้ามา เป็นกำลังพัฒนาหมู่คณะของตน

<sup>๖๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมนุญชีวิต**, (กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖.

<sup>๖๙</sup> พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต), **ธรรมะวันหยุด**, หน้า ๑ - ๒.



คุณธรรมแต่ละข้อเป็นเหตุให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมคุณภาพในการบริหารปกครองและทำให้เกิดความสุขความเจริญในหลายๆ ด้าน ดังที่พุทธพจน์กล่าวไว้ว่า “ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสุข”

อภิธานิยธรรม ๗ ประการ จัดเป็นหลักพุทธธรรมของฆราวาสทุกหมู่เหล่าในสังคมที่พึงยึดถือปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่ หวังความสมัคสมานของคนในชาติได้แก่

- ๑) หมั่นประชุมกันเสมอ
- ๒) พร้อมเพรียงกันประชุม เลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจการ
- ๓) ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีโบราณไม่เลิกล้ม
- ๔) เคารพนับถือผู้ใหญ่
- ๕) ให้เกียรติแก่สตรี ไม่ล่วงละเมิด
- ๖) เคารพสถานศักดิ์สิทธิ์ของชุมชน
- ๗) ให้ความคุ้มครองป้องกันบรรพชิตผู้ประพฤติปฏิบัติชอบในรัฐของตน<sup>๗๐</sup>

#### ๒.๑๐.๓ ประโยชน์ของอภิธานิยธรรม๗

- ๑) มีความพร้อมเพรียงกันในหมู่คณะ
- ๒) มุ่งส่งเสริมการทำงานให้มีความสามัคคีร่วมมือร่วมใจพร้อมเพรียงกัน
- ๓) มุ่งเน้นการรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล

สรุป อภิธานิยธรรมเป็นธรรมของคนดี เน้นให้มีความสามัคคีในหมู่คณะ ความพร้อมเพรียงในการทำงาน ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี ให้เกียรติสตรี เด็ก ผู้สูงอายุ เคารพนับถือผู้ใหญ่ เคารพสิ่งศักดิ์ คุ้มครองป้องกันบรรพชิตหลักพุทธธรรมข้อนี้ไม่มีความเสื่อมเป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว

#### ๒.๑๐.๔ อภิธานิยธรรม๗ กับผู้สูงอายุ

อภิธานิยธรรมมีความสำคัญต่อการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องปรับตนเองให้เข้าสังคมในปัจจุบัน บทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตที่ใหม่ เพราะผู้สูงอายุบางคนมีบทบาทในการทำงานของชุมชนหรือสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ จึงต้องยึดถือหลักอภิธานิยธรรมเข้ามาปฏิบัติในการทำงานร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยอมรับในเหตุผลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ เช่น ครอบครัว พ่อแม่ลูก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับคนในครอบครัว ก็ปรึกษากัน ช่วยกันคิดช่วยกันแก้ ครอบครัวจะอบอุ่น ในองค์กรงานก็จะราบรื่น หากมีข้อผิดพลาดทุกคนยอมรับในสิ่งที่เกิดร่วมกัน ความพร้อมเพรียงการทำกิจกรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กินแหนงแคลงใจกัน ทุกคนยอมรับในสิ่งที่ทำด้วยความภาคภูมิใจ เคารพยำเกรงผู้ใหญ่ เชื่อถือกระทำตามคำสั่งสอนอบรม การอยู่ร่วมกันในสังคมหรืออยู่ร่วมกันภายในครอบครัว จะต้องมีส่วนนำลูกเชื่อฟังพ่อแม่ ลูกเป็นลูกที่ดี สังคมไม่วุ่นวาย ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม ไม่ประทุษร้ายและรังแกบุตรและภรรยาของกันและกันด้วยประการใด ๆ

<sup>๗๐</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๑๗ - ๑๘.

ป้องกันไม่ให้ใครมาละเมิดสิทธิ ให้การเคารพสถานที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คຸ້ມครองพระผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ตลอดไป หลักพุทธธรรมข้อนี้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติเป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและสังคมให้เห็น เพื่อจะได้นำไปเป็นแบบอย่างเกิดความสุขความเจริญ

สรุป อปริหานิยธรรมเป็นหลักพุทธธรรมที่ทำให้เกิดความสมานฉันท์ขึ้นภายในครอบครัวและสังคมมีความสามัคคีปรองดองรักใคร่กัน ร่วมมือร่วมใจกันคิดกันทำ อปริหานิยธรรม๗ ประการ เป็นธรรมที่ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความไม่เสื่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ มีทั้งของฆราวาสและพระภิกษุ

## ๒.๑๑ สาราณียธรรม๖

หลักพุทธธรรมที่ทำให้เกิดความรัก ความเคารพนับถือกัน เพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์กันและกัน เพื่อสร้างความสมานฉันท์ เพื่อมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูก่อนอานนทธรรม ๖ ประการนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการให้ระลึกถึงกระทำให้เป็นที่ยรัก เป็นที่ยเคารพ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงเคราะห์ เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรม ๖ ประการ คือ สาราณียธรรม ๖ อย่าง”

“ดูก่อนอานนทนี้แล ธรรม ๖ อย่าง เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน ทำความรัก ทำความเคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน”

“ดูก่อนอานนท ถ้าพวกเธอฟังสมาทานสาราณียธรรม ๖ อย่างนี้ ประพฤติอยู่ พวกเธอยังจะเห็นทางว่ากล่าวพวกเราได้น้อยก็ตามมากก็ตาม ซึ่งจะอดกลั้นไว้ไม่ให้ละหรือ ท่านพระอานนท กราบทูลว่า ข้อนี้หามิได้เลยพระพุทธเจ้าข้า พระพุทธเจ้า ดูก่อนอานนท เพราะฉะนั้นแล พวกเธอฟังสมาทานสาราณียธรรม ๖ อย่างนี้ ประพฤติเกิด ข้อนั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พวกเธอตลอดกาลนาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสภานี้แล้ว ท่านพระอานนทชื่นชมยินดี พระภิกษุของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล”<sup>๗๑</sup>

### ๒.๑๑.๑ ความหมายของสาราณียธรรม ๖

ได้มีผู้ให้ความหมายของสาราณียธรรม ๖ ดังนี้

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงสาราณียธรรมว่า หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาตนเองให้มีความเสียสละ เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที และสามัคคี เรียกว่าสาราณียธรรม ๖ แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง ธรรมเป็นเหตุที่ระลึกถึงกัน หลักการอยู่ร่วมกัน ได้แก่<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/๘๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๒๕๗.

<sup>๗๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมประมวลศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (ปฐมธานี : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๐.

๑) เมตตากายกรรม : ตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้า และลับหลัง

๒) เมตตาวจีกรรม : เมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดีกล่าววาจาสุภาพ แสดงความ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๓) เมตตามโนกรรม : ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ จิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔) สาธารณโภคี : ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรมแม้เป็น ของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ข้อนี้ ใช้ข้อปฏิบัติวัดตโกศก็ได้

๕) สีลสามัญญตา : มีศีลบริสุทธิเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับ หลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่ คณะ

๖) ทิฎฐิสามัญญตา : มีทิฎฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับ หลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์หรือ ขจัดปัญหา

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึง สาราณียธรรมไว้ว่า หลักการอยู่ร่วมกัน ๖ ประการคือ<sup>๗๓</sup>

๑) เมตตากายกรรม ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจแสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพ นับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๒) เมตตาวจีกรรม พุดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์สั่งสอนหรือ แนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพแสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๓) เมตตามโนกรรม คิดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔) สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของ เล็กก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

๕) สีลสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบ วินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจหรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

<sup>๗๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓ - ๒๔.



๖) ทฤษฎีสามัญญตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงามหรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

**พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ)** ได้ให้ความหมายและหลักการปฏิบัติ สาราณียธรรมไว้ว่า<sup>๗๔</sup>

ตามสัญญาตญาณของคนที่อยู่ร่วมกันนั้น ยังปรารถนาความรัก ความอบอุ่นความปลอดภัย ต้องการสิ่งที่พึงพำนักอาศัย ต้องการได้มีการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการให้มีสันตนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะการเรียกร้องความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตในทางพุทธศาสนา กลุ่มพุทธบริษัททั้งฝ่ายคฤหัสถ์และบรรพชิต เมื่อมาอยู่ร่วมกันในวัฒนธรรมของชาวพุทธแล้ว จำเป็นที่จะต้องอยู่ด้วยความมีคุณธรรมเป็นจุดกลางทางความคิดที่มาพบกันโดยการปลุกฝังให้เกิดความรักความเคารพต่อกัน ซึ่งความรักความเคารพต่อกันนั้นเป็นผลซึ่งจะเกิดขึ้นอาจจากการแสดงความมีน้ำใจ คือ สงเคราะห์ อนุเคราะห์ เมื่อมีความรัก ความเคารพต่อกัน ให้การสงเคราะห์อนุเคราะห์ต่อกันแล้ว การทะเลาะวิวาทกันก็จะไม่เกิดขึ้น ความสามัคคีซึ่งเป็นผลที่พึงปรารถนาของหมู่คณะ ไม่ว่าจะยุคใดสมัยใดก็จะบังเกิดขึ้น จากนั้นเอกภาพ คือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทางกิจกรรมทางผลประโยชน์ ทางการศึกษา ทางการประพฤติปฏิบัติก็จะบังเกิดขึ้นตามมา เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลของกันละกัน แต่ในขณะเดียวกันสิ่งที่ดีงามเหล่านี้เป็นผลรวบยอดซึ่งกันและกัน โดยการสร้างเหตุเฉพาะ ในที่นี้ทรงแสดงว่าเป็นสาราณียธรรม คือธรรมที่จะนำใจของบุคคลให้ระลึกถึงกัน ผูกพันเชื่อมโยงบุคคลไว้ด้วยน้ำใจ

**ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา** ได้กล่าวว่า สาราณียธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน หมายถึง คุณธรรมที่ทำให้คนเราไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น เข้าใจคนอื่นมากขึ้นดังนี้<sup>๗๕</sup>

๑) เมตตาทายกรรม คือ ทำต่อกันด้วยเมตตา หมายถึงทำสิ่งใดก็ทำด้วยความปรารถนาดีต่อกัน เช่น แสดงไมตรีและหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน โดยช่วยเหลือธุระต่างๆ ด้วยความเต็มใจ แสดงอาการปรีชาสุภาพ เคารพนับถือทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๒) เมตตาจารกรรม คือ พูดกันด้วยเมตตาหมายถึงจะพูดอะไรก็พูดด้วยความปรารถนาดีต่อกัน เช่น แนะนำ สั่งสอนตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ พูดจริงไม่พูดเพื่อผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนฝ่ายเดียว

๓) เมตตาโมกรรม คือ คิดต่อกันด้วยเมตตา หมายถึง จะคิดอะไรก็คิดด้วยความปรารถนาดีต่อกัน เช่น ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี

๔) สาธารณโมคี คือ แบ่งปันสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรม หมายถึง แบ่งปันลาภที่ร่วมกันหา ร่วมกันทำโดยยุติธรรม แม้สิ่งที่ได้มาจะน้อย แต่ก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วถึงกัน นั่นคือ การร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

<sup>๗๔</sup> พระราชธรรมเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมะสำหรับประชาชน, (กรุงเทพมหานคร : คลังวิชา, ๒๕๔๑), หน้า ๓๔.

<sup>๗๕</sup> ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสน์, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า, ๒๕๓๘), หน้า ๒๙๔ - ๒๙๕.

๕) สีสสามัญญตา คือมีความประพุดติเสมอภาคกันหมายถึง ประพุดติสุจริตดีงาม เหมือนๆ กัน มีระเบียบวินัยเป็นแบบเดียวกันไม่ประพุดติให้เป็นที่รังเกียจหรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

๖) ทิฏฐิสามัญญตา คือมีความเสมอภาคกันทางความคิด หมายถึง ปรับความคิด ความเห็นให้มีเหตุผลมีผลถูกต้องเหมือนกัน นั่นคือ การเคารพเหตุผลยึดหลักความดีงามเป็นอุดมคติ อย่างเดียวกัน

### ๒.๑๑.๒ ความสำคัญของสาราณียธรรม๖

สาราณียธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่ทำให้เกิดความรัก ความเคารพนับถือกัน ระลึกถึงกันและกัน สร้างความสามานฉันท์ในการอยู่ร่วมกัน

### ๒.๑๑.๓ ประโยชน์ของสาราณียธรรม๖

ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของสาราณียธรรม ดังนี้

วิศุทธิ ขวัญพุกฤษ์ ได้กล่าวถึงประโยชน์สาราณียธรรมไว้ ๗ ประการคือ<sup>๗๖</sup>

- (๑) สารณียะ ทำให้เป็นที่ระลึกถึง คิดถึงกัน
- (๒) ปิยาภรณ์ะ ทำให้เป็นที่รัก รักใคร่กัน
- (๓) ครุภรณ์ะ ทำให้กลมกลืนเข้าหากัน เคารพนับถือกัน
- (๔) สังคหะ ทำให้กลมกลืนเข้าหากัน สงเคราะห์เจือจุนกัน
- (๕) อวิวาทะ ทำให้ไม่ทะเลาะวิวาทขัดแย้งกัน
- (๖) สามัคคี ทำให้กลมเกลียวกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
- (๗) เอกภาพ ทำให้หมู่คณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หลักสาราณียธรรมเป็นหลักพุทธธรรมสำคัญขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตสำหรับการอยู่ร่วมกันในหมู่คณะโดยเฉพาะในหลักสาราณียธรรม กล่าวถึงความเมตตาทั้งทางกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนากล่าวว่ามีผู้เจริญเมตตาอยู่ได้อันสงฆ์ ๑๑ อย่างคือ

- (๑) หลับก็เป็นสุข
- (๒) ตื่นก็เป็นสุข
- (๓) มีหน้าตาผ่องใส
- (๔) ไม่ฝันร้าย
- (๕) เป็นที่รักของมนุษย์
- (๖) เป็นที่รักของเทวดาและอมมนุษย์
- (๗) เทวดารักษา
- (๘) ไม่เป็นอันตรายด้วยยาพิษหรือศาสตรา
- (๙) จิตเป็นสมาธิ

<sup>๗๖</sup> วิศุทธิ ขวัญพุกฤษ์, “การศึกษาหลักธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริหารงานบุคคลในองค์กรธุรกิจ”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖.

(๑๐) เมื่อจะตายมีสติไม่หลงตาย

(๑๑) หากไม่บรรลุมรรคผลในชาตินี้ก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก<sup>๗๗</sup>

ผู้ที่ประกอบด้วยเมตตาต่อย่อมได้รับอานิสงส์ดังกล่าว ซึ่งเมตตาที่นี่ย่อมส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี มีความสมานฉันท์ปรองดองมีการให้อภัยซึ่งกันและกันก็จะทำให้ตนมีความสุขและผู้อื่นก็มีความสุข สำหรับหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิต สาราณียธรรมเป็นหลักพุทธธรรมสำหรับการส่งเสริมให้คนเรามีมนุษยธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้หมู่คณะเกิดความสามัคคีกันพึงระลึกถึงความดีของตนและกันสร้างสมานฉันท์ต่อกัน

สรุป สาราณียธรรม๖ เป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตที่อยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาต่อกันเคารพนับถือทั้งต่อหน้าและลับหลัง แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาที่สุภาพ ประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะมีความเห็นชอบร่วมกัน เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นสันทุกข์ หรือขจัดปัญหาเพราะมนุษย์ในโลกต้องอยู่ด้วยกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องใช้หลักพุทธธรรมข้อนี้เพื่อเกิดความรัก ความเคารพ การสงเคราะห์ ไม่ทะเลาะวิวาท เป็นไปเพื่อความสามัคคีในหมู่คณะ

#### ๒.๑๑.๔ สาราณียธรรม๖ กับผู้สูงอายุ

สาราณียธรรม๖ เป็นหลักพุทธธรรมอันที่ตั้งแห่งความไว้หระลึกถึงกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ประกอบด้วยเมตตากายกรรม ซึ่งผู้สูงอายุใช้เป็นหลักการกระทำ ไม่เบียดเบียนทำร้ายลูกหลานและบุคคลในสังคม มุ่งเน้นความร่วมมือ เพื่อความสุขของทุกคน วจีที่ไพเราะ ผู้สูงอายุใช้เป็นหลักการพูดเพื่อสื่อสารไปสู่ลูกหลานและบุคคลในสังคม เจรจาให้เข้าใจกัน ไม่กล่าวร้ายเสียดสีกัน ใช้เมตตาตามโนกรรม ไม่คิดทำร้ายซึ่งกันและกันทั้งผู้สูงอายุ ลูกหลานและบุคคลในสังคม มีความซื่อสัตย์เคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีจิตใจเมตตาต่อกัน แบ่งปันผลประโยชน์ เช่น อาหาร ความรู้ต่างๆ ในแก่เพื่อนมนุษย์ ใช้ทรัพยากรธรรมชาติร่วมกัน มีความประพฤติในด้านคุณธรรมเสมอกัน มีทิศทางในการทำงานร่วมกัน เมื่อผู้สูงอายุใช้หลักพุทธธรรมข้อนี้อยู่ร่วมกับครอบครัว สังคมได้เป็นอย่างดี จะมองเห็นความจริงของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุจะต้องคิดว่าทำอย่างไรผู้สูงอายุจึงจะอยู่กับลูกหลานและบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาใดๆ ตามมา มีแต่ความเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกัน

สรุป ผู้สูงอายุใช้หลักพุทธธรรมข้อนี้ปรับปรุงตนเองเพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่หวาดกลัวว่าจะอ้างว้างหรือว่าเหว ธรรมข้อนี้มีความรักระลึกถึงทำความดีต่อกัน เพื่อความสุขของทุกคนของตัวผู้สูงอายุเอง ลูกหลานและบุคคลในสังคม

#### ๒.๑๒ อบายมุข๖

อบายมุข๖ เป็นทางแห่งความเสื่อม, ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยับแห่งโภคทรัพย์ของชีวิต บุคคลใดหลงในอบายมุข๖ จะทำให้เกิดความทุกข์ร้อนกับตนเองครอบครัวและสังคม

<sup>๗๗</sup> สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, เอกสารคำสอนรักเหนือรักในระดับศีล ๕, (อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๖), หน้า๗๗ - ๗๘.



### ๒.๑๒.๑ ความหมายของอบายมุข๖

ได้มีผู้ให้ความหมายของอบายมุข๖ คือ

**อุทัย สุตเดช** ได้ให้ความหมายของอบายมุข๖ ว่า มีความหมายเป็น ๔ นัยคือ

- (๑) ช่องทางของความเสื่อม (๒) เหตุเครื่องฉิบฉาย (๓) เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย (๔) ทางแห่งความพินาศ<sup>๗๘</sup>

ผู้หวังความเจริญด้วยโภคสมบัติ ถึงเว้นเหตุเครื่องฉิบฉาย ๖ ประการ คือ

ดื่มน้ำเมา๑

เที่ยวกลางคืน๑

เที่ยวดูการละเล่น๑

เล่นการพนัน๑

คบคนชั่วเป็นมิตร๑

เกียจคร้านการทำงาน๑

**ในพระพุทธศาสนาแบ่งอบายมุขออกเป็น ๖ ประเภทใหญ่ ดังนี้**

๑) การติดสุรารวมทั้งสิ่งเสพติดประเภทต่าง ๆ

๒) การชอบเที่ยวกลางคืน

๓) การดูการละเล่น

๔) การติดการพนัน

๕) การคบคนชั่วเป็นมิตร

๖) การเกียจคร้านในการทำงาน<sup>๗๙</sup>

### ๒.๑๒.๒ ความสำคัญของอบายมุข๖

อบายมุข๖ เป็นทางแห่งความเสื่อมเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องกำจัดออกไปจาก ความประพฤติเพื่อให้ตนเองมีความสุขตลอดจนคนรอบข้าง

### ๒.๑๒.๓ โทษของอบายมุข๖

๑) โทษของการเสพสุราเมรัยรวมทั้งสิ่งเสพติดประเภทต่าง ๆ

(๑) ทำให้เสียทรัพย์ทันตา

(๒) ทำให้อารมณ์เสีย เนื่องจากมีนเมาขมขบก่อการทะเลาะวิวาทกัน หนีไม่พ้นปัญหาทำให้เสียทรัพย์ตามมา

(๓) ทำให้เสียสุขภาพ มีสุขภาพเสีย ต้องเสียทรัพย์ในการรักษาสุขภาพที่เจ็บป่วย

(๔) ทำให้เสียชื่อเสียง คนเมามากสติไม่ได้ยอมทำตามกิเลสเป็นเหตุให้ เสียชื่อเสียง ยังต้องเสียทรัพย์เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ที่ก่อไว้

<sup>๗๘</sup> อุทัย สุตเดช, สารานุกรมสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิที่มีสุข, (นนทบุรี : เทพประทาน การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖๒.

<sup>๗๙</sup> ที.ปา.(ไทย)๑๑/๑๗๘ - ๑๘๔ / ๑๗๖ - ๑๙๘.

(๕) ทำให้เสียคน กลายเป็นคนหมดอนาคต เสียผู้เสียคนเพราะความมีนเมา

(๖) ทำให้เสียความฉลาด ฤทธิ์ของน้ำเมาและยาเสพติดทุกประเภทย่อมทำลายสติปัญญาผู้เสพ บางคนเหล้าเข้าปากกลายเป็นคนปัญญาอ่อน เป็นปัญหาที่กระทบกระเทือนเศรษฐกิจของผู้เสพทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างมากทีเดียว

## ๒) การชอบเที่ยวกลางคืน

การเที่ยวกลางคืน หมายถึง การเตร็ดเตร่หาความสำราญในเวลากลางคืน ตามแหล่งบริการ ที่ส่งเสริมให้เกิดต้นหาราคะ ความกำหนัด และกามารมณ์ ตามบาร์ผับ อาบอบนวด ดิสโก้เธค ไนท์คลับ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของการเที่ยวกลางคืน ดังนี้คือ

(๑) ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาตน เพราะสถานที่เที่ยวกลางคืนเป็นแหล่งรวมคน มีฉันทิภฏฐิ คนพาล คนขาดสติ อันตรายต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในหมู่คนพาลเหล่านี้ ผู้ชอบเที่ยวกลางคืน จึงชื่อว่าเป็นการเสี่ยงภัยไม่จำเป็น เสียทรัพย์ เสียเวลาทำความดีบางครั้งอาจถึงกับเสียชีวิต

(๒) ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาบุตรภรรยา หัวหน้าครอบครัวชอบเที่ยวกลางคืน ย่อมเป็นตัวอย่างไม่ดีให้บุตรภรรยาเอาเยี่ยงอย่าง

(๓) ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาทรัพย์สมบัติ บ้านใดถ้ามีคนชอบเที่ยวกลางคืนปิดบ้านทิ้งไว้ ย่อมตกเป็นเหยื่อโจรเข้าไปลักขโมยทรัพย์สมบัติได้ง่าย

(๔) เป็นที่ระแวงของคนอื่น พวกมิฉันทิภฏฐิ ย่อมก่ออาชญากรรมในเวลากลางคืนบุคคลที่ไม่อยู่ในเคหะสถานในยามดึกคืนค่ำคืน แม้จะไม่โจรผู้ร้ายก็อาจเป็นที่ระแวงสงสัย ของคนอื่นได้

(๕) มักถูกใส่ร้ายป้ายสีด้วยเรื่องไม่เป็นจริงต่างๆ นานา คนมักเข้าใจกันว่าคนไม่ดีเท่านั้นที่ชอบเที่ยวกลางคืน แม้ยังไม่ได้ทำความผิดหรือชู้ก็ถูกระแวง ถูกใส่ร้ายป้ายสีด้วยเรื่องไม่จริงได้โดยง่าย

(๖) มีทุกข์เป็นอันมากเกิดปัญหาเดือดร้อน ปัญหาที่เกิดขึ้นแน่ๆ ของผู้ที่ชอบเที่ยวกลางคืน คือ การเสียทรัพย์เป็นจำนวนมากอย่างไร้ประโยชน์ นอกจากจะเก็บออมไม่เป็นแล้วยังอาจกลายเป็นคนมีหนี้สินตามมาอีก ปัญญาเศรษฐกิจ จะเกิดขึ้นกับนักเที่ยวกลางคืนเสมอ

### ๓) โทษของการติดดูการละเล่น

การดูการละเล่น หมายถึง การดูมหรสพต่าง ๆ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามเรื่องนี้ โดยเด็ดขาด อาจจะไปดูบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจก็ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้คือ การหมกมุ่นกับสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ชนิดที่เรียกว่าการเสพติด เช่น ไร่ที่ไหนไป ที่นั้น ชั้บร่องที่ไหนไป ที่นั้น ประโคมที่ไหนไป ที่นั้น เสภาที่ไหนไป ที่นั้น บรรเลงที่ไหน ไป ที่นั้น เถิดเทิงที่ไหนไป ที่นั้น ใครที่ประพฤตินำงานองที่กล่าวมานี้ ย่อมฟ้องว่าเขาหมกมุ่นอยู่กับสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ จนทำให้เสียเวลาในการทำมาหากิน วิถีชีวิตเช่นนี้ในที่สุดก็จะประสบกับปัญหาเศรษฐกิจอย่างไม่ต้องสงสัย

### ๔) โทษของการติดการพนัน

พระพุทธเจ้าทรงชี้โทษของการติดการพนันไว้คือ

(๑) ผู้ชนะย่อมก่อเวรในวงการพนัน ผู้ชนะย่อมได้ทรัพย์จากผู้แพ้ ฝ่ายแพ้ย่อมเสียดาย เสียใจ หรือถึงขั้นสิ้นเนื้อประดาตัวจึงคิดแก้แค้นเอาเงินคืน นั่นคือผู้ชนะได้ก่อเวรกับตนเองแล้ว

(๒) ผู้แพ้ย่อมจองเวร ความคิดของผู้แพ้อยู่เรื่องเดียวคือ การแก้แค้นเพื่อเอาเงินคืน ถ้าไม่สามารถแก้แค้นด้วยเกมการพนันก็อาจใช้วิธีอย่างอื่นที่ร้ายแรงได้ นั่นคือการจองเวรของผู้แพ้การพนัน

(๓) ผู้แพ้ย่อมเสียทรัพย์ เป็นหนี้เป็นสินแต่ในที่สุดแล้วนักพนันส่วนใหญ่ ล้วนอยู่ในสภาพสิ้นเนื้อประดาตัว

(๔) ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ กลายเป็นคนโกหกปกคลุมเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าบ้าง บางครั้งพูดจริงก็ไม่มีใครเชื่อ

(๕) เพื่อฝูงหมิ่นประมาท สภาพและพฤติกรรมที่ชั่วร้ายต่าง ๆ ของนักพนันยอมเป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนของเพื่อนฝูงญาติมิตร

(๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย ผู้คนยอมรู้คนติดการพนันเป็นอย่างไร นอกจากเป็นคนไม่ดีแล้วยังเป็นคนชั่วช้าเลวทรามอีก

ผู้ติดการพนันยอมจะประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจอยู่เสมอเป็นผู้ขาดความสำนึกรับผิดชอบ

#### ๕) โทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร

จิตใจของคนเราซึมซับความชั่วได้ง่ายกับความดีเพราะมีลักษณะตามกระแสดังนั้น ใครก็ตามที่คบคนชั่วเป็นมิตร ย่อมจะถูกชักนำให้ทำชั่วได้โดยง่าย พระพุทธเจ้าตรัสชี้โทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร คือ ชักนำให้เป็นนักเลงการพนัน ชักนำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ ชักนำให้เป็นนักเลงสุรา ชักนำให้เป็นนักทำของปลอมหลอกลวงผู้อื่น ชักนำให้เป็นคนโกงซึ่งหน้า ชักนำให้เป็นนักเลงหัวไม้ คนชั่วนี้มีมิฉฉาปฏิฐิฝังแน่นอยู่ในกมลสันดาน มีใจมืดมิดเป็นประจํายอมไม่สนใจหรือไม่เชื่อกฎแห่งกรรม จึงกล้าทำกิเลสกรรมได้ทุกเรื่อง เกี่ยวข้องกับอบายมุขได้ทุกประเภท คนประเภทนี้ ย่อมมีอคติจะหาความเป็นธรรมและความรับผิดชอบจากคนประเภทนี้สุดแสนยาก ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่รู้กันในหมู่สัมมาทิฐิว่า สุดยอดแห่งอบายมุขคือการคบคนชั่วเป็นมิตร

#### ๖) โทษของความเกียจคร้านในการทำงาน

การทำงานและการประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ของทุกคน เนื่องจากทุกคนมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย๔ การทำงานประกอบอาชีพก็เพื่อหาทรัพย์สินมาเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนปัจจัย๔ เพื่อสงเคราะห์ญาติมิตร เพื่อนฝูง ตลอดจนเพื่อบริจาคเป็นทานกุศล สังสมบุญไว้ในภพเบื้องหน้าต่อไป พระพุทธเจ้าแสดงนิสัยและพฤติกรรมของคนเกียจคร้านไว้ดังนี้คือ มักอ้างว่าหนาวหนักและไม่ทำงาน อ้างว่าร้อน อ้างว่าเย็น อ้างว่ายังเข้าอยู่ อ้างว่าหิวคํา อ้างว่ากระหายแล้วไม่ทำงาน ใครก็ตามที่ผลัดวันประกันพรุ่ง ยกข้อต่างๆ ในทำนองเดียวกันนี้แล้วไม่ทำงานยอมแสดงได้อย่างชัดเจนว่าเป็นคนที่มีนิสัยเกียจคร้านเป็นคนเอาดีไม่ได้ จึงไม่ใช่คนดี

ทำไม้อบายมุขจึงได้ชื่อว่าเป็นทางแห่งความฉิบหาย บุคคลที่มีสัมมาทิฐิฝังแน่นอยู่ในใจย่อมตระหนักถึงโทษร้ายแรงของอบายมุขเป็นอย่างดี จึงตัดขาดจากอบายมุขนั้นทั้งปวง จะมีก็แต่เหล่ามิฉฉาปฏิฐิเท่านั้น ที่พอใจเกลือกลื้ออยู่กับอบายมุข เฉกเช่น แมลงเม่าที่ชอบบินเข้ากองไฟ ฉะนั้น บุคคลที่ขาดความสำนึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมทางเศรษฐกิจก็คือ ผู้ที่เสพคຸນหรือติดอบายมุขประเภทใดประเภทหนึ่งหรืออาจครบทั้ง๖ ประเภท บุคคลประเภทนี้ย่อมประสบความฉิบหายทั้งในโลกนี้และโลกหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย



### ๒.๑๒.๔ ประโยชน์ของอบายมุข

- ๑) ทำให้รู้ว่าโทษของการดื่มสุราทำให้เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ เสียชื่อเสียง
  - ๒) ทำให้รู้ว่าโทษของการเที่ยวกลางคืน ทำให้ขาดสติ เสียทรัพย์ เสียภัย เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับครอบครัว บางครั้งทำให้เสียชีวิต
  - ๓) ทำให้รู้ว่าโทษของการดูการละเล่น เสียทรัพย์ เสียเวลาทำมาหากิน ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ
  - ๔) ทำให้รู้ว่าโทษของการติดการพนัน เกิดศัตรู เสียทรัพย์ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคม ถูกดูหมิ่นดูแคลนจากบุคคลทั่วไป
  - ๕) ทำให้รู้ว่าโทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร จะนำไปสู่อบายมุขทุกประเภท ทำให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ตนเองทุกด้าน
  - ๖) ทำให้รู้ว่าโทษของการเกียจคร้านในการทำงาน ไม่มีใครอยากคบ อยากช่วยเหลือ เกิดปัญหาทางการเงิน อาจทำให้เป็นคนชู้ชิ้นได้เพราะขาดเงินในการใช้จ่ายใช้สอย
- สรุป อบายมุขทั้ง ๖ ข้อเป็นทางแห่งความเสื่อมทั้งทางกาย วาจา และทางใจ หลักพุทธธรรมข้อนี้ชี้ให้เห็นความหายนะที่จะเกิดขึ้น กับตนเอง ครอบครัว และสังคม ถ้าได้ยึดติดอบายมุขเหล่านี้ จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม ทรัพย์สิ้นหมดไปโดยเปล่าประโยชน์ เกิดบาปขึ้นกับตนเองตายไปจะต้องไปรับกรรมในนรก บาปที่พบเห็นในโลกมนุษย์คือความทุกข์ใจ ทุกข์กาย เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีของลูกหลาน อยู่ในสังคมไม่ได้ ไม่มีใครคบหาสมาคมด้วย คนที่ยึดติดในอบายมุข ๖ ควรออกห่างเสีย ไม่ใช่ว่าจะออกห่างไม่ได้ ทุกอย่างอยู่ที่ใจถ้าใจของเราเข้มแข็ง

### ๒.๑๒.๕ อบายมุข กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามาก ย่อมพบเห็นสิ่งต่างๆ ในเรื่องของอบายมุข นี้ ผู้สูงอายุบางคนอาจจะหลงประพฤตินในอบายมุขข้อใดข้อหนึ่งหรือทุกข้อ บางคนอาจจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย รู้ทันกับสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียง เสียทรัพย์ ทำความพินาศให้กับครอบครัว เสียสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ทำลงไปดีหรือไม่ดี สามารถนำเอาสิ่งที่ดีมาแนะนำลูกหลานและคนในสังคมไม่ให้หลงผิด ลูกหลานและบุคคลในสังคมจะได้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอบายมุข จะได้ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอันจะนำมาซึ่งความหายนะแก่ตนเองและครอบครัว

คนที่มึนใจใฝ่ในเรื่องเพศ เจ้าชู้ สิ่งที่ดีตามมาคือ ทำให้เสียทรัพย์สิ้น เสียเงินทอง เสียชื่อเสียง เสียเวลาและเสียสุขภาพ ผู้ดื่มสุราจนติดเป็นนิสัย การดื่มสุรานอกจากจะทำให้เสียเงินแล้ว ทำให้เสียสุขภาพตามมาบั่นทอนปัญญา เล่นการพนันทำให้เสียทรัพย์ การพนันไม่เคยทำให้ใครรวย คบคนชั่วชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัว เที่ยวกลางคืน เสียทรัพย์เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว เกียจคร้านทำให้ไม่มีเงินใช้ เมื่อผู้สูงอายุกู้ว่าอบายมุขเป็นอย่างไร ก็จะแยกแยะได้ว่าตนเองจะใช้ชีวิตแบบไหน อบายมุขเป็นภัยทั้งนั้น ในบั้นปลายสุดท้ายของชีวิตถ้ายังมีมูลหลงในอบายมุข ไม่มีใครสรรเสริญ ยิ่งทำให้เป็นที่น่ารังเกียจของลูกหลาน สังคมดูถูกดูแคลน

สรุป อบายมุขเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าใครหรือผู้สูงอายุเองก็ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว ถ้าหลงในข้อใดข้อหนึ่งเหมือนตกนรกทั้งเป็น เพราะคนที่ติดในอบายมุขจะไม่มีความอาย กล้าทำในสิ่งที่คนอื่น

ไม่กล้า เสียสุขภาพ เสียเงิน เสียครอบครัว เสียทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ และไม่ควรทดลองเข้าเสี่ยงในเรื่องของอบายมุข

**สรุป** หลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีอยู่มากมาย หลายหลักพุทธธรรม หลักพุทธธรรมแต่ละหลักธรรมมีความสำคัญเกี่ยวกับวิถีชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างมาก มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ อยู่ที่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกหลักพุทธธรรมใดมาใช้ในวิถีชีวิต หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุคือ ไตรลักษณ์ความไม่เที่ยงของสังขาร สังขารไม่มีตัวตนทุกอย่างในโลกนี้เสื่อมสลายไป ไม่มีตัวตน อริยสัจ๔ ทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้หมดสิ้นไป เบญจศีล เบญจธรรม หลักพุทธธรรมที่ปฏิบัติควบคู่กัน มุ่งให้คนทำความดีละเว้นความชั่วฆราวาสธรรม๔ ธรรมของผู้ครองเรือนเพื่อให้คนมีจิตใจที่หนักแน่นอดทน พรหมวิหาร๔ ประพฤติปฏิบัติตนเยี่ยงอย่างพรหม สังคหวัตถุ๔ ธรรมสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สาราณียธรรม๖ ธรรมที่ทำให้บุคคลระลึกถึงกัน อปริหานิยธรรม๗ หลักพุทธธรรมที่ทำให้คนเกิดความสมานฉันท์ในหมู่คณะ ๖ ๖ หลักธรรมที่ทำให้คนเรารู้ในทางแห่งความเสื่อม ความฉิบหาย เมื่อผู้สูงอายุได้ศึกษาหลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะทำให้มีแนวทางในการนำชีวิตของตนเองไปตามที่ปรารถนา หลักพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีทางออกให้กับทุกคนที่เกิดปัญหา ช่วยพัฒนาจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง เข้าใจสภาพของความเป็นมนุษย์และรู้ทันกับการปรุงแต่งของจิตใจ

## บทที่ ๓

### แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ

ในบทวิจัยนี้จะกล่าวถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุโดยทั่วไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ไปในทางที่เสื่อมหรือถดถอยลง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุนั้นทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้กับการเปลี่ยนแปลงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดความหดหู่อ้างว้างในชีวิต คิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งจะต้องอยู่คนเดียวจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นครอบครัวหรือบุคคลผู้ดูแลจะต้องเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างดี สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวของผู้สูงอายุเองที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองโดยนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ ปรับเปลี่ยนชีวิตที่เป็นอยู่ตั้งแต่เป็นหนุ่ม เป็นสาวหรือเป็นผู้ครองเรือน ให้มีชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต

#### ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ๓.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ

ในปีค.ศ. ๑๙๘๒ จากการประชุมสมัชชาโลก โดยองค์การสหประชาชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง และกำหนดในปีค.ศ. ๑๙๘๒ เป็นปีณรงค์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีคำขวัญว่า Add Life to Years เพื่อให้ประเทศต่างๆ ร่วมกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยกำหนดแผนปฏิบัติการณาระยะยาวระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยได้กำหนดคำขวัญในปีนั้นว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน”

รัฐบาลได้เห็นความสำคัญโดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ แต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้น โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธานกรรมการ อธิบดีกรมประชาสงเคราะห์เป็นกรรมการและเลขานุการ ผู้แทนจากหน่วยราชการองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นกรรมการ ทำหน้าที่กำหนดนโยบายวางแผนและดำเนินกิจกรรมระดับชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติได้แต่งตั้งอนุกรรมการขึ้นรวม ๗ สาขา เพื่อดำเนินกิจกรรมในด้านต่างๆ นอกจาก นั้นเมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๒๕ คณะรัฐมนตรีได้ลงมติอนุมัติในวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติและกำหนดให้มีการจัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติทุกปี โดยได้เลือก “ดอกกลาดวน” เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ เพราะเป็นต้นไม้ยืนต้นอายุยืนให้ความร่มเย็น มีใบเขียวตลอดปีให้ร่มเงาติดดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งแรงไม่ร่วงง่ายเหมือนกับผู้ทรงวิญญูติที่คงคุณธรรมความดีงามไว้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตรและศิลปการพยาบาลผู้สูงอายุ, (โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๑ - ๒.



โดยทั่วไปความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” พอสรุปได้ว่า มีวิธีการมองหรือให้คำนิยามไว้ ๒ แนวทางหลักๆ คือ แนวทางที่มองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคม และอีกแนวทางหนึ่งมองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เป็นภาระของสังคม<sup>๒</sup>

ความหมายของผู้สูงอายุมีหลากหลายและผันแปรไปตามแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับอายุเฉลี่ยของการทำงานหรือสภาพร่างกายรวมทั้งสภาพสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศเพื่อไว้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาผู้สูงอายุ โดยนำมาใช้ในการกำหนดการเข้าสู่วัยสูงอายุโดยจัดไว้ดังนี้<sup>๓</sup>

คือการจำแนกตามกาลเวลาและจำแนกตามสรีรวิทยา นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

**กุลยา ตันติผลาชีวะ** กล่าวว่า วัยสูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจมีมากในระยะนี้ขาดความคล่องแคล่วองไวความจำเสื่อม ความคิดอ่านล่าช้า ความขยันหมั่นเพียรความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และนอกจากนี้ยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุด้วย<sup>๔</sup>

**ชุตินา หลุทัย** กล่าวว่า ผู้สูงอายุหมายถึง สภาวะที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปมีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจอาจเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและโภชนาการ<sup>๕</sup>

**จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ** สรุปว่า ผู้สูงอายุหมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในวาระสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ความสูงอายุนี้จะเริ่มตั้งแต่เกิดมาและดำเนินต่อไปจนสิ้นอายุไข<sup>๖</sup>

**บริบูรณ์ พรพิบูรณ์** อธิบายว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า และเป็นผู้ที่ถูกหลานและสังคมควรให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ<sup>๗</sup>

<sup>๒</sup> ปัทมา อมรสิริสมบุญ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของสูงอายุในประเทศไทย”, *วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๕.

<sup>๓</sup> รุจิรงค์ แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๔), หน้า ๑๓.

<sup>๔</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, *การพยาบาลผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๒๔), หน้า ๒๔.

<sup>๕</sup> ชุตินา หลุทัย, *นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข, วารสารกองการพยาบาล*. (กรุงเทพมหานคร : มทป., ๒๕๓๑), หน้า ๑.

<sup>๖</sup> จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”, *รายงานการวิจัย, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖), หน้า ๖.

<sup>๗</sup> บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, *โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข*, (เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๔ - ๑๕.

**ประพิน วัฒนกิจ** ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี เป็นวัยที่พ้นจากการทำงานหรือราชการหรือรัฐวิสาหกิจหรือสำนักงานของเอกชนบางแห่ง โดยทั่วไปผู้ที่ก้าวสู่วัยนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัด<sup>๘</sup>

**ละออง สุวิทยาภรณ์** ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ<sup>๙</sup>

**ศรีธรรม ณะภูมิ** ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้มีอายุเริ่มตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป ภาวะชรามีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการดูแลร่างกาย พันธุกรรมและพัฒนาในอดีต วัยชราเป็นวาระสุดท้ายของชีวิต อาจยาวนาน ๑๐ - ๒๐ ปี หรือมากกว่านั้น แตกต่างกันไป ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้ล่วงหน้ามาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยชราได้ตามสมควรแก่ฐานะ วัยสูงอายุเป็นวัยของการพักผ่อนอย่างสงบ มีการพัฒนาจิตใจ สามารถปรับตัวต่อสภาพต่างๆ ในชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ<sup>๑๐</sup>

สรุป ความหมายของผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชน

ความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้วและวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ทำความประโยชน์ ยิ่งไม่ว่าจะขมขื่นหรือขื่นขม แต่สิ่งที่จรรีกรไ้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เราทั้งหลายยังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ต้นไทร มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งทางกายและทางใจแก่ลูกหลาน

ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษ

<sup>๘</sup> ประพิน วัฒนกิจ, “มโนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”, วารสารกองการพยาบาล, (๑๔- ๑๕ มกราคม ๒๕๓๑), หน้า ๘.

<sup>๙</sup> ละออง สุวิทยาภรณ์, “ปัญหาสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุในชนบท : กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐.

<sup>๑๐</sup> ศรีธรรม ณะภูมิ, พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๕.

สงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุ จึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความ ดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุดคือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้ เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรม ต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั้นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาท ในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็น ชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม<sup>๑๑</sup>

สรุป ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่าง มากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบ ต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุกๆ รุ่น

ผู้สูงอายวยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถ ความสุขุมรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและ ประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ<sup>๑๒</sup>

ประเภทของผู้สูงอายุ

- ๑) วัยปฐมชรา (Young – old) อายุ ๖๐ – ๗๔
- ๒) วัยมัชฌิมชรา (Middle – old) อายุ ๗๕ - ๘๙
- ๓) วัยปัจฉิมชรา (Later – old) อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป<sup>๑๓</sup>

### ๓.๑.๒ ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

๑) ทฤษฎีความรักความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow) มนุษย์ทุกคนต้องการ ความรักและการยอมรับจากผู้อื่น<sup>๑๔</sup>

(๑) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการด้านวัตถุ ที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เพื่อการมี ชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้ มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ อาจเรียกความต้องการเหล่านี้ว่า สัญชาตญาณ (Instinct) ซึ่งมีอยู่เหมือนกันทั้งคนและสัตว์

<sup>๑๑</sup> ปรีชา อุบโยคิน, ความสุขของผู้สูงอายุ, สำนักการแพทย์ทางเลือก,[ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.Thaicam.go.th/index.php](http://www.Thaicam.go.th/index.php), [๖ สิงหาคม ๒๕๕๓], หน้า ๓๒ – ๓๓.

<sup>๑๒</sup> ประภาศน์ อวยชัย, อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔.

<sup>๑๓</sup> สมพร เทพสิทธิ, แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

<sup>๑๔</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๐ – ๗๒.



(๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมนุษย์มีสิ่งเกื้อกูลในการดำรงชีวิตแล้ว เขาจะเริ่มสนใจว่าหาความปลอดภัยให้แก่ชีวิตในลำดับต่อมาโดยทางกาย มนุษย์ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนทางจิตก็อยากจะมี จิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส และพยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

(๓) ความต้องการความรักทางสังคม (Social or Belongingness and Love Needs) ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการขั้นนี้เรียกว่า “ความรัก” เป็นความต้องการที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นให้มาชอบ รัก เห็นอกเห็นใจยอมรับและเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคล เพื่อเราจะารู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

(๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) ความต้องการที่จะเห็นคุณค่าตัวเอง ความต้องการนี้เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้นแล้วรู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพล ความต้องการขั้นต่ำกว่าได้

(๕) ความต้องการได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด (Needs for Self = Actualization) ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีพัฒนาการทางจิตในขั้นสูงสุด บุคคลต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจะคิดด้วยและทำตัวเป็นภาระแก่คนอื่นน้อยที่สุด

สรุป มนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกายตนเองมีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ต้องการความปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ต้องการให้คนทั่วไปเห็นความสามารถของตนเองเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องการพัฒนาจิตใจของตนเอง ควบคุมตนเองได้และใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพล ความต้องการขั้นต่ำได้ ต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองได้อย่างเต็มที่ ไม่ทำตัวให้เป็นภาระแก่คนอื่น

ความต้องการของผู้สูงอายุทั่วไป ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากขึ้นในขณะที่กลุ่มประชากรในวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งยังมีหน้าที่การงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้วยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัวของผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูและต้องปรับตัวเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลานอันส่งผลถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคมและสภาพแวดล้อมที่ต้องการดูแลให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจจึงต้องหันพึ่งพิงการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่กันไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐและองค์กรเอกชนภายนอก

๒) ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันสุขภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีความปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

๓) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔) ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มสังคม ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและสังคม ต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ ต้องการมีโอกาสที่ตนเองปรารถนา

๖) ความต้องการทางกายและจิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการด้านร่างกายได้แก่ ปัจจัยสี่ ความต้องการด้านจิต ได้แก่ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยคลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการการได้รับการยอมรับนับถือความต้องการที่ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้าโดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

๗) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากลูกหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่ตนเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจช่วยให้ตนพ้นจากภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม การรับรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิตซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณภาพอยู่ที่ได้นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด<sup>๑๕</sup>

สรุป ความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไปนั้นผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้น

<sup>๑๕</sup> รุจิราง แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.



จะต้องเกิดจากปัจจัยในตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเรียกว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ พร้อมกับปัจจัยภายนอกที่อยู่รอบๆ ตัวของผู้สูงอายุ เช่น ครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากภาครัฐและต้องการให้ทางครอบครัวช่วยเหลือไปพร้อมๆ กัน รายได้จากเบี้ยยังชีพ การรักษาพยาบาลจากรัฐฟรี ต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน ร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ต้องการพึ่งพาตนเอง ช่วยเหลือตนเองได้จะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน สังคมและชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ นอกจากนี้ยังมีความต้องการให้คนในสังคมและบุคคลภายในครอบครัวเคารพยกย่องนับถือยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของคนในสังคมและบุคคลผู้ใกล้ชิด ผู้สูงอายุยังต้องการความปลอดภัยในที่อยู่อาศัยเพื่อจะได้ไม่เกิดความหวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัวด้านการเงินเพื่อที่จะมีเงินใช้จ่ายในเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาต้องการจะซื้อสิ่งของที่ตนจำเป็น

### ๓.๒ ศาสนากับผู้สูงอายุ

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรมคือ ธรรมชาติ ธรรมคือ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การประคับประคองดูแลรักษาจิตจึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเปรียบรถยนต์ กายคือ ตัวถังรถ ส่วนจิตคือ เครื่องยนต์ เครื่องยนต์เสียรถก็ไปไหนไม่ได้ฉันใดฉันนั้น การประคับประคองดูแลรักษาจิตสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรได้เทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลาและตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณและพระกรุณาธิคุณ สาเหตุที่ต้องเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้สอนและชี้แนวทางของการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจการสอนเกี่ยวกับ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” หัวข้อนี้จะช่วยให้ผู้สนใจได้หดยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้างน้อยบ้างหากเข้าถึงคุณประโยชน์ของทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสาระประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆ ก็ตาม

ในธรรมของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ได้กล่าวว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้ก็เป็นการสอนชี้ให้เห็นเกิดความจริงเพื่อไม่ให้ประมาทให้ละความประมาทให้เร่งประกอบความดีประกอบกุศลกรรมเพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้องงดงามในชีวิตหากคิดแต่เพียงว่าเกิดมาดีแล้วหรือไม่ดีเลวก็จะไม่ทราบจะสร้างคุณงามความดีไปทำไมการสร้างคุณงามดีนั้นเพื่อความสุขใจความอิ่มเอิบใจและเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้แก่ตนเอง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมาเพราะผู้ให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นที่รักใคร่และเป็นทีเคารพนับถือเสมอการไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือ



สิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผู้ที่ปฏิบัติเร้าร้อนนั้นนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคตธรรมปฏิบัติดังนี้<sup>๑๖</sup>

๑) การสวดมนต์ ถือว่าเป็นการระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้าพระธรรมและพระสงฆ์ มีหลายแบบ มั่นใจว่าผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ปฏิบัติอยู่แล้วเป็นประจำและการสวดมนต์นั้นมีทั้ง สวดภาษาบาลีและแปลเป็นไทยซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจและซาบซึ้งในการสวดได้มาก เพื่อประโยชน์ ชวนให้อยากสวดเพราะมีความรู้และเข้าใจทุกประโยคการสวดมนต์ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำถือว่าเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่ง

๒) การถือศีล๕ ถือศีล๘ และอุโบสถศีล มีความมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสำรวมกายวาจาใจ ลดละความฟุ้งฟ้อใจบางอย่างและสร้างความยินดีงามเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัดฟังธรรมตามสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะเอื้ออำนวย ชะงัดธรรมจะให้เกิดผลจริงๆ จะต้องคิดติดตามไปด้วยทุกขั้นตอน การถือศีล๕ เป็นปกติวิสัยถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิตเพราะศีล๕ จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่าง สันติสุข ครอบครัวสังคมประเทศชาติเดือดร้อนน้อยเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตนตามศีล๕ ให้ครบถ้วนซึ่งแต่ละข้อในศีล๕ นั้นมีความสำคัญเกี่ยวพันกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งทำให้ชีวิตไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมได้มาก

๓) การเจริญสติคือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้พร้อมกับกิเลสอื่นไหว้อื่นๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดให้รู้ให้ทันปัจจุบัน ให้มากที่สุด อิริยาบถใหญ่คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยคือ การเคลื่อนไหวทุกกิจกรรมเช่นการ รับประทานอาหาร ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลียว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้มากทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกริยาย่อมมีการพลั้งเผลอเมื่อเผลอก็ให้ กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการเจริญสตินี้ การเจริญ สติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งการเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสองและการนั่งสมาธิ มีความสำคัญเป็นอันดับสามในอันที่จะทำให้เกิดปัญญาเมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบ ลงได้ความฟุ้งซ่านจะน้อยลงจะเกิดความคิดถูกรู้ถูกพูดถูกซึ่งเรียกว่าปัญญา เหตุนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ รอบรู้ รู้รอบในเหตุการณ์ต่างๆ จะคิดสิ่งใดพิจารณาสิ่งใดก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผลและพิจารณา เหตุการณ์ต่างๆ จะคิดสิ่งใดพิจารณาสิ่งใดก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผลและพิจารณาให้เห็นตามหลัก ความจริงในสิ่งนั้นๆ ปัญญาหรือความดำริชอบเป็นวิชาแก้ปัญหาลอกปัญหาธรรมได้อย่างถูกต้องและ ดียิ่งผลพลอยได้ที่ตามมาคือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและความสันติสุข

๔) การปฏิบัติสมาธิภาวนาและวิปัสสนาภาวนาขั้นแรกคือ การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบรวม เป็นหนึ่งเมื่อฝึกจิตสงบได้ดีแล้วซึ่งใช้เวลาแตกต่างกันในแต่ละคนจึงปฏิบัติขั้นต่อไปคือ วิปัสสนา ภาวนาซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาจารย์ผู้สอนแนะแนวทางจึงจะเกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติต่อไปด้วย ตนเอง

๕) การเดินจงกรม มีหลายแบบหลายวิธี แต่ทุกๆ วิธี มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ ให้จิต เกิดสมาธิผลที่ได้ควบคู่กับการเดินจงกรมคือ การเคลื่อนไหวร่างกายมีเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนปลาย

<sup>๑๖</sup> สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัย สูงอายุ, หน้า ๑๔.

ของร่างกายโดยเฉพาะเท่าที่ได้ดีขึ้นเวลาที่ใช้ในการเดินแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายสำหรับวิธีการเดินนั้นผู้สนใจจะต้องศึกษาจากครู อาจารย์ ผู้รู้จะช่วยแนะแนวทางที่ถูกต้องและบรรลุผลได้

### ๓.๓ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ๓.๓.๑ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัย๓ด้านดังนี้

##### ๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

(๑) ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดีและมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ

(๒) งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่างๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่การงานประจำหรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจเพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ผู้ทำโดยตรง บทบาทและกิจกรรมใดก็ตามที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทนและกิจกรรมหนึ่งที่ถูกเลือกเข้ามาคืองานอดิเรก

(๓) สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และต้องพึ่งพิงผู้อื่น สิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไปและมีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุด้วย

##### ๒) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

ปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุทำให้รายได้ลดน้อยลงส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพและส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

๓) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุทำให้ต้องเสียบทบาทในการทำงานผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัวหาบทบาทใหม่ให้กับตนเองด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำช่วยเหลือลูกหลานภายในบ้านหากความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุส่วนด้านความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกหรือสังคมนั้นในปี ๑๙๘๖ เบอร์กแมนได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุจำนวน ๗,๒๐๐ คน เป็นเวลา ๑๐ ปี พบว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากสังคมมีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมถึง ๒.๕ เท่า

จากปัจจัย ๓ ด้าน ที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในส่วนของงานอดิเรกและการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวรวมทั้งสังคมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่ควรมีต่อสังคมครอบครัวและชุมชนเพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุอาจแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทคือ

๑) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ(Informal activity)เช่นช่วยเหลืองานของสมาชิก ในครอบครัวและการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ เป็นต้น

๒) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เช่น เข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนาการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคมซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

๓) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity )เช่น การทำงานในยามว่างกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวและกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น



สรุป การส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดตั้งชุมชนหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้การยอมรับยกย่องผู้สูงอายุจะส่งผลให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุดียิ่งขึ้น

### ๓.๓.๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

ความเป็นมาของการร่างปฏิญญาผู้สูงอายุไทยได้เริ่มขึ้นจากการที่องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลียในปีพ.ศ. ๒๕๒๕ โดยได้กำหนดแผนปฏิบัติการระยะยาวระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุและในปีพ.ศ. ๒๕๔๒ องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้ปีนี้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุโดยปีพ.ศ.๒๕๒๕ คณะรัฐมนตรีได้มีมติในวันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพ.ศ. ๒๕๕๐ ได้บัญญัติไว้ถึงเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุในหมวดของสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทยเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลือมีคุณภาพที่ดีและพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ผู้แทนจากองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชนและองค์กรผู้สูงอายุจึงได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุเพื่อถือปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ ปฏิญญาผู้สูงอายุเป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้รับความคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิจึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้<sup>๑๗</sup>

ข้อ ๑) ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิโดยปราศจากการเลือกปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ ๒) ผู้สูงอายุควรอยู่ในครอบครัวโดยได้รับความเคารพรักษาความเข้าใจความเอื้ออาทรการดูแลเอาใจใส่การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อ ๓) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้านเพื่อสามารถปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ ๔) ผู้สูงอายุควรได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้สังคมมีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจโดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

<sup>๑๗</sup> วันชัย ชูประดิษฐ์, “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่”, วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒ – ๒๓.



ข้อ ๕) ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกันรวมถึงได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามศรัทธา

ข้อ ๖) ผู้สูงอายุควรมีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวชุมชนและสังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับบุคคลทุกวัย

ข้อ ๗) รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์การภาคเอกชนประชาชนสถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ ๘) รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์การภาคเอกชนประชาชน สถาบันสังคม ต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิคุ้มครองสวัสดิภาพและจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ ๙) รัฐ โดยการมีส่วนร่วมขององค์การภาคเอกชนประชาชนสถาบันสังคม ต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมที่เป็นความกตัญญูต่อบุพการีและความเอื้ออาทรต่อกัน

สรุป ปฏิญญาผู้สูงอายุหมวดสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทยเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือมีคุณภาพชีวิตที่พึงตนเองได้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุปฏิญญาผู้สูงอายุเป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้รับความคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ มี ๙ ข้อ ด้านการดำรงชีวิตพ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิปราศจากการเลือกปฏิบัติ ด้านครอบครัวได้รับความเคารพรักความเอาใจใส่จากลูกหลาน ด้านการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต ด้านถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับสังคมทำงานให้กับสังคม รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรมเพื่อให้เกิดความภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยรับบริการด้านสุขภาพอนามัยครบวงจรจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ด้านมีส่วนร่วมในองค์การรัฐส่งเสริมให้หน่วยงานดำเนินการกับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิคุ้มครองสวัสดิภาพและจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ รัฐองค์การเอกชนประชาชนสถาบันสังคม รณรงค์ปลูกฝังสังคมตระหนักคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมที่เป็น ความกตัญญูต่อบุพการีและความเอื้ออาทรต่อกัน

### ๓.๔ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์สังคมและจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชนและบุคคลต้องเข้าใจปัญหาความอยากได้ความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

### ๓.๔.๑ ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

มีคนไทยจำนวนมากที่รักในการเรียนรู้ธรรมะและปฏิบัติธรรมเป็นการส่วนตัวอยู่ที่บ้าน โดยอาจจะเข้าวัดไปฟังธรรมหรือปรึกษาปัญหาทางธรรมกับพระที่เป็นครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือบ้าง ซึ่งโดยความเป็นจริงการใช้ชีวิตก็คือการปฏิบัติธรรมนั่นเองเพียงแต่ว่าในช่วงเวลาที่มุ่งมั่นและคร่ำเคร่งกับการทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวและผลิตผลไปกับการใช้ชีวิตตามประสาชาวโลกนั้น เป็นการยากมากที่จะมีความรู้ตัวตามหลักของศาสนาพุทธและปล่อยวางความทุกข์ลงได้แต่ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้นทั้งด้วยวัยและด้วยชีวิตที่ผ่านบทบาทของชีวิตมาอย่างมา

### ๓.๔.๒ รักษาศีลเพื่อสุขภาพ

เมื่อกกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย<sup>๑๘</sup>

การรักษาศีลคือการละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมานทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพเช่นทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ”<sup>๑๙</sup>

พระไตรปิฎกภาษาไทยได้กล่าวถึงธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา ๗ ประการคือ<sup>๒๐</sup>

๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้างกล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำกล่าวคือ เมื่อฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ซัดลงไปใต้น้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ซัดลงไปใต้น้ำก็พลันกับเข้าหากัน

๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขา ไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่างๆ ไปด้วย ไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้ แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนขี้เถ้า (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนขี้เถ้าไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพึงถ่มไปโดยง่ายตาย

๖) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขี้เนื้อกล่าวคือ ขี้เนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยังค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

<sup>๑๘</sup> สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๑๔.

<sup>๑๙</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๔๒.

<sup>๒๐</sup> อภ. สดตท. (ภาษาไทย) ๒๓/๗๔/๑๕๔ - ๑๕๕.

๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงคืดที่จะถูกฆ่ากล่าวคือ แมงคืดที่จะถูกฆ่า ซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

การดูแลชีวิตร่างกายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้นการรักษาสุขภาพกายที่ดีคือ กายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เข้ามารบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษย์ในธรรมบทชราวรรค ได้กล่าวไว้ ๕ ประการคือ

- ๑) มีความคร่ำคร่า (ปริชณณิ)
- ๒) เป็นรังโรค (โรคนิทฺธ)
- ๓) มีอันทรุดโทรมหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภงคณิ)
- ๔) เป็นของเน่าเปื่อย (ปฺตุติ)
- ๕) มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนฺต)<sup>๒๑</sup>

### ๓.๔.๓ สมธิบำบัติและสัจจิริยาบำบัติ

พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมธิมาใช้ในการบำบัติรักษาโรค ดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่เกิดโรคเข้าเจโตสมธิอันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”<sup>๒๒</sup>

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายว่า การฝึกสมธิแบบอานาปานสติยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยได้หลายประการดังนี้

๑) ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมธิเพียง ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒) ช่วยให้การขับถ่ายความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

๓) ช่วยในการบรรเทาหรือประทุ้งการไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นมาประกอบเป็นต้น<sup>๒๓</sup>

การใช้สมธิในพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ ประโยชน์ของการฝึกสมธิช่วยบำบัติรักษาโรคต่างๆ ได้

สัจจิริยาบำบัติ เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตจะได้ผลนั้นจะต้องรักษาให้ถูกต้องกล่าวคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติหรือเข้าใจความจริงของร่างกายและจิตว่าเป็นอย่างไร โดยให้ทำความเข้าใจของการเกิดดับของกายและจิต ดังตอนที่พระพุทธเจ้าประทานให้กำลังใจแก่ภิกษุผู้ป่วยหนักที่ภูคารไกลเมืองเวสาลีว่า “ดูภิกษุทั้งหลาย ธรรม๔ ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทุพลเพ็ญเป็นไข้ เธอนั้นพึงหวังผลนี้คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน

<sup>๒๑</sup> พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

<sup>๒๒</sup> อง.ทสก.(ไทย)๒๔/๓๗๕/๒๒๓ - ๒๒๕.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), (ม.ป.ป.), **ทาน คีล สมธิ**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งทิพย์,๒๕๔๐),หน้า ๑๒๒ - ๑๒๓.



เข้าถึงอยู่ต่อกาลไม่นานเลย ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายว่าเป็นของไม่งาม มีความสำคัญว่าอาหารเป็นของปฏิกูล มีความสำคัญว่าโลกทั้งปวงไม่น่ายินดี พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง มีการพิจารณาความตายเกิดขึ้นภายใน”<sup>๒๔</sup>

การรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตด้วยวิธียอมรับความจริงของร่างกายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ สรรพสิ่งไม่เที่ยง ทุกข์และอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีการยอมรับความจริงในการรักษาสุขภาพ

### ๓.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสุขภาพ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อให้เกิดความเกื้อกูลต่อการแลสุขภาพ วิธีการรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธีคือ<sup>๒๕</sup>

๑) แบบสัปปายะ วิธีการจะทำให้เกิดความสบายได้นั้นมีหลายวิธี พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่อง ความสบายของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้จากการประพฤติธรรมที่เป็นอุปการ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืนคือ บุคคลผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย้อย่าง ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑”<sup>๒๖</sup>

การรักษาสุขภาพตามวิธีที่สบายทั้งทางกายและทางใจ อันเนื่องมาจากประพฤติธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจของธรรมชาติของกายและใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ การรักษาสุขภาพ ด้วยวิธีปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามกระบวนการทั้งร่างกายและจิตใจ

๒) การประพฤติพรหมจรรย์เพื่อสุขภาพ การประพฤติพรหมจรรย์เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกฝนตนเพื่อรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

การประพฤติพรหมจรรย์เป็นการประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพ ซึ่งเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “การมีสุขภาพร่างกายดีมีโรคภัยเบียดเบียนน้อยว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างหนึ่ง”<sup>๒๗</sup>

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการกำหนดรับรู้อิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง และนอนเป็นการเจริญกรรมฐานซึ่งถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ทั้งทางกายและทางจิต

อีกประการหนึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมสามารถรักษาสุขภาพและโรคได้ตามคติความเชื่อของชาวพุทธมีอยู่ ๒ วิธีคือ

๑) การสวดมนต์รักษาสุขภาพตามคติความเชื่อชาวพุทธนำเอาเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธองค์ใช้ในการรักษาโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น การสวดมนต์ในการรักษาสุขภาพ ดังปรากฏใน ๓ สูตรคือ โขขณคสูตร สิริमानนทสูตร รตนสูตร ในโบราณกณณาจารย์นำเอาโขขณคสูตรทั้ง ๓ สูตรคือ (๑) มหาภัสสปโขขณคสูตร (๒) มหาโมคคัลลานโขขณคสูตร (๓) มหาจุนทโขขณคสูตรมาประพันธ์

<sup>๒๔</sup> อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๐/๑๔๔.

<sup>๒๕</sup> สุชาติ บุษย์ชญาณนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๒๗.

<sup>๒๖</sup> อัง.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

<sup>๒๗</sup> อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๕๓ - ๕๕/๙๒ - ๙๓.

เป็นคาถาเรียกว่าโพชฌงคปริตร โดยน้อมเป็นสักกิริยาเพื่อให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ เกิดเป็นความสุข สวัสดิ์ ต่อมาเมื่อเจ็บป่วยไม่สบายก็จะสวดโพชฌงคปริตร ซึ่งเป็นทั้งโอสถเป็นทั้งมนต์ เมื่อมีผู้หลัก ผู้ใหญ่ในบ้านเจ็บป่วยเป็นไข้หนักก็จะนิมนต์พระสงฆ์มาสวดโพชฌงคปริตรให้ฟัง แม้ในงานทำบุญอายุ เพื่อเป็นการคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บและให้มีอายุยืน ผู้ไม่ต้องการเจ็บป่วยและปรารถนาเป็นผู้มีอายุยืนโดยปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บจึงควรเจริญโพชฌงคปริตร<sup>๒๘</sup>

๒) การพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาสุขภาพเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้า ได้ให้พระอานนท์สวดรัตนสูตรและการพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาไข้

สรุป การรักษาศีลเป็นการรักษาสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง ผู้มีศีลย่อมมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายเบียดเบียนและย่อมเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป เมื่อสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตก็ดีไปด้วย ผู้มีสุขภาพดีย่อมสามารถตั้งอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะได้ดีนั้นต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

### ๓.๔.๕ แนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ๕ ประการ ดังนี้<sup>๒๙</sup>

๑) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมี ข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมี สุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้งผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอด อุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

๒) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจเป็นสิ่งแวดล้อม ที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุได้แก่ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุกมีความ เข้าใจกัน ชุมชนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ในทุกๆ ด้านการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านและสิ่งที่อยู่อาศัยรอบๆ บ้านก็จะทำให้ผู้อยู่ อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยความอบอุ่นมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมในสังคมซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่นๆ ในหลายๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงวัยมีประเพณีรดน้ำคำหัวในสงกรานต์ เป็นต้น

๓) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนจะต้องมีการ รวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกันเพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดง ศักยภาพได้ตามถนัดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อให้มี กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ เช่น การฟังกะต๋น ฟังธรรม เป็นต้น

๔) พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่างๆ ตลอดจน

<sup>๒๘</sup> สุชาติ บุษณัญญานนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๒๙.

<sup>๒๙</sup> พนิดา โยวะมุขและคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทร มหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.smnc.ac.th>, [๑๐ เมษายน ๒๕๕๖] : ๑๓ – ๒๔.

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่างๆ

๕) ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพโดยการดูแล และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการ ในลักษณะองค์รวม ให้ครอบคลุมทุกๆ ด้าน

### ๓.๔.๖ หลักการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

๑) ละการทำชั่วทางใจเสียก่อน ถึงแม้จะอยู่ที่ไหนเวลาใดก็ตาม แต่ตัวตน ของเราควร เป็นปกติเข้าไว้นั้นคือถือศีล ๕ และศีล ๘ ที่มีมากกว่านี้คือทำให้ผู้ถือมีความบริสุทธิ์พ้นจากความ มัวหมองเช่นสัตว์โลกอื่นๆ เช่น ศีล ๘ ที่ละเว้นจากกิจกรรมทางกาย การกินอาหารที่เกินความจำเป็น

๒) ปรับเปลี่ยนนิสัยให้เป็นไปในทางที่ดี ในเรื่องนี้ผู้ที่ถือศีลและทำบุญ หลายคนยังไม่ ตระหนักถึง นั่นคือ ควรปรับเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้น สงบขึ้น ควรสำรวมกาย วาจา ใจเสีย เพราะหากชอบ ทำบุญหรือถือศีลแต่ไม่ยอมสงบกายและวาจา ก็ย่อมไม่ต่างอะไรจากคนที่เคยเป็นมานานักจงจำไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากใจและจบที่ใจ สรุปลงว่านิสัยไม่ดีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่เจริญในธรรมมีดังนี้

ตระหนี่ถี่เหนียว ให้คิดเสียว่าทุกสิ่งเราเอามาใช้ ไม่ใช่ของเรา เราเกิดมาตัวเปล่าตายไปก็ เอาไปไม่ได้เสียก็ต้องคืนเขาไป

โลภ มีแล้วอยากได้อีก ให้คิดเสียว่าตัวเราก็คแค่นี้ เอามาสมุฯ ไว่ สักวันก็ทับเราตาย สู้แบ่ง ให้ทุกคนใช้ดีกว่า ยิ่งไง่ ตัวเราก็คเสื่อมไปทุกที สู้ทำความดีมากๆ ดีกว่า

หงุดหงิดฟุ้งซ่าน ให้คิดเสียว่า โลกนี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คิดมากไป ก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา คิดหรือไม่คิดมีค่าจริงๆ แล้ว เท่ากัน ฉะนั้นเอาเรื่องเพียงหนึ่งเรื่องมาสะสางให้เสร็จๆ ดีกว่า เสร็จแล้วก็ทำเรื่องใหม่จะคิดมากไปทำไม

จู้จี้ เรื่องมาก พุดมาก ชอบมีหลักเกณฑ์โน่นนี่ ให้คิดเสียว่าเป็นเพราะใจไม่สงบจึงเป็นเช่นนี้ และคนอื่นเขาคงรำคาญเราเต็มที ให้ปลงและปล่อยวางเสียบ้าง โลกนี้มีลมพัดมีพระอาทิตย์ขึ้นๆ ลงๆ ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามทางมัน ส่วนเรานั้นทำใจให้สงบดีกว่า

ศึกษาธรรมะจากหนังสือและตำราต่างๆ ในหลักการของศาสนาพุทธ จะขอสรุปธรรมะ ทั้งหมดโดยรวมดังนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง คือเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาไม่หยุดนิ่งแม้แต่แสงสว่าง หากมีผู้ แอกล้องมาขยายหมิ่นเท่าก็จะเห็นเป็นเม็ดๆ เข้ามาประกอบเป็นแสงและมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา

ทุกสิ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่และแตกดับไป นั่นคือทุกๆ อย่างแม้แต่สิ่งที่ไม่มีความคิด ความรักจะมีการเกิดขึ้นตั้งเจริญอยู่สักพักก็จะเสื่อมและดับไป และก็เกิดขึ้นวนเวียนอยู่เช่นนี้

หลักการดับทุกข์เรียกว่าอริยสัจสี่ คือทุกข์เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก สาเหตุที่มาของทุกข์คือความ ออยาก ผลแห่งการดับทุกข์จะทำให้มีความสุขไม่ต้องทนกับสิ่งทนได้ยากต่อไปและแนวทางดับทุกข์มีอยู่ ๘ ทางเล็กๆ หากเอามารวมกันจะเป็นทางใหญ่นำไปสู่การดับทุกข์ได้คือ เห็นถูกต้องคิดถูกต้อง พุดถูกต้อง ทำถูกต้อง เลี้ยงชีพถูกต้อง เพียรถูกต้อง ทำใจถูกต้อง มีสมาธิถูกต้องเป็นต้น

กรรมเป็นผู้กำหนดทุกอย่าง กรรมถือเป็นจุดเด่นของพุทธศาสนา กรรมหมายถึงการ กระทำที่เจตนาของสิ่งมีชีวิตที่มีวิญญาณ และการกระทำที่ปราศจากเจตนา ก็ไม่เป็นกรรมเช่นกัน



อาจเป็นกิริยาหรือกรรมที่เผลอทำ ซึ่งกรรมที่ว่านี้ มีความลึกซึ้งกว้างขวาง ไม่ว่าจะ เป็น คิด พุด และ ทำ ทั้งก่อนและหลัง เช่น เห็นสัตว์ใดโดนฆ่าแม้เราไม่ได้ฆ่าแต่กรรมทางใจก็เกิดขึ้นได้ เพราะใจเรา คิดถึงสัตว์โดนฆ่าและเกิดอารมณ์ขึ้นมา แต่หากเป็นพืชหรือต้นไม้ถือว่ามีชีวิตแต่ไม่มีวิญญาณ ถึงมีการกระทำถือว่าไม่เป็นกรรม

บุญและบาป เป็นผลของกรรมนั่นเอง กรรมดีทำแล้วได้บุญ กรรมชั่วทำแล้วได้บาป ตามอักษร บุญ แปลว่า การชำระหรือล้างจิตใจ และการทำดีแล้วมีความสุข ส่วนบาป แปลว่า เศร้าหมอง การทำไม่ดี จึงเกิดอาการติดลบกับจิตคือ ทำให้จิตเศร้าหมอง

จิตและวิญญาณ เป็นจุดเด่นของศาสนาพุทธเช่นกัน ทั้งจิตและวิญญาณในความหมายที่แท้จริง มีความหมายแตกต่างกับที่บุคคลเข้าใจมาก จิตและวิญญาณแปลว่า ตัวรู้เช่นกัน แต่ทำหน้าที่ต่างกัน สิ่งทั้งสองนี้ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง แต่มักจะสมมติให้เป็นก้อนกลมใส แต่อย่างไรก็ตาม จิตจะมีหน้าที่สำคัญ เช่น เป็นตัวนึกคิดและสามารถสำแดงอาการต่างๆ ได้ อาการทางจิตมักถูกเรียกว่า เจตสิก ซึ่งไม่ว่าจะเป็นโครธ เศร้า ดีใจ เสียใจ ปลาบปลื้ม ยินดี ล้วนเป็นอาการจิตทั้งสิ้น แต่เนื่องจากจิตไม่มีตัวตน จึงอาศัยกายเป็นตัวแสดงอาการของจิตนั่นเอง ส่วนวิญญาณนั้นแม้จะไม่มีตัวตนเหมือนจิต แต่ไม่ได้แสดงอาการเหมือนจิต วิญญาณจะเกาะเกี่ยวกับสัมผัสทางกายทั้งหมด เป็นดังสะพานเชื่อมสู่จิต เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นต้น

สิ่งมีชีวิตต่างเกิดมานับชาติไม่ถ้วน ชาติ แปลว่า การเกิด ตามหลักของศาสนาพุทธนั้น สรรพสัตว์รวมทั้งคนเกิดมามากมายนับไม่ถ้วน เกิดแล้วก็ดับโตแล้วก็ดับเป็นปกติวิสัย ศาสนาพุทธเชื่อว่าในโลกนี้และอีกหลายๆ โลก ในหลายๆ จักรวาล มีสิ่งมีชีวิตอยู่หลายๆ รูปแบบ ไม่ว่าจะมองเห็นด้วยตาเปล่าหรือมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า และการเกิดของแต่ละสรรพสัตว์ก็ต่างเกิดมาในรูปแบบที่หลากหลาย การคิดเช่นนี้เป็นความคิดแบบครบวงจร กล่าวคือ เมื่ออธิบายจุดเริ่มกำเนิด แรกเกิดของสรรพสัตว์ไม่ได้ (ตามความเชื่อทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากความว่างและจบลงที่ความว่าง) แต่ทุกสิ่งต่างหมุนเวียนเป็นวงกลมขนาดใหญ่ ผู้ที่ไม่หวังมีความทุกข์จากการเวียนว่าย ตาย เกิด ต้องตัดวงจรการเกิดด้วยธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเสีย

๓) การปฏิบัติสมาธิอย่างง่าย ๆ ไม่ว่าจะ เป็นแนวสมถะและวิปัสสนา โดยมีหลักการดังนี้  
สมถะภาวนา คือ การเพ่งความคิดของเราที่จุดใดจุดหนึ่ง อาจหลับตาหรือ ไม่หลับตาก็ได้ แต่หลับตาเป็นท่าที่สบายกว่า สมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำมี ๔๐ วิธี แต่ที่นิยมคือ หลับตาและใช้ความคิดตามลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) หรือจินตนาการมีลูกแก้วกลมใสกลางท้องตรงสะดือ (หลักของวิชชาธรรมกาย) หรือเดินช้าๆ แล้วมีสติที่การเหยียบ ยก ย่าง (การเดินจงกรม) หรือ บริการพุทธ- ไร่ไปด้วย ขณะที่นั่งสมาธิ (พุทธานุสติ) หรือเพ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือสีต่างๆ จนใจสงบก็ได้ (กสิณ)

วิปัสสนาภาวนา คือ กระบวนการทางปัญญาที่มุ่งตัดกิเลสที่นำความทุกข์ ด้วยสติ มักเรียกกันว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ โดยเอาสติพิจารณาสิ่งสำคัญ ๔ อย่างคือ กาย คือ มีสติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายตามความเป็นจริงของกาย เช่นดูออกกว่าที่เราเห็นสวยงามเป็นแค่หนังหุ้มเครื่องในต่างๆ เป็นต้น เวทนาคือ ใช้สติกำหนดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตา หู จมูก ปาก ลิ้น กายและใจขึ้น เป็นเพียงการรับรู้ ไม่ควรทุกข์ทรมานไปกับการรับรู้ นั้น จิตคือ การเห็นจิตในจิตหรือสตรีกู้เท่าทัน หรือพิจารณาจิต หรือรู้เท่าทันความคิดเช่น ราคะ โทสะ โมหะ จิตฟุ้งซ่าน และ ธรรมคือ การใช้สติ

กำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่บังเกิดแก่ใจ ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและเครื่องระลึกให้เกิดปัญญาเป็นต้น

แต่ส่วนใหญ่การปฏิบัติวิปัสสนาสายตรงมักปรับวิธีการให้ง่ายขึ้นและเรียกว่า “ตามดูจิต” กล่าวคือ เอาความคิดและสติของเรามาดูความคิดของเราเอง เช่น กำลังเดินอยู่ที่ตลาดก็ใช้สติตามดูตัวเองให้ดูว่าตัวเองคิดอะไรและกำลังทำอะไรอยู่ หากมีมอเตอร์ไซค์ที่เฉี่ยวผ่าน ใจเราหยาบแสบสติและความคิดก็ตามทันว่า ตาเห็นมอเตอร์ไซค์ขึ้นมา ในใจก็ตกใจ เรารู้ทันเสียเป็นการพิจารณารู้เท่าทันจิตของเรา เพราะปกติคนเรามักไม่รู้เท่าทันจิตของตนเอง กระบวนการวิปัสสนาสามารถนำเราไปสู่การละการยึดมั่นถือมั่นตัวตนลงได้ และนำเราไปสู่สภาวะพันทุกข์ ที่เรียกว่านิพพานได้นั่นเอง

### ๓.๔.๗ การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ การคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ สุขภาพในวัยผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกันตลอดเวลา สภาพจิตใจที่สงบเบิกบาน ย่อมทำให้สามารถมีชีวิตที่ดีได้ ถึงแม้สุขภาพทางกายอาจมีปัญหาบ้างก็ตาม แต่ถ้าปัญหาทางใจไม่ปกติเกิดความวิตกกังวลหวาดระแวงหรือเบื่อหน่าย เศร้าสร้อย ไม่อาจมีชีวิตที่มีความสุขถึงแม้สภาพร่างกายจะดีก็ตามดังคำเปรียบเปรย “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”

วัยผู้สูงอายุในทางศาสนาถือว่า ความเป็นผู้ชราเป็นภาวะทุกข์ เป็นภาวะที่คนส่วนมากไม่อยากจะเข้าสู่ภาวะนี้ แต่ทุกคนก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุจำนวนมากสามารถปรับตัวต่อสภาพอันไม่พึงปรารถนาได้ดี เนื่องจากการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนกล่าวคือ<sup>๓๐</sup>

- ๑) เตรียมที่อยู่อาศัย
- ๒) เตรียมเรื่องเงินเพราะถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้คนชรามีความสุข หากมีความมั่นคงทางการเงิน
- ๓) การชะลอความแก่เป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความที่มีสุขภาพดี ทั้งกายและจิตใจ ซึ่งจะต้องประกอบด้วยอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ และยังมีปัจจัยที่สำคัญ ที่ทำให้คนเรามีชีวิตที่ยืนยาวและมีสมรรถภาพคือ กลวิธีเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านหน้าที่ของระบบร่างกายจิตใจ และ พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของเรา การที่จะเอาชราภาวะสูงอายุจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งการบำรุงและส่งเสริมสุขภาพ กลวิธีต่าง ๆ ในการดูแลตนเองเพื่อให้ชีวิตสดใสในวัยสูงอายุประกอบด้วย ๑๐ อ. ดังนี้คือ อาหารดี อากาศดี ออกกำลังกาย อัจฉริยะ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อดิเรก อบอุ่น อนาคต

### ๓.๔.๘ การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัว

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก และเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในทางหนึ่งทางใดมาก่อน มีพลังสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ดี ลูกหลานควรคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของผู้สูงอายุ โดยทั่วไป ผู้สูงอายุที่มีความยินดีและเต็มใจให้ข้อคิดเห็นต่างๆ รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่าอยู่แล้วในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุยังใช้ชีวิตที่เป็นสุขตามสมควร ซึ่งจะให้ประโยชน์จากการดำเนินชีวิต

<sup>๓๐</sup> สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>. [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖] : ๑๔.

ของผู้สูงอายุในเวลาเดียวกันด้วยเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัวอันประกอบด้วยลูกหลานควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุดังต่อไปนี้<sup>๓๑</sup>

๑) ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือนเป็นที่ปรึกษาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน

๒) ควรระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรก ยกตัวอย่างเช่น เวลารับประทานอาหาร เชิญชวนรับประทานอาหารก่อนและตักข้าวให้

๓) ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องประสบการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟังและรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีความชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

๔) อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัด หรือศาสนสถานต่างๆ ลูกหลานควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้ และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

๕) เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารและออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดที่เหมาะสมกับวัย

๖) ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่หรือต้องการไปอยู่สถานที่ ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจและพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขและต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลานก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

๗) ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิทและเพื่อนร่วม วัยเดียวกันโดยการพาไปเยี่ยมเยียนหรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตรมาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงา พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัดหรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

๘) ให้ความสำคัญ เห็นคุณค่าและเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

๙) ให้อภัยในการหลงลืมและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำและยิ่งกว่านั้นควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

๑๐) ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วยหรือพาไปตรวจสุขภาพ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนักเรื้อรัง

### ๓.๔.๙ การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนจะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝังให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน (ผู้สูงอายุ ลูกหลานและผู้อยู่อาศัยในชุมชนทุกคน) ต้องตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะลูกหลาน) เสมือนบุชเนียบุคคลที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ล้มเหลวและดั่งงามซึ่งเป็นแบบอย่าง ในการดำเนินชีวิตของ

<sup>๓๑</sup> พนิดา โยวะผุยและคณะ, การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖.



ลูกหลานชุมชนในปัจจุบัน โดยลูกหลานและผู้อาศัยในชุมชนต้องแสดงความเคารพยกย่องให้เกียรติ เป็นแบบอย่างที่ดีงามในการให้คำปรึกษาแนะแนวการดำเนินชีวิต การงานอาชีพ ครอบครัว การพัฒนาสังคมเศรษฐกิจและการเมือง และบทบาทหน้าที่ของภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นรากฐาน ชีวิตในชุมชนที่เอื้ออาทรต่อกันเพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรงและ สุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่องตลอดไป เช่น สมัยปัจจุบัน

๑) ชุมชนจัดตั้ง “ชุมชนพิทักษ์สุข” ร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน โดยร่วมมือของ ประชาชน โดยชมรมเป็นแกนร่วมสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วยสนามออกกำลังกายสนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม และร่วมปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น สวยงาม เป็นรากฐานการปลูกฝังการดูแลสุขภาพ รักธรรมชาติแก่ลูกหลานเป็นการสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยชุมชน และเพื่อชุมชน

๒) การประสานงานร่วมกันระหว่างชมรมผู้สูงอายุในชุมชนกับองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อการส่งเสริมงบประมาณดำเนินกิจกรรม หนุนรงค์การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีโดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี จัดนิทรรศการเรื่องที่ชุมชน สนใจ การทัศนศึกษาในและนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระและวันสำคัญ ทางศาสนา

๓) ชุมชนจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้านในชุมชนนั้น ให้มีการ สืบทอดการปฏิบัติ เป็นพลวัตรประจำวัน เพื่อถ่ายทอดถึงลูกหลานและเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป เช่น กลุ่มจัดทำ สิ่งของเครื่องใช้ อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์เพื่อจำหน่ายในร้านค้าของชุมชนและกลุ่มนวดแผนไทย ให้แพร่หลายตลอดไป

๔) ชุมชนประกาศเกียรติคุณลูกหลานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่น เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ให้ลูกหลานมีจิตสำนึกในความรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

๕) ชุมชนสร้างเสริมการดูแลรักษาสุขภาพและส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมของชมรม ผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่ตลอดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๖) ชุมชนให้ความสำคัญและจัดเตรียมความพร้อมบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ(๕๕ - ๖๐ ปี) เพื่อการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งร่างกายจิตใจได้อย่างมี ความสุข โดยการดำเนินโครงการฝึกทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว รับการเปลี่ยนแปลงใน วัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

๗) ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (เด็กอายุ ๐ - ๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อน ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและสมัครใจเพื่อแสดงถึงคุณค่าและมีการอยู่ร่วมกันอย่างมี คุณภาพของทรัพยากรบุคคลในชุมชนอย่างเป็นรูปแบบสมัยก่อนที่งดงามวิธีหนึ่ง

### ๓.๔.๑๐ มาตรฐานสุขภาพ ๑๐ ประการ

เมื่อไม่นานมานี้จากการวิเคราะห์ของกองอนามัยโลก ได้กำหนดมาตรฐานสุขภาพไว้ ๑๐ ประการดังนี้

๑) ในชีวิตประจำวันที่สับสนจะต้องทำตัวให้ปล่อยวาง อย่าให้มีแรงกดดันและรีบเร่งจนเกินไป

๒) มีสุขนิยมในการบริหารงาน เร่าร้อน กระตือรือร้นในการแบกรับภารกิจ ไม่หลบหลีกที่ใจกลาง

๔) จะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถทนต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงของภาวะต่าง ๆ รอบตัว

๕) จะต้องมีความมุ่งมั่นต่อโรคร้ายไข้เจ็บและโรคติดต่อต่างๆ

๖) ควบคุมน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ รูปร่างให้สมส่วน เวลายืนศีรษะ ไหล่ พุง ก้นให้ได้สัดส่วน

๗) ดวงตาต้องแจ่มใส ไม่เกิดอาการอักเสบ หรือมีโรค

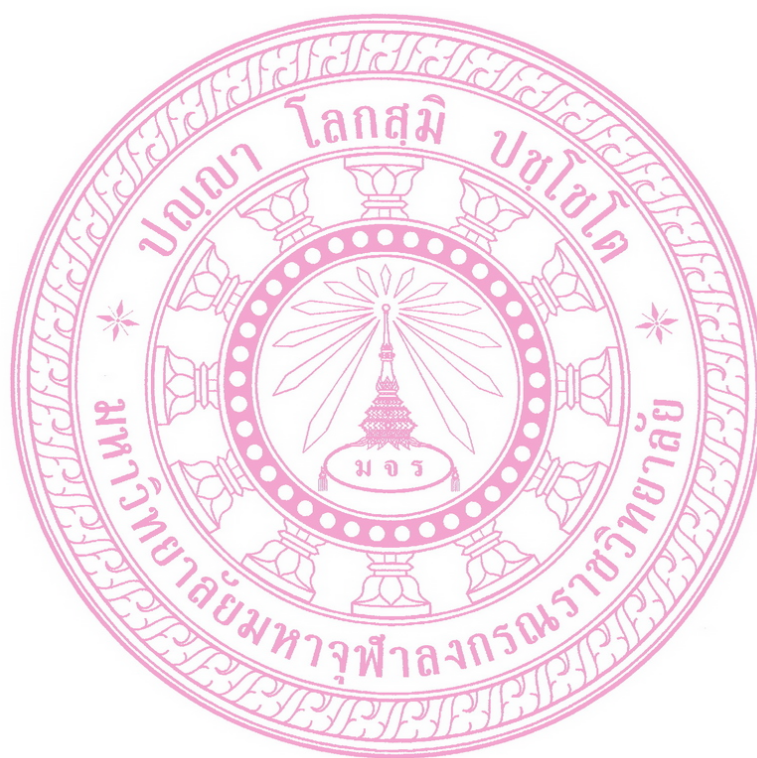
๘) ฟันต้องสะอาด ไม่ผุ ไม่ปวด เหงือกต้องแข็งแรง ไม่มีเลือดออกไรฟันเหงือกเป็นหนอง

๙) ผมต้องดำดำ เงางาม ไม่เป็นรังแค

๑๐) กล้ามเนื้อ ผิวหนังต้องเต่งตึง เวลาเดินเห็นก็คล่องแคล่วว่องไว<sup>๓๒</sup>

สรุป การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีจะต้องได้รับความร่วมมือจากครอบครัว ลูกหลาน ญาติ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน และที่สำคัญขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองว่าจะให้ความร่วมมือขนาดไหนในการที่จะให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยมีมาในอดีตยอมรับสภาพปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาใช้ในชีวิต โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดในโลกนี้ไม่มีตัวตนเป็นเพียงสิ่งสมมติ จะทำให้จิตใจเข้มแข็งสุขภาพแข็งแรงรู้จักผิดชอบชั่วดีไม่ยึดติดในสิ่งที่เคยกระทำมา รู้จักปลงกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและรายได้ เพื่อการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

<sup>๓๒</sup> นิตยา ศรีสังวาล, *อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๐ - ๑๑๓.





## บทที่ ๔

### ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชน บ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

#### ๔.๑ สภาพสังคมชุมชนบ้านลือคำหาญ

##### ๔.๑.๑. ที่ตั้งชุมชนบ้านลือคำหาญ

ที่ตั้งของชุมชนบ้านลือคำหาญ เป็นชุมชนที่แยกตัวออกมาจากชุมชนบ้านคำแสนราช หมู่ที่ ๑๑ เทศบาลตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ในเขตพื้นที่เดียวกัน เนื่องจากเป็นชุมชนที่แออัดยากแก่การปกครอง จึงได้เริ่มแยกตัวออกมาตั้งเป็นชุมชนใหม่อีกหนึ่งชุมชน ชื่อชุมชนบ้านลือคำหาญ หมู่ที่ ๑๙ เทศบาลตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยมีนางเพ็ญพิศ ชมพุกจันทร์เป็นผู้ใหญ่บ้านคนแรก ปัจจุบันมีครัวเรือนทั้งหมด ๒๒๓ ครัวเรือน มีประชากรชายทั้งหมด ๓๖๒ คน ประชากรหญิงทั้งหมด ๔๑๘ คน รวมประชากรทั้งหมดในชุมชนบ้านลือคำหาญ ๗๘๐ คน จ.ส.อ.วิบูลย์ ผลพุด ดำรงตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน อาณาเขตชุมชนบ้านลือคำหาญมี ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับชุมชนบ้านแสนสุข หมู่ที่ ๒ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศตะวันออก ติดต่อกับชุมชนบ้านคำแสนราชเหนือหมู่ที่๑๗ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศใต้ ติดต่อกับชุมชนบ้านคำแสนราช หมู่ที่ ๑๑ เทศบาลตำบลแสนสุข

ทิศตะวันตก ติดต่อกับชุมชนบ้านสุข หมู่ที่ ๒ เทศบาลตำบลแสนสุข

##### ๔.๑.๒ สภาพของชุมชนบ้านลือคำหาญ

สภาพบริเวณพื้นที่ชุมชนบ้านลือคำหาญ เป็นชุมชนที่คล้ายกับหมู่บ้านจัดสรร เป็นชุมชนเมืองและเป็นชุมชนที่มีหลากหลายครอบครัว หลายอาชีพมาอยู่ร่วมกันในชุมชนนี้ ระยะเวลาหลัง ๆ ผู้ที่มีอาชีพค้าขาย หรือรับจ้างทั่วไป ได้ขายบ้านและย้ายออกไปจากชุมชนนี้ไปอยู่ที่อื่นจึงเป็นชุมชนที่มีแต่ข้าราชการประมาณร้อยละ ๙๘ ความเป็นอยู่ของบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านลือคำหาญลักษณะโดยทั่วไป ต่างคนต่างอยู่ แบ่งแยกออกเป็นกลุ่มๆ แต่ก็มีความสัมพันธ์ในชุมชนอย่างเหนียวแน่น มีผู้สูงอายุอยู่เกือบทั่วทุกครัวเรือนทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ บางคนก็เพิ่งจะเกษียณจากราชการออกมา มีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายอยู่ปะปนในหมู่บ้านในหมู่บ้าน แต่ละครอบครัวจะแตกต่างกัน จะพูดคุยทักทายกันก็เมื่อเวลาพบเห็นกันเท่านั้น เมื่อมีงานในชุมชนบุคคลที่ออกมาร่วมงานในชุมชนจะเป็นผู้สูงอายุเป็นส่วนมากเป็นตัวแทนของครอบครัวนั้น ๆ บางคนก็ไม่ไปร่วมงานทำกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชนน้อยมาก ชุมชนบ้านลือคำหาญได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีพันธกิจ ๓ ประการ ๑. ฟื้นฟูสุขภาพ ๒. อนุรักษ์วัฒนธรรม ๓. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม นอกจากนี้มีชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ มีจำสิบเอกวิบูลย์ ผลพุด ผู้ใหญ่บ้านชุมชนบ้านลือคำหาญ เป็นหัวหน้าของชมรมจัดตั้งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่่างเข้าสู่ในวัยสูงอายุ และบุคคลในชุมชนทั่วไปที่สนใจได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพอนามัย สุขภาพจิตของบุคคลในชุมชนให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีมีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ด้านสังคม มีกิจกรรมร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกในความสามารถของตนเอง เช่น ทำหมวกจากกล่องสุรา ถักนิตติ้ง ถักโคเซ กลุ่มแม่บ้านในชุมชน โดยมีนางเพ็ญพิศ ชมภูจันทร์ เป็นหัวหน้า เพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้ชุมชนบ้านลือคำหาญยังได้จัดตั้งคณะกรรมการด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านการปกครองและรักษาความสงบ ผู้ร่วมงานด้านนี้มี ๘ คน ร้อยเอกบุญหนา พันยาก เป็นหัวหน้าคณะกรรมการ มีหน้าที่เกี่ยวกับ (๑) ส่งเสริมให้ราษฎรมีส่วนร่วมในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (๒) ส่งเสริมอุดมการณ์และวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตยให้กับราษฎรในชุมชน บ้านลือคำหาญ (๓) ส่งเสริมดูแลให้ราษฎรปฏิบัติตามกฎหมายและกฎระเบียบข้อบังคับของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๔) สร้างความเป็นธรรมและประนีประนอมข้อพิพาทของคนในชุมชนบ้านลือคำหาญ (๕) ตรวจสอบรักษาความสงบเรียบร้อยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภายในชุมชนบ้านลือคำหาญ (๖) คุ้มครองดูแลรักษาทรัพย์สินอันเป็นสาธารณประโยชน์ของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๗) ป้องกันบรรเทาสาธารณภัยและภัยอันตรายของชุมชนบ้านลือคำหาญ

ด้านแผนพัฒนาหมู่บ้าน พันโทนิรันดร์ พึ่งน้ำ เป็นหัวหน้าคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้ร่วมงาน ๓ คน มีหน้าที่ (๑) จัดทำแผนพัฒนาชุมชนบ้านลือคำหาญ (๒) ประสานการจัดทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนบ้านลือคำหาญกับคณะกรรมการด้านต่างๆ เพื่อดำเนินการหรือเสนองบประมาณจากภายนอก (๓) รวบรวมจัดทำข้อมูลต่างๆ ของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๔) ติดตามผลการดำเนินงานตามแผนพัฒนาชุมชนบ้านลือคำหาญ และงานอื่นๆ ตามที่ประธานกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญหรือคณะกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญมอบหมาย

ด้านส่งเสริมเศรษฐกิจ นางจรงค์ษ์ พันยาก หัวหน้าคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้ร่วมงาน ๒ คน มีหน้าที่ (๑) ส่งเสริมการดำเนินการตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๒) พัฒนาและส่งเสริมการประกอบอาชีพ การผลิตและการตลาดเพื่อเสริมสร้างรายได้ให้กับราษฎรในชุมชนบ้านลือคำหาญ

ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมและสาธารณสุข นางเพ็ญพิศ ชมภูจันทร์ หัวหน้าคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้ร่วมงาน ๒ คน มีหน้าที่ (๑) พัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ การจัดสวัสดิการในชุมชนบ้านลือคำหาญ (๒) สงเคราะห์ผู้ยากจนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๓) ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมการสาธารณสุขของชุมชนบ้านลือคำหาญ

ด้านการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม นางประภัสสร สุขกุล หัวหน้าคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้ร่วมงาน ๑ คน มีหน้าที่ (๑) ส่งเสริมการศึกษา ศาสนา การบำรุงรักษาศิลปะ จารีต ประเพณีภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชนบ้านลือคำหาญ

ด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จำสิบเอกวิบูลย์ ผลพุด หัวหน้าคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้ร่วมงาน ๒๕ คน มีหน้าที่สอดส่องดูแลในเรื่องสิ่งเสพติด และปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ทางชุมชนกำหนดไว้ ดังนี้ (๑) ผู้ใดค้าหรือมียาเสพติดไว้ในครอบครอง และเป็นผู้เสพ ถ้าถูกจับดำเนินคดี และถูกพิพากษาให้จำคุก ผู้นั้นพ้นจากสภาพการเป็นสมาชิกของกลุ่มและองค์กรในชุมชน

บ้านลือคำหาญ และไม่ให้รับสิทธิต่างๆ เช่น ไม่อนุมัติให้กู้ยืมเงินกองทุน ทุกกองทุนที่มีอยู่ ไม่ให้ร่วมกิจกรรมใด ๆ ของชุมชนบ้านลือคำหาญ (๒) ผู้เสพยาเสพติดถ้าเข้ารับการบำบัดแล้ว แต่ยังไม่เลิกเสพยาหรือกลับเข้ามาสู่มั่วสุมในกลุ่มผู้เสพยาอีก ให้คณะกรรมการหมู่บ้านใช้กฎหมายบังคับตามข้อ ๑ (๓) ผู้ต้องโทษคดียาเสพติดและคดีค้ายาเสพติด ถ้ามีการอุปสมบท ผู้ใหญ่บ้านจะไม่ให้การรับรองใบสมัครหรือรับรองรายการจากทางราชการอื่นๆ (๔) ผู้ค้า ผู้เสพยาเสพติด หลังจากถูกดำเนินคดีโดนคำพิพากษาของศาลแล้ว หลังจากพ้นโทษมาแล้ว ต้องรายงานตัวต่อคณะกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นประจำทุกเดือน เป็นระยะเวลา ๑ ปี เมื่อพ้นระยะเวลาที่กำหนดแล้ว มีสิทธิ์เข้ามาเป็นสมาชิกของทุนต่าง ๆ ของชุมชนบ้านลือคำหาญได้

ชุมชนบ้านลือคำหาญยังได้แบ่งการบริหารงานออกเป็นคุ้มภายในชุมชนเพื่อสะดวกแก่การบริหารงานของชุมชน แบ่งออกเป็น ๔ คุ้ม คุ้มที่ ๑ หัวหน้าคุ้ม นางสุวรรณ พิมพ์พัฒน์ คุ้มที่ ๒ หัวหน้าคุ้ม พันเอกวิจิตร บุญสอน คุ้มที่ ๓ หัวหน้าคุ้ม นางสุพิน ท่อนเงิน คุ้มที่ ๔ หัวหน้าคุ้ม จำสับเอกสุวัฒน์ แก้วรุ่งเรือง

## ๔.๒ ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีปัญหาหรือไม่ ระดับของปัญหาที่มีมากหรือน้อยเพียงใด และในกรณีที่มีปัญหานั้น สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจึงขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเล็กน้อยเพียงใด และอยู่ในวิสัยที่ผู้สูงอายุจะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเองหรือได้รับการช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหานั้นหรือไม่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีคุณภาพ จึงหมายถึงผู้ที่ดูแลตนเองได้ทำในสิ่งที่ปรารถนาตามศักยภาพของตน<sup>๑</sup>

**๔.๒.๑ ด้านร่างกาย** ในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไปพร้อมกันและไม่เท่ากัน วัยสูงอายุเป็นวัยสุขุมรอบคอบเนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ทำให้มองเห็นการณ์ไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่นๆ เป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตนับตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านล่าช้า สภาพร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอกเป็นต้น ช่วงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และก็มีตาย ซึ่งผู้เข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงแต่เนิ่นๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตลอดไป การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมีอายุ ก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เป็อหน่ายต่อการทำงาน เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และ

<sup>๑</sup> ศิริวรรณ ศิริบุญ, “การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ”, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๙.



ลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ มีดังนี้<sup>๒</sup>

๑) ผม เป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้งและร่วงง่าย เนื่องมาจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวยุบ การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้ อาหารไม่เพียงพอและภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้อันหนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย

๒) ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้นเนื้อเยื่อต่างๆ ขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ ต่อมเริ่มเหี่ยวน้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้งหยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่ายเพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

๓) กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักง่ายได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากมีการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้นและอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดีเพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้านและการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินจึงมีสูง เมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไปหมอนรองกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมากทำให้หลังโก่งได้

๔) เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะเนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลงทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

๕) กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ที่สำคัญคือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อ คำจุนโครงสร้างของร่างกายเช่นกล้ามเนื้อแขนขาเมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงมีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือ กล้ามเนื้อเรียบ เช่นลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเองจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และมีอำนาจทำงานปกติด้วยตลอดด้วยสูงอายุก็ได้

๖) หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไปเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

๗) ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนึ่งตาบวมจะตกหรือตำ เนื่องมาจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตามีความว่องไวต่อแสงทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไปการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนที่ขอบตาเกิดขึ้นแต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผล การเห็น

๘) ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลงทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งหีบเป็นสาเหตุ

<sup>๒</sup> จันทนา รัตนวิชัย, “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๑๐๑ (กันยายน ๒๕๓๐) : ๑.

นำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้การคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่มักจะต้องใช้กระบังลมช่วย ฉะนั้นผู้สูงอายุมักเหนื่อยหอบได้ง่าย

๙) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมีปัญหาที่นับตั้งแต่ปาก ซึ่งจะมีฟันที่ โยกคลอนหักง่ายหรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมาก และการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้นเพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นเช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลง ทำให้รู้สึกหิว น้อยลง และมีปัญหาท้องผูก

๑๐) ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลง เนื่องจากการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงเป็นผลให้เกิดการตายและการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้ เช่นกล้ามเนื้อหัวใจตาย

๑๑) ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลง และอัตราการกรองของไตจะเล็กลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วยเป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

๑๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อนจะทำงานน้อยลงเป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้ง่าย

๑๓) ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลงความรู้สึกความคิดซ้าสติปัญญาจะเสื่อมถอยความจำเสื่อมจำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแพบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมากเป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกซ้า ฉะนั้นการสำลัอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ<sup>๓</sup>

**วรางคณา ผลประเสริฐ** กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุยังมีโรคบางอย่างที่มารุมล้อมคุกคามผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเพิ่มขึ้นมาอีกได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคปวดหลัง<sup>๔</sup>

<sup>๓</sup> จันทนา รณฤทธิ์ชัย, การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ, หน้า ๑.

<sup>๔</sup> วรางคณา ผลประเสริฐ, สุขภาวะผู้สูงอายุ : สังคมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th>, [๒๕ มกราคม ๒๕๕๖] : ๒.

**ศรินทร์ล สถิตวิทยานันท์** มีแนวคิดว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดดังนี้<sup>๕</sup>

๑) ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่องและเกิดการเสื่อม อวัยวะทำงานลดลงและล้มเหลว

๒) ความผิดปกติของเซลล์เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะมีเซลล์ผิดปกติเสื่อมและตายไป หรือเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์เดิม

๓) สารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเผาผลาญของร่างกายจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากมลภาวะของสิ่งแวดล้อมเช่นสารอนุมูลอิสระสะสมในเนื้อเยื่อจะขัดขวางการรับออกซิเจนและสารอาหารของเซลล์ วิตามินซี อี และซีลีเนียมเป็นสารสำคัญที่ยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระหรือเรียกว่าสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะยืดเวลาของการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

๔) ความเสื่อมและสึกหรอถ้ามีการใช้งานมากยิ่งขึ้นทำให้แก่เร็วขึ้นหรือเมื่อเซลล์ทำงานไปเป็นเวลานานย่อมเกิดการสึกหรอ กระบวนการเหล่านี้จะมีการเสื่อมและถดถอยสูงต่ำต่างกันขึ้นอยู่กับแต่ละปัจจัย

๕) การเชื่อมโยงของคอลลาเจน ทำให้เซลล์เกาะกันแน่นขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อข้อติดแข็ง ฟันหัก กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดมีแคลเซียมมาเกาะจับตัวแน่น ผิวหนังของผู้สูงอายุจะขาดความยืดหยุ่น การเชื่อมโยงจะเกิดได้เร็วขึ้น ถ้ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีการเกิดต่อกระดูก เนื้อเยื่อของไตและหลอดเลือด การเชื่อมโยงเป็นสาเหตุเบื้องต้นของโรคหลอดเลือดแข็งตัว ไตวายเรื้อรังและระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง

ความผิดปกติของผู้สูงอายุที่อาจพบในระบบต่างๆ ของร่างกาย

๑) ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมไทรอยด์จะลดลง ตับอ่อนจะสร้างอินซูลินลดลง ทำให้เป็นเบาหวาน ฮอร์โมนเพศหญิงหรือฮอร์โมนเพศชายจะลดลง ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ตกใจง่ายในเพศหญิง

๒) ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะบางลงทำให้ผิวหนังแตกง่าย ไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง ผิวหนังขาดน้ำขาดความยืดหยุ่น เกิดแผลกดทับได้ง่าย ต้องใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ผิวหนังคันง่าย ผื่นคัน การไหลเวียนเลือดสู่ศีรษะน้อยลง ผิวตกรกระ เล็บหนา ผิวหนังรับความรู้สึกต่ออุณหภูมิและการสัมผัสเหินลดลง

๓) ระบบหัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดแดงใหญ่จะมีความยืดหยุ่นลดลง มีผลให้ความดันซิสโตลิกสูง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงความดันไดแอสโตลิกเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ลิ้นหัวใจมีไขมันและแคลเซียมมาจับทำให้ลิ้นหัวใจปิดเปิดได้ไม่ดี กำลังการหดตัวลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง กล้ามเนื้อหัวใจมีความไวต่อสิ่งเร้าลดลง คนสูงอายุหัวใจวายได้ง่ายเกิดการอุดตันของหลอดเลือดได้ง่าย

๔) ระบบประสาท เซลล์สมองและประสาทจะลดลงเรื่อยๆ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ขนาดของสมองลดลงความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ความเสื่อมจำอดีตได้แม่นยำ แต่จำสิ่งที่รับรู้ใน

<sup>๕</sup> ศรินทร์ล สถิตวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[http://Ctestream02.stou.ac.th/data/\[๖ เมษายน ๒๕๕๖\]](http://Ctestream02.stou.ac.th/data/[๖ เมษายน ๒๕๕๖]) : ๔๕ - ๔๙.



ปัจจุบันได้น้อยความสัมพันธ์ทางความคิดกับร่างกายไม่สัมพันธ์กัน เวลานอนน้อย ตื่นบ่อย นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นเพราะขาดการออกกำลังกาย การคิดทวนและเครียด

#### ๕) ประสาทสัมผัส

ตา จะลึกลงเพราะไขมันใต้ตาจะลดลง หนังตาข้อยยุบ รูม่านตาเล็กอาจมาจากม่านตาฝ่อลีบ มักพบตาต่อกระจกในผู้สูงอายุ การมองมุมกว้างได้ลดลง การรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เริ่มแยกได้ช้าลง สายตายาวมองเห็นในเวลากลางคืนไม่ดี ความสามารถในการปรับการมองเห็นจากที่มีดไปสู่ว่างที่สว่างช้าลง

หู จะตึง ไวต่อความถี่ลดลง มีความยากลำบากในการเข้าใจคำพูด หากมีเสียงรบกวนหรือพูดเร็ว

ต่อมน้ำลาย จะทำงานลดลง น้ำลายน้อย รับรู้รสหวานลดลง จึงมักรับประทานอาหารรสจัดมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

จมูก การรับกลิ่นจากจมูกลดลง เพราะเยื่อโพรงจมูกเกิดการเสื่อม

๖) กล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อลีบเล็กลงและลดความแข็งแรง กำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อ แคลเซียมออกจากกระดูกมากไปบริเวณกระดูกอ่อน ทำให้ทรงอกขยายน้อยลง หายใจลำบาก อาศัยกระบังลม การควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดลดลง กระดูกสันหลังโก่ง ความสูงลดลง น้ำไขข้อลดลง การเคลื่อนไหวการเดินจะสั้นขณะที่พักกล้ามเนื้อจะเป็นตะคิวเจ็บปวดควบคุมไม่ได้กระดูกเพราะ

๗) ระบบทางเดินหายใจ ปอดขยายใหญ่ขึ้น ปอดยึดขยายหดตัวได้น้อย ปริมาตรการค้างของอากาศในปอดมีมาก ถุงลมจำนวนมาก ถุงลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและแตกง่าย ประสิทธิภาพในการไหลลงเนื่องจากการแข็งตัวของผนังทรงอก และการทำงานของกล้ามเนื้อ ในการหายใจไม่ดี จะทำให้เกิดอาการปอดบวมได้ง่าย

๘) ระบบทางเดินอาหาร การขบเคี้ยวลำบากเพราะฟันลดลง เหงือกกรัน ต่อมน้ำลายเสื่อม น้ำย่อยลดลง ๑ ใน ๓ อาหารเคลื่อนลงสู่กระเพาะอาหารช้าลง และย้อนกลับขึ้นมาในหลอดอาหารได้ง่ายทำให้แสบยอดอก อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานทำให้ไม่หิว ดังนั้นการให้อาหารจึงควรให้น้อยแต่บ่อยและเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย แต่มีกากเพื่อช่วยในการขับถ่าย เพราะลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็กหดตัวช้ากล้ามเนื้อแข็งแรงน้อย

๙) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ขนาดของไตเล็กลง อัตราการกรองของเสียของไตลดลง ขนาดกระเพาะปัสสาวะเล็กลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลัง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนตัว ทำให้ภาวะกระบังลมหย่อนและกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เพศชายต่อมลูกหมากจะโตทำให้ปัสสาวะลำบาก ในเพศหญิงมดลูก ปีกมดลูกรังไข่จะฝ่อ เนื้อเยื่อบริเวณช่องอวัยวะสืบพันธุ์หนาแห้ง มีความยืดหยุ่นน้อยลง<sup>๖</sup>

**วิไลวรรณ ทองเจริญ** ได้กล่าวถึงกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ ดังนี้<sup>๗</sup>

๑) ร่างกายและผิวหนัง (Integumentary System) การเปลี่ยนแปลงในระบบผิวหนังมีอิทธิพลมาจากพันธุกรรม ภาวะสุขภาพ อาหาร กิจกรรม และสิ่งที่สัมผัสกับผิวหนังการ

<sup>๖</sup> ศรีนวล สถิตวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ, หน้า ๔๕ - ๔๙.

<sup>๗</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ, (โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๕๖ - ๖๕.

เปลี่ยนแปลงที่พบคือ ผิวหนังบางลง ความเหนียวของผิวหนังเพิ่มขึ้น เซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง ทำให้การหายของแผลช้า เส้นใยอีลาสตินลดลง แต่เส้นใยคอลลาเจนใหญ่ และแข็งตัวมากขึ้น ทำให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี น้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวและมีรอยย่นมากขึ้น สามารถมองเห็นปุ่มกระดูกได้ชัดเจน ประกอบกับการไหลเวียนเลือดที่ผิวหนังลดลง ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย การรับรู้ความรู้สึกต่ออุณหภูมิ การสัมผัสและความเจ็บปวดที่ผิวหนังลดลง เนื่องจากการทำงานของตัวการรับกระตุ้นที่ผิวหนัง และการไหลเวียนเลือดปลายทางเลวลง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดแผลและอุบัติเหตุที่ผิวหนังได้ง่าย

## ๒) ระบบประสาทและประสาทสัมผัส (Nervous System and Special Senses)

เซลล์สมองและเซลล์ประสาทมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ทำให้น้ำหนักสมองลดลงร้อยละ ๑๐ ขนาดสมองลดลง ความจำเสื่อมโดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ๆ เพราะความสามารถในการเก็บข้อมูลลดลง แต่สามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ในอดีตได้ดี แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลงนอนหลับไม่ลึก เวลานอนน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้นสาเหตุการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุอาจเนื่องมาจากร่างกายขาดการออกกำลังกาย นอนกลางวันมากเกินไปและมีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ สูง สารสื่อสัญญาณประสาทมีระดับเปลี่ยนแปลง ระดับโมโนเอมีน ออกซิเดสในสมองไม่เปลี่ยนแปลงแต่ระดับนอร์อีปีเนเฟริน ซึ่งเป็น active precursor ของอีปีเนเฟรินในก้านสมองมีระดับลดลง จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้า (depression) ได้มากขึ้น และเป็นสาเหตุการฆ่าตัวตายที่สำคัญที่สุด การไหลเวียนเลือดและการใช้ออกซิเจนของสมองลดลงอย่างมาก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากภาวะหลอดเลือดแข็งตัวตามอายุ ทำให้สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยลงหรือขาดเลือด จึงเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมและเกิดภาวะเนื้อสมองตายได้ การมองเห็นลดลง ลูกตามีขนาดเล็กลงและลึกลง เพราะไขมันของลูกตาลดลง หนึ่งตามีความยืดหยุ่นลดลงทำให้หนึ่งตาตกรูม่านตาเล็กลง ปฏิกริยาตอบสนองของม่านตาต่อแสงแดดลดลง ทำให้การปรับตาสำหรับการมองเห็นในสถานที่ต่างๆ ไม่ดีโดยเฉพาะในสถานที่มืดหรือในเวลากลางคืนต้องอาศัยแสงสว่างช่วย การได้ยินลดลงหูตึงมากขึ้นพบได้ ๑ ใน ๓ ของคนที่มีอายุ ๖๕-๗๔ ปี การดมกลิ่นของจมูกไม่ดี เพราะมีการเสื่อมของเยื่อโพรงจมูกทำให้ผู้สูงอายุไม่รับรู้กลิ่นที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น กลิ่นก๊าซรั่วหรือกลิ่นไฟไหม้ การรับรสของลิ้นเสียไป เนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนลดลงพบว่าประมาณ ๒ ใน ๓ ของต่อมรับรสจะตายเมื่ออายุ ๗๐ ปี และส่วนที่เหลือจะฝ่อลีบลง จึงทำหน้าที่ได้น้อยลง การรับรสนานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว รสขมและรสเค็ม จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหาร รสจัดหรือรับประทานอาหารไม่อร่อยและเกิดการเบื่ออาหาร

## ๓) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal System)

เมื่อเข้าสู่วัยหลังอายุ ๓๐ ปี จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลงมีเนื้อเยื่อพังผืดไขมัน และคอลลาเจนเข้าแทนที่มากขึ้น มวลของกล้ามเนื้อลดลง มีการสะสมของสารไลโปฟัสซินมากขึ้น กำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลงประมาณร้อยละ ๑๒ - ๑๕ จากอายุ ๓๐ ถึง ๗๐ ปี ทำให้การเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ช้าลง สาเหตุอาจเกิดจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อลดลง ร่างกายขาดการออกกำลังกาย ขาดสารอาหารและที่สำคัญคือประสิทธิภาพการทำงานของเอ็นไซม์ในกล้ามเนื้อลดลงหลังอายุ ๔๐ ปี อัตราการเสื่อมของกระดูกจะมากกว่าอัตราการสร้างทั้งในเพศหญิงและเพศชาย เซลล์กระดูกลดลง แคลเซียมมีการสลายออกจากกระดูกมากขึ้น กระดูก



ผู้สูงอายุมักจะเปราะและหักง่าย บริเวณข้อจะเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและส่วนประกอบ ข้อใหญ่ขึ้น กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ บางลงและเสื่อมมากขึ้นตามอายุ น้ำในข้อลดลงเกิดการเสื่อมของข้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ไม่สะดวกเกิดการติดแข็ง ข้ออักเสบและติดแข็งได้ง่ายคือข้อเข่า ข้อสะโพกและข้อกระดูกสันหลัง

#### ๔) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular System)

ในผู้สูงอายุลักษณะโครงสร้างและขนาดของหัวใจอาจไม่เปลี่ยนแปลง กล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบมีเนื้อเยื่อพังผืด ไขมันและสารไลโปพิสซินมาสะสมภายในเซลล์มากขึ้น ผู้สูงอายุเกิดภาวะหัวใจวายได้ง่ายโดยเฉพาะกรณีที่หัวใจต้องทำงานมาก หลอดเลือดเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากขึ้นผนังหลอดเลือดฝอยหนาขึ้นทำให้การแลกเปลี่ยนอาหารและของเสียลดลง ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลงเพราะมีเส้นใยคอลลาเจนมากขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรลดลงตามอายุ รูปร่างในหลอดเลือดแคบเข้าจึงมีโอกาสเกิดการอุดตันของเลือดได้ง่ายหลอดเลือดฝอยไม่สมบูรณ์และเปราะบางทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่าย เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง พบมากบริเวณสมอง หัวใจและไตทำให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานลดลงจึงเกิดการเสื่อมและการตายในที่สุด ดังนั้นการเปลี่ยนท่าทางต่างๆ ในผู้สูงอายุจึงควรกระทำอย่างช้าๆ

#### ๕) ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)

หลอดลมและปอดมีขนาดใหญ่ขึ้นความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลงเพราะมีเส้นใยอีลาสตินลดลง ความแข็งแรงและกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าหายใจออกลดลง การเปลี่ยนแปลงของกระดูกสันและกระดูกซี่โครงตามวัย ทำให้ทรวงอกมีลักษณะผิดรูปผนังทรวงอกตั้งขึ้น การเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครงลดลงเพราะมีแคลเซียมมาเกาะที่กระดูกอ่อนชายโครงมากขึ้น รูปร่างของทรวงอกเปลี่ยนเป็นรูปปลั่ง (barrel shape) มากขึ้น เยื่อหุ้มปอดแห้งและทึบ กล้ามเนื้อหายใจทำงานลดลง จากสาเหตุต่างๆ ดังกล่าวมีผลให้ปอดยืดขยายและหดตัวได้น้อยลง การระบายอากาศหายใจลดลง สามารถพบได้มากขึ้นในผู้สูงอายุที่มีภาวะหลังค่อมหรือ หลังเอียงเนื่องจากกระดูกสันหลังเสื่อม กუნลมมีจำนวนลดลง กუნลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังกุนลมแตกง่ายเนื่องจากเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน สำหรับทางเดินหายใจ การทำงานของเซลล์ขน (cilia) หลอดทางเดินหายใจลดลง รีเฟล็กซ์และประสิทธิภาพของการไอลดลง ทั้งนี้เนื่องจากมีการแข็งตัวของผนังทรวงอกและการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจออกลดลงทำให้กำจัดสิ่งแปลกปลอมภายในทางเดินหายใจไม่ดี ประกอบกับปริมาณ Ig A ในสารคัดหลั่งและ alveolar macrophage ลดลง จึงเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย การทำงานของฝาปิดกล่องเสียง (epiglottis) เสื่อมลงเป็นเหตุให้เกิดอาการสำลักและเกิดโรคปอดบวมได้ง่ายขึ้น

#### ๖) ระบบทางเดินอาหาร (Digestive System)

ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเคลือบฟันบางลงแตกง่ายและมีสีคล้ำขึ้นเพราะมีการดูดซึมสารที่มีสีเข้าไปสะสมมากขึ้น เหงือกที่หุ้มคอพินร่นลงไปทำให้เห็นฟันยาวขึ้น เซลล์สร้างฟันลดลงมีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น ทำให้การสร้างฟันลดลงทั้งปริมาณและคุณภาพฟันหรือหลุดร่วงง่ายขึ้นเป็นเหตุให้เคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต้องรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่ายซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตทำให้อาหารประเภทอื่นที่สำคัญต่อร่างกาย ปากและลิ้นแห้งมีการติดเชื้อในปากมากขึ้น การรับรสของลิ้นเสียไป เกิดภาวะเบื่ออาหารมากขึ้น เซลล์บริเวณ



หลอดเลือดของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงมีการโป่งพองของหลอดเลือดมากขึ้นการเคลื่อนไหวของหลอดเลือดลดลง หลอดอาหารมีขนาดกว้างขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อของหลอดเลือดและคอหอยอ่อนกำลังลงทำให้ระยะเวลาที่อาหารผ่านหลอดเลือดช้าลงกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายหลอดเลือดหย่อนตัวและทำงานช้าลง เป็นเหตุให้อาหารในกระเพาะอาหารสามารถย้อนกลับมาในหลอดเลือดได้ง่ายทำให้รู้สึกแสบยอดอก พบมากถึงร้อยละ ๖๕ ในผู้สูงอายุและบางครั้งอาจเกิดการสำลักเข้าสู่หลอดลมทำให้เกิดโรคปอดบวมได้ การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลงเนื่องจากความตึงตัวของกล้ามเนื้อและการทำงานของกล้ามเนื้อในกระเพาะอาหารลดลงร่วมกับการมีความผิดปกติทางด้านจิตใจและความวิตกกังวลในด้านต่างๆ สูงขึ้น อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้น จึงเกิดความรู้สึกหิวบ่อยลง การไหลเวียนเลือดตลอดจนทางเดินอาหารลดลง หลอดเลือดบางและโป่งพองทำให้มีโอกาสเกิดการแตกเลือดในทางเดินอาหารได้ง่าย

#### ๗) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ (Genitourinary System)

ขนาดของไตลดลงเหลือประมาณ ๑ ใน ๕ ของขนาดเดิม น้ำหนักไตลดลงประมาณร้อยละ ๓๐ และหน่วยไตมีจำนวนลดลงร้อยละ ๓๐ - ๔๐ เมื่ออายุ ๒๕ - ๘๕ ปี หน่วยไตที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหลอดเลือดแดงที่ไปหล่อเลี้ยงไตแข็งตัวทำให้การไหลเวียนเลือดในไตลดลงประมาณร้อยละ ๕๓ และอัตราการกรองของไตลดลงร้อยละ ๕๐ จากอายุ ๒๐ - ๙๐ ปี การทำงานของไตลดลงทำให้การดูดซึมกลับของสารต่างๆ น้อยลง ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้นร่างกายเกิดการสูญเสียน้ำ ความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง ผู้สูงอายุขับถ่ายปัสสาวะบ่อย ภาวะกระบังลมหย่อนและกลั้นปัสสาวะไม่ได้

#### ๘) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

น้ำหนักต่อมใต้สมองลดลงร้อยละ ๒๐ มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้าแทนที่มากขึ้นการไหลเวียนเลือดที่ต่อมใต้สมองลดลง การผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลง ตับอ่อนหลังอินซูลินลดลง และช้า ระดับกลูคากอนลดลงและตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นช้าลง ต่อมเพศทำงานลดลงไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมน FSH และ LH จากต่อมใต้สมองรังไข่หยุดทำงานไม่หลังเอสโตรเจนและโปรเจสเทอโรน ดังนั้นแหล่งผลิตเอสโตรเจนที่สำคัญในผู้สูงอายุคือ ต่อมหมวกไตส่วนนอกในเพศหญิงการลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีผลทำให้ผู้สูงอายุไม่มีประจำเดือน อวัยวะต่างๆ ในระบบสืบพันธุ์เสื่อมลงและสูญเสียหน้าที่ ขนบริเวณรักแร้และหัวหน่าวลดลง ผู้สูงอายุบางรายมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ตกใจง่าย ซึมเศร้า เพศชายการเปลี่ยนแปลงเกิดน้อยกว่าในเพศหญิง เพราะการหลั่งฮอร์โมนในเพศชายค่อยๆ ลดลงทีละน้อยแต่มีผลทำให้ลักษณะของเพศชายลดลง ได้แก่การมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แต่ส่วนมากมักพบผู้สูงอายุมีความสนใจและรู้สึกทางเพศมากขึ้น<sup>๘</sup>

ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

๑) ความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากหูตึง พุดไม่ชัด และความจำเสื่อม

๒) ความจำกัดในการทำกิจกรรม เนื่องจากการหดตัวและการประสานงานของกล้ามเนื้อในการควบคุมการเคลื่อนไหวลดลงข้อเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบหายใจลดลงทำให้เหนื่อยง่าย

<sup>๘</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตราจารย์และคณบดีการพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๖๔.

- ๓) ความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะความเครียดลดลง
- ๔) ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช้า
- ๕) การพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากแบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป
- ๖) เกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากการรับรสและการดกกลืนลดลง ทำให้เบื่ออาหาร เคี้ยวอาหารลำบาก การย่อยและการดูดซึมลดลง กระจายน้ำตาลลง เมตาบอลิซึมของร่างกายลดลง การสังเคราะห์โปรตีน เอ็นไซน์และการสะสมไกลโคเจนลดลง
- ๗) เกิดภาวะสมดุลเสียเกลือแร่ได้ง่าย
- ๘) ความผิดปกติในการขับถ่ายอุจจาระได้แก่ ท้องผูกเนื่องจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง กลั้นอุจจาระได้ไม่ดีเนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักลดลง
- ๙) เกิดแผลได้ง่ายและหายช้าเนื่องจากผิวหนังบอบบางหลอดเลือดเปราะและแตกง่ายรวมไปถึงการไหลเวียนเลือด ระดับเนื้อเยื่อลดลง
- ๑๐) กระดูกหักง่ายและหายช้าเนื่องจากแคลเซียมที่สะสมในกระดูกมีน้อยมีการซ่อมแซมเซลล์กระดูกลดลง
- ๑๑) เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
- ๑๒) มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและเนื้องอกเนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงไป ความดันโลหิตสูงเนื่องจากหลอดเลือดแข็ง ความต้านทานภายใน หลอดเลือดส่วนปลายสูงขึ้น ต้อกระจกเนื่องจากการเสื่อมสภาพของแก้วตา จำนวนถุงลมปอดลดลง ปอดบวม เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง ข้ออักเสบเนื่องจากข้อเสื่อมน้ำไขข้อลดลง โลหิตจาง เนื่องจากจำนวนเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินลดลง สมองเสื่อมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสมองและระบบประสาท
- ๑๓) การตอบสนองต่อยาผิดไปและเกิดผลไม่พึงประสงค์ของยาได้ง่าย เนื่องจากการดูดซึมยาทางระบบทางเดินอาหารลดลง ตับสังเคราะห์โปรตีนและเอ็นไซน์ที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงยาลดลง การขับสารออกจากร่างกายของไตลดลง ทำให้ระดับยาคงอยู่ในกระแสเลือดนานและเกิดพิษได้ง่าย ดังนั้นการใช้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกชนิด
- ๑๔) เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากอวัยวะความรู้สึกลดลง หูตึง การรับคลื่นลดลง ตามัว การทรงตัวไม่ดี และกล้ามเนื้ออ่อนแรง

เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ เพศสัมพันธ์เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต เป็นวิถีธรรมชาติของคนเราทุกคน มีความสัมพันธ์กับความสุขและความทุกข์ของทุกคน และเป็นเรื่องสำคัญของครอบครัวอย่างยิ่งเรื่องหนึ่ง หลายคนมีความเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นยาอายุวัฒนะของมนุษย์ที่จะทำให้เกิดความสุข สงบ และสันติในครอบครัว ทำให้มีชีวิตชีวาและประการสำคัญคือ ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น เห็นได้จากการวิจัยพบว่าอายุขัยของประชาชนอเมริกาและยุโรปที่แต่งงานอยู่กินกันจนแก่เฒ่าอายุขัยเฉลี่ยจะยืนยาวกว่าคนโสดหรือเป็นหม้าย ปัจจุบันจึงมีผู้ให้ความสำคัญเรื่องนี้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่อวัยวะถดถอยทำให้เกิดปัญหาการไม่ลงตัวในเรื่องเพศสัมพันธ์กับคู่ชีวิตซึ่งถ้ามีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาถูกทางจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขได้ การเปลี่ยนแปลงทางเพศของผู้สูงอายุ เมื่อคนเราอายุมากขึ้นอายุเกิน ๔๕ ปีฮอร์โมนเพศจะลดลงเรื่อยๆ คือในเพศชายและเพศหญิงจะมีความต้องการทางเพศลดลงตามลำดับเป็นส่วนใหญ่



ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายและสภาพจิตใจของผู้นั้น บางคนเมื่ออายุมากขึ้นแต่ความต้องการทางเพศก็มากขึ้นได้ เนื่องมาจากสภาพร่างกายและจิตใจในระยะนั้นดีขึ้นโดยเฉพาะการไม่เคร่งเครียด รู้จักปล่อยวาง รู้สึกสบายใจ มีการออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ

เพศชาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ฮอร์โมนเพศแข็งตัวลดลงและอาจไม่แข็งตัวสม่ำเสมอหรือแข็งตัวไม่เต็มที่ ขนาดของอวัยวะเพศจะเล็กลงกว่าวัยหนุ่ม แต่การเปลี่ยนแปลงด้านความต้องการทางจิตใจเท่าเดิมหรือลดลงไม่มาก แต่ร่างกายไม่เอื้ออำนวยคืออวัยวะเพศไม่แข็งตัวและบางคน มีปัญหาหลังเร็วหรือไม่สามารถควบคุมการหลังได้ตามต้องการ ทำให้มีกิจกรรมทางเพศลดลง

เพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากฮอร์โมนเพศหญิงลดน้อยลง เมื่ออายุมากขึ้นตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ช่องคลอดจะแคบลง น้ำหล่อลื่นในช่องคลอดลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะเจ็บปวดทำให้ไม่มีความสุขทางเพศความสนใจทางเพศก็ลดน้อยลงบางคนเจ็บป่วยมีโรคประจำตัว จะยิ่งทำให้สนใจกิจกรรมทางเพศลดลง แต่ในบางคนยังมีความต้องการทางเพศอยู่เนื่องจากฮอร์โมนเพศชายในตัวผู้หญิงจะออกฤทธิ์มากขึ้น ทำให้มีความตื่นตัวทางเพศและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นได้ การที่เพศสัมพันธ์ของผู้สูงอายุจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการทั้งสองฝ่าย สิ่งสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์คือการมีอารมณ์ร่วม ทั้งสองฝ่ายต้องเข้าใจธรรมชาติแห่งวัยซึ่งกันและกันแล้วปรับใจให้เข้ากับความต้องการของทั้งคู่ ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางช่วยเหลือแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอทั้งสองฝ่ายจะช่วยป้องกันปัญหาความเสื่อมทางเพศได้มากที่สุด<sup>๙</sup>

สรุป ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เป็นไปในทางที่เสื่อมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงขาดความคล่องแคล่วเหนียวง่าย ในบางรายมีโรคประจำตัว โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ความเสื่อมในร่างกายจะเกิดขึ้นกับบุคคลไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ เพศ อาชีพการดูแลสุขภาพอาหารสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอความสามารถในการช่วยเหลือดูแลตนเองลดลงไปหรือมีร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือดูแลตนเองได้ ในด้านเพศสัมพันธ์ของผู้สูงอายุการมีเพศสัมพันธ์ของผู้สูงอายุคนที่แต่งงานอยู่กินกันจนแก่เฒ่าจะมีอายุยืนมากกว่าคนที่เป็นหม้ายหรือเป็นโสดและผู้ชายจะมีความรู้สึกในเรื่องเพศนี้มากกว่าเพศหญิง

#### ๔.๒.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่าอันเป็นประเพณีที่ยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยก่อน ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้แผ่ขยายเข้ามามากชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยาย มี ปู่ ย่า ตา ยาย อาศัยรวมอยู่ด้วยมาเป็นครอบครัวเดี่ยวจะมีเฉพาะพ่อแม่และลูกเท่านั้น ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจขาดประสบการณ์ชีวิตทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ที่อ่อนวัยกว่าผู้สูงอายุจึงไม่ได้รับการเคารพนับถือเหมือนสมัยก่อน การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมีใช้อยู่ที่อายุ ซึ่งเป็นเพียงตัวเลขอย่างเดียวเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลง

<sup>๙</sup> ศรีนวล สถิตวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ, หน้า ๔๗.



ของร่างกายที่เห็นได้ชัดนั้น จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น พันธุกรรม การดำรงชีวิต การดำเนินชีวิตและสภาพจิตใจด้วยจะเห็นว่าคนบางแม้อายุมากทำไมจึงดูไม่แก่แต่บางคนอายุไม่มากทำไมดูแก่เกินวัยทั้งนี้เป็นเพราะองค์ประกอบดังกล่าวมาแล้ว ฉะนั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับ การได้รับการศึกษา ให้อายุเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเสื่อมของร่างกาย รู้ถึงการปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมของร่างกายได้อย่างไร ถ้าขาดความรู้ความเข้าใจอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างมากมายซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั่นเอง ในผู้สูงอายุเมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพจะมีการเสียบทบาทของตัวเอง ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลงและส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นที่พอใจทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัว และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ยิ่งทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึมและสิ้นหวัง อารมณ์ของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือ<sup>๑๐</sup>

๑) การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมากเช่นการสูญเสียคนใกล้ชิดจะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหว ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่าเหวและมีความรู้สึกกลัวว่าจะจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น

๒) พ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม

๓) การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังเพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก

๔) ความเข้าใจหรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อมแต่เรื่องเก่าๆ จำได้ดี

๕) เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้วจะรู้สึกหงุดหงิด

๖) ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจในเรื่องอดีตด้วยความเสียดายคิดถึงปัจจุบันและวิตกกังวลในเรื่องอนาคต

๗) ตึงเครียด วิตกกังวล โกรธง่าย โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่เอาอกเอาใจเห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคมต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง

๘) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมีการคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง หมกมุ่นเรื่องของตนเองและเรื่องในอดีตจะคิดเรื่องในอดีตด้วยความเสียใจเสียดายที่ปล่อยเวลาผ่านไปให้เปล่าประโยชน์และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ

๙) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ผู้สูงอายุบางคนซึมเศร้าหงุดหงิดระแวงเอาแต่ใจตนเองทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียทางใจหมดกำลังใจ นอนไม่หลับ

๑๐) พฤติกรรมมักเอาแต่ใจตนเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น

<sup>๑๐</sup> ประไพ ยศะทัตต์, “สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๑๐๘ (เมษายน ๒๕๓๑) : ๑ - ๒.

**อัมพร โอตระกูล** ได้กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างซึ่งเป็นไปในด้านลบอันประกอบด้วย<sup>๑๑</sup>

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากอยู่ในช่วงอายุมากจึงมีเพื่อนฝูงตายจากหรือคู่ชีวิตตายจาก ทำให้ผู้สูงวัยเกิดความรู้สึกว่าถูกแยกหรือพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักนำไปสู่การคิดถึงความตายว่าเป็นสิ่งอยู่ใกล้ตัวก่อให้เกิดความเศร้าได้ง่าย

๒) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้ลูกๆ จะมีครอบครัวกันและมักจะแยกไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะในโลกยุคสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงวัยกับลูกหลานของตนถดถอยลงโดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อนทำให้ผู้สูงอายุนั่งอยู่อย่างโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกเหงาเปล่าเปลี่ยวและซึมเศร้าได้

๓) การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ เป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ทางด้านจิตใจของคนเราเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ฮอร์โมนลดลงเกิดความเสื่อมทางด้านเพศ ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาจะหมดไปทำให้ผู้สูงวัยเกิดความวิตกกังวลในเรื่องนี้ทำให้เพิ่มความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิตผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจดังกล่าว ทำให้ผู้สูงวัยหมดหวังต่อชีวิตโดยเฉพาะในคนที่รับสภาพการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก่อให้เกิดความเครียดความคับข้องใจ ประกอบกับลักษณะสังคมรอบข้างของผู้สูงวัยบางรายไม่เกื้อหนุนทางด้านกำลังใจก็จะทำให้ผู้สูงอายุนั้นเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

**วรารณ ภูมิสวัสดิ์และคณะ** ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในเรื่องการดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุแบบสหสาขาวิชาว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุไม่สามารถแยกจากการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายและสังคมได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาและสังคม สิ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในผู้สูงอายุมือถือประกอบ ๒ ประการคือ สิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในร่างกาย<sup>๑๒</sup>

๑) สิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกในร่างกาย ได้แก่

(๑) การสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก ได้แก่การสูญเสียคู่สมรส การสูญเสียบุตรหรือบุตรแยกไปอยู่ต่างหากทำให้เกิดความว่าเหวรู้สึกว่ตนเองไม่มีค่า ไร้ความหมายไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร ทำให้วิตกกังวล ซึมเศร้า

(๒) การสูญเสียปัจจัยทางสังคม ได้แก่การสูญเสียบทบาทการปลดเกษียณจากการทำงาน ทั้งๆ ที่ผู้สูงอายุนั้นยังมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอที่จะทำงานได้ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจความรู้สึกว่าความมีค่าของตนเองลดลง สูญเสียรายได้ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการเหลียวแลจากเพื่อนญาติมิตรอย่างใกล้ชิดเหมือนแต่ก่อน

<sup>๑๑</sup> อัมพร โอตระกูล, **ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุฉบับที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๖๖ – ๑๖๗.

<sup>๑๒</sup> วรารณ ภูมิสวัสดิ์และคณะ, **การดูแลรักษาโรคแบบสหสาขาวิชา**, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์ไทยเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

๒) ปัจจัยภายในร่างกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในระบบต่างๆ ทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคหัวใจ โรคข้อ ความจำเสื่อม สูญเสียการได้ยิน ตามองไม่เห็น เป็นต้น

ปัจจัยดังกล่าวมานี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจ ทำให้วิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นและความปลอดภัยต่างๆ ผู้ชรา มักจะชดเชยด้วยการสะสมข้าวของ การย้ำทำการชอบบ่นอารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย แต่บางรายใจดี ทั้งนี้อยู่กับสภาพแวดล้อมสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมาก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุปกติซึ่งผู้สูงอายุจะสามารถปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

**สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ** ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงภาวะจิตใจในเรื่องความสัมพันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่ชลอชราได้ว่า<sup>๑๓</sup>

การเปลี่ยนแปลงภาวะจิตใจ

๑) การไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากกระบวนการชราและการไม่เตรียมตัวทำให้ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการสูญเสียได้แก่ สูญเสียงาน สูญเสียรายได้ สูญเสียอำนาจ สูญเสียสุขภาพที่ดี สูญเสียบุคคลที่รักและสูญเสียความมั่นใจ ความเข้าใจในภาวะชราที่ปรากฏและการเตรียมตัว ช่วยให้เปลี่ยนวัยแห่งการสูญเสียเป็นวัยแห่งโอกาส ได้แก่ โอกาสทำในสิ่งที่ปรารถนา โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โอกาสพัฒนาส่งเสริมสุขภาพกายและจิต โอกาสเลือกวิถีทางดำรงชีวิตที่เหมาะสม และโอกาสเข้าถึงหลักธรรมทางศาสนา ทศนคติต่อวัยสูงอายุที่ดีของผู้สูงอายุ ญาติตลอดจนบุคลากรทางแพทย์เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดการดูแลรักษา

๒) ผู้สูงอายุที่ไม่ประสบความสำเร็จจะนำมาซึ่งความผิดปกติหรือโรคทางจิตได้ง่าย เช่น โรคและอาการซึมเศร้า อาการเครียด การรักษาปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องทราบถึงลักษณะส่วนบุคคลและครอบครัวและสังคมรอบข้าง จึงทำให้การวางแผนการรักษาประสบผลสำเร็จ

ปัญหาทางจิตใจเป็นปัญหาสำคัญของคนวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยแห่งการสูญเสีย สูญเสียตำแหน่งไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงานหรือบทบาทในครอบครัวหรือชุมชน และทำให้อำนาจที่เคยมีหรือความภูมิใจถดถอยลง สูญเสียรายได้เนื่องมาจากการเกษียณการหยุดทำงาน และต้องพึ่งพาทางการเงินจากผู้อื่นมากขึ้น สูญเสียคนรักได้แก่สูญเสียคู่สมรส คนใกล้ชิด ญาติพี่น้องและนำมาซึ่งความโศกเศร้าหรือผลกระทบที่มีต่อการดำรงชีวิต สูญเสียสุขภาพที่ดีเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการแรกและเกิดโรค และมักมีผลต่อการดำเนินชีวิต หรือนำไปสู่ความไม่สบายกายสบายใจ สูญเสียบทบาทเนื่องมาจากการถ่ายทอดอำนาจตามวิถึจากพ่อแม่ไปสู่ลูกอันเนื่องมาจากการถดถอยไปสู่สถานะพึ่งพาเมื่อสูงวัย สูญเสียความมั่นใจอันเป็นผลมาจากการสูญเสียต่าง ๆ ที่นำมาและนำไปสู่ความท้อถอยหรือความซึมเศร้าในบั้นปลาย

**ภักธรินทร์ ภักธิภรณ์** ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ในคู่มือดูแลผู้สูงอายุว่า การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็วมากสำหรับคนวัยนี้ อารมณ์แปรปรวนขึ้นๆ ลงๆ จึงมักทำให้คนใกล้ชิดรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจได้ ดังนั้นผู้ดูแลใกล้ชิด จึงควรทำตาม เข้าใจกับสภาวะสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านด้วยความรู้สึกดี ๆ และยอมรับในสิ่ง

<sup>๑๓</sup> สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ, ความสัมพันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่ชลอชราได้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สรรพสาร, ๒๕๕๑), หน้า ๗ - ๘, ๑๒.



ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ท่านได้รู้ว่าท่านผิดและค่อย ๆ พุดกับท่านด้วยถ้อยคำอ่อนโยน จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์เวลานั้นให้เบาบางลง อาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่สำคัญก็คือ<sup>๑๔</sup>

๑) อารมณ์เสีย ผู้สูงอายุมักจะมีอารมณ์เสียบ่อยๆ จนกลายเป็นคนโมโห หงุดหงิดง่าย เพราะขาดสิ่งที่เคยได้และเคยมี จึงมักแสดงอารมณ์เสียออกมาเป็นการทดแทน นอกจากนี้ยังอารมณ์เสียกับตนเองในสิ่งที่เคยทำ แต่เมื่อมีอายุมากแล้วอาจจะทำไม่ได้อย่างที่อยากทำ จึงระบายออกมาทางอารมณ์

๒) ความน้อยใจ ผู้สูงอายุมักจะเป็นคนขี้น้อยใจโดยเฉพาะคนที่มีผู้เอาใจดูแล ในขณะที่ยังทำงานอยู่เมื่อปลดเกษียณแล้วก็ต้องอยู่ตามลำพัง ขาดคนเอาใจใส่ดูแล จึงมีความน้อยใจว่าไม่มี คนรักไม่มีคนดูแล

๓) โกรธง่าย เมื่ออายุมากขึ้นอารมณ์ที่แปรปรวนและยังไม่อาจยับยั้งได้ อารมณ์โกรธง่ายจึงเป็นสิ่งที่คนวัยนี้มักแสดงออกมาได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าใครจะพูดอะไรหากไม่เข้าหูก็จะโกรธและแสดงอารมณ์ใส่ทันที ดังนั้นผู้ดูแลจึงควรเข้าใจในตัวท่าน เพราะส่วนใหญ่แล้วคนแก่จะโกรธง่ายหายเร็ว และลืมสิ่งที่เคยกระทำได้อย่างรวดเร็ว หากใช้วาจาอ่อนโยนหรือคำขอโทษถึงแม้ว่าสิ่งที่ท่านทำอะไรไม่ผิด แต่คำขอโทษเป็นสิ่งที่จะทำให้อารมณ์โกรธคลี่คลายลงได้

๔) วิตกกังวล คนที่ปลดเกษียณแล้วเมื่อไม่มีงานทำมักจะนั่งคร่ำครวญคิดถึงชีวิตของตนเองว่าจะดำรงต่อไปได้อย่างไรเพราะขาดงาน ขาดเงิน ขาดเพื่อนและถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยจะทำอย่างไร เมื่อมองปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนในอนาคตแล้วก็ยากที่จะหาคนมาเข้าใจและคอยเอาใจใส่ตนเองด้วยความเต็มใจจึงมานั่งคิดและวิตกกังวลใจกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

๕) ความเครียด จากปัญหากังวลใจดังกล่าวข้างต้นเมื่อคิดมากๆ เข้าก็กลายเป็นความเครียด ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ดังจะเห็นได้จากคนแก่ที่มักบ่นเสมอๆ ว่า นอนไม่ค่อยหลับ เพราะกังวลใจในสิ่งคมต่างๆ มากเกินไปและบ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดขึ้นทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูงเส้นเลือดแตกในสมอง โรคหัวใจล้มเหลว หรือโรคกระเพาะเป็นต้นบางคนก็กลายเป็นประสาทไปเลยก็มี

๖) ความสิ้นหวัง คนวัยสูงอายุที่ปลดเกษียณแล้วอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรปล่อยให้ วันเวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ มักจะมีความคิดหม่นอะไรตายอยากในชีวิตของตนเองหรือกลายเป็นสิ้นหวังเพราะไม่ทราบว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม เพราะตนเองไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ใดแล้ว ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความคร่ำครวญและสิ้นหวัง

๗) ความตาย เนื่องจากอายุมากขึ้น ความตายก็คืบคลานเข้ามาใกล้ตัวทุกทีหากผู้สูงอายุเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง ความตายจะกลายเป็นสิ่งไม่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุ หากสามารถยอมรับและทำใจกับสิ่งธรรมชาติสร้างมา เพราะทุกคนก็คงหลีกเลี่ยงไม่พ้นความตายด้วยกันทุกคน แต่การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่ดีเพราะโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่อย่างยืนยาวเพื่อรอดูความสำเร็จของลูกหลานก็เป็นสิ่งที่ดี

๘) การนึกถึงแต่อดีต ผู้สูงอายุเกือบทุกคนมักจะชอบเล่าเรื่องในอดีตของตนให้คนอื่นฟังอยู่เสมอเพื่อแสดงความภาคภูมิใจในงานหรือสิ่งที่เคยทำมาในอดีตและชอบเล่าซ้ำแล้วซ้ำเล่ากับคน ๆ

<sup>๑๔</sup> ภักร์วิมล ภักภิรมณ์, คู่มือดูแลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : เครือเถา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙ - ๒๓.

เดียวกันจนเป็นที่น่ารำคาญของคนฟังแต่คนเล่าก็ยังอยากเล่าต่อไปทุกครั้งที่เจอกัน ผู้ใกล้ชิดจึงควร  
เข้าใจในสิ่งที่ท่านภูมิใจไม่ควรขัดคอควรปล่อยให้ท่านพูดไปถึงแม้ว่าจะเบื่อมากก็ตาม

๙) การดื้อรั้น ผู้สูงอายุมักเป็นคนดื้อรั้นเอาแต่ใจตัวเองเพราะถือว่าตนเองเกิดก่อนและมี  
ประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่า หากใครจะมาสั่งหรือสอนท่านก็จะไม่ฟัง และอาจกล่าวตักเตือนกลับไป  
อีก ดังนั้นการชี้แจงเพื่อให้เหตุผลในสิ่งที่พูดก็อาจจะทำให้ท่านอ่อนลงบ้าง แต่ก็ควรทำใจ หากไม่ได้  
รับความร่วมมือ

๑๐) การถือดี คนที่มีอายุมากจะถือดี เพราะถือว่าตัวเองก็ดีเหมือนกันไม่เช่นนั้นไม่มี อายุ  
ยืนมาจนถึงบัดนี้ หรือก้าวหน้ามาถึงจุดนี้ จึงมีความรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง หยิ่งใน  
ศักดิ์ศรีของตัวเองยังบวกกับความรู้สึกดื้อรั้นของตัวเองเข้าไปด้วยแล้วการถือดีก็ยิ่งแสดงออกมา  
ชัดเจนยิ่งขึ้น

๑๑) จู้จู้ขี้บ่น ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาอย่างโชกโชน มีทั้งเรื่องดีและเรื่อง  
ไม่ดีด้วยกันทุกคน ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้นมีลูกหลานเต็มไปหมดอารมณ์ที่เคยแจ่มใสก็จะเริ่มแปรปรวน  
หงุดหงิดรำคาญใจง่ายโดยเฉพาะเสียงดังหากได้ยินบ่อยครั้งก็จะทำให้หงุดหงิดพูดมากบ่นจู้จู้หรือไม่ก็  
ชอบบ่นจู้จู้ลูกหลานซ้ำ ๆ ซากๆ ทำให้เป็นที่น่าเบื่อ ผู้ใกล้ชิดควรทำความเข้าใจและไม่ควรโกรธท่าน  
และแสดงอาการกิริยาที่ไม่ดีใส่ท่านทำให้ท่านไม่สบายใจเพิ่มไปอีก

๑๒) ชอบปรับทุกข์ ผู้สูงอายุแล้วมักชอบทำการปรับทุกข์กับคนอื่นไม่ว่าจะพบใครก็มักจะมี  
เรื่องปรับทุกข์กับเขาเสมอบางเรื่องก็ไม่น่าทุกข์เพราะเป็นเรื่องของคนอื่นแต่คนแก่ก็มักจะเอาเรื่อง  
ต่างๆ มาเป็นทุกข์ของตัวเองหมดจึงกลายเป็นคนแบกแต่ทุกข์ และเมื่อพบใครก็พยายามแบ่งทุกข์นั้น  
ให้คนอื่นแบกต่อ หากเขาไม่ยอมรับแบกก็มีความน้อยอกน้อยใจว่าเขาไม่รักเราหรือไม่ยอมช่วยเหลือ  
เราผลที่สูดทุกข์ของตัวเองก็เพิ่มมากขึ้นทุกๆ วัน

๑๓) ชอบแบกภาระ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักชอบเก็บเรื่องของลูกหลานทุกคนมาเป็นภาระ  
ของตนเองกลัวว่าลูกหลานจะลำบากบ้างกลัวไม่มีกินบ้างทุกปัญหาต่างๆ นานาในสิ่งที่ไม่ควรจะนำมา  
เป็นภาระของตนเองก็เก็บมาเพราะในช่วงวัยอายุนี้แล้วควรปล่อยวาง ปล่อยให้ลูกหลานเขาแก้ปัญหา  
กันเอง เพราะหากวันใดไม่มีเราเราสามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

๑๔) ชอบฝัน เป็นที่น่าแปลกว่าคนมีอายุแล้วชอบฝันมากกว่าคนหนุ่มสาวอาจเป็นเพราะมี  
เวลาว่างมากจึงมีความคิดมากและตกลงคืนก็เลยเก็บเอาไปฝันและมีบ่อยๆ ครั้งที่ชอบฝันถึงความ  
ตายของตัวเองเพราะเป็นสิ่งที่ตนเองคิดอยู่ตลอดเวลาตนเองไม่ต้องการให้ใครส่งสารคนที่สูงอายุแล้ว  
โดยทั่วๆ ไป มักจะพยายามทำการช่วยเหลือตนเองบางครั้งคนเห็นว่าแก่แล้วมาพยุงให้เดินก็มักไม่  
ต้องการหรือแสดงการปิดไม้ปิดมือออกให้เห็นเพราะไม่ต้องการให้ใครมาส่งสาร ยิ่งคนที่ขาดความเอา  
ใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัวด้วยแล้วก็ยิ่งแสดงออกให้เห็นมากขึ้นทั้งนี้อาจเป็นการยืนยัน  
ออกมาให้คนที่อยู่รอบข้างเห็นก็ได้ว่าสามารถอยู่ด้วยตนเองได้ไม่เห็นต้องง้อใครหรือพึ่งใครนับเป็นทริ  
อย่างหนึ่งของคนสูงอายุ

๑๕) ต้องการเพื่อน เมื่ออายุมากขึ้นความห่างเหินจากเพื่อนฝูงหรือเพื่อนคุณนั้นจะเพิ่มมาก  
ขึ้นเป็นทวีคูณ ด้วยเหตุนี้คนแก่จึงมักจะคิดถึงเพื่อนและต้องการเพื่อนคุณหากครั้งใดมีโอกาสได้เจอ  
เพื่อนเก่าๆ ก็ารู้สึกดีและอยากอยู่กับเพื่อนนานๆ เพื่อเล่าเรื่องในอดีตและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน



สู้กันฟังดังนั้นลูกหลานจึงไม่ควรปล่อยให้ท่านอยู่คนเดียวมานานๆ จะทำให้ท่านเป็นโรคซึมเศร้าเพราะขาดเพื่อนคุยและเข้าใจในตัวท่านได้<sup>๑๕</sup>

**ธรรธ ดวงแก้วและ หิรัญญา เดชอุดม** ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ความเสื่อมลงของสภาพร่างกาย ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียบทบาทหน้าที่ สถานะทางสังคมประกอบกับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจได้แก่ ความจำ เขavnปัญญา การเรียนรู้ บุคลิกภาพและความเจ็บปวดทรมานซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้<sup>๑๖</sup>

ความจำ ความจำเสื่อมถอยลงเป็นปรากฏการณ์เบื้องต้นต่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่ วัยสูงอายุ ความจำต่อสิ่งใหม่ๆ มีน้อยกระบวนกรจำมีเพียงระยะสั้นมักลืมเหตุการณ์ปัจจุบันหรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ง่ายแต่พบว่าจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี การมีชีวิตอยู่กับอดีตและความหลังเป็นสิ่งปกติวิสัยในผู้สูงอายุ

เขavnปัญญา ความรวดเร็วของการใช้ความคิดลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความแม่นยำยังคงมีเท่าๆ กับหนุ่มสาวถ้าใช้เวลามากขึ้นผู้สูงอายุสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นหรือใช้วิจารณ์ญาณได้ดีในสถานการณ์ที่ต้องอาศัยความสุขุมจากประสบการณ์และความรู้อันได้รับการสะสมมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ส่วนความสามารถในการดำเนินวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อาจลดลง แต่ความรู้สึกทั่วไปและที่เกี่ยวกับภาษายังคงมีอยู่กระทั่งในบั้นปลายของชีวิต

การเรียนรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความทรงจำซึ่งมักจะน้อยลงในวัยชรา การรับรู้และการเข้าใจในสิ่งต่างๆ ในบริบทของชีวิตที่มีความซับซ้อนและจะเรียนรู้ได้ยาก เช่น เทคโนโลยีใหม่ๆ ทางด้านสารสนเทศและการขาดแรงจูงใจจะมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ในขณะนี้

บุคลิกภาพ ลักษณะและรูปแบบที่เป็นมาตั้งแต่เดิมของคุณลักษณะทางบุคลิกภาพจะยังคงไว้แต่ลักษณะเด่นเฉพาะและจะแสดงออกมาในวันสูงอายุตามอิทธิพลหรือข้อจำกัดทางกายและทางจิต

ภาวะเหงา เป็นภาวะที่แสดงถึงการขาดการสนองตอบโต้ทางอารมณ์ จากการศึกษาพบว่าในวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๒ เป็นหม้าย ฉะนั้นวัยนี้จะต้องพบกับ การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตคือการสูญเสียคู่สมรส ซึ่งจะสร้างความกระทบกระเทือนใจได้สูงมาก การอยู่อย่างโดดเดี่ยวขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่รวมทั้งเพื่อนฝูงในวันเดียวกันก็ได้ล้มหายตายจากไปบ้างแล้ว ที่เหลืออยู่ก็อาจจะขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการเดินทางจึงต้อง อยู่อย่าง เหงาหงอย ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวังและอาจเป็นสาเหตุทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายยิ่งอ่อนแอลงได้อีก

<sup>๑๕</sup> ภัครวิฑ์ ภัคภิรมณ์, *คู่มือดูแลผู้สูงอายุ*, หน้า ๒๐.

<sup>๑๖</sup> ธรรธ ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, *วิจัย, วิทยาศาสตร์สุขภาพชุมชน*, ( คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ,๒๕๕๐), หน้า ๒๙ - ๓๐.



ความรู้สึกไม่มั่นใจขาดเสถียรภาพทางจิตใจ (Insecure) ภาวะไม่มีเสถียรภาพทางจิตใจ เกิดจากการที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจด้านความคุ้มครอง ให้ปลอดภัยทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดง่ายไม่โหยง่ายสะเทือนใจง่ายด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำให้กลายเป็น คนหุยมหุยม ใจน้อยฉุนเฉียวโกรธง่ายและบ่นววยในกิจกรรมของผู้อื่นเป็นสาเหตุนำไปสู่การขัดแย้ง กับลูกหลานหรือผู้ดูแลได้

ความรู้สึกกลัวตาย ความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุกังวลกับการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น จึงมักจะต้องพบแพทย์บ่อยๆ เพราะความกลัวตายนี้ทำให้ผู้สูงอายุหาโรคภัยไข้เจ็บใส่ตนเอง จนบางครั้งลูกหลานอาจชุ่นเคืองและรำคาญได้

ความรู้สึกหมดหวังสิ้นหวัง (Helplessness and Hopelessness) เนื่องจากความเสื่อมของ สมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุอาจมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ ลูกหลาน ให้แก่สังคมอาจกระทำตนให้เป็นประโยชน์แต่ถูกจำกัดด้วยความเสื่อมถอยทางร่างกายและ จิตใจที่ผู้สูงอายุไม่อาจยับยั้งได้ ความรู้สึกหมดหวังทำให้เกิดความรู้สึกโกรธตนเองอาจกลายเป็น ภาวะเศร้าได้ในที่สุด

สรุป ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุโดยทั่วไป มีผลสืบเนื่องมาจากเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุมักไม่เข้าใจสภาวะปัญหาของตนเองและต้อ เคยทำอะไรก็จะทำอย่างเดิมโดยไม่ฟังใคร นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต เมื่อถูก กระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยก็จะเสียใจรู้สึกว่ตนเองไม่มีค่า ว่แห้ว ต้อร้อน กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวตาย กลัวถูกทำร้าย เกิดความวิตกกังวล สิ้นหวัง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจ ทำให้มีอารมณ์แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา หงุดหงิด โกรธง่าย จู้จี้ขี้บ่น คิดว่ตนเองถูกต้องอยู่เสมอ ชอบคิดแต่เรื่องในอดีต ชอบฝันและชอบแบกความทุกข์และภาระของผู้อื่น ไม่มีความเชื่อมั่น ในตนเอง ผู้ใกล้ชิดจะต้องทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองและเข้าใจสังคมยุคปัจจุบัน เพื่อจะได้ อยู่ในสังคมปกติได้ เพราะถ้าไม่มีทางออกที่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุทำร้ายตนเองได้ในที่สุด

#### ๔.๒.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

ถ้าสังคมมีแนวคิดว่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์สูง ทำประโยชน์ให้สังคม จะช่วยกระตุ้นให้ ผู้สูงอายุพัฒนาตนร่วมทำประโยชน์แก่สังคมเท่าที่จะทำได้ ตรงกันข้ามกับสังคมตะวันตกหรือประเทศ อุตสาหกรรม มีการใช้เทคโนโลยีในการผลิตสูง จะมองค่าผู้สูงอายุต่ำไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ ผู้สูงอายุไม่ได้รับการยกย่องทำให้เกิดการแยกตัวเอง ไม่สนใจกับการมีส่วนร่วมการพัฒนาสังคม เกิดความเครียด เบื่อหน่ายชีวิต ขัดแย้งกับลูกหลาน ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ จะลดลง เนื่องจากกฎเกณฑ์ทางสังคมหรือสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักขาดการคล่องตัวใน การคิดการกระทำ การไม่ติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ทำให้ห่างจากสังคม คนส่วนใหญ่มักมองว่ผู้สูงอายุ มีความสามารถในการทำงานลดลง แต่บางคนยังมีความสามารถดีทั้งนี้เนื่องจากสมรรถภาพของ ร่างกายและการปรับตัวที่ดี ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ดังนี้<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๗</sup> ศรีนวล สติวิทยานันท์ , ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ, (นนทบุรี: สุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒ - ๙๔.

๑) การหยุดบทบาทของตนเอง เนื่องจากความต้องการของตนเองหรือแรงกดดัน ทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องถอนตัวออกจากสังคม เช่น การเกษียณอายุจากงานการออกจากงานจากปัญหาสุขภาพหรือสาเหตุอื่นๆ ทำให้ผู้สูงอายุต้องถอนตัวออกจากสังคมหรือลดบทบาทความสำคัญลง

๒) ความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าเกิดความรู้สึกพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอจะรู้สึกมีเรี่ยวแรง สดชื่น เป็นหนุ่มสาวและไม่ถอยหนีจากสังคมการมีชีวิตตื่นตัวไม่อยู่นิ่ง (Active) ดีกว่าอยู่เฉยๆ การทำกิจกรรมต่าง ๆ นำมาซึ่งความสุขรู้สึกว่าคุณค่า

๓) ความสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ลดลง ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นคงถูกตัดขาด ตามไม่ทันสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ยิ่งอายุมากขึ้นจะยิ่งทำให้รู้สึกสูญเสียความสามารถในการเผชิญกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะสังคมที่เจริญทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว

#### ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ

๑) การเข้าสังคมลดลง เนื่องจากอุปสรรคด้านร่างกายและภาวะพึ่งพาผู้อื่นผู้สูงอายุมักมีอาการเจ็บป่วยและอาจมีโรคเรื้อรังปัญหาที่ผู้สูงอายุพบมาก เช่น การกลืนปัสสาวะไม่ได้การเป็นโรคเรื้อรัง มีปัญหาทางสายตาปัญหาการทรงตัวความดันโลหิตสูงการปวดข้อทำให้หกล้มง่ายอาการสมองเสื่อมภาวะซึมเศร้าที่องผู้เหล่านี้เป็นปัญหาผู้สูงอายุจำนวนมากที่ต้องเผชิญทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นและไม่อยากเข้าสังคม

๒) การเปลี่ยนแปลงและสูญเสียภายหลังเกษียณอายุ ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าพอใจที่ไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งต่างๆ มีอิสระไม่มีข้อผูกมัดใด สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ตนต้องการได้ รู้สึกสบายใจและเป็นเพียง ๒ - ๓ ปี หลังจากนั้นจะรู้สึกว่าตนประสบกับความสูญเสียต่างๆ ได้แก่

(๑) สถานภาพและบทบาททางสังคมลดลง ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุจะรู้สึกว่าตนเองถูกลดสถานภาพและบทบาททางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุยึดติดอยู่กับผลงานหรืออาชีพ ที่เคยทำในอดีตเพื่อความภาคภูมิใจในตนเอง

(๒) การสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลง การพบปะสมาคมกับเพื่อนหลังเลิกงาน การรับประทานอาหารร่วมกันลดลง ทำให้เกิดความเหินห่างจากเพื่อนฝูงเนื่องจากโอกาสในการพบกันและสภาพเศรษฐกิจของผู้สูงอายุการจากไปของเพื่อนสนิทการเดินทางไม่สะดวกเหล่านี้จึงทำให้รู้สึกอ้างว้างว่าเหว

(๓) รายได้ลดลง ผู้สูงอายุต้องการรายได้ประมาณร้อยละ ๖๕ - ๘๐ ของรายได้เดิมก่อนปลดเกษียณ จึงจะเพียงพอต่อการยังชีพ ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบกับปัญหานี้ เนื่องจากค่าครองชีพสูงขึ้นเรื่อยๆ และการใช้จ่ายค่ารักษาตัวของตนเองและคู่ครองเพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาการเงินชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลดลงการให้ของขวัญเพื่อนฝูงและญาติมิตรทำได้น้อยลง ผู้สูงอายุต้องวางแผนเกี่ยวกับรายได้และค่าใช้จ่ายของตนเอง อย่างรอบคอบและใช้เงินที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพให้เพื่อทำรายได้เพิ่ม ทำให้รู้สึกมีศักดิ์ศรีและภูมิใจตนเอง

(๔) แบบแผนการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมมักเนื่องจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคมขาดการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและการพักผ่อนหย่อนใจ



เคยทำงานนอกบ้านแต่ต้องอยู่บ้านรับบทบาทของแม่บ้านหรืออยู่กับบ้านทำงานเล็กๆ น้อยๆ อยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงและหาแนวทางที่เหมาะสมกับสุขภาพ และสภาพแวดล้อมของแต่ละคน<sup>๑๘</sup>

ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงอายุอีกด้านหนึ่งคือ ไม่มีญาติพี่น้องและลูกหลานดูแล ก็อาจจะมีส่วนน้อย ส่วนใหญ่จะอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ แต่ไม่มีผู้ดูแลที่ชัดเจนเนื่องจากการดูแลผู้สูงอายุเป็น ภาวะที่เครียดมีความกดดันมาก ระหว่างผู้ดูแลและผู้ถูกดูแลซึ่งสืบเนื่องมาจากความเสื่อมของสังขาร และเกิดความไม่เข้าใจกันก่อให้เกิดความเครียดกดดันทำให้การดูแลผู้สูงอายุค่อนข้างเห็นห่าง นอกจากนี้ผู้ดูแลยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ พอขาดความเข้าใจ ก็เกิดปัญหา อีกประการหนึ่งลูกหลานที่รับดูแลผู้สูงอายุใคร่รับดูแลคนนั้นตลอดไปไม่มีใครมาเปลี่ยนเวรอาจเป็น เพราะผู้สูงอายุติดที่ด้วยไม่อยากให้ผู้อื่นมาทำหน้าที่แทนคนเดิมขณะเดียวกันลูกหลานที่ย้ายไปที่อื่น ไม่มีเวลา ดังนั้นผู้ดูแลก็จะอยู่เฝ้ารับผิตชอบ ๒๔ ชั่วโมงก็จะเครียดกดดันเป็นปัญหาด้านสังคม ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ผู้สูงอายุไม่ค่อยเข้าใจในภาวะปัญหาของตนเองอาจเป็นเพราะขาด ความความรู้ท่านเคยทำอะไรมาก็คิดจะทำอย่างนี้ตลอด<sup>๑๙</sup>

**ธรรธ ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม** ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมว่า สังคมมนุษย์ มีการอยู่ร่วมกัน มีปฏิภิริยาโต้ตอบ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นซึ่งกันและกันและมีความรู้สึกว่าตนเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการทางสังคม ในผู้สูงอายุ ก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่ม ในครอบครัวและในสังคมแต่เมื่อ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้น ความสามารถในการทำกิจกรรมช้าลง ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่มีอย่างจำกัด เพราะผู้ที่มีอายุน้อยกว่าขาดความพึงพอใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพ กับผู้สูงอายุ และผู้สูงวัยกว่าก็ขาดความมั่นใจในหลายด้านเช่น ในเรื่องการสนทนา ทำให้ ต่างหลีกเลี่ยงที่จะสนทนากันหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน สภาพเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถอยห่างและ เลิกเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพกับสังคม นอกจากนี้การที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ๆ ขาดความเข้าใจ ระหว่างกันมาก ระบบการเคารพผู้อาวุโสก็มีน้อยลง<sup>๒๐</sup>

**สมพร เทพลีธา** ได้กล่าวถึงปัญหาด้านสังคมของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการ ยกย่องจากสังคมเหมือนเดิมโดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูง ๆ ซึ่งเคยมีอำนาจ และ บริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุออกจากราชการอาจยังเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่สูญเสีย ปัญหา ผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงก็คือ การเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม สมัยก่อนคนไทยจะอยู่กันเป็น ครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่าครอบครัวขยาย (Extended Family) ทำให้มีความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นและ เกิดความอบอุ่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวของคนไทยโดยเฉพาะ

<sup>๑๘</sup> ศรีนวล สติวิทยานันท์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ, หน้า ๙๔.

<sup>๑๙</sup> สำนักงานส่งเสริมสุขภาพปรอมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, โครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุที่บ้าน กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : hp. Anamai.moph.go.th, [ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๖] : ๑.

<sup>๒๐</sup> ธรรธ ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม, หน้า ๓๐



ครอบครัวในเมือง มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nucleas Family) ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการดูแลและความอบอุ่นจากลูกหลานดังที่เคยเป็นในอดีต ในอนาคตสังคมไทยอาจจะกลายเป็นแบบตะวันตกคือต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้ออาทรและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะไม่มีการทดแทนบุญคุณกัน บุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่และคนชรา ถ้าหากระบบครอบครัว และสังคมไทยเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดความไม่มั่นคงและความไม่สงบสุข<sup>๒๑</sup>

สรุป ปัญหาด้านสังคมและครอบครัวผู้สูงอายุโดยทั่วไป เกิดจากการที่ลูกหลานมีภาระหน้าที่การทำงาน ทำให้อยู่ดูแลผู้สูงอายุไม่เต็มที่เท่าที่ควร เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้ง เป็นภาระให้คนอื่นต้องมาลำบากจึงก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกันภายในครอบครัวระหว่างบุตรหลานกับผู้สูงอายุ ด้านสังคมเมื่อไม่มีงานทำเพราะต้องออกจากงานและต้องมาอยู่เฝ้าบ้าน ไม่ได้พบเพื่อนฝูง ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยผู้สูงอายุจะรู้สึกที่ตนเองไม่สบายใจรู้สึกอ้างว้างว่าเหว่เก็บตัวประกอบกับสังขารไม่อำนวยไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้ต้องให้คนคอยช่วยเหลือมีโรคประจำตัวเกิดภาวะเครียดในตัวผู้สูงอายุที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมในสังคมได้

#### ๔.๒.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ความทุกข์จากเรื่องงานอาชีพและรายได้ เศรษฐกิจและครอบครัวอาจเกิดได้จากสาเหตุต่างๆ เช่น<sup>๒๒</sup>

๑) เมื่อต้องหยุดทำงานไม่มีงานทำเนื่องจากเกษียณอายุงานถูกให้ออกจากงานที่ทำงานต้องเลิกกิจการเพราะขาดทุน ตัวเองมีหนี้สินล้นพ้นตัวไม่ได้ทำงานตามความรู้ความสามารถของตนเองออกจากงานแล้วหางานทำใหม่ไม่ได้เพราะตัวมีความรู้ความสามารถทำงานอย่างเดียว โดยเฉพาะเมื่อออกจากงานแล้วทำงานอย่างอื่นไม่ได้เมื่อไม่มีงานทำหรือไม่มีงานใหม่ทำจึงขาดรายได้หรือได้งานพิเศษทำแต่รายได้น้อยไม่พอใช้

๒) ทั้งๆ ที่อายุมากแล้ว ควรที่จะได้หยุดการทำงานหรือทำเพียงงานเบาๆ แต่ยังไม่อาจหยุดการทำงาน ยังต้องทำงานหนัก เพื่อหาเลี้ยงครอบครัวหรือผู้อื่นที่ตนยังต้องรับผิดชอบโดยลูกหลานหรือคนอื่นยังทำงานไม่ได้ หรือยังไม่มียางานทำหรือลูกหลานมีปัญหาความเจ็บป่วยไม่อาจที่จะทำอาชีพได้ ตัวจึงจำเป็นต้องทำงานหยุดไม่ได้

๓) เมื่อเกษียณจากกิจการงานหรือออกจากงานโดยถูกเลิกจ้างหรือไม่มีงานทำจากเหตุใดก็ตามแล้วต้องอยู่คนเดียว ไม่มีญาติพี่น้องหรือเป็นโสด หม้าย หย่าร้าง เมื่อเลิกทำงานต้องอยู่คนเดียวขาดคนช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงาน ขาดคนร่วมคิด คนร่วมพูดคุยสนทนาหรือมีลูกหลานแต่ลูกหลานก็แต่งงานมีครอบครัวและย้ายครอบครัวไปอยู่ที่อื่น หรือพวกลูกหลานต้องไปทำงานต่างจังหวัดห่างไกลกัน ไม่มีใครอยู่คอยดูแล คนแก่บางคนที่ถูกหลานทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังแล้วไปอยู่ต่างเมืองหรือต่างประเทศ หรือปล่อยให้อยู่กับคนอื่นซึ่งเขาก็ไม่ช่วยเหลือดูแลแต่อย่างใดนัก และพวกลูกหลานที่จากไปก็ไม่เคยติดต่อมาเลย ไม่รู้ว่าไปอยู่ที่ไหนเสียอีกด้วย

<sup>๒๑</sup> สมพร เทพสิทธิธา, แก่อย่างมีค่า ชราอย่างมีสุข, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

<sup>๒๒</sup> เสนอ อินทรสุขศรี, มองกระจกแล้ววามมองตัวเอง, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒ - ๔๓.

๔) ขาดเงินที่จะจับจ่ายใช้สอย ไม่มีงานพิเศษทำขาดรายได้ ขาดคนช่วยเหลือยืม มีหลายคน ที่ทำงานมานานหลายปีไม่เคยคิดที่จะสะสมเงินเอาไว้ใช้เมื่ออายุมากแล้วพอเกษียณอายุการทำงานหรือหยุดทำงานก็ไม่มีเงินสะสมที่จะใช้เมื่อยามจำเป็นหรือไม่มีรายได้ อาจได้เงินบำเหน็จเมื่อเวลาออกจากงานแต่ไม่นานก็ใช้เงินหมด หรือได้เงินเป็นบำนาญก็เป็นจำนวนน้อยมากแต่เดือนไม่พอที่จะเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นเสียอีกด้วยและจะยิ่งได้รับความทุกข์ลำบากมากขึ้นเมื่อไม่มีญาติพี่น้องลูกหลานที่จะพอพึ่งได้บ้างขาดอาหาร อาหารการกินไม่สมบูรณ์ ไม่มีใครจัดหาอาหารให้กินต้องหุงข้าวปลาอาหารกินเองทั้งๆ ที่แก่มากหมดเรี่ยวแรงเนื้อตัวสั่นตลอดเวลาคนแก่ถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกจากการหุงหาอาหารกินเองนี้พบได้บ่อย

๕) ขาดที่อยู่อาศัย ไม่มีบ้านของตนเองคนที่ทำงานราชการหรืองานบริษัทแม้จะมีรายได้มากพอควร ก็ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่คิดจะมีบ้านเป็นของตนเอง ตลอดเวลาที่อยู่บ้านหลวงอยู่บ้านเช่าแต่ตนไม่ต้องจ่ายค่าเช่าไม่เก็บเงินสะสมมีเงินก็ใช้จ่ายไปตามสะดวกสบายพอออกจากงานไม่มีบ้านของตัวเองต้องเช่าบ้านอยู่กันต้องเสียเงินค่าเช่าในที่สุดต้องเดือดร้อนทั้งครอบครัวที่ต้องใช้จ่ายเงินมากขึ้นบางคนเช่าบ้านอยู่แล้วค่าเช่าบ้านก็เกิดทุกข์ยุ่งยากใจ บางคนต้องขออาศัยบ้านคนอื่นเขาอยู่และยังจะเพิ่มความทุกข์มากขึ้นเมื่อจะไปขออาศัยบ้านญาติหรือบ้านเพื่อนที่เคยสนิทสนมกันมาอย่างดีแต่ไม่มีใครยอมให้อยู่อาศัยนอกจากสาเหตุต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว มีอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เพิ่มความทุกข์มากขึ้นไปอีกคือเรื่องการเมืองหนี้สินผู้สูงอายุบางคนที่ถูกหนี้ยืมสินมาใช้แล้วไม่อาจหาเงินมาใช้หนี้ได้ค้างเงินเขามานานจนเงินที่เป็นหนี้รวมทั้งต้นทั้งและดอกเบี้ยมากกว่าเงินกู้ยืมมาหลายเท่า ยิ่งอายุมากยิ่งหาเงินมาใช้หนี้ไม่ได้จนบางทีก็เป็นภัยต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเองได้มาก

**บรรลุ ศิริพานิช** ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือดูแลตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจได้แก่สถานภาพและบทบาททางสังคมเปลี่ยนไปเช่น การทำงานมาตลอดพออายุ ๖๐ ปีต้องเกษียณออกมาอยู่บ้านเฉยๆ จากบทบาทที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวต้องมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุหลายๆ คน ทำใจยอมรับไม่ค่อยได้ เพราะรู้สึกว่าจะสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี<sup>๒๓</sup>

สรุป ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุโดยทั่วไป คือการไม่มีบ้านของตนเองต้องเช่าบ้านอยู่ เงินที่ได้รับบำนาญหรือค่าจ้างงวดสุดท้ายตอนออกจากงานไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายในครอบครัว เป็นหนี้เรื้อรังมาตั้งแต่ก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุ บางคนไม่มีผู้เลี้ยงดูต้องหาเลี้ยงดูตนเองทำงานจนกระทั่งตาย ผู้สูงอายุบางคนต้องทำงานเลี้ยงดูลูกหลานที่พิการ สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดกับผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระในเรื่องนี้ตลอดจนกระทั่งตัวเองพ้นจากโลกนี้ ผู้สูงอายุในครอบครัวธรรมดา มักมีรายได้พอใช้ไปวันๆ หนึ่ง ไม่ได้มีเงินก้อนใหญ่สำรองไว้เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจติดตามมา

<sup>๒๓</sup> บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุสร้างใจให้แข็งแรง, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓ - ๒๔.

### ๔.๓ ปัญหาของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ

บุคคลที่เกิดมายุ่งจะต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ จะมากหรือน้อยไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ปัญหาบางอย่างบุคคลทั่วไปสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองได้ แต่บางอย่างต้องอาศัยผู้อื่นช่วยแก้ร่วมกัน ในชุมชนแต่ละชุมชนก็เหมือนกัน มีบุคคลภายในชุมชนอาศัยอยู่ทุกเพศทุกวัย ปัญหาที่เกิดขึ้นมีนานาชนิดที่เกิดภายในชุมชนนั้น ๆ ในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยผู้วิจัยพบว่าปัญหาของผู้สูงอายุมีดังนี้

#### ๔.๓.๑ ด้านร่างกาย

จากการสัมภาษณ์และได้สังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญจำนวน ๕ คน พบว่าปัญหาด้านร่างกายโดยทั่วไปเป็นไปตามสภาพเสื่อมโทรมของร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยสูงอายุและวัยชราส่วนใหญ่เป็นโรคกระดูกเสื่อมการเสื่อมของเข่าปวดหลังปวดเอวและปวดเส้นเอ็นปวดกล้ามเนื้อบางรายพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไตวาย เนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะอนามัยตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งปัจจุบันมักตามใจตนเองไม่ดูแลสุขภาพอยากรับประทานอาหารทั้งที่รู้ว่าเกิดโทษแก่ร่างกายของผู้สูงอายุ ไม่ดูแลสุขภาพตอนยังไม่สู่วัยสูงอายุบางโรคก็เกิดจากพันธุกรรม ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญมีน้อยมากที่เป็นโรคมะเร็ง ปัญหาด้านร่างกายนี้มีไม่มากเพราะผู้สูงอายุในชุมชนนี้จะเข้ารับการตรวจโรคประจำปีดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอเมื่อมีอะไรผิดปกติภายในร่างกายก็รับปรึกษาแพทย์ทันที ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งชายและหญิงทุกวันดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอบางคนเดินบางคนวิ่งเหยาะๆ บางคนเดินลีลาศหรือใช้เครื่องออกกำลังกายที่ทางเทศบาลตำบลแสนสุขจัดไว้บริการหรือที่ลูกหลานจัดหาไว้อำนวยความสะดวกที่บ้าน วันไหนอยากออกไปใช้เครื่องเล่นนอกบ้านก็ไปเพื่อจะได้เห็นสภาพรอบๆ ตัวทำให้เจริญหูเจริญตามีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น แต่มีบางคนที่ไม่สามารถออกมาออกกำลังกายได้เนื่องจากเจ็บป่วยด้วยตนเองไม่ได้ต้องให้คนคอยช่วยเหลือ เพราะก่อนที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุใช้ร่างกายตรากตรำต่อการทำงานและการรับประทานอาหารโดยไม่เลือกชนิด ไม่ระมัดระวังการบริโภคอาหารทำไปตามความต้องการของตนเอง จึงเกิดล้มป่วยแต่ก็ออกกำลังกายอยู่ภายในบริเวณบ้านเดินรอบบ้านอย่างช้า ๆ ทุกวันหรือเว้นวันเดินครั้งหนึ่งใช้เวลาไม่มากทำเท่าที่ จะทำได้เพื่อให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลง มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเป็นการยืดอายุของตนเองออกไป ทำแต่งงานจึงลืมนอกกำลังกาย ไม่ได้คิดไตร่ตรองในเรื่องเช่นนี้พอเกิดปัญหาด้านร่างกายตามมาจึงต้องแบ่งเวลาออกกำลังกายไว้ อาการเจ็บป่วยก็ทุเลาลง และมีความรู้สึกที่วันไหนถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนว่าขาดอะไรในชีวิตลงไป<sup>๒๔</sup>

สรุป ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญนี้จะระวังดูแลสุขภาพ

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์พันโทนิรันดร์ พึ่งน้ำ, ร้อยเอกบุญหนา พันยาก, นาวิเชียร สมงาม, พันเอกวิจิตร บุญสอน, ร้อยตรีกานต์ พิมพ์วงศ์ เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.



สุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

### ๔.๓.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

จากการสัมภาษณ์ สังเกตและร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญพบว่าในด้านจิตใจและอารมณ์ ปัญหาด้านนี้มีส่วนน้อยที่ตนเองถูกทอดทิ้งอยู่กับลูกหลานเมื่อลูกหลานออกไปทำงานคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งอดหวาดกลัวไม่ได้พอลูกหลานกลับมาจากทำงาน ดีใจเวลาอยู่คนเดียวจะโทรศัพท์ในหาคนโน้นคนนี้ที่เป็นลูกหลานต่างๆ ที่รู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเป็นไปตามธรรมชาติระดับจิตใจไม่ได้ เวลาลูกหลานอยู่พร้อมหน้าจะไม่เป็นอาการเช่นนี้บางคนเป็นโรคซึมเศร้าเพราะตนเองเคยมีอำนาจพอหมดอำนาจจึงทำใจไม่ได้แต่ก็เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้นพยายามทำจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งโดยคิดว่าทุกคนก็ต้องพบกับสิ่งๆ เช่นนี้ ทำให้หายซึมเศร้าเมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจะนำหนังสือธรรมะมาอ่านให้จิตใจสบายชุมชนบ้านลือคำหาญ มีผู้สูงอายุที่มีลักษณะซึมเศร้าว่าเหวและหวาดกลัวการอยู่คนเดียวมีน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ไร่ เรียง แจ่มใส ลูกหลานให้ความเอาใจใส่ดีเคารพเชื่อฟังและมีความสุขกับการที่ลูกหลานมีการงานทำเป็นหลักแหล่งทำให้ไม่ต้องเป็นห่วงและเป็นบุคคลสำคัญในสังคมมีบทบาทในชุมชนอย่างมากได้ช่วยเหลืองานของสังคมเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลานและบุคคลทั่วไป แม้ลูกหลานจะมีงานการทำเป็นหลักแหล่ง แต่เมื่อลูกหลานมีความทุกข์ ไม่สบายกาย สบายใจ ก็อดที่จะเป็นทุกข์ไปกับลูกหลานไม่ได้ จึงทำให้มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ยังไม่พร้อมที่จะเป็นวัยสูงอายุเพราะยังไม่คิดว่าตนเองแก่ ไม่ได้เตรียมพร้อมมาก่อน ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมายอมรับไม่ได้กับสิ่งที่เกิดกับตนเองอยู่ไปก็สามารถแก้ไขความคิดของตนเองได้ เมื่อเปรียบเทียบกับตัวเองกับผู้สูงอายุนั้นเดียวกันทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นเหมือนกันทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ไม่ว่าหญิงหรือชายหนีไม่พ้นอารมณ์และจิตใจก็เป็นปกติ รู้ทันในสิ่งที่เกิดขึ้นปรับตนเองได้ตลอดเวลา เวลาเหงาหงายจะเปิดคาราโอเกะและร้องเพลงไปด้วยคลายเหงาได้มากเวลาเกิดความวิตกกังวลกลัวไม่มีผู้ดูแลในยามเจ็บป่วยเพราะลูกหลานอยู่ไกลก็จะอาศัยเพื่อนบ้านช่วยพาไปหาหมอ เมื่อเกิดการพลัดพรากคนที่รักเช่น สามี บุตร เพื่อนรักทำให้เกิดความเหงาว่าเหวและน้อยใจนานๆ ไป ก็ระดับจิตใจได้โดยใช้ธรรมะเข้ามา<sup>๒๕</sup>

สรุป ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ไร่ เรียง แจ่มใส

### ๔.๓.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ และสังเกตพฤติกรรมโดยทั่วไปปัญหาด้านนี้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญพบว่า บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนแบ่งออกเป็น ๒ อาชีพ อาชีพรับราชการและอาชีพค้าขาย

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์นางจำเนียร พิมพ์วงศ์, นางชู คำพิเดช, จำลิบเอกอุทิศ กัลยะวิมล, นางบังอร แสงโชติ, นางสาวจิต กัลยะวิมล เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

หรือประกอบอาชีพส่วนตัวและรับจ้างทั่วไป พวกที่เป็นข้าราชการบำนาญจะรวมกลุ่มเฉพาะตนและเข้าร่วมสังคมตลอดเวลา ส่วนผู้ที่ประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขาย จะเข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมาก มีผู้สูงอายุบางคนประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขายเข้ามาร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยความสะดวกรวมกลุ่มจึงทำได้ยากนานๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้ามาร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบเนื่องจากปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัวเพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็ก ดูแลบ้าน เนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้านจึงต้องให้ผู้สูงอายุดูแลและช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและในชุมชนไม่ได้บางคนร่างกายไม่แข็งแรงเดินเองได้ยากต้องพึ่งลูกหลานให้พาไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ถ้าลูกหลานมีภาระหน้าที่ที่ไม่สามารถพาไปได้ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าลูกหลานกีดกันออกจากสังคมเกิดปัญหาครอบครัวตามมาเมื่อได้รับคำอธิบายจากลูกหลานก็เข้าใจ เมื่อเกิดความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ กับลูกหลานวิตกกังวลว่าจะเป็นที่รังเกียจและทำความยุ่งยากให้กับลูกหลานที่อาศัยอยู่ จึงต้องแยกตัวออกจากลูกหลานมาอยู่คนเดียวแต่ลูกหลานก็มาดูแลทุกอาทิตย์ ผู้สูงอายุบางคนอยู่คนเดียว เพื่อจะได้ฝึกการช่วยเหลือตนเองไม่ต้องไปรบกวนผู้ใดเพราะลูกหลานมีภาระของเขาเหมือนกัน<sup>๒๖</sup>

สรุป ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยบางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมได้ไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

#### ๔.๓.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

จากการสัมภาษณ์สังเกตและร่วมกิจกรรมทำให้ทราบว่าชุมชนนี้เป็นชุมชนที่ผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ ทั้งสามีภรรยา มีบางคนที่ไม่มียานยนต์แต่รับการช่วยเหลือจากรัฐ (เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) บางคนได้รับจากลูกหลาน เศรษฐกิจในปัจจุบันนี้ค่าครองชีพสูง เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุ บางคนแม้ว่าจะมีบำนาญ แต่บำนาญที่ได้รับน้อยกว่ารายจ่าย บางคนรับบำนาญทำให้ไม่มีเงินพอที่ใช้จ่ายสิ่งของต่างๆ แพงขึ้นเป็นเงาตามตัวแม้ลูกหลานจะให้ก็ไม่พอใช้จ่ายผู้สูงอายุบางคนต้องหารายได้เพิ่มขึ้น เพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยและถ้าไม่ทำก็ไม่พอใช้จ่ายจะไปหวังพึ่งลูกหลานไม่ได้ ลูกหลานก็มีภาระต้องเลี้ยงดูครอบครัวของเขา บางรายต้องเอาเงินที่หามาได้เลี้ยงลูกหลานที่ไม่มีพ่อแม่ ลูกพ่อแม่ทิ้งหรือพ่อแม่ตาย บางคนเลี้ยงลูกหลานที่พิการทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหารายได้และเศรษฐกิจอย่างมากจนเกิดความเสียใจต่อชีวิตของตนเอง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญได้เตรียมตัวไว้ก่อนที่จะเกษียณ แม้ผู้สูงอายุที่มีอาชีพอิสระหรือค้าขายก็เตรียมตัวในเรื่องนี้เช่นกัน มีบ้านเป็นของตนเองไม่ได้เช่าผู้อื่น ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยจึงหมดไปแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือรายจ่ายสามารถช่วย

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์นางละเอียด พึ่งน้ำ, นางจรงค์ษ์ พันยา, พันโทสุจิต แสงสิงห์, นางแสง อัครภูมิ, นายทวี ศรีสุนทร เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

ตนเองและครอบครัวได้ เมื่อพิจารณาแล้วเป็นปัญหาเล็กน้อย เมื่อเกิดวิกฤตเรื่องการเงิน ลูกหลาน จะเข้ามาช่วยเหลือทันที<sup>๒๗</sup>

สรุป ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จากบำนาญ จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวสามีเป็นข้าราชการบำนาญภรรยาเป็นแม่บ้าน ภรรยาก็ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุหรือภรรยาไม่มีบำนาญแต่ก็รับเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเงินบำนาญได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้

#### ๔.๔ ความต้องการของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ

ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญมีความต้องการเหมือนกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป เพราะเป็นวัยที่ต้องระวังในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญมีความต้องการ ดังนี้

๑) ความต้องการด้านร่างกาย ต้องการการดูแลจากแพทย์และลูกหลานเมื่อเวลาเจ็บป่วย อย่งใกล้ชิดต้องการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีและมีแพทย์พยาบาลหรือสาธารณสุขชุมชนให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่เป็นประจำเพื่อจะได้ชะลอความแก่และความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มีร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงเมื่อเวลาเจ็บป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

๒) ความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์ ต้องการความมั่นคงของชีวิตที่อยู่อาศัย ต้องปลอดภัยเพื่อจะได้คลายความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ต้องการการยอมรับนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่าของสมาชิกกลุ่มสังคมและบุคคลภายในครอบครัวต้องการความก้าวหน้าในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิตเพราะผู้สูงอายุบางคนแม้ว่าอายุจะมากขึ้นแต่ก็สามารถทำงานเหมือนคนหนุ่มสาวได้เป็นอย่างดี

๓) ความต้องการด้านสังคมและครอบครัว ด้านสังคมต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทของสังคม ต้องการช่วยเหลือสังคมในด้านงานต่างๆ ที่สามารถทำได้ตามกำลังความสามารถ และต้องการให้สังคมยอมรับนับถือในความสามารถของตน ด้านครอบครัวต้องการปรับตัวให้เข้ากับลูกหลานและบุคคลในสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องการให้ลูกหลานเห็นความสำคัญให้ความเคารพและเชื่อฟังไม่ต้องการให้ลูกหลานมองผู้สูงอายุว่าเป็นส่วนเกินของครอบครัวหรือทำ ความรำคาญใจให้กับลูกหลาน

๔) ความต้องการด้านเศรษฐกิจและรายได้ ต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากลูกหลานแม้ว่าจะมีบำนาญหรือเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุก็ตาม เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่เกิดความเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐจัดหาอาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้เพื่อจะได้พ้นจากภาระของเศรษฐกิจในปัจจุบัน ต้องการการประกันรายได้ การประกันสังคม

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์นางพุ่มพวง ประภา, นางวิรุณี วัฒนเทพ, นายสมร รอมสา, นายบัญญัติ เถาะขาลี, นางพิวาศรี บุญสอน เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.



สรุป ความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไปนั้นผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้น จะต้องเกิดจากปัจจัยในตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเรียกว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ พร้อมกับปัจจัยภายนอกที่อยู่รอบๆ ตัวของผู้สูงอายุเช่น ครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากภาครัฐและต้องการให้ทางครอบครัวช่วยเหลือไปพร้อม กัน รายได้จากเบี้ยยังชีพ การรักษาพยาบาลจากรัฐฟรีต้องการมีส่วนร่วมในชุมชนร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ต้องการพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองได้จะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน และสังคมชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ นอกจากนี้ยังมีความต้องการให้คนในสังคมและบุคคลภายในครอบครัวเคารพยกย่อง นับถือ ยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของคนในสังคมและผู้ใกล้ชิด ผู้สูงอายุยังต้องการความปลอดภัยในที่อยู่อาศัยเพื่อจะได้ไม่เกิดความหวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัวด้านการเงินเพื่อที่จะมีเงินใช้จ่ายในเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาต้องการจะซื้อสิ่งของที่ตนจำเป็น

#### ๔.๕ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลิ้อคำหาญ

จากการสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลิ้อคำหาญ จะกระตือรือร้นเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จะได้ยืดชีวิตที่เหลือน้อยออกไปให้นาน ถึงแม้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุบางคนจะมีปัญหาบ้างก็ตามแต่ก็มีจิตใจที่สงบเบิกบาน มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมภายในครอบครัวและสังคมภายในชุมชน ทุกเช้าทุกเย็นจะเดินออกกำลังกายหรือใช้เครื่องบริหารร่างกายที่ทางเทศบาลตำบลแสนสุขจัดให้ เต็มลืลาศต้นแอโรบิคแล้วแต่จะเลือกเวลาใดตามที่ต้องการ เวลาที่มีแพทย์มาตรวจสุขภาพในชุมชนไปตรวจทุกครั้งไม่มีผู้ใดขาดขอบพบแพทย์ ขอคำปรึกษาเป็นประจำ ลูกหลานของผู้สูงอายุให้การสนับสนุนผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลิ้อคำหาญมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย เพราะได้เตรียมไว้ล่วงหน้าแม้ว่าจะไม่ได้เตรียมแต่ลูกหลานก็หาไว้ให้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยจะได้ไม่หวาดกลัวภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ลูกหลานดูแลความเป็นระเบียบของบ้านและรอบๆ บริเวณบ้านเพื่อให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากอุบัติเหตุเตรียมเงินให้ไว้ใช้จ่ายยามจำเป็นสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ ลูกหลานให้ความเคารพกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงอายุ เมื่อถึงเทศกาลสงกรานต์ ชุมชนบ้านลิ้อคำหาญจะจัดงานรดน้ำผู้สูงอายุภายในชุมชน<sup>๒๘</sup>

ในด้านตัวผู้สูงอายุเองก็จะดูแลสุขภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารที่ตนอยู่ด้วยไม่ตามใจปากของตนเองไม่รับประทานอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์แม้ว่ามีความต้องการที่จะรับประทานอาหารก็หลีกเลี่ยงเสียหักห้ามใจตนเองไว้หลีกเลี่ยงสารเสพติดต่างๆ ที่ทำให้เสียสุขภาพ เสียทรัพย์สิน เสียครอบครัว

นอกจากนี้ชุมชนบ้านลิ้อคำหาญจะจัดอาสาสมัครของชุมชนดูแลและออกไปเยี่ยมเยียนถามข่าวเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเดือนละ ๒ ครั้ง เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ

<sup>๒๘</sup> อารมณ์ภาพในภาคผนวก หน้า ๑๔๐ - ๑๕๓

ชุมชนบ้านลือคำหาญประสานงานกับโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี และศูนย์อนามัยที่ ๗ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ออกมาตรวจสุขภาพผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปภายในชุมชนบ้านลือคำหาญ สำรวจความเป็นอยู่ เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ โดยให้แกนนำชมรมผู้สูงอายุในชุมชนหรือจิตอาสาในชุมชน มีส่วนร่วมในการประเมินคัดกรองประชากรสูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบ สำรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เช่น ประวัติเจ็บป่วย การประเมินดัชนีมวลกาย การวัดเส้นรอบเอว การสำรวจข้อมูลสภาพความเป็นอยู่ ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์ต่อการค้นหาผู้สูงอายุในชุมชน ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ประสบความยากลำบาก และจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลเร่งด่วน กลุ่มชมรมผู้สูงอายุจะสรุปข้อมูลส่งต่อหน่วยงานสาธารณสุขดำเนินการดูแลต่อไป<sup>๒๙</sup>

ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ มีบทบาทสำคัญมากภายในชุมชนนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นหัวหน้าในโครงการต่างๆ หรือกองทุนต่างๆ ภายในชุมชน เช่น ประธานเงินกองทุน ประธานชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญจะสร้างความเข้มแข็งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณค่าในวิถีชีวิต ประกอบบุคคลกรรมเกิดความถูกต้องงามแก่ชีวิต ลูกหลานจะได้านิสงส์ในการกระทำของผู้สูงอายุไปด้วย เช่น สวดมนต์ ถือนิเวศน์ ศีล๕ ศีล๘ และศีลอุโบสถในวันพระ การเจริญสติ ปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพ ปรับเปลี่ยนนิสัยไปในทางที่ดีสงบขึ้น สรรวมกาย วาจาใจ ไม่ตระหนี่ ไม่โลภ ไม่หงุดหงิด หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน จู้จี้เรื่องมาก พุดมาก ศึกษาธรรมะจากหนังสือ ตำรา ฟังธรรมจากวิทยุ โทรศัพท์ เทปธรรมะ และระลึกเสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับวิถีชีวิตเป็นเพียงอนัตตา

สรุป การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีจะต้องได้รับความร่วมมือจากครอบครัว ลูกหลาน ญาติ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน และที่สำคัญขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองว่าจะให้ความร่วมมือขนาดไหนในการที่จะให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยมีมาในอดีตยอมรับสภาพปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาใช้ในวิถีชีวิต โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดในโลกนี้ไม่มีตัวตนเป็นเพียงสิ่งสมมติ จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง สุขภาพแข็งแรง รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ยึดติด ในสิ่งที่เคยกระทำมา รู้จักปลงกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและรายได้ เพื่อการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

#### ๔.๖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ

ปัจจัยส่วนบุคคลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญส่วนใหญ่จะมีระดับการศึกษาสูง ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญสูงสุดระดับปริญญาเอก ต่ำสุด มศ.๓ (ในอดีต) และม.๖ (ปัจจุบัน) ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญมีความสามารถในการดูแลตนเองและเลือกทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี ด้านสุขภาพแม้ว่าผู้สูงอายุบางคนจะประสบกับปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นไปตามสภาพของวัย บางคนต้องพึ่งพาผู้อื่นแต่ก็ได้พัฒนาตนเองเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย ดูแลตนเองอยู่เสมอ ปฏิบัติตาม

<sup>๒๙</sup> ศูนย์อนามัยที่๗ อุบลราชธานี, คู่มือสำรวจความเป็นอยู่ เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่๒, (อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี,๒๕๕๔), หน้าค่านา.



คำแนะนำของแพทย์ ทำจิตใจให้เบิกบาน ยึดหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตมาประพฤติปฏิบัติ มองทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆ ตัวเป็นเพียงสิ่งสมมติไม่มีตัวตนถึงเวลาต้องสิ้นไปและเสื่อมสลายไป ด้านเศรษฐกิจ มีเงินบำนาญ หรือได้รับเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีความต้องการให้ลูกหลาน ช่วยเหลือในด้านการเงิน กล่าวหาเงินที่มีอยู่จะไม่พอ การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ผู้สูงอายุบางครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจอยู่กับลูกหลานภายในบ้านทำงานอดิเรก สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปลูกพืชผักสวนครัวเล็กๆ น้อยๆ ภายในบ้านตามฤดูกาล และมีความสุขกับการแบ่งปัน สิ่งของที่ปลูกให้กับเพื่อนบ้านหรือคนที่รู้จักทั้งภายในและภายนอกชุมชน นับเป็นความสุขอีกอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ได้ทั้งบุญกุศลและได้รับความนับถือ ความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นของบุคคลรอบข้าง กิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดให้ ทำให้ผู้สูงอายุของชุมชนบ้านลือคำหาญ มีความสุขนำไปสู่ สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมความพึงพอใจในวิถีชีวิต

สรุป ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญนั้น ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การศึกษา งานอดิเรกและสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้าน เศรษฐกิจ เช่น ปัญหาด้านรายได้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ ต้องได้รับการช่วยเหลือ จากลูกหลานและสังคม ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นบทบาทที่ผู้สูงอายุแสดงออกภายใน ครอบครัวหรือชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติช่วยเหลือคนในครอบครัวหรือเป็น สมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขนำไปสู่สุขภาพที่ดี ส่งเสริมความพึงพอใจในเวลาที่เหลือของชีวิต

#### ๔.๗ ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชน บ้านลือคำหาญ

หลักพุทธธรรมมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวิถีชีวิตของคนในสังคมที่นับถือพระพุทธศาสนา บุคคลที่ยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมนั้น จะปฏิบัติได้ดีหรือไม่ดีดั้นดั้นขึ้นขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาความสามารถ หลักพระพุทธธรรมมีอยู่มากมาย แล้วแต่บุคคลจะนำหลักพุทธธรรมข้อใดมา ประพฤติปฏิบัติตามวิถีชีวิตของบุคคลนั้นๆ ส่งเสริมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความสุข ความเจริญอกงามของชีวิต ตั้งแต่ขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ ดีงามอันเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรมเป็นเรื่องของความจริงตามแนวของเหตุและผลบริสุทธิ์และตามกระบวนการ ของธรรมชาติ เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศทุกวัยในสังคมของชาวพุทธ ช่วยแก้ปัญหาพัฒนาตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติ เป็นคำสอนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจอย่างลึกซึ้ง ในวิถี ชีวิตตราบที่ทุกคนยังมีชีวิตอยู่

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน บ้านลือคำหาญ หลักพุทธธรรมนี้มีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปและต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เพื่อจะได้นำ หลักธรรมมาส่งเสริมตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ปัญหาด้าน เศรษฐกิจและรายได้ หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ มีผลดีต่อ ตนเอง ครอบครัวและสังคมที่ตนอยู่การรักษากายวาจาใจให้สะอาดหมดจดเป็นการยกระดับคุณภาพ



ชีวิตในปัจจุบันอนาคตให้ดีขึ้นและเป็นผลบุญเพื่อติดตามตัวไปในภพหน้า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญทั้งชายและหญิง มีจำนวนผู้สูงอายุ ๑๐๘ คน มีเงินบำนาญเลี้ยงชีพสนับสนุน ๕๐ คน ไม่มีบำนาญสนับสนุน ๕๘ คน (แต่ได้รับเบี้ยยังชีพจากทางราชการ) ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานีมี ดังนี้

#### ๔.๗.๑ ด้านร่างกาย

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุก ๆ วินาที เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ จะเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บางคนยอมรับได้ แต่บางคนยอมรับไม่ได้ เกิดความสับสนในจิตใจเป็นอย่างมาก เมื่อสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพทางกายก็ตามในทางลบ ทำให้เกิดปัญหาทั้งกับตนเองและครอบครัว

จากการไปสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเกิดปัญหาทางด้านร่างกายจะใช้หลักพุทธธรรม คือ ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔ มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น มาประพฤติปฏิบัติ เมื่อเจ็บป่วยมีอาการไข่ววดตามร่างกายเป็นนั่นเป็นนี่อยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันใดที่จะไม่เจ็บปวด ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารทำให้เป็นทุกข์ คิดว่าเจ็บปวดมาก ก็เจ็บปวดมาก ไม่คิดก็เจ็บปวดน้อยลง จิตปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุจึงมองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีใครสามารถไปบังคับไม่ให้เจ็บปวดได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องทิ้งไปการอ่านหนังสือธรรมะทำให้ทราบว่าภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัวที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนไป ทำให้อยู่ในสภาวะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดทุกข์เรียกว่า ทุกขตา ความไม่ใช่ตัวตนไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์กันเกิดดับ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้เรียกว่าอนัตตา จึงไม่ยึดถืออะไร หมั่นสะสมบุญกุศลเพื่อเตรียมตัวไว้ แผ่เมตตาให้กับตนเองและเทวดาที่รักษาตัวเรา ให้เจ้ากรรมนายเวรรับผลบุญกุศลที่แผ่ให้ เจ็บปวดอย่างไรก็ทนได้ คิดว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดา รู้ตัวรู้สติอยู่ตลอดเวลา ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ เป็นไข้ ปวดหลัง ปวดเอว หรือมีโรคประจำตัว เป็นโรคเบาหวาน โรคความโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคตาต้อ บางครั้งนอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่รู้ว่าโรคที่เป็นนั้นเกิดจากสาเหตุอะไรก็จะไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของการเจ็บป่วย อะไรเป็นสาเหตุทำให้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ใช้งานหนักมาเป็นเวลานานจะต้องเสื่อมชำรุดใช้การไม่ได้ดีเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวหรือเกิดจากเชื้อโรคต่าง ๆ จากความสกปรกของร่างกาย ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป สภาพของสังขารทำให้คล้ายกังวลไม่เป็นทุกข์ และแก้ปัญหาของร่างกายด้วยก็เจริญสติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับวัย เมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้หายป่วยหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย

ด้านส่งเสริม เตรียมใจไว้ล่วงหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองเพราะสังขารไม่เที่ยง ถ้าไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง จะทำให้เกิดปัญหาทั้งกับตนเองและลูกหลานเป็นอย่างมาก ใช้หลักพุทธธรรมไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ ในด้านการดูแลร่างกาย ทำให้รู้

และเข้าใจกับสภาพของสังขารที่หลักพุทธธรรมได้กล่าวไว้ ไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อชลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง จะออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เว้นเครื่องดื่มมีน้ำตาล พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ไม่นอนดึก ก่อนนอนสวดมนต์ ทำสมาธิ ตื่นนอนสวดมนต์ ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายและแผ่เมตตาให้กับตนเอง ยึดหลักพุทธธรรมไตรลักษณ์และอริยสัจ๔มาพิจารณาตนเองตลอดเวลา ไม่หลงสติ<sup>๓๐</sup>

#### ๔.๗.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจไม่มีใครสามารถล่วงรู้ได้ นอกจากบุคคลที่ได้รับความทุกข์ บางคนถึงกับทำร้ายตนเอง บางคนขาดสติ เพราะไม่สามารถบังคับตนเองได้ แต่ถ้าได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิต จะเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หาทางขจัดปัญหานั้นได้

จากการสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ พบว่าเมื่อเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะยึดหลักพุทธธรรม คือ เบญจศีลเบญจธรรม, ขรവാสาธรรม๔ มาปฏิบัติในวิถีชีวิต พบว่า เวลาสิ่งมากระทบจิตใจทำให้เกิดความว่าเหว เหงา เศร้าซึม หรือถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง ต้องเฝ้าบ้านทำงานต่าง ๆ ภายในบ้านแทนลูกหลาน ไม่ว่าจะมามีเรื่องใด ๆ มากระทบจิตใจและอารมณ์จะยึดถือหลักพุทธธรรม ขรവാสาธรรม๔, เบญจศีลเบญจธรรมมาปฏิบัติพยายามถือศีลห้าให้ครบทุกข้อ แม้บางครั้งจะไม่ครบหมัดก็ตามพยายามประพฤติตนหรือใช้วิถีชีวิตปราศจากการเบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะป็นด้านทรัพย์สิน ด้านคูครอง ด้านบุตรโอรสลูกหลาน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามจะระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอ ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะหลีกเลี่ยง เช่น เวลาไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานในชุมชน งานพิธีต่างๆ ที่ได้รับเชิญ ซึ่งมีอาหารนานาชนิดสนองต่อกิเลส จะเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เหล้า เบียร์จะปฏิเสธ โดยอ้างว่า “สุขภาพไม่ดี” เพื่อไม่ให้ผู้ชักชวนเกิดความเสียใจ ในบางครั้งเมื่อมีเรื่องมากระทบกระเทือนจิตใจกับผู้อื่นก็ขี้นใจกับเพื่อนสนิท ญาติพี่น้องตายจากคิดอยู่เสมอว่า “ทุกคนต้องเป็นเช่นนี้เหมือนกัน แม้แต่สัตว์ทั้งหลายก็ต้องเป็น ไม่เว้นแม้แต่ตัวของเรา จะช้าหรือเร็ว จะเศร้าโศกไปทำไม” ควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน รักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ เตือนตนเองอยู่เสมอ ถ้าควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ก็จะเจ็บป่วย เมื่อสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพกาย ก็ตามมา ไม่มีใครมารับความทุกข์ของเรา นอกจากตัวเราเองที่จะรับความทุกข์นั้น คิดเช่นนี้จิตใจจะสงบ ไม่ทำตัวให้ว่าเหว เหงา เศร้าซึม หุดหู่กับชีวิต เมื่อเวลาเกิดความหุดหู่ เหงา เศร้าซึม จะนำหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทพฟังธรรม ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจหนักแน่น ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน สิ่งใดพอที่จะช่วยเหลือลูกหลานจะช่วยเหลือตามอัตรภาพ ให้ความรักความเมตตาต่อบุคคลภายในครอบครัวเสมอภาคกัน เสียสละช่วยเหลือส่วนรวม มุ่งมั่นรักษาศีล ทำบุญตักบาตร ทำตนให้เป็นขรวาสาที่ดี เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน

ด้านส่งเสริม ในด้านคุณภาพจิต เสริมสร้างจิตให้ตั้งงาม มีความเมตตา มีความรัก ช่วยปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีน้ำใจเผื่อแผ่ ความกตัญญู ด้านสมรรถภาพของจิต เป็นจิตที่มี

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พันโทรินทร์ พึ่งน้ำ, นางจรงค์ษ์ พันยาก, ร้อยตรีกานต์ พิมพ์วงศ์, พันโทสุจิต แสงสิงห์ . นายวิเชียร เพิ่มงาน เมื่อวันที่ ๒ - ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.



ความสามารถ มีสติ มีความเพียรอดทน จิตตั้งมั่นแน่วแน่ จริ่งจิงเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทามีปัญญาพิจารณาเห็นความถูกต้อง ด้านสุขภาพจิต จิตมีสุขภาพที่ดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดภัยโปร่ง สงบ ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่ โศกเศร้า<sup>๓๑</sup>

#### ๔.๗.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

สังคมและครอบครัวมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะในชีวิตของผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลาน และสังคมในบางเรื่อง สังคมและครอบครัวจึงมีบทบาทต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ พบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนนี้ เมื่อเกิดปัญหาจะยึดถือหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร๔, สังคหวัตถุ๔, สาราณียธรรม๖, อปริหานิยธรรม๗ มาประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัวในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญจะนำหลักพุทธธรรมพรหมวิหาร๔ มาประพฤติปฏิบัติกับครอบครัวและสังคมให้มีความรักความปรารถนาดี ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและสังคมทั้งกาย วาจา ใจ และทรัพย์เมื่อบุคคลในครอบครัวและสังคมเกิดปัญหาจะให้คำแนะนำสนทนาเพื่อให้บุคคลผู้นั้นคลายความเครียด มีสติ มีความสุขเพื่อจะได้นำสิ่งที่แนะนำจากการสนทนาไปใช้แก้ปัญหาหรือนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นและเกิดความสุข นอกจากนี้เมื่อทราบว่าบุคคลในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่เกิดความทุกข์จะเกิดความสงสารอยากช่วยเหลือให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์ เช่น เมื่อเพื่อนบ้านเกิดเจ็บป่วยกะทันหัน หรือประสบอุบัติเหตุไม่มีใครพาไปส่งโรงพยาบาลเพราะอยู่เพียงลำพัง ลูกหลานไปทำงานจะพาผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลและโทรศัพท์แจ้งให้ลูกหลานของผู้ป่วยทราบ เมื่อเพื่อนบ้านมาแล้วลูกหลานสอบเรียนแพทย์สอบเข้าทำงานหรือสอบเรียนต่อมหาวิทยาลัยต่างๆ ได้ ก็จะพลอยยินดีมีความสุขไปกับบุคคลนั้นและชื่นชมในความสำเร็จของลูกหลานในสังคมที่อาศัยอยู่ เมื่อลูกหลานทะเลาะกันจะซักถามฟังเหตุผลของลูกหลานแต่ละคน ถามสาเหตุและปัญหาที่ทำให้ทะเลาะกันจะวินิจฉัยและวางตนปฏิบัติตนตามหลักการและเหตุผลของความเที่ยงธรรม ไม่เข้าข้างลูกหลานคนใดคนหนึ่ง เช่น เรื่องแบ่งที่ดิน บางคนได้ที่ดินน้อย บางคนได้ที่ดินมาก ลูกหลานเข้าใจว่าลำเอียง รักลูกหลานไม่เท่ากัน จะชี้แจงเหตุผลที่ทำเช่นนั้นให้ลูกหลานเข้าใจ รับทราบว่าเป็นเช่นนั้น จนลูกหลานเข้าใจและเลิกทะเลาะกันถ้าบุคคลในสังคมเกิดปัญหาจะใช้วิธีเดียวกันให้ความยุติธรรมทั้งสองฝ่าย

ในการอยู่ร่วมกันภายในสังคมและครอบครัว หลักพุทธธรรมที่นำมาประพฤติปฏิบัติคือ สังคหวัตถุ๔ และสาราณียธรรม๖ ให้ความรักความเมตตาต่อกัน แบ่งปันสิ่งของให้กัน ผู้สูงอายุบางครอบครัวปลูกผักไว้รับประทาน เพื่อแบ่งไปตามเพื่อนบ้านทำเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา จนเป็นที่รักของบุคคลภายในชุมชน ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ก็ทำเช่นเดียวกัน เวลามีกิจกรรมภายในชุมชน เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานแต่ง และงานศพผู้สูงอายุจะไปร่วมงานตามคำเชิญของเจ้าภาพ ถ้าไปไม่ได้ก็จะส่งตัวแทนไป งานศพกรรมการชุมชน ชมรมผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญจะร่วมเป็นเจ้าภาพ

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ นางละเอียด ฟิ่งน้ำ, นางแสง อัครภูมิ, นางพิวาศรี บุญสอน, นางจำเนียร พิมพวงศ์, นางชูคำพิเดช เมื่อวันที่ ๑๔ - ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.



สวดพระอภิธรรมในงานนั้นด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะไปร่วมงานและอยู่เป็นเพื่อน เจ้าภาพงานศพเสร็จ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นที่รักที่นับถือของบุคคลทั่วไปในชุมชน ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลในชุมชนนำไปเป็นแบบอย่าง

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการกระทบกระทั่งกับบุคคลภายในครอบครัวและสังคม ได้นำหลักพุทธธรรมสาราณียธรรม๖ นำมาใช้วิถีชีวิต ให้ความรักและรู้จักบุคคล เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยอภัยภัย จะไม่ตำหนิ แต่จะอบรมสั่งสอนเพื่อให้เกิดผลดี บุคคลที่อยู่ร่วมกันย่อมมีแนวคิดที่แตกต่างกัน จะยึดถือเหตุผลและความยุติธรรม การทำงานร่วมกับสังคมจะเน้นความสามัคคีพร้อมเพรียงในหมู่คณะ และความสำคัญของการทำงานในรูปของหมู่คณะจะไม่ทำตามใจตนเอง เสนอแนะในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ทำตัวอย่างมีคุณค่า ช่วยบริหารงานให้เจริญก้าวหน้า เช่น การบริหารเงินล้านของชุมชน ออมทรัพย์เงินล้านของชุมชนบ้านลือคำหาญ จะมีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นคณะกรรมการ ๗ - ๘ คน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในวิถีชีวิตนั้นมีผู้สูงอายุบางคนไม่ทราบชื่อ แต่พอได้ศึกษาจึงทราบ เช่น สาราณียธรรม๖ อปริหานิยธรรม๗ ในการดำเนินงานของคณะกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญ คณะกรรมการชุมชนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและยึดหลักอปริหานิยธรรม ๗ ข้อมาปฏิบัติ เช่น เวลาพบเจอกัน ผู้น้อยจะยกมือไหว้ผู้ใหญ่ เวลาประชุมจะพร้อมเพรียงกัน เวลาเลิกประชุมจะรับประทานอาหารร่วมกัน สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ชุมชนจะแต่งตั้งคณะทำงานหรือจิตอาสาไปคอยดูแลผู้สูงอายุ คนชราและผู้พิการสองสัปดาห์ต่อครั้ง เพื่อสอบถามพูดคุยให้กำลังใจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่คิดว่าตนเองถูกทอดทิ้ง เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ออกไปทำงาน สอบถามความต้องการของบุคคลเหล่านั้น โดยนำเรื่องทีออกไปพบปะมาประชุมหาทางช่วยเหลือ คณะทำงานหรือจิตอาสาหนึ่งคนต่อผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสสองคน ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญนิยมไปสมโภชน์พระและปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิง มีผู้ชายเป็นส่วนน้อย ผู้ชายจะเฝ้าบ้านหรือไปรับไปส่งในวันสงกรานต์ชุมชนบ้านลือคำหาญจะจัดพิธีรดน้ำหรือขอพรจากผู้สูงอายุ เพื่อให้ลูกหลานได้แสดงมุทิตาจิตต่อบุพการี และเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ที่ทำการคณะกรรมการชุมชนบ้านลือคำหาญได้ขึ้นป้ายหลักอปริหานิยธรรม๗ เพื่อให้บุคคลในชุมชน และคณะกรรมการของชุมชนยึดถือปฏิบัติ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญใช้หลักพุทธธรรมดังกล่าวในวิถีชีวิตประจำวันตลอดเวลา

ด้านส่งเสริม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความหนักแน่น มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง ความไม่ชอบความกลัว เพื่อขจัดอุปสรรคการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุที่ทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนอดทนอดกลั้น เป็นผู้ไม่มีเหตุผล มีอารมณ์ดี มีบุคลิกภาพที่งดงามสมกับวัย<sup>๓๒</sup>

#### ๔.๗.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ในด้านนี้ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญเมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและรายได้ จะใช้หลักพุทธธรรมคือ อบายมุข๖ มาประพจน์ปฏิบัติ เพราะในหลักธรรมอบายมุข๖ ทำให้เห็นโทษภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ติดในอบายมุข๖ เป็นทางแห่งความเสื่อมทั้งตนเองและสังคม

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ จำสับเอกอุทิศ กัลยาวิมล, นางบังอร แสงโชติ, ร้อยเอกบุญหนา พันยาก, พันเอกวิจิตร บุญสอน, นายสมร รวมสา เมื่อวันที่ ๒๗ - ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

นำมาซึ่งความสูญเสียทุกด้าน ผู้สูงอายุบางคนไม่เคยคิดในอบายมุข ไม่ว่าข้อใดๆ ในจำนวน ๖ ข้อ บางครั้งการดื่มสุราหรือเปียร์ เป็นไปเพื่อสังสรรค์ ไม่คิดอะไรไม่ยึดติด ไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดื่มเพื่อทำให้รับประทานอาหารอร่อย เจริญอาหาร ไม่มีความประมาทในวิถีชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์ จะใช้จ่ายในยามจำเป็น ทุกวันนี้ข้าวของราคาแพง เงินก็มีมามาก จึงยึดหลักความพอเพียงไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่เป็นหนี้ ถ้าเป็นหนี้จะทำให้ลูกหลานทำตามตนเอง ครอบครัวของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ หลากๆ ครอบครัว บริเวณภายในบ้านจะปลูกพืชผักที่รับประทานได้ ถ้าไม่มีบริเวณจะปลูกใส่ กระถาง จะซื้อผักบางชนิดที่จำเป็น ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นการออกกำลังกายไปในตัว สุขภาพ แข็งแรง จิตใจเป็นสุข ไม่ฟุ้งซ่าน บางครอบครัวเมื่อผักที่ปลูกเหลือจากการรับประทานก็จะนำไปขาย ในชุมชนในราคาถูก ไม่ได้ทำให้ใหญ่โตทำตามกำลังพอที่จะทำได้ บุคคลในชุมชนให้การสนับสนุนช่วย ซื้อ เงินที่ได้จากการขายผักเก็บไว้ทำบุญ เงินที่ได้รับจากทางราชการเก็บไว้ยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุใน ชุมชนบ้านลือคำหาญมีความรู้ความเข้าใจในอบายมุข ๖ เป็นอย่างดี จึงระมัดระวัง ไม่ประมาทในชีวิต

ด้านส่งเสริม ผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามาก รู้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ จึงเอา หลักพุทธธรรมอบายมุข ๖ มาอบรมสั่งสอนลูกหลาน ให้ลูกหลานสามารถแยกแยะในสิ่งที่ดีและไม่ดี ลูกหลานจะได้ระมัดระวังโทษของอบายมุข เพื่อวิถีชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต<sup>๓๓</sup>

#### ๔.๘ สรุป

ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิต มาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ หลักธรรมที่ ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ คือ เบญจศีลเบญจธรรม ฆราวาสธรรม ๔ หลักธรรมที่ส่งเสริมและ แก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สारณียธรรม ๖ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ อบายมุข ๖ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือ คำหาญ เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักธรรมอบายมุข ๖ เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุกnows ว่าสิ่ง ๖ นั้นไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็น ว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิก ไม่แะแต่ต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่ม เพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบ ข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแะแต่ต้องอบายมุข ๖ ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึด หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหา อย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านลือคำหาญ จากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความ เจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญส่วนใหญ่ นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกัน เพื่อขัดเกลาจิตใจของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ นางพุ่มพวง ประภา, นางวิรุณี มณีเทพ, นายทวี ศรีสุนทร, นายบัญญัติ เถาว์ชาติ, นางละเอียด พึ่งน้ำ เมื่อวันที่ ๒ - ๔ ธันวาคม ๒๕๕๖.

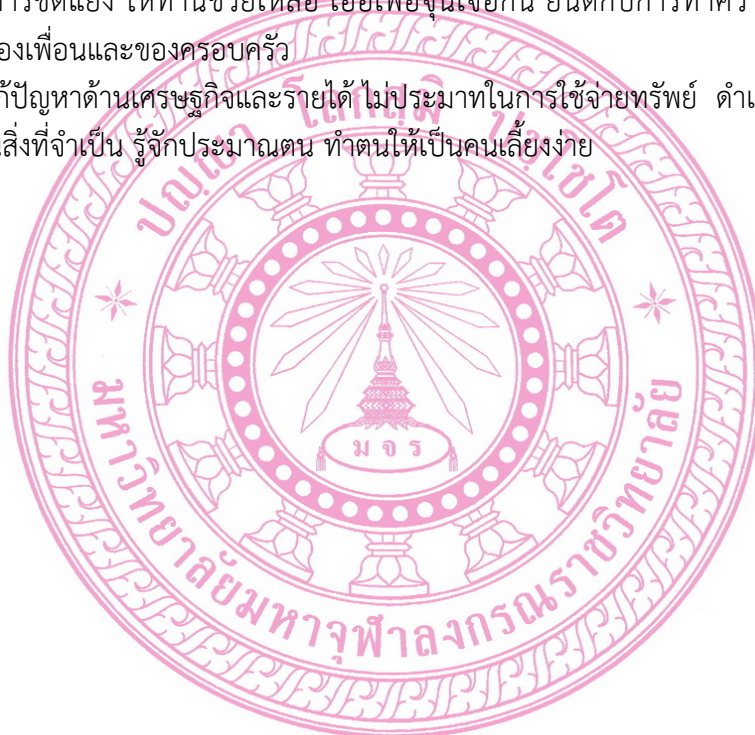
ในตัว ปองกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้ว โดยการใช้ปฏิบัติ ดังนี้

๑) การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

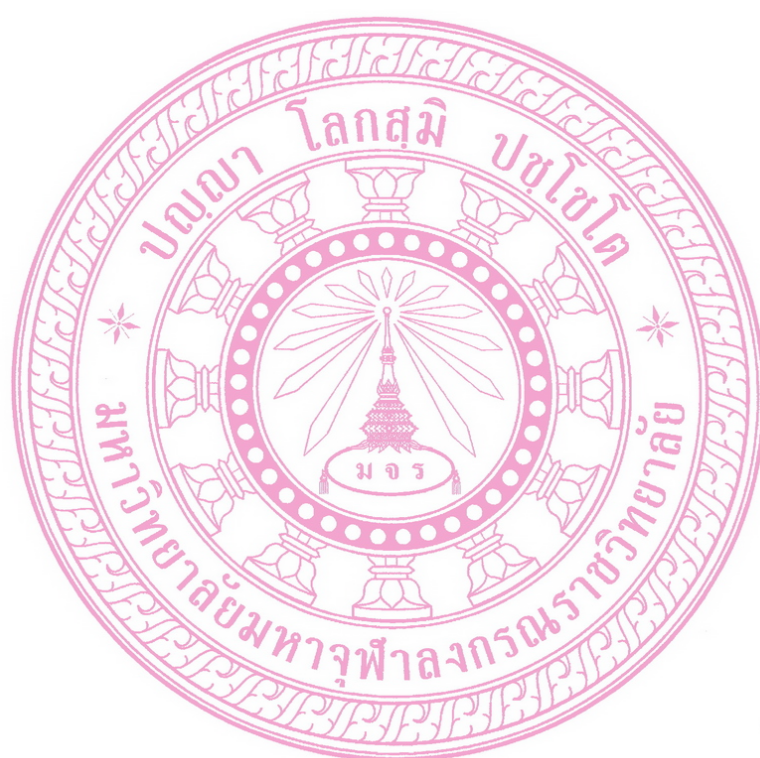
๒) การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม

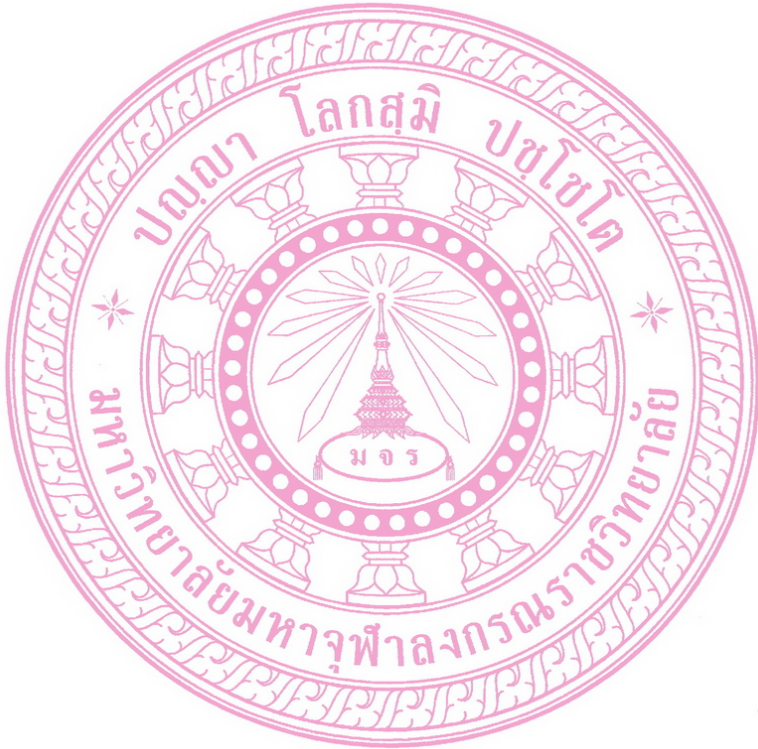
๓) การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้าย หลีกเลียงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่น เคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔) การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย









## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวินิจฉัยชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการวินิจฉัยชีวิตของผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ (๓) เพื่อศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี วิธิดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากเอกสาร ค้นคว้าในคัมภีร์พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย หนังสือและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ภาคสนามทำการสัมภาษณ์ สังเกตพฤติกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุชุมชนผู้สูงอายุบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นชาย ๑๐ คน หญิง ๑๐ คน ผู้วิจัยเลือกสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการแต่เจาะจงตัวเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง สรุปผลการศึกษามี ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธานุศาสน์ที่ศึกษา คือไตรลักษณ์, อริยสัจ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ขรवासธรรม๔, พรหมวิหาร๔, สังคหัตถ๔, อปริหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖ และอบายมุข๖

ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพบว่า (๑) ด้านร่างกายหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ๔ ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ขรवासธรรม๔ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล๕ ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัธยาศัย (๓) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร๔, สังคหัตถ๔, อปริหานิยธรรม๗, สาราณียธรรม๖ มีเมตตา กรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทนอดกลั้น เพื่อแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข๖ รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต

ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางด้านร่างกายคล้าย ๆ กัน โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุยอมรับความจริงของสังขาร และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมดาของธรรมชาติ (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย แต่เป็นเพียงชั่วคราว



ชั่วคราวสามารถควบคุมอารมณ์ได้ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย (๓) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้ที่รับบำนาญจะร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย ผู้สูงอายุมักขัดแย้งกับลูกหลาน เพราะเป็นห่วงลูกหลานมากกลัวประพฤติดนไม่ดี ห่วงมากเกินไป จนทำให้ลูกหลานไม่พอใจ แต่ก็เข้าใจกันได้ดี มีความเมตตากรุณา อดทนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกันและกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ในเรื่องนี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีปัญหาหรับเงินบำนาญและเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำลังเรียนหรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้น และไม่พอมือหนึ่งเพิ่ม สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทลดเล็กรอบบวมขอยุ่ในความพอเพียง รู้ว่าสิ่งใดเป็นดีสิ่งใดไม่ดี และไม่ยอมให้กิเลสเข้ามาครอบงำจนทำให้ตนเองต้องพินาศ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุการดำเนินวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

(๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง (อย่าให้ลูกหลานช่วยเพื่อสร้างความมั่นใจ) นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ ครั้งอย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น. จะเลือกช่วงเวลาไหนก็ได้ ประมาณ ๓๐ นาที

(๒) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ รักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น

(๓) ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้

(๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

### ๕.๒.๒ การส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

(๑) การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องเตรียมที่อยู่ เตรียมเรื่องเงิน เตรียมเข้าสู่วัยชราพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ดูแลตนเองเพื่อให้มีชีวิตสดใสด้วย ๑๐ อ. ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อูจาระ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อติเรก อนาคต

(๒) การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัว บุคคลในครอบครัวต้องระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรก ชวนผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในอดีตของท่านที่ผ่านมา อำนวยความสะดวกแก่ท่านเมื่อท่านจะไป

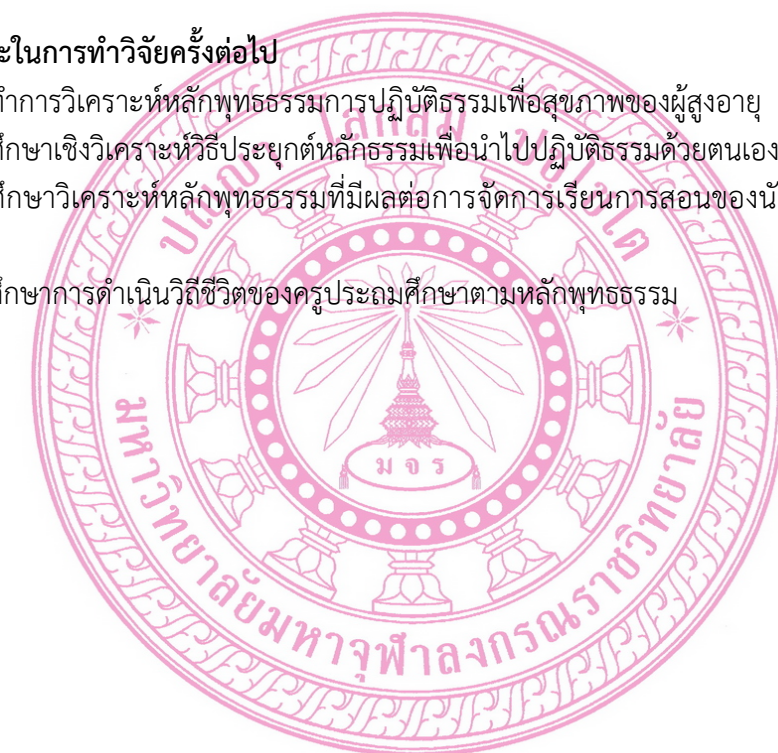
ทำบุญ ไปวัด ดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ดูแลเรื่องที่พัก บางโอกาสพาผู้สูงอายุไปพบปะสังสรรค์กับญาติหรือเพื่อนสนิท ดูแลช่วยเหลือยามเจ็บป่วย

(๓) ดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน จัดแพทย์ตรวจสุขภาพให้ผู้สูงอายุ จัดให้บริการด้านรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ (เบี้ยยังชีพ) จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ให้บริการด้านต่างๆ หรือจัดกิจกรรมภายในชุมชนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

(๔) ศาสนากับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตที่ชัดเจน และยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายเร็วขึ้นเช่น จัดปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- (๑) ทำการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
- (๒) ศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีประยุกต์หลักธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง
- (๓) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนระดับประถมศึกษา
- (๔) ศึกษาการดำเนินวิถีชีวิตของครูประถมศึกษาตามหลักพุทธธรรม



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. (๔๕ เล่ม)

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิจเจริญ, ๒๕๒๔.

\_\_\_\_\_คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”, กรุงเทพมหานคร :  
เรือนปัญญา, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลที่ปณี เล่ม ๒, กรุงเทพฯ : มหามกุฏ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

จุฑา จิรชีวะ, หนังสือคัมภีร์พบความสุขหลังเกษียณ ปฏิบัติธรรมอยู่บ้าน, กรุงเทพมหานคร : ริช,  
๒๕๕๓.

ฉก ธนะสิริ, ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความแก่, กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คพับลิ  
เคชั่นส์, ๒๕๕๐

\_\_\_\_\_ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, กรุงเทพมหานคร : อินสปาย, ๒๕๕๔.

ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, ปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า, ๒๕๓๘.

นิตยา ศรีสังวาล, อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

นิตารัตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, กรุงเทพมหานคร : พิเศษการพิมพ์,  
๒๕๔๐.

บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สร้างใจให้แข็งแรง, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี,  
๒๕๕๓.

บุญมี แทนแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง, ๒๕๔๕.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, เชียงใหม่ : พระสิงห์  
การพิมพ์ ๒๕๒๘.

ปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๑๔.

ประภาศน์ อวยชัย, อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือการศึกษา  
ธรรมศึกษาขั้นตรี, กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๑.

พระครูศรีปริยัตยาภิวัดน์, ศาสนากบวชนธรรม, อุบลราชธานี : อุบลกิจออฟเซทการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับเต็ม, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔.



- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- .....รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๗
- .....ธรรมบุญชีวิต, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- .....ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.
- .....พจนานุกรมประมวลธรรม ฉบับประมวลศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดัก, ๒๕๕๑.
- .....พระพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- .....พุทธธรรม(ฉบับเดิม), กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒.
- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๔.
- .....พุทธธรรมฉบับขยาย, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๕.
- พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิต นันทิกคุ), ธรรมะในชีวิตประจำวัน, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- พระพรหมมณี (พิมพ์ ธรรมโร), สากลศาสนา ภาค ๑ - ๒, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕.
- พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, ช่องว่างระหว่างวัย, กรุงเทพมหานคร : Thai Union Graphic Co., Ltd, ๒๕๕๑.
- พระมหาวิชัย ว. วชิรเมธี, หนึ่งในร้อย, กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.
- .....วางเป็นเย็นได้, กรุงเทพมหานคร : สุภา, ๒๕๕๕.
- พระราชธรรมเทศ (ระแบบ ฐิตญาณโณ), ธรรมะสำหรับประชาชน, กรุงเทพมหานคร : คลังวิชา, ๒๕๔๑.
- พิมาร , ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เรื่องมาเป็นพรหมกันเถอะนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.oknation.net/blog/pimahn/\[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗\]](http://www.oknation.net/blog/pimahn/[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗]) : ๑ - ๒.
- พุทธสาวกภิกษุ (นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธิ์), พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา, สมุทรสาคร : ขุนทองอุตสาหกรรมพิมพ์, ๒๕๔๔
- ภัครวิฑ์ ภัคภิรมณ์, คู่มือดูแลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : เครื่อเถา, ๒๕๕๐.
- มัลลิกา มัติโก, ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุ, วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : กองบริหารงานวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.
- รัฐจวน อินทรกำแหง, ไตรลักษณ์, กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีปริ้นท์แมน, ๒๕๔๖.
- วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์และคณะ, การดูแลรักษาโรคแบบสหสาขาวิชา, กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์ไทยเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.
- วศิน อินทสระ, ไตรลักษณ์และปัจเจกสัมปบาท, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

- วศิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ, โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์,  
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.
- ศุภณัฐนามัยที่๗ อุบลราชธานี, คู่มือสำรวจความเป็นอยู่ เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ,  
อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๔.
- ศรีนวล สถิตวิทยานันท์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ,  
นนทบุรี : สุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๐.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
๒๕๓๘.
- ศรีธรรม ณะภูมิ, พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ, กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,  
๒๕๓๕.
- สมาคมศูนย์ค้นคว้าพุทธศาสนาวัดสระเกศ, อรรถกถาอัฐฐาสลีนี ตอนที่ ๒, กรุงเทพมหานคร :  
ภูมิพิโลภิกขุ, ๒๕๒๑.
- สุพิมล ศรศักดิ์, ปรัชญาศีลธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต, อุบลราชธานี : มปท., ๒๕๔๘.
- สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, ความเสื่อมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และชะลอชราได้, กรุงเทพมหานคร :  
สรรพสาร, ๒๕๕๑.
- สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : นิชินแอกเวียร์ไม่ซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.
- โสภภาพรรณ รัตน์, รับรู้และเข้าใจเมื่อถึงวัยชรา, กรุงเทพฯ : แสงดาว, ๒๕๕๕.
- เสนอ อินทรสุขศรี, มองกระจกแล้ววามองตัวเอง, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ  
มนุษย์, กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๖.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม ๑, กรุงเทพมหานคร:  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร:  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี กรุงเทพมหานคร:  
นพรัตน์, ๒๕๔๘.
- สมพร เทพสิทธิ์า, แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีความสุข, กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- อัมพร โอตระกูล, ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุฉบับที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๐.
- อุทัย สุดเดช, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บุรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมิสุข, นนทบุรี : เทพประทา  
การพิมพ์, ๒๕๕๒.

## (๒) บทความในวารสาร :

- จันทนา รัตนวิชัย, “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน,  
เล่มที่ ๑๐๑ (กันยายน ๒๕๓๐) : ๑.
- ชุตติมา หฤทัย, นโยบายคุณภาพชีวิต ตามแผนพัฒนาสาธารณสุข, วารสารกองการพยาบาล,

(กรุงเทพมหานคร : มทป., ๒๕๓๑) : ๑.

ประพิน วัฒนกิจ, “มโนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”, วารสารกองการพยาบาล,

(๑๔ - ๑๕ มกราคม ๒๕๓๑) : ๑.

ประไพ ยศะทัตต์, “สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๑๐๘ (เมษายน ๒๕๓๑):

๑ - ๒.

ธาริน สุขอนันต์และคณะ, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์ลัทธิการ

สาธารณสุข จังหวัดชลบุรี, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๔๐.

วีไลวรรณ ทองเจริญ และ ลิวรรณ อุณาภิรักษ์, “ความวิตกกังวลของบุคคลก่อนวัยเกษียณ”,

วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม -

ธันวาคม ๒๕๕๕) : ๘ - ๑๔.

### (๓) บทความในหนังสือพิมพ์ :

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน

(๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

ประเวศ วะสี, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน

(๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

ปรีชา ช่างขวัญยืน, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน

(๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

พระไพศาล วิสาโล, “มติชนสุขสรรค์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับประจำวัน

(๑๑ มกราคม ๒๕๕๓) : ๑.

### (๔) บทความจากหนังสือรวมบทความ :

สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประชุมวิชาการ

แห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันสูงอายุด้านคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑ - ๔.

### (๕) วิทยานิพนธ์ :

จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”,

รายงานการวิจัย, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล,

๒๕๒๖.

จุฑาทิพย์ อภิรมย์, “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาชุมชน

เทศบาลเมืองนครราชสีมา”, ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗.

ปัทมา อมรสิริสมบุญ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย”,

วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต,

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.



- พระครูนิกรสุนทรกิจ (สมพงษ์ นุ่มสกุล), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสามัคคีในคัมภีร์  
พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต,**  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระทวีป กลยาณธมโม (เล็ก บัณฑิตย์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักกัลยาณธรรมสำหรับการดำรงชีวิต  
ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนบัณฑิต,**  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- เพชร สุนทรโรทก, “บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมตามความรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุ  
ในกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.
- รุจิรารงค์ แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”,  
**วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙.
- ละออง สุวิทยากรณ์, จังหวัดพัทลุง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,**  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.
- วันชัย ชูประดิษฐ์, “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ  
อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่”, **วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,**  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕.
- วิศุทธิ ขวัญพฤษ, “การศึกษาหลักธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริหารงาน  
บุคคลในองค์กรธุรกิจ”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ, “การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการ  
จัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ”, **งานวิจัย, กรุงเทพมหานคร :**  
**วิทยาลัยประชากรศาสตร์, ๒๕๔๓.**
- ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ  
อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, **วิจัย, วิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.**

**(๖) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ :**

- สุชาติ บุษย์ชญาณนท์, **รักเหนือรักในระดับศีล ๕,** อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี,  
๒๕๕๖. (เอกสารเย็บเล่ม)
- อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, **ประวัติหมู่บ้านลือคำหาญ เรื่อง แต่งตั้งและกำหนดเขต  
หมู่บ้าน,** ประกาศจังหวัดอุบลราชธานี, ๒๕๔๕. (เอกสารอัดสำเนา)

**(๗) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :**

- บริษัท ไอที โอฟีเอ็ม จำกัด **อานิสงส์ของการรักษาศีล๕,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา :  
<http://www.susam.com/susamth/th-dharma/th-sean.html>

[ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ ].

ปรีชา อุปโยคิน, **ความสุขของผู้สูงอายุ**, สำนักงานแพทย์ทางเลือก,[ออนไลน์],

แหล่งที่มา : [www.Thaicam.go.th/index.php](http://www.Thaicam.go.th/index.php), [๖ สิงหาคม ๒๕๕๓].

พลังจิต, **พรหมวิหาร๔**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://board.palungjit.org/>

[๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๔].

พนิดา โยวะผุยและคณะ, “**การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทร

มหาสารคามสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข,

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.smnc.ac.th>, [๑๐ เมษายน ๒๕๕๖].

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต), **ธรรมะวันหยุด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.Matichon.co.th/khaosod/vi...>[๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖].

[๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖].

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สังคหวัตถุ๔**, บทความ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[www.tta.in.th/uploadfile](http://www.tta.in.th/uploadfile). [๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๖].

มูลนิธิพุทธศาสน์นุสรณ์, **ขราวาสธรรมเบื้องต้น (ประโยชน์ของการรักษาศีล๕)**, [ออนไลน์],

แหล่งที่มา : <http://www.susarncom/susarmth/th-dharma/th-seanhtml>

[ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕].

วรางคณา ลประเสริฐ, **สุขภาพผู้สูงอายุ : สังคมผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://www.stou.ac.th>, [๒๕ มกราคม ๒๕๕๖].

วัดมงคลรัตนาราม พอร์ต วัลตัน บีช, **ขราวาสธรรม**, บทความธรรมะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://www.mongkoltmple.com/> [๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖].

ศรีนวล สถิตวิทยานันท์, **การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://Ctestream02.stou.ac.th/data/>, [๖ เมษายน ๒๕๕๖].

สุภาคย์ อินทองคง, **การใช้หลักธรรมนำการวิจัยและพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**

**สู่สุขภาพองค์กรรวม**, ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนภาคใต้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[www.thaingo.org/writer/viwe](http://www.thaingo.org/writer/viwe). [๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๐].

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **โครงการพัฒนาระบบการดูแล**

**สุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[hp. Anamai.moph.go.th](http://Anamai.moph.go.th), [๒๐ เมษายน ๒๕๕๖].

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้า**

**สู่วัยสูงอายุ**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>. [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖].

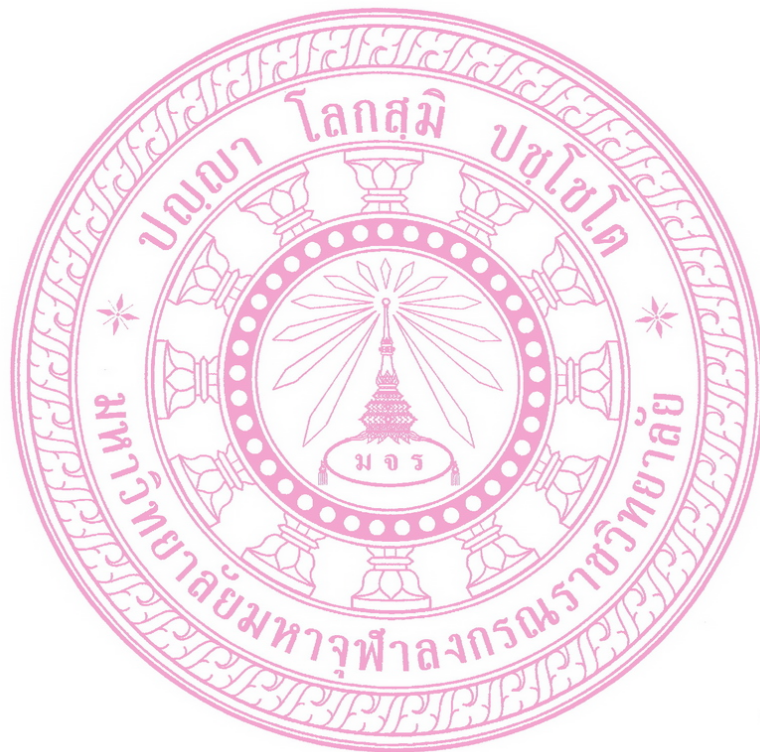
อำไพพนิชฐา สมานวงศ์ไทย, **ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.Love4home.Com> [ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ ].

## (๘) บทสัมภาษณ์

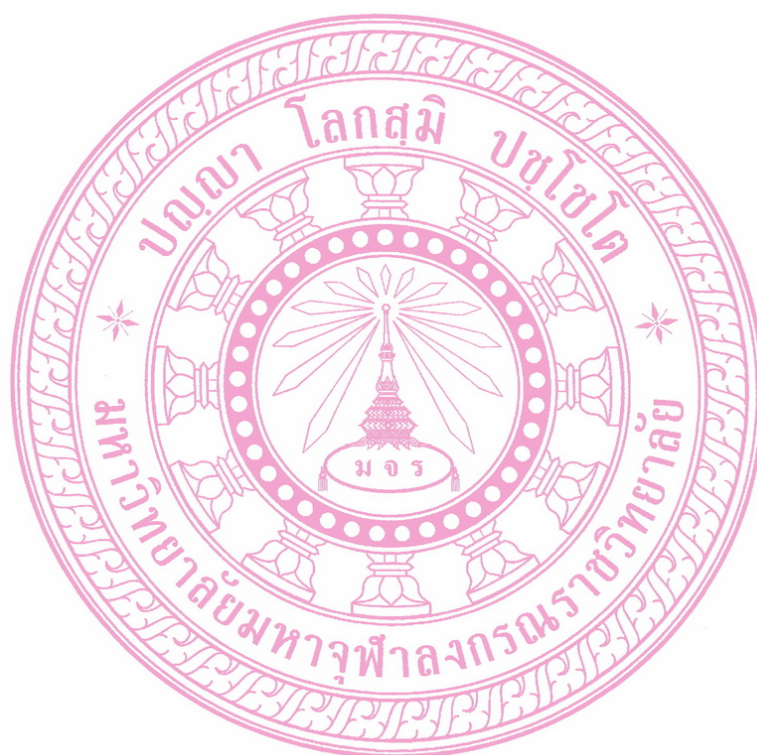
สัมภาษณ์ พันโทนิรันดร์ พึ่งน้ำ, นาง จงรักษ์ พันยาก, ร้อยเอกบุญหนา พันยาก,

พันเอกวิจิตร บุญสอน, นายวิเชียร เพิ่มงาม เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.  
สัมภาษณ์นางจำเนียร พิมพ์วงศ์, นางชู คำพิเดช, จำสืบเอกอุทิศ กัลยะวิมล, นางบังอร แสงโชติ,  
นางสว่างจิต กัลยะวิมล เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.  
สัมภาษณ์นางละเอียด พึ่งน้ำ, ร้อยตรีกานต์ พิมพ์วงศ์, พันโทสุจิต แสงสิงห์, นางแสง อัครภูมิ,  
นายทวี ศรีสุนทร เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.  
สัมภาษณ์นางพุ่มพวง ประภา, นางวิรุณี มณีเทพ, นายสมร รวมสา, นายบัญญัติ เกาว์ชาติ,  
นางพิวาศรี บุญสอน เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.





# ภาคผนวก



## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ  
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

-----

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นบุคคลที่ดำเนินวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์.....เวลา.....น.
๒. สถานที่สัมภาษณ์.....
๓. ชื่อผู้สัมภาษณ์ นางฐิติวรรณ แสงสิงห์ นิสิตบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี คณะพระพุทธศาสนา ปีที่ ๒

### ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านสถานะภาพ

ชื่อ.....อายุ.....ปี การศึกษา.....  
สถานะภาพ (โสด), (สมรส) (หม้าย).....อาชีพ.....

### ส่วนที่ ๓ หัวข้อสัมภาษณ์

๓.๑ ปัญหาที่เกิดกับทางด้านร่างกายของท่านมีอะไรบ้าง ท่านทำอย่างไร  
เมื่อเกิดปัญหา

.....  
.....

๓.๒ ปัญหาที่เกิดกับทางด้านอารมณ์และจิตใจของท่านมีอะไรบ้าง  
ท่านทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา

.....  
.....

๓.๓ ปัญหาที่เกิดกับทางด้านสังคมและครอบครัวของท่านมีอะไรบ้าง  
ท่านทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา

.....  
.....

๓.๔ ปัญหาที่เกิดกับทางด้านเศรษฐกิจและรายได้ของท่านมีอะไรบ้าง  
ท่านทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหา

.....  
.....

๓.๕ ปัญหาอื่น ๆ

.....  
.....

๓.๖ หลักพุทธธรรมที่ท่านนำมาปฏิบัติในการดำเนินวิถีชีวิตของท่านมี  
อะไรบ้าง (ที่ท่านปฏิบัติอยู่)

.....  
.....

๓.๗ เมื่อท่านมีปัญหาต่าง ๆ ทางด้านต่อไปนี้ ท่านใช้หลักพุทธธรรม  
มาแก้ปัญหาอย่างไร

(๑) ด้านร่างกาย.....

.....  
.....

(๒) ด้านจิตใจและอารมณ์.....

.....  
.....

(๓) ด้านสังคมและครอบครัว.....

.....  
.....

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้.....

.....  
.....

๓.๘ ผลที่ได้จากการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ ท่านมีความรู้สึกเช่นไร

.....  
.....

๓.๙ ในสังคมที่ท่านอาศัยอยู่ ถ้าปราศจากการนำหลักพุทธธรรมมาใช้  
ดำเนินชีวิต ท่านคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น

.....  
.....

๓.๑๐ ท่านเชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้รับผลชั่วหรือไม่ เพราะเหตุใด

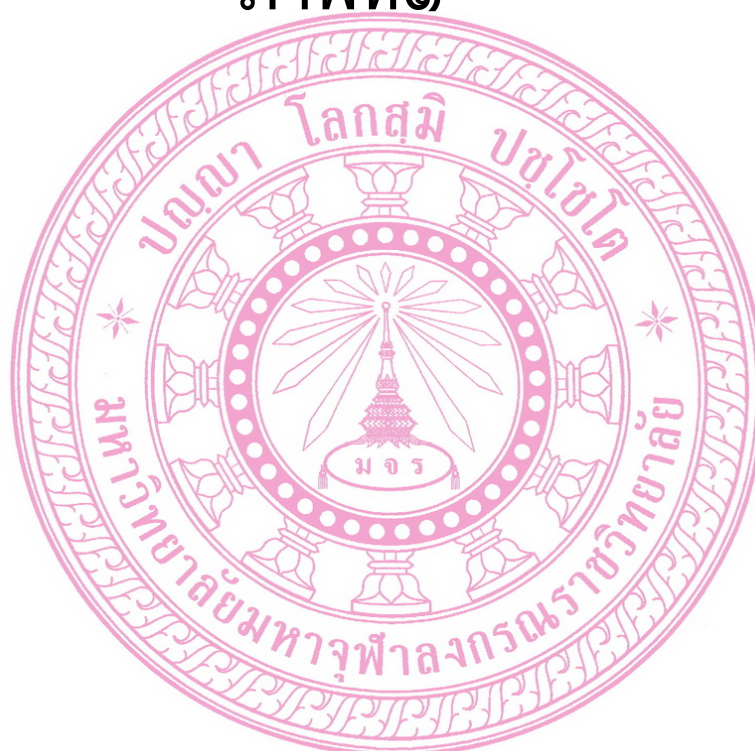
.....  
.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ข้อมูลตอบแบบสัมภาษณ์

นางฐิติวรรณ แสงสิงห์  
ผู้สัมภาษณ์

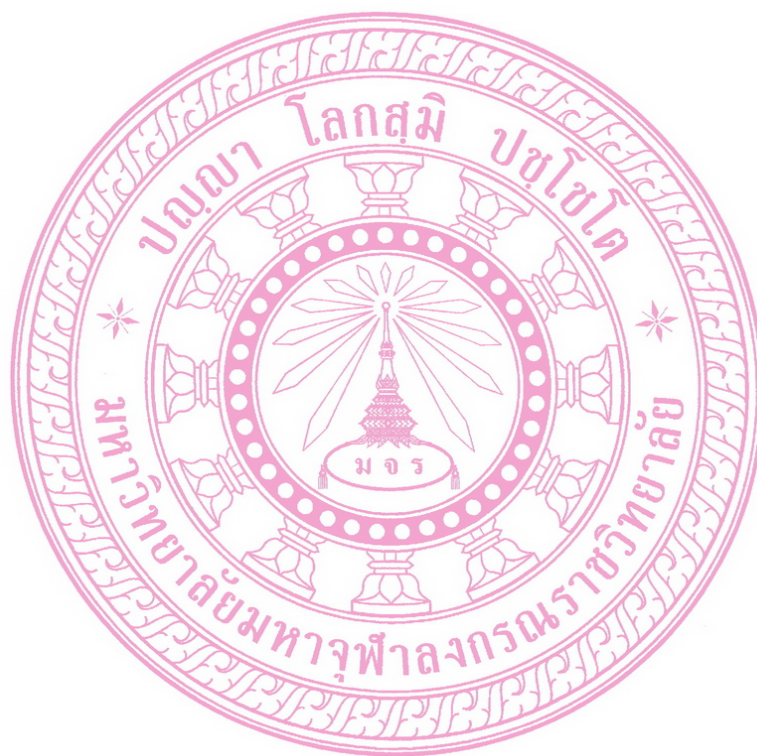


# กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชมรม ผู้สูงอายุบ้านลือคำหาญ ภาพที่ ๑

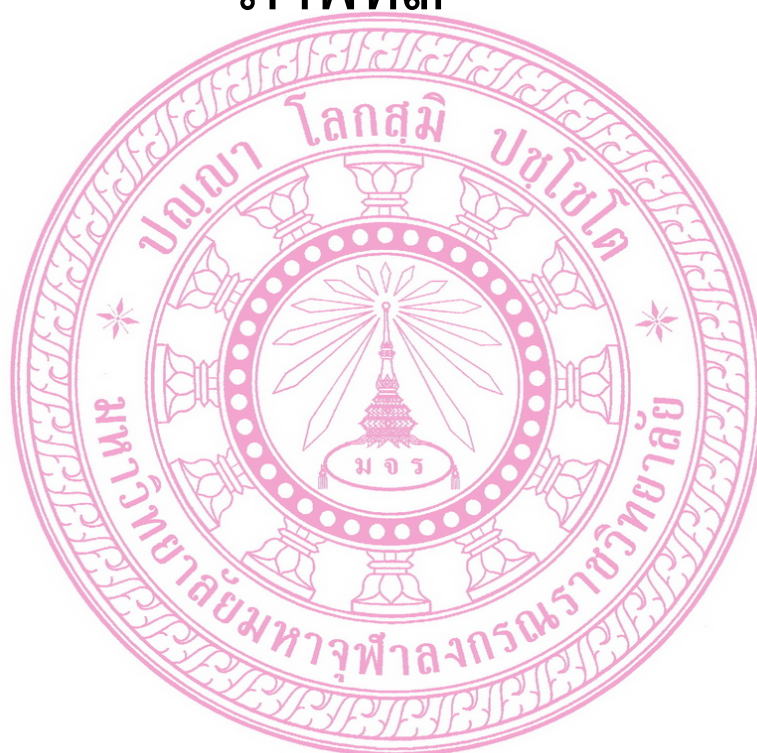


# เดินเพื่อสุขภาพ

## ภาพที่ ๒



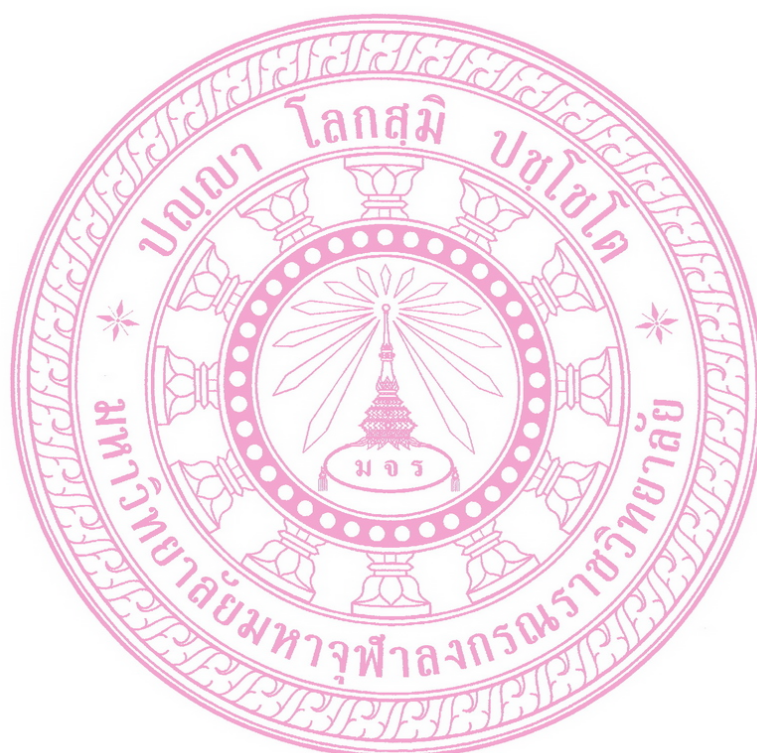
# ปั่นจักรยานรอบหมู่บ้านและ เดินเร็วเพื่อสุขภาพ ภาพที่ ๓





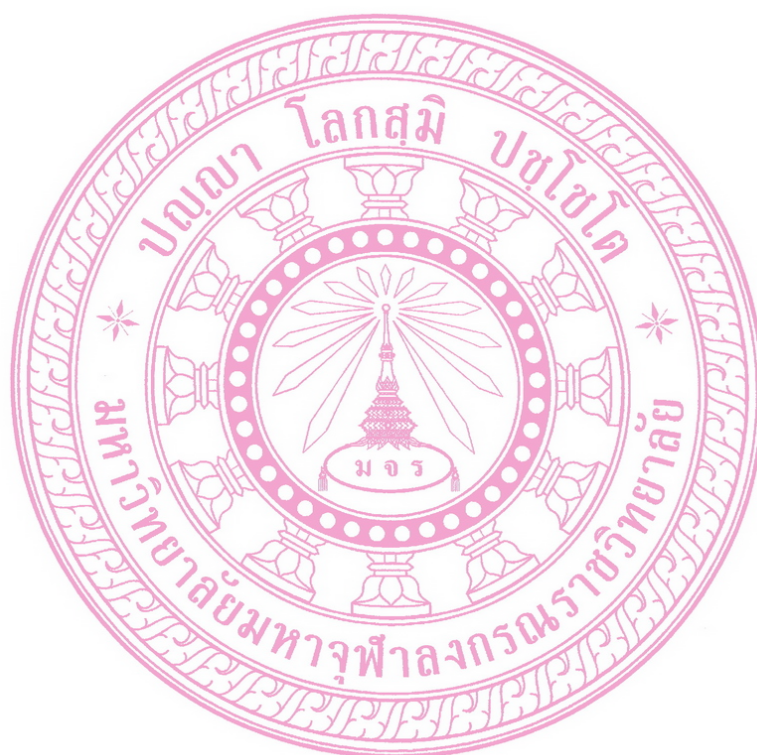
# ตรวจสอบคุณภาพประจำปี

## ภาพที่ ๔

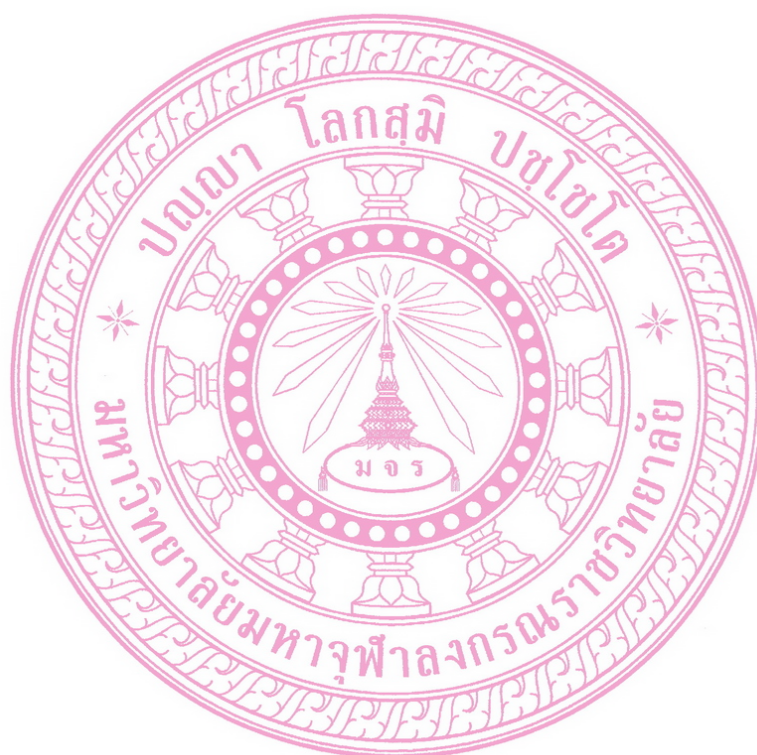


# กิจกรรมวัฒนธรรม สังคม

## ภาพที่ ๕



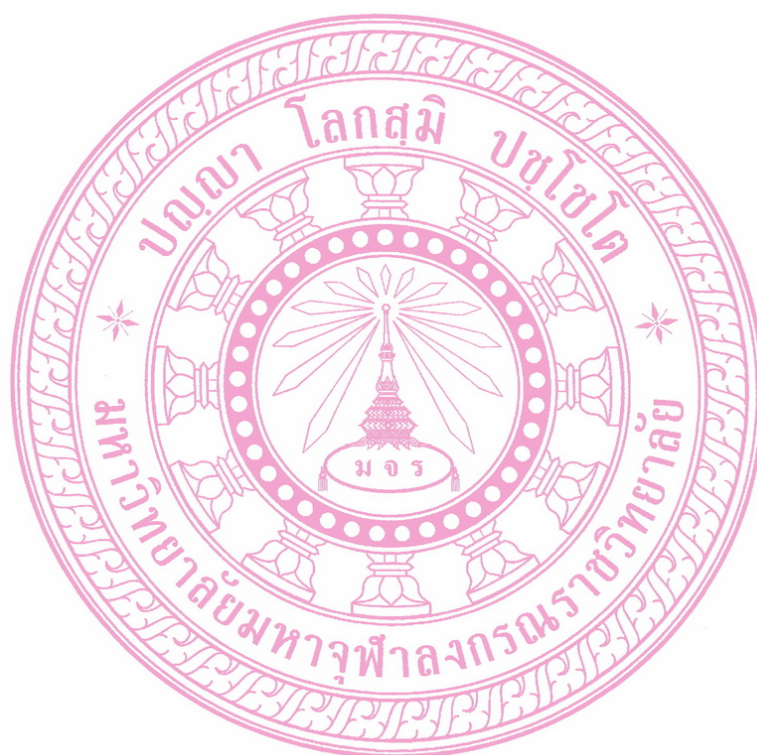
# กิจกรรมความสัมพันธ์อันดี ภาพที่๖





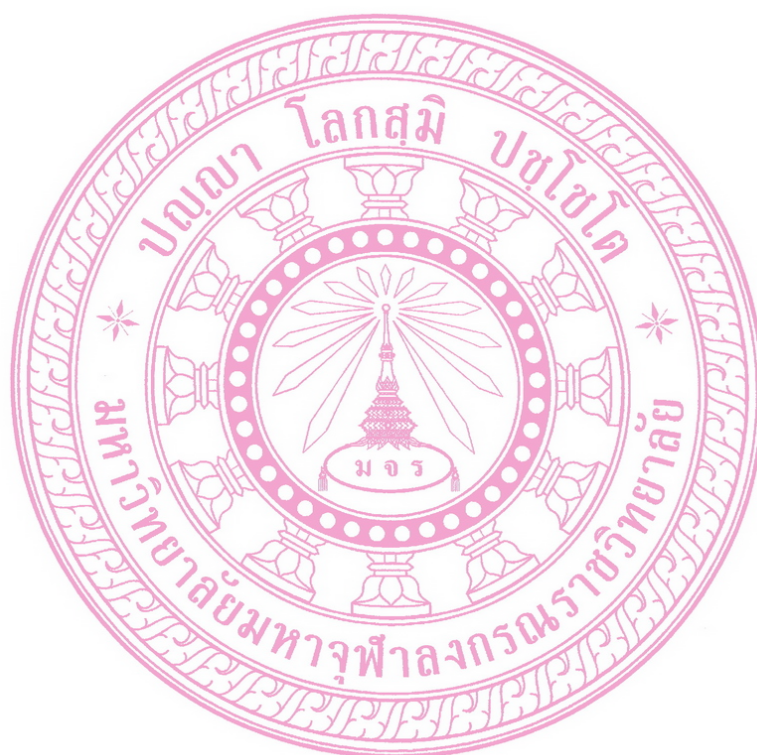
# กิจกรรมความสัมพันธ์อันดี

## ภาพที่๗



# กิจกรรมความสัมพันธ์อันดี

## ภาพที่๘



# กิจกรรมเยี่ยมสมาชิกชมรมฯ

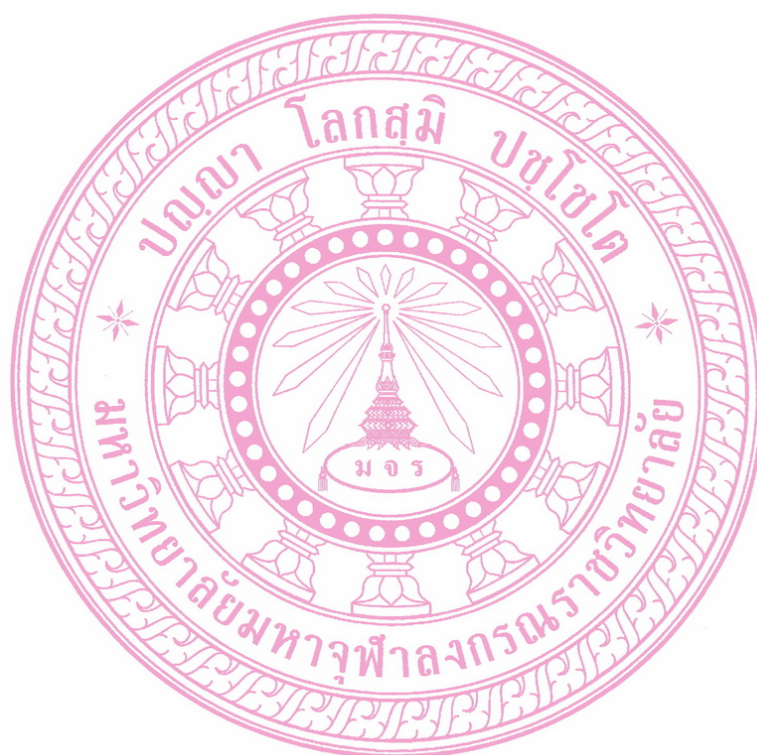
## ป่วยที่บ้าน

### ภาพที่๙



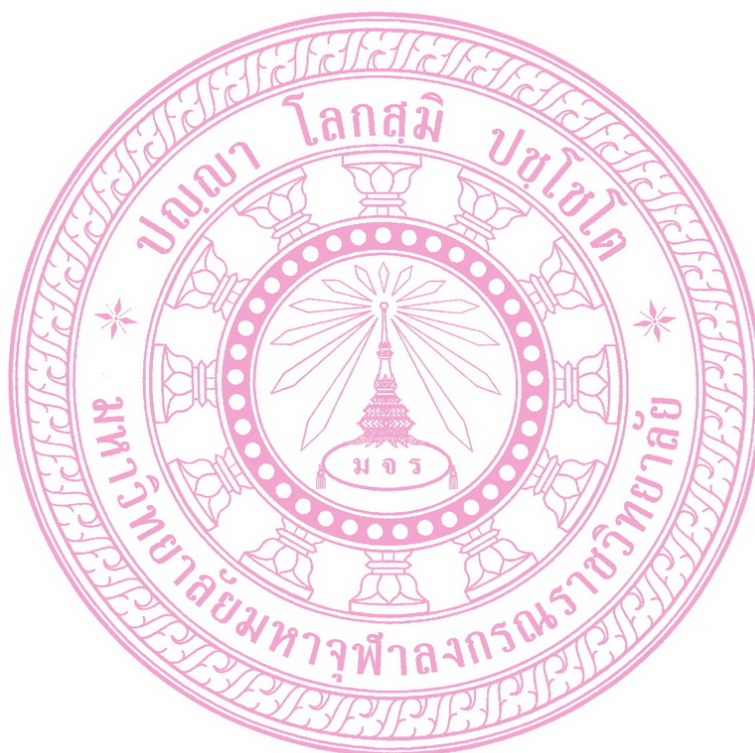


# เยี่ยมผู้ป่วยให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ภาพที่ ๑๐

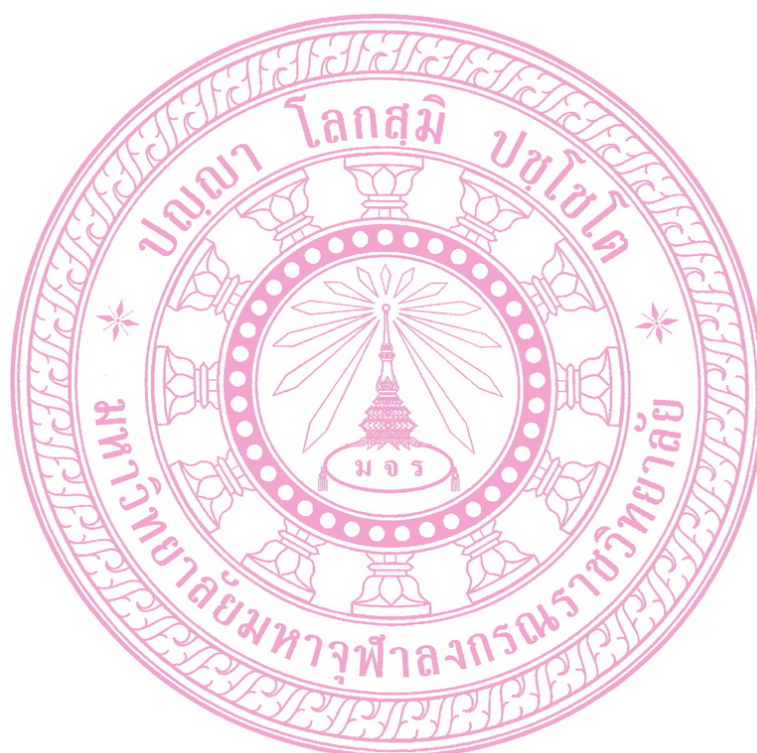


# เขียนให้กำลังใจถามข่าวของสมาชิก

## ภาพที่๑๑



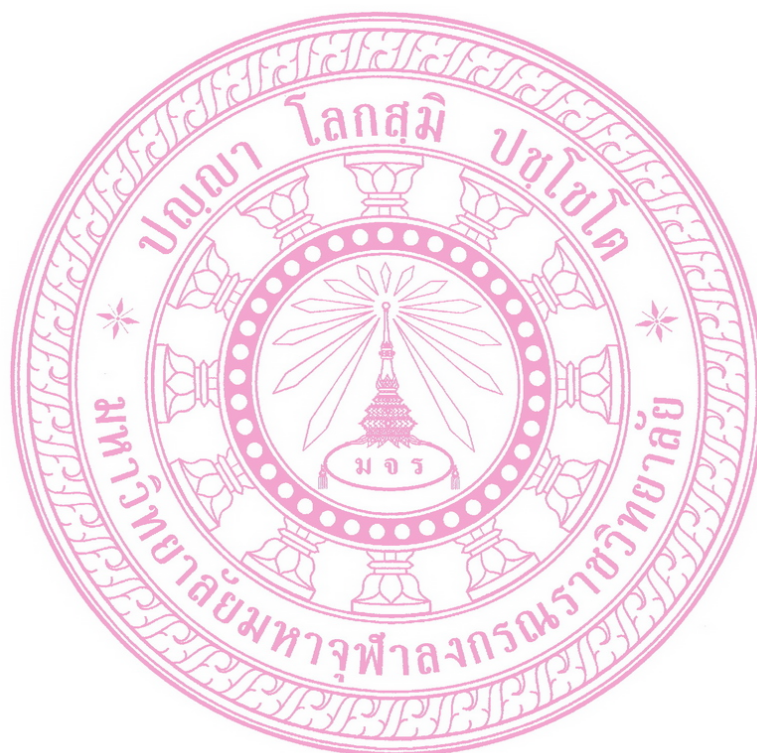
มอบเงินสงเคราะห์ ให้กำลังใจครอบครัว  
ของสมาชิกที่เสียชีวิต  
ภาพที่๑๒



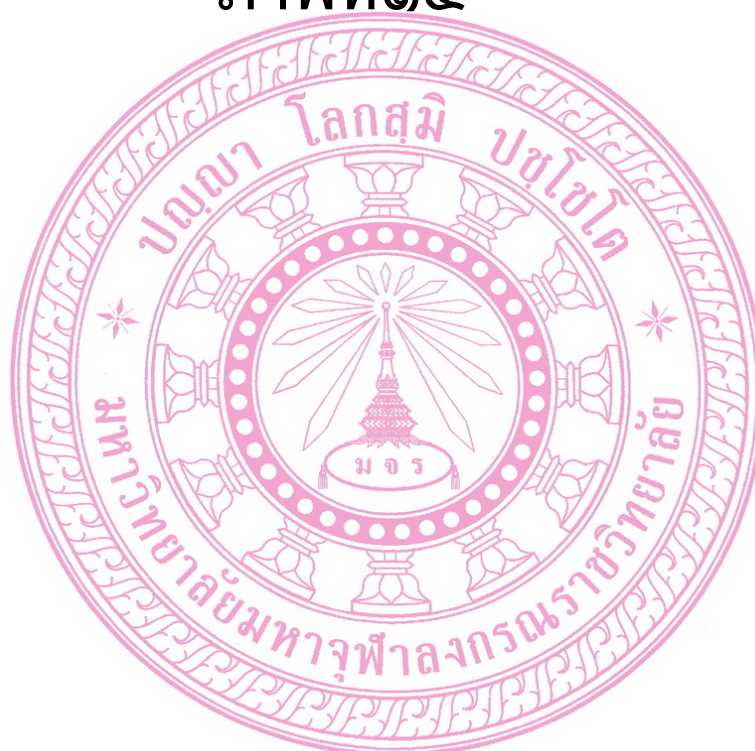


# กิจกรรมกลุ่มเน้นสุขภาวะทางจิต

## ภาพที่ ๑๓



# กิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้แก่ สมาชิกของชมรมฯ ภาพที่๑๔



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางฐิติวรรณ แสงสิงห์
วัน เดือน ปี เกิด	เกิดวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ ๒๔๙๕
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ ๒๔๙ ซอยนาคบารุง ถนนบารุงเมือง ตำบลเทพศิรินทร์ อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปก.ศ. สูง เอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา ปริญญาตรี เอกจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูอุบลราชธานี
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	รับราชการครูครั้งแรกที่โรงเรียนบ้านหนองบัวโกน ตำบลท่าค้อ อำเภอกันทรลักษ์ (ปัจจุบันอำเภอเบญจลักษ์) จังหวัดศรีสะเกษ ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ เกษียณอายุราชการที่โรงเรียน บ้านสะพานโดม ตำบลแก่งโดม อำเภอสว่างวีระวงศ์ จังหวัดอุบล ราชธานี (สพป.อบ๔) เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ ๑๘๐ หมู่ที่ ๑๙ ชุมชนบ้านลือคำหาญ ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
หมายเลขโทรศัพท์	๐๘๙ - ๔๒๔ - ๕๒๑๗



