

พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาตนของผู้สูงอายุ*

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง**

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้เขียนที่มีชื่อเสียง จำนวน ๖๔ เรื่อง โดยพิจารณาปัญหาของผู้สูงอายุ และธรรมะสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมซึ่งจำแนกเป็น ๓ ประเด็น ได้แก่ ธรรมหลักสำหรับผู้สูงอายุ วิธีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ และผลสำเร็จในการพัฒนาผู้สูงอายุ

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม มีธรรมะหลักที่ใช้ในทุกกรณี คือ สติสัมปชัญญะ ส่วนวิธีการปฏิบัติสรุปรวมคือ การให้ทาน การรักษาศีล และการบำเพ็ญภาวนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงกัน และก่อให้เกิดผลสำเร็จในภาพรวมทั้งที่เป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายในรวม ๖ ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติ คุณค่าเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขแท้ตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา

A Buddhist Practice for the Development of the Elderly

Abstract

This article presents an analysis of a buddhist practice for the development of the elderly through a study of 64 documents from well-known authors on the subject. It considers the problems of the elderly as well as Dhamma for the elderly, and covers three topics-the principal Dhamma for the elderly, a guide of conduct or practice according to the Buddhist way, and the success in the development of the elderly.

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์นี้ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีอาจารย์ ดร.พรทิพย์ อันทิวโรทัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

** ศศ.บ. (ภาษาญี่ปุ่น) ม. อัสสัมชัญ, รป.ศ. (การจัดการภาครัฐและเอกชน) ม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ นิสิตปริญญาเอก ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

One common principal Dhamma that is used in developing the elderly in all cases is awareness or mindfulness.

The Buddhist practices involve giving, observing religious precepts, meditation, and they should be harmoniously interconnected in their application. The success of such application is manifested in both external and internal values of 6 types: body, spirit, emotion, society, wisdom, and awareness or mindfulness. In the Buddhist perspective, these values contribute to true happiness of the elderly.

๑. บทนำ

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เพราะความเจริญทางการแพทย์และเทคโนโลยี รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้อัตราการตายต่ำ ทำให้สังคมในอนาคตใกล้เป็น “โลกของผู้สูงอายุ” ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สังคมต้องหันมาให้ความสนใจในการพัฒนาอย่างเร่งด่วน (ESCAP, 1995; Hugo and Graeme, 1992 อ้างใน เกื้อ วงศ์บุญสิน และคณะ, ๒๕๔๖; กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๘; เกื้อ วงศ์บุญสิน, สุวณี สุรเสียงสังข์, จิตตนา เพชรานนท์, ปรียา มิตรานนท์, กิตติ ลิ้มสกุล, ๒๕๔๗; Seedsman, 2004) เนื่องจากปัญหาดังกล่าวองค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดให้ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็น “ปีผู้สูงอายุ” เพื่อกระตุ้นสังคมโลกให้หันมาสนใจผู้สูงอายุ ส่วนประเทศไทยได้เล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน รัฐบาลไทยได้แต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ และจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔ และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๖๔) พร้อมทั้งมีนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๔ (จุฬาลักษณ์ สอนไชยา, ๒๕๔๖; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ๒๕๕๔)

กรณีประเทศไทย ปัญหาของผู้สูงอายุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนจากสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมืองที่มุ่งเน้นการพัฒนาอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานคนหนุ่มสาวจากชนบทสู่เมือง นอกจากนี้ วัฒนธรรมตะวันตกยังได้แทรกซึมเข้ามาในสังคมไทย จนพบว่า ผู้สูงอายุเปลี่ยนสถานภาพและบทบาททางสังคม ทำให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะผลกระทบด้านจิตใจ คือ ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเหวและไม่มีคุณค่าเนื่องจากลักษณะความลัมพันธ์ในสังคมเปลี่ยนไปในทางลบ ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวขาดความลัมพันธ์อันใกล้ชิด เห็น

ได้ชัดจากทัศนคติเชิงบวกของกลุ่มอายุ ๑๘-๕๙ ปี ทั่วประเทศที่มีต่อผู้สูงอายุอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเป้าหมายที่แผนผู้สูงอายุแห่งชาติวางไว้ (บรรลุ ศิริพานิช, ๒๕๔๑: ๖๗๐; ชื่น เตชามหาชัย, ๒๕๔๐; กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒: ออนไลน์; วิพรรณ ประจวบเหมาะ, ลัมภาษณ์, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๒; วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, ๒๕๕๑)

ปัญหาด้านจิตใจข้างต้นเป็นผลสะท้อนกลับของปัญหามานอกที่มีต่อสุขภาพร่างกายและความลัมพันธ์ของ คนในสังคม สังคมไทยปัจจุบันได้ให้ความสำคัญทางด้านกายภาพมากกว่าทางด้านจิตใจ เช่น สวัสดิการ การออม หรือการสะสมทรัพย์สินมากกว่าการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจซึ่งก็ต้องเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงบั้นปลายชีวิตเช่นกัน การรับมือนั้นต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคงเพื่อต่อสู้กับความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (บรรลุ ศิริพานิช, ๒๕๔๙; ชื่น เตชามหาชัย, ๒๕๔๐; วิพรรณ ประจวบเหมาะ, ลัมภาษณ์, ๒๕๕๒)

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และปัญหาผู้สูงอายุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทำให้การศึกษามีส่วนสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยผลักดันและเสริมสร้างโอกาส เพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน และทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การศึกษาสำหรับผู้สูงอายุนั้น หากเป็นการศึกษาตามอัธยาศัย ก็จะมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วย (เกื้อ วงศ์บุญสิน, ๒๕๔๖; ๒๕๔๗; Seedsman, 2004; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๓, ๒๕๔๔)

การศึกษาตามอัธยาศัยเป็นการศึกษาที่บูรณาการ การเรียนรู้บนรากฐานของการดำเนินชีวิต และครอบคลุม การเรียนรู้ทุกกิจกรรมของชีวิตและเน้น “ผู้สูงอายุ” เป็น ศูนย์กลางการเรียนรู้โดยอาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงการ-

ศึกษาเข้ากับทุกๆ กิจกรรมในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการศึกษาตามอริยาคัยที่สามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้านและสำเร็จผลได้นั้น ต้องเป็นการศึกษาที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย เป็นสหวิทยาและเป็นองค์รวม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๓; ชนิตา รัชกุลเมือง, ๒๕๓๒)

ในอดีตสังคมไทยมีวิถีชีวิตที่มีรากฐานมาจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่นโดยเฉพาะความสัมพันธ์อย่างกลมกลืนระหว่างศาสนากับการศึกษา ชีวิตของคนซึ่งสะท้อนให้เห็นจากการดูแลช่วยเหลือกันและกันในครอบครัว และชุมชน การเคารพยกย่องผู้อาวุโส การให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจโดยเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๕: ๙; สุมน อมรวิวัฒน์, ๒๕๔๔; อุดมพร อมรธรรม, ๒๕๔๙; ประภาศรี สีหอำไพ, ๒๕๕๐)

นอกจากนั้นแนวคิดพุทธศาสนายังเป็นภูมิปัญญาสูงสุดของมนุษย์ในการเรียนรู้วิถีชีวิตด้วยการพัฒนาปัญญาทำให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตสามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันทั้งระหว่างคนทุกกลุ่มและกับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องเหมาะสม พุทธศาสนามีวิธีคิดที่เป็นกลาง เชื่อมโยงบูรณาการอย่างเป็นองค์รวม ทำให้เกิดการพัฒนารอบด้าน เน้นการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลาง การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ จึงสามารถผลักดันให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาปัญญาเพื่อเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมภายนอกและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี (ประเวศ วะสี, ๒๕๕๐; พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๖; ชาย สัณญาวิวัฒน์ และสัณญา สัณญาวิวัฒน์, ๒๕๕๑)

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขและเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตจึงมีความสำคัญ และจำเป็นในการผลักดันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนารอบด้านเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต เพราะผู้สูงอายุ

ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

๒. ธรรมชาติสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมจากการวิเคราะห์เอกสาร

ธรรมชาติสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้เขียนที่มีชื่อเสียง ๑๐ ท่าน จำนวน ๖๔ เรื่อง^{*} ดังต่อไปนี้

๑. งานของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) จำนวน ๑๓ เรื่อง ได้แก่ การบวชอยู่ที่บ้าน, การเป็นผู้สูงอายุตามหลักแห่งพุทธศาสนา, การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา, การเลิกอายุที่ท่านยังไม่รู้จัก, ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด, ความประสงค์อันแท้จริงเกี่ยวกับการจัดงานล้ออายุ, ชีวิตในปัจจุบัน, ตถาตาหน้าเชิงตะกอน, ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้, ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, นิพพานเกี่ยวกับความตาย, ยาระงับสรรพโรค, วิธีชนะความตาย

๒. งานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน) จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ ป่วยหนัก ต้องรักษาด้วยธรรมโอสธ, ไม่มีอะไรตาย, รู้เรื่องตาย, หัดตาย วิธีปฏิบัติเบื้องต้น

๓. งานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม) จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ ความเสื่อม, ชีวิตและความตาย, เมื่อสูงอายุ เมื่อสูงวัย, ธรรมะผู้สูงอายุ

* แหล่งข้อมูลเอกสารทั้ง ๖๔ รายชื่อนี้ ได้แก่ ห้องสมุดวัดญาณเวศกวัน หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยของรัฐ ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยสงฆ์ มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิโกลดิมทอง ธรรมะสภาและสถาบันบันลือธรรม และสืบค้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ในเว็บไซต์ธรรมะต่างๆ ได้แก่ thammamapedia.com, fungdham.com, dhammathai.org เอกสารเหล่านี้มีทั้งที่อยู่ในรูปซีดีบรรยายธรรมะและหนังสือ

๔. งานของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จำนวน ๙ เรื่อง ได้แก่ ก่อนเกษียณก็สดใส เกษียณแล้วยัง ยองใย, ภัยหายไขใจหายทุกข์, คติธรรมแห่งชีวิต, คู่มือ ชีวิต, ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น, พุทธธรรมกับการรักษาคนไข้, ไม่มีโรคเป็นยอดลาภ แต่ถ้าเป็นโรคต้องทำให้โรคเป็นลาภ, อายุเท่าไรก็มีความสุข, อายุยืนอย่างมีคุณค่า

๕. งานของพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ) จำนวน ๑๐ เรื่อง ได้แก่ ความตายเป็นเรื่องธรรมดา, ควรทำบุญอายุอย่างไร, ทำศพแบบประหยัด, ธรรมะยาอายุวัฒนะ, ธรรมะรักษาใจวัยชรา, ธรรมโอสถ, ผู้สูงอายุควรทำอะไร, ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างไร, พิจารณา แก่เจ็บตาย, โรคทางกายและประวัติโรงพยาบาล

๖. งานของพระไพศาล วิสาโล จำนวน ๓ เรื่อง ได้แก่ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, ตายดีมีสุข, บทพิจารณาตายก่อนตาย

๗. งานของพระภวนาวินิสิฐญาณเถร (แบน ธนากโร) จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ เกิดแก่เจ็บตาย, ตายเป็นเรื่องธรรมดา, โรคแก่, สมมติเท่านั้นเกิด สมมติเท่านั้นตาย

๘. งานของพระมหาวิมลชัย วชิรเมธี จำนวน ๓ เรื่อง ได้แก่ ธรรมะยาใจเมื่อคนรักตายจาก, สบตากับความตาย, เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชคเปลี่ยนโรคให้เป็นครู

๙. งานของพระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล) จำนวน ๑๐ เรื่อง ได้แก่ คนแก่ที่มีคุณค่า, คนแก่ที่ไร้ค่า, ความทุกข์จากการถูกทอดทิ้ง, เตรียมตัวแก่เจ็บตาย, เตรียมเสียบ้างก่อนแก่เจ็บตาย, ทุกข์กับอดีตที่เจ็บปวด, ทุกข์เพราะกลัวความแก่ชรา, ธรรมะของผู้สูงอายุ, ธรรมะที่ช่วยให้อายุยืน, ผู้เฒ่าผู้รู้ทันโลก

๑๐. งานของพระเปลี่ยน ปัญญาปทีโป จำนวน ๔ เรื่อง ได้แก่ การพิจารณาให้รู้แจ้งเพื่อปล่อยวาง, พิจารณาความเสื่อมไปของสังขาร, มรณานุสสติ, ระลึกถึงความตาย

รวมเป็นเอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์จำนวน ๖๔ เรื่อง ทั้งหมดเป็นเอกสารที่มี

เนื้อหาเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ความเจ็บไข้ และความตาย มีเนื้อหาสาระสำคัญเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและดำรงชีวิตอยู่ในโลกด้วยความเกื้อกูลจนกระทั่งพ้นทุกข์จากความชรา เนื้อหาของเอกสารทั้ง ๖๔ เรื่องในภาพรวมมี ๓ ส่วน ได้แก่ ๑) ธรรมะหลักสำหรับผู้สูงอายุ ๒) วิธีการปฏิบัติ และ ๓) ผลสำเร็จ เนื้อหาสาระทั้ง ๓ ประเด็นดังกล่าวมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ กล่าวคือ การศึกษาที่ถูกต้องจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง อันส่งผลให้เกิดผลสำเร็จที่ถูกต้องตามไปด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ธรรมะหลักสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ พบว่ามีธรรมะหลักสำหรับผู้สูงอายุจำนวน ๒๓ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. อริยสัจ ๔
๒. โพชฌงค์ ๗
๓. ไตรลักษณ์
๔. ปฏิจจสมุปบาท
๕. อานาปานสติ
๖. ชันธ ๕
๗. อายุตนะ ๑๒
๘. กุศลมูล ๓
๙. อกุศลมูล ๓
๑๐. บุญกิริยาวัตถุ ๓
๑๑. กัลยาณมิตตตา
๑๒. โยนิโสมนสิการ
๑๓. อายุวัฒนธรรม ๕
๑๔. ศรัทธา ๔
๑๕. อิทธิบาท ๔
๑๖. พรหมวิหาร ๔
๑๗. พละ ๕ และอินทรีย์ ๕

๑๘. ลัทธิญา ๑๐

๑๙. มรณสติ

๒๐. โลกธรรม ๘

๒๑. ภูมิ ๔

๒๒. อัตตะ ๓

๒๓. ภาวนา ๔ และภาวิต ๔

๑๐. ลดละความกังวลต่างๆ และพิจารณา

ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ

๑๑. ระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งที่

เกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

๑๒. ให้ทาน รักษาศีล และภาวนาอยู่เสมอ

๒) วิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต ได้แก่

๑. น้อมจิตให้เป็นกุศลโดยระลึกถึงสิ่งที่

ดีงามอยู่เสมอ

๒. ละความห่วงใยเพื่อปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย

๓. ร่วมสร้างบรรยากาศที่สงบกับคนรอบ

ข้าง

๒.๒ วิธีการปฏิบัติ

เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นวิธีการปฏิบัติ พบว่าสาระสำคัญของเอกสารทั้ง ๖๔ เรื่องสามารถแบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่

๑. ศึกษาหาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมอย่างถูกต้อง

๒. ไม่มัวหม่อมลุ่มหลงอยู่ในกามและไม่ทรمانตนอันเป็นการทำลายสมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๓. มีเพื่อนที่แนะนำไปในทางที่ถูกต้อง และเป็นผู้สูงอายุที่ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้แก่ผู้อื่น

๔. พุดคุยน้อย พุดแต่เรื่องที่เป็นสาระประโยชน์ และเน้นเฉพาะเรื่องการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์

๕. พิจารณาการกินการอยู่ที่เหมาะสมแก่สุขภาพและปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า

๖. วางตนเป็นกลางโดยไม่ลำเอียงเพราะรักเพราะโกรธ เพราะกลัว เพราะหลง

๗. ขยันหมั่นเพียรในการพัฒนาตนจนจิตใจเป็นอิสระ

๘. พึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

๙. สวดมนต์พร้อมทั้งเข้าใจความหมายและนำไปพิจารณาในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ

๒.๓ ผลสำเร็จ

ผลสำเร็จในการพัฒนาที่เกิดขึ้น แบ่งเป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๓.๑ คุณค่าภายนอก

มีเนื้อหาสาระสำคัญ ๑๑ ประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี

๒. มีอายุยืน

๓. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม

๔. แก้ไขปัญหาชีวิตได้

๕. พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ

๖. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

๗. สุขภาพ อ่อนนุ่ม ถ่อมตน อ่อนหวาน มีมารยาดี

๘. ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

๙. ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในทางที่เป็นประโยชน์

๑๐. ทำกิจการงานอย่างเต็มศักยภาพ

๑๑. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

๒.๓.๒ คุณค่าภายใน

คุณค่าภายในแบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ
ด้านปัญญา และด้านสติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) ด้านจิตใจ

มีเนื้อหาสาระสำคัญ ๖ ประเด็น ได้แก่

๑. ปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้ดี จนกระทั่ง
ลดละโลก โกรธ หลง และสงบสุข
๒. เชื่อสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล
๓. จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นบุญกุศล
๔. ละอายและเกรงกลัวต่อบาปอันเป็น
อกุศลธรรม
๕. จิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา
๖. จิตประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ
วิมังสา

๒) ด้านปัญญา

มีเนื้อหาสาระสำคัญ ๑๓ ประเด็น ได้แก่

๑. รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ และไม่ใช่อัตถน
๒. รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อ
ปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์
๓. รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย
และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย
๔. รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่ง
ธรรมดา
๕. รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตให้
สัมพันธ์กัน
๖. รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
๗. รู้และเข้าใจธรรมตาของโลกร
๘. รู้จักเลือกคบภักยาณมิตรและเป็น
ภักยาณมิตร

๙. รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่าง
ถูกต้องเหมาะสม

๑๐. รู้และเข้าใจว่าการศึกษาก็ถูกต้อง นำไป
สู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง

๑๑. รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยเหตุ
ปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น

๑๒. รู้จักพิจารณาโดยแยบคาย

๑๓. รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอน
เป็นธรรมดา

๓) ด้านสติ

มีเนื้อหาสาระสำคัญ ๗ ประเด็น ได้แก่

๑. ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือ
กุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ
๒. ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ
กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ
๓. ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบ
งำจิต
๔. ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบ
อยู่เสมอ
๕. ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
๖. ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยบคาย
๗. ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

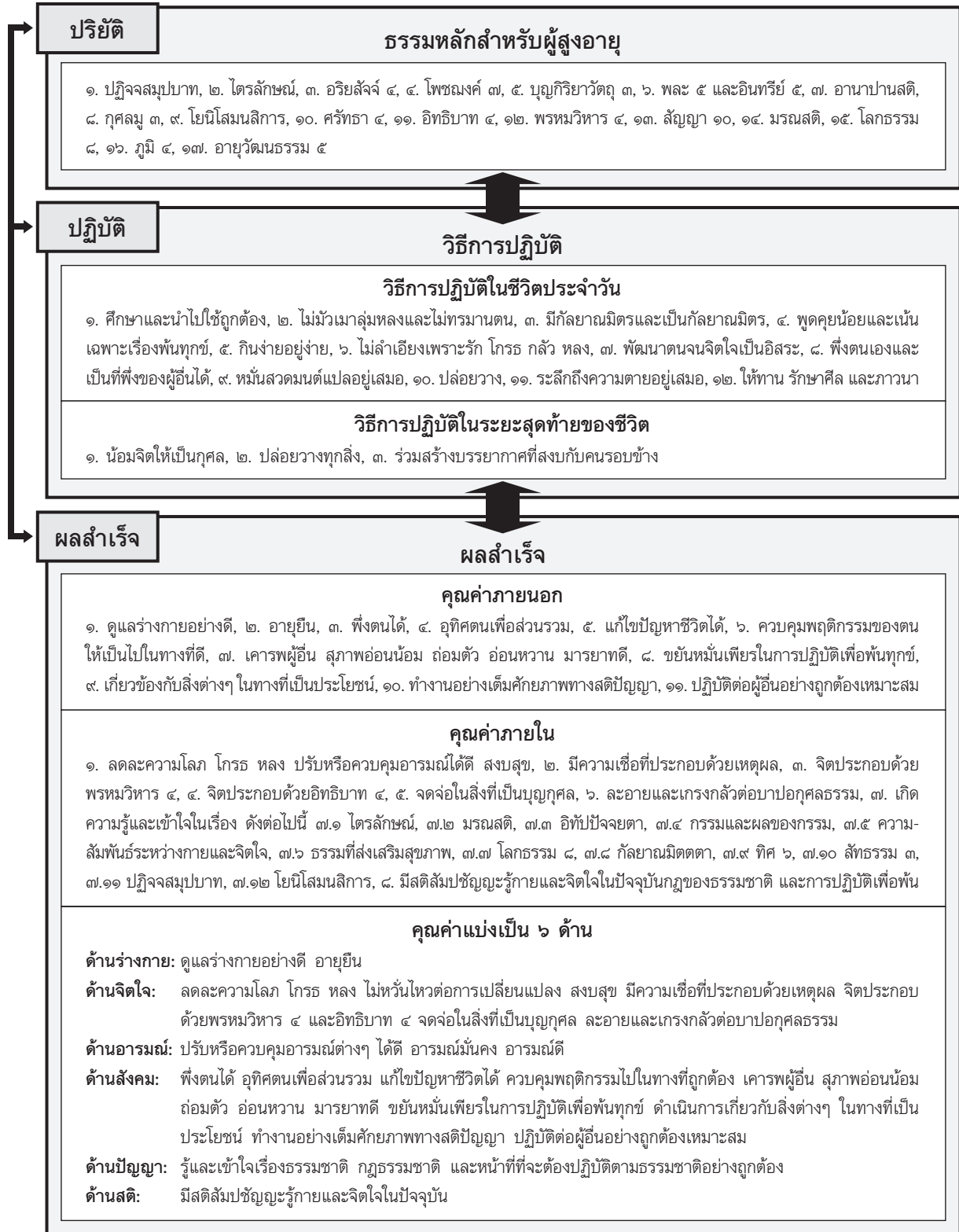
นอกจากนี้ เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ผลสำเร็จของการ
พัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ พบว่า ผู้สูงอายุที่
พัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่าด้าน
ต่างๆ ๖ ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ
คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และ
คุณค่าด้านสติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) คุณค่าด้านร่างกาย

๑. ดูแลร่างกายอย่างดี
๒. อายุยืน

๒) คุณค่าด้านจิตใจ	๓. รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย
๑. ลดละโลภ โกรธ หลง ไม่หวั่นไหวต่อ	และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย
การเปลี่ยนแปลง สงบสุข	๔. รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่ง
๒. เชื่อมั่นในสิ่งทีประกอบด้วยเหตุผล	ธรรมดา
๓. จิตประกอบด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา	๕. รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตให้
อุเบกขา	ความสัมพันธ์กัน
๔. จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นบุญกุศล	๖. รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
๕. ละอายและเกรงกลัวต่อบาปอันเป็น	๗. รู้และเข้าใจธรรมตาของโลก
อกุศลธรรม	๘. รู้จักเลือกคบกาลยาณมิตรและเป็น
๖. จิตประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ	กาลยาณมิตร
วิมังสา	๙. รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่าง
๓) คุณค่าด้านอารมณ์	ถูกต้องเหมาะสม
๑. ปรับหรือควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ดี	๑๐. รู้และเข้าใจว่าการศึกษที่ถูกต้องสามารถ
๒. อารมณ์มั่นคง	นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง
๓. อารมณ์ดี	๑๑. รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยเหตุ
๔) คุณค่าด้านสังคม	ปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น
๑. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม	๑๒. รู้จักพิจารณาโดยแยบคาย
๒. แก้ไขปัญหาชีวิตได้	๑๓. รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอน
๓. พึ่งตนได้	เป็นธรรมดา
๔. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่	๖) คุณค่าด้านสติ
ถูกต้อง	๑. ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือ
๕. เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว	กุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ
อ่อนหวาน มีมารยาทดี	๒. ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ
๖. ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในทางที่	กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ
เป็นประโยชน์	๓. ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบ
๗. ทำงานเต็มศักยภาพ	งำจิต
๘. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม	๔. ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบ
๕) คุณค่าด้านปัญญา	อยู่เสมอ
๑. รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็น	๕. ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
ทุกข์ และไม่ใช่อัตถน	๖. ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยบคาย
๒. รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อ	๗. ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ
ปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์	

แผนภาพ แสดงธรรมะสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม



๓. วิธีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุจากการวิเคราะห์เอกสาร

เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์เนื้อหาของเอกสารทั้ง ๖๔ เรื่อง โดยใช้เกณฑ์ความถี่ของธรรมะที่ผู้เขียนนำเสนอเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ก็พบว่า ผู้เขียนแต่ละคนมีแนวคิดที่สอดคล้องกันในการนำธรรมะมาพัฒนาผู้สูงอายุ ธรรมะที่ผู้เขียนใช้มากที่สุดลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้

ไตรลักษณ์	ความถี่ที่พบ	๑๐๐%
อินทรีย์ ๕		๙๐%
สติปัฏฐาน ๔, มรณสติ		๘๐%
ธรรมสมาธิ, พรหมวิหาร ๔		๗๐%
โยนิโสมนสิการ, มัชฌิมาปฏิปทา		๖๐%
อริยสัจ ๔, บุญกิริยาวัตถุ ๓,		
ศรัทธา ๔, และทศ ๖		๕๐%
อิทธิบาท ๔, อิทัปปัจจยตา, อคติ ๔,		
โลกธรรม ๘, อายุวัฒนธรรม ๕,		
สัปปายะ, สันโดษ, อานาปานสติ		๔๐%
กัลยาณมิตตตา สัณญา ๑๐		
สังฆธรรม ๓, โพชฌงค์ ๗		๓๐%
ภูมิ ๔, อัตถะ ๓		๒๐%
ปฏิจลสัมปบาท, สุข ๒, ภาวนา ๔		๑๐%

เมื่อวิเคราะห์ประเด็นวิธีการปฏิบัติ พบว่าเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์เสนอวิธีการปฏิบัติแต่ละวิธีไว้สัมพันธ์กันเพื่อให้สามารถพัฒนาผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และอยู่ในโลกได้อย่างเกื้อกูลจนกระทั่งพันทุกข์ วิธีปฏิบัตินี้สามารถแบ่งเป็น ๒ วิธี ได้แก่ วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้สูงอายุ

ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและอยู่ในโลกอย่างเกื้อกูลกระทั่งพันทุกข์ความชราและความเจ็บป่วย มีดังต่อไปนี้

๑) ปฏิบัติตามหลักสังฆธรรม ๓ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ โดยศึกษาให้เกิดความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา และปฏิบัติตามหลักธรรมที่ได้ศึกษามาอย่างถูกต้องทั้งกาย วาจา ใจ เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วจะเกิดผลของการปฏิบัติที่ดีตามไปด้วย

๒) ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อการปฏิบัติถูกทาง โดยปฏิบัติสายกลาง ไม่เผลอเผลวมลุ่มหลงอยู่ในกาม และไม่ทรมาณตนทำลายสมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางของการดับทุกข์ ทำให้เลิกละการยึดถือและปล่อยวางจนกระทั่งพันทุกข์

๓) ปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตตา มีเพื่อนหรือที่ปรึกษาที่เป็นผู้มีปัญญาแนะนำ ตักเตือน ชักชวนในสิ่งที่ถูกที่ควรเพื่อให้สามารถคิดอย่างถูกต้องด้วยตนเองได้ และสามารถเป็นผู้ชี้แนะผู้อื่นให้คิดในทางที่ถูกต้องต่อไปได้ด้วย

๔) ปฏิบัติตามหลักสัปปายะเพื่อจะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ คือ เลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและกระทำสิ่งที่เหมาะสมอันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เลื่อมถอย ได้แก่ พุดคุยกันแต่พอประมาณและพุดคุยกันแต่เรื่องเจริญปัญญา อยู่ในที่ไม่พลุกพล่านจอแจ มีที่ปรึกษาชี้แนะให้ไปในทางที่ดี กินอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่กินอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย อยู่ในที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลพิษ และบริเวณอยู่อาศัยควรมีต้นไม้เพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ ยืนเดินนั่งนอนให้พอดี ออกกำลังกายแบบที่พอเหมาะแก่ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

๕) ปฏิบัติตามหลักสันโดษเพื่อให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิตตามที่ควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และ

จุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน คือ ยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม หรือ ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ได้แก่ พยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พอใจในสิ่งที่มีอยู่หรือพอใจในสภาพปัจจุบันเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ รู้จักดูแลรักษาป้องกันสุขภาพ รู้จักประมาณในการหาทรัพย์ ในการรักษาทรัพย์ ในการกิน และการใช้ทรัพย์ เช่น ควรใช้สอยสิ่งของตามความเหมาะสม ใช้เครื่องนุ่มห่มเพื่อป้องกันแดด ลม สัตว์และปกปิดร่างกาย กินอาหารเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ อาศัยอยู่ในที่ที่ป้องกันลมและแดด รู้จักเก็บรักษาทรัพย์ รู้จักใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักรักษาสุขภาพทางกายให้สะอาด มีเครื่องนุ่มห่มสะอาด พยายามออกกำลังกายพอสมควรแก่กำลัง เป็นต้น

๖) ปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม ๕ เพื่อดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยปฏิบัติตามธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กินอาหารแบบพอดี อย่ากินจนอึดเกินไป กินอาหารที่ย่อยง่ายอย่างปลา ผัก ผลไม้ ถ้าจะกินเนื้อสัตว์ ให้กินน้ำต้มเนื้อแทน พยายามเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวอาหารช้าๆ แล้วกลืนด้วยการกำหนดสติ มือเข้าให้กินอาหารเบาๆ ร้องท้องเพื่อให้ย่อยทำงานอย่างไรก็ตามควรกินน้อย พุดน้อย นอนน้อย ทำความเพียรให้มาก การรู้จักจัดเวลา รับประทานเป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำงานแต่พอดีและพักผ่อนให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ตื่นเช้าออกกำลังกาย ดื่มน้ำเย็นเช้า แก่เพราะทำให้ท้องผูก ไม่ประพฤติดิฉันในกามและถือพรหมจรรย์ตามสมควรแก่โอกาส เมื่อรู้สึกเจ็บไข้ให้ไปหาหมอทันที

๗) ปฏิบัติตนตามหลักอคติ ๔ เพื่อยู่ร่วมกับลูกหลานด้วยความสงบสุขโดยไม่ลำเอียงเพราะรัก โกรธ กลัว หลง

๘) การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขขั้นสูงขึ้น เพื่อพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ขึ้นเป็นลำดับ โดยการปฏิบัติดังนี้

ก. พิจารณาว่าความสุขจากการเสพวัตถุเป็นความสุขที่ได้จากการแสวงหาที่ไม่มีวันสิ้นสุด ทำให้เกิดความทุกข์ยากขึ้น เกิดทุกข์ง่ายขึ้น จึงต้องพยายามลดละความสุขที่ขึ้นจากวัตถุให้น้อยลงและฝึกถือศีล ๘ ตามโอกาสที่พึงกระทำ

ข. เจริญคุณธรรม ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ โดยให้ความรักความปรารถนาดี มิโมตริ ปราศจากพยาบาทคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย บำเพ็ญประโยชน์ให้สังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ให้ทานทั้งอามิสทาน คือ บริจาคทรัพย์สิน วัตถุ แรงงาน ความรู้ความสามารถธรรมทาน คือ ปฏิบัติตนทั้งกาย วาจา ใจเพื่อชำระกิเลสและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น แนะนำอบรมสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง และ อภัยทาน คือ ไม่โกรธ ไม่พยาบาท อดทนอดกลั้นต่อความล่วงเกินเบียดเบียนจากผู้อื่น จนถึงวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายได้อย่างดี รวมทั้งพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และเมื่อไม่สามารถช่วยได้ หรือช่วยแล้วเป็นการเบียดเบียนตนเอง ก็ต้องรู้จักเว้นจากการช่วยเหลือด้วยการวางใจเป็นกลางว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นเวลาที่บุคคลควรช่วยตนเอง

นอกจากนี้ การเจริญคุณธรรมด้านความศรัทธา เป็นการเจริญสัมมาทิฐิโดยเชื่อมั่นในเรื่องของกฎแห่งกรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน โดยเฉพาะศรัทธาในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ทำให้เกิดความไม่ประมาทในการกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจ ละบาปอกุศลและหมั่นทำบุญกุศล มีสติสัมปชัญญะเห็นกายใจตามความเป็นจริง เมื่อเกิดศรัทธาแล้วจะเกิดการเรียนรู้ สัจธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

ค. ปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับความจริงของธรรมชาติ โดยพยายามแก้สิ่งที่คิดเห็นผิด เพื่อที่จะแสดงออกทางกาย วาจา และทางใจให้เป็นความถูกต้อง

ดีงาม ทำให้เกิดผลสุขสมหวัง เพราะเหตุที่ถูกต้อง ผลย่อมดีเสมอ และพยายามปฏิบัติตามกำลังความสามารถ

ง. ประจักษ์ความสุขให้เกิดแก่ตนอยู่เสมอ เป็นการเก็บอารมณ์ที่ดีมาประจักษ์ใจให้สบาย และสิ่งที่ควรประจักษ์ให้มีในใจอยู่เสมอ คือ ปิติ ๕

จ. รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เป็นความสุขเหนือการปรุงแต่ง เป็นการเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา ดังนั้นยิ่งพัฒนาความสุขในขั้นที่สูงขึ้น จะยิ่งมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้ความสุขได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีอะไรมารบกวน นอกจากนั้น การพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นยังเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนให้ปรากฏประโยชน์ในแต่ละขั้นตามลำดับ เพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้และพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งของผู้อื่น

๙) ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ เพื่ออายุที่ยืนยาว โดยปฏิบัติตามคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายเพื่อเพิ่มพลังชีวิตให้มีอายุยืนยาว ได้แก่ แสวงหาสิ่งที่ตนอยากจะทำ และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นประโยชน์เพื่อให้เกิดพลังในการมีชีวิตอยู่ แล้วจึงทำงานนั้นๆ ด้วยใจรัก ทำให้เกิดกำลังใจเข้มแข็ง ทำงานนั้นด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความจดจ่อความเอาใจใส่ อุทิศใจให้กับสิ่งนั้นๆ ใช้ปัญญาพิจารณาปรับปรุงกิจการงานนั้นให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อทำงานนั้นๆ สำเร็จได้ด้วยดีแล้ว ก็ไม่ควรหวังสิ่งตอบแทนจากงานนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม จึงจะทำให้เกิดความสุขจากการทำงานที่แท้จริง

๑๐) ปฏิบัติตามหลักอุเบกขาเพื่อปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทำให้ไม่ให้เกิดความทุกข์ โดยพิจารณาถึงการละความยึดถือสิ่งต่างๆ อยู่เสมอตั้งแต่สิ่งที่ละเอียดจนกระทั่งถึงสิ่งที่ละได้ยาก ทำให้เป็นกลางต่อสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ

๑๑) ปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ เพื่อละความชั่วทั้งปวง ทำความดีทั้งปวง และทำจิตให้ผ่องใส

บริสุทธิ์ โดยปฏิบัติตามหลักการทำดีในทุกระดับ ได้แก่ ให้ทาน รักษาศีล และบำเพ็ญภาวนา ดังนี้

ก. ให้ทาน (ทานมัย)

เช่น ตักบาตรทุกวันตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้แก่ผู้อื่นเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น แก่สังคม และแก่ประเทศชาติ เช่น เมื่อมีทรัพย์ก็แบ่งทรัพย์ เมื่อมีแรงงานก็แบ่งแรงงาน เมื่อมีความรู้ก็แบ่งปันความรู้ให้แก่ผู้อื่น มีความเมตตาปรานี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อผู้อื่น พุดจาด้วยความไพเราะ นอกจากนี้ ให้ใช้หลักอภัยทานโดยตั้งใจบำเพ็ญอภัยทานอยู่เป็นประจำ ไม่ถือโทษโกรธเคืองหรือพยายามผู้ที่ทำความผิดดื้อรั้นให้แก่ตน

ข. รักษาศีล (ศีลมัย)

คือการรักษาศีลและการน้อมใจรักเมตตาผู้อื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง เช่น การรักษาศีล ๕ ได้แก่ ไม่ทำร้ายร่างกายตนและผู้อื่น มีจิตเมตตาตลอดเวลา ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้ใดในเรื่องทรัพย์สิน ไม่นอกใจสามีหรือภรรยา พุดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พุดความจริง พุดอ่อนหวาน และสมานสามัคคีโดยพิจารณาความเหมาะสมประกอบทั้งเรื่องเวลา บุคคล เหตุการณ์ และรู้เรื่องที่จะพุด แต่เมื่อพิจารณาแล้วไม่เหมาะสม ควรนิ่งเสีย จดเน้นวาจาทุจริตโดยไม่ซัดสับ จู้จี้ ระวังอยู่เสมอว่า ไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อน พยายามพุดจาให้มีหลักฐานมั่นคง และมีประโยชน์แก่ผู้ฟัง งดการพุดเล่น พุดตลก พุดคะนอง หยาบคาย ต้องมีสติสัมปชัญญะ หมั่นระลึกถึงความดีของผู้ที่ทรงคุณธรรมระดับสูงเป็นประจำ (ศรัทธาในบุคคลที่ควรศรัทธา) หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดีแก่คนและสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ (เมตตา) หมั่นระลึกถึงสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริง ว่าไม่มีอะไรสวยงามทั้งสิ้น มีแต่สิ่งที่มีลักษณะที่พึงรังเกียจเพราะปฏิรูปของมันเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริง และหมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริงโดยเฉพาะความจริงประการสุดท้ายของร่างกายและชีวิต คือ ความตายอยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดความไม่ประมาท มีความเพียรในการทำความดี

ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อละความโลภ โกรธ หลง

ค. บำเพ็ญภาวนา (ภาวนามัย)

คือ การหมั่นทบทวนสิ่งที่กระทำ คำพูด ความคิดอยู่เสมอทุกครั้งทั้งตอนตื่นนอนและก่อนนอนว่า เรื่องที่คิด สิ่งที่กระทำ คำที่พูดนั้น ถูกต้องหรือไม่ เพื่อว่า จะได้แก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ หรือเพื่อให้ความสุขทางใจแก่ตนเมื่อได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง จึงทำหน้าที่ต่างๆ ได้ถูกต้อง ทั้งหน้าที่หาเลี้ยงชีวิต หน้าที่บริหารชีวิตประจำวัน และหน้าที่ในสังคม ทำหน้าที่ต่อบุคคลทั้ง ๖ ทิศ ได้แก่ ๑) หน้าที่บุตร ต่อบิดามารดาซึ่งเป็นทิศเบื้องหน้า โดยเป็นลูกที่ดี ทำให้บิดามารดาชื่นอกชื่นใจตลอดเวลา ๒) หน้าที่ต่อบุตรภรรยาซึ่งเป็นทิศเบื้องหลัง ๓) หน้าที่ต่อครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นทิศเบื้องขวา โดยเป็นศิษย์ที่ดีให้ครูบาอาจารย์นำชีวิตไปสู่ความดี ความงาม ความถูกต้องยิ่งๆ ขึ้นไป ๔) หน้าที่ต่อมิตรสหาย ซึ่งเป็นทิศเบื้องซ้าย โดยเป็นเพื่อนที่ดีคอยช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์และสัตว์โลก ๕) หน้าที่ต่อผู้บังคับบัญชาการซึ่งเป็นทิศเบื้องบน ๖) หน้าที่ต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาซึ่งเป็นเบื้องล่าง รวมทั้งเป็นพลเมืองที่ดีในการทำให้ชาติอยู่อย่างมั่นคง และเป็นศาสนิกที่ดีโดยใช้เวลาที่มีอยู่สนใจเรื่อง พระศาสนา

การภาวนาเป็นการลงมือปฏิบัติ วิธีภาวนาที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ คือ การฝึกสติสัมปชัญญะ ให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอเพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และรู้จักปล่อยวาง วิธีการภาวนาสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาปัญญาในขั้นสูง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๒ วิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต

วิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเป็นวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณสติเพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบ และมีสติ มีดังต่อไปนี้

๑) น้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ดั่งใจหรือทำจิตให้เป็นกุศล ได้แก่

ก. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรแจ้งความจำนงเรื่องการรักษาไว้ล่วงหน้าว่าเมื่ออาการโคม่าให้ผู้ป่วยอยู่อย่างสงบโดยให้แพทย์แทรกแซงอาการให้น้อยที่สุด

ข. คนป่วยระยะสุดท้ายควรอยู่ในบรรยากาศสงบวิเวก เช่น ใช้ชีวิตในระยะสุดท้ายที่บ้านในบรรยากาศที่คุ้นเคย และเปิดเทปธรรมบรรยายหรือบทสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรม เป็นต้น

ค. มีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง

ง. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรทำจิตใจให้สงบและมีสติอยู่เสมอ

จ. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรน้อมจิตให้มีศรัทธาในสิ่งที่ดั่งใจอยู่เสมอ เช่น ระลึกถึงและมีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย ระลึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา หรือความเพียรที่ได้บำเพ็ญ

ฉ. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรขอยกและขอโหสิกรรมต่อผู้อื่นเพื่อไม่ให้มีสิ่งค้างคาใจเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เช่น การให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้อื่น และกล่าวคำขอขมาต่อผู้ที่เคยมีเวรกรรมต่อกันหรือขอโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่เคยล่วงเกินกันมา ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

๒) ละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ได้แก่ การพิจารณาอยู่เสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอน จึงไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึงก็ให้หยุดเพ่งและปล่อยวางทั้งหมด พร้อมทั้งน้อมรับความตายด้วยสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่างต่อเนื่อง เป็นการรักษาจิตไม่ให้ทุกข์เวทนาและความเศร้าโศกมาครอบงำได้



๓) สิ่งที่คนรอบข้างพึงปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ก. ร่วมสร้างบรรยากาศสงบ เช่น ญาติจัดบรรเลงดนตรีที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายชอบ ญาติควรงดเว้นการพูดคุยหรือถกเถียงกัน งดเว้นความพลุกพล่านหรือการเข้าออกบ่อยครั้ง งดเว้นการแสดงอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ อารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจ เป็นต้น

ข. ให้กำลังใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย ครอบครัว ญาติ แพทย์ พยาบาลต้องเป็นที่ปรึกษา ปลอบใจ และให้ความสำคัญต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ นอกจากนั้นการนิมนต์พระมาเยี่ยมและแนะนำการเตรียมใจโดยเฉพาะพระที่ผู้ป่วยเคารพนับถือจะช่วยให้กำลังใจแก่เขาได้มาก ครอบครัว ญาติ แพทย์ พยาบาลต้องใช้หลักการสื่อสารที่ถูกต้อง เช่น

เมื่อจะบอกข่าวร้าย ควรบอกข้อมูลที่สำคัญก่อนให้ผู้ฟังสามารถรับฟังข้อมูลได้หลังจากนั้นจึงบอกข่าวร้ายต่อไป เป็นต้น

ค. ทำใจปล่อยวางเพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายลดความกังวลใจและมั่นใจว่าญาติสามารถอยู่ได้เมื่อตนเองจากไป

ง. กล่าวคำอำลาต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย การกล่าวคำอำลาควรกล่าวไว้ล่วงหน้าก่อนที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะสิ้นชีวิตและกล่าวอีกครั้งขณะกำลังสิ้นชีวิต

ความรู้ดังกล่าวสามารถนำไปพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วย เป้าหมาย วิธีการ กิจกรรม และผลสำเร็จเพื่อทำให้ผู้สูงอายุโดยทั่วไปดำรงชีวิตอย่างมีความสุข



บรรณานุกรม

- การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. ๒๕๕๔. **แผนนโยบายด้านผู้สูงอายุ** [ออนไลน์]. www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_01.html (เข้าถึงเมื่อ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๓)/Ministry of Social Development and Huamn Security. 2011. **Phan Nayobay dan Phusung-ayu.** [online]
- เกื้อ วงศ์บุญสิน และคณะ. ๒๕๔๖. **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย (พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๖๔): ผลต่อการกำหนดทิศทางการนโยบายประชากรในอนาคต.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย./Kua Wongboonsin et al. 2003. **Kankhat Praman Prajakorn khong Prathet Thai: Phon tor Kankamnot Thitthang Nayobay Prajakorn nai Anakhot.** Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- เกื้อ วงศ์บุญสิน. ๒๕๔๗. **๖ ปีทองสุดท้ายของโอกาสการแข่งขันทางเศรษฐกิจ: ผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย./Kua Wongboonsin. 2004. **Hok Pithong Sutthai khong Okat kankhaengkhan thang Setthakit: Phon cak kanplianplaeng Khongsang Prajakorn.** Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. ๒๕๔๓. **ยุทธศาสตร์การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อสังคมไทยในศตวรรษที่ ๒๑.** สถาบันเทคโนโลยีเพื่อการศึกษาแห่งชาติ, กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี./Office of the Education Council. 2000. **Yutthasat Kansueksa talot Jivit phue Sangkom Thai nai Satavat thi Yisip-et.** Bangkok: Pimdi.
- _____. ๒๕๔๕. **รายงานการจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพฯ: กลุ่มงานเทคโนโลยีกับการเรียนรู้ สำนักงานพัฒนาการเรียนรู้และเครือข่ายการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ./_____. **Raingan Kancat Kansueksa Norkrabop phue Kansueksa talot Jivit tam Naew Phra Rajabanyat Kansueksa haeng Jat B.E. 2542.** Bangkok: Office of the Education Council.
- จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. ๒๕๔๖. **ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย./Chulalux sonchaiya. 2003. **Effects of organizing recreation programs on health development of the elderly.** M.Ed. Thesis in Health Science, Chulalongkorn University.
- ชาย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์. ๒๕๕๑. **การบริหารจัดการแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย./Chai Sunyavivat and Sunya Sunyavivat. 2008. **Kanborihan Catkan naew Phut.** Bangkok: Chulalongkorn University Press.

- ชื่น เตชามหาชัย. ๒๕๔๐. งานผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ ๘ และโครงการต่างๆ ของกรมอนามัย. **วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม**. ปี ๒๐ ฉ. ๒ (เม.ย.-มิย.): ๙๒-๙./Chuen Techamahachai. 1997. Nganphusung-ayu nai Phaenphatthana Satharanasuk Chabapthi Phaet lae Khrongkan Tangtang khong Krom Anamai. **Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health**. 20.2 (Apr-Jun): 92-9.
- ชนิตา รัชพลเมือง. ๒๕๓๒. **การศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศ**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์./Chanita Rukspollmuang. 1989. **Kansuksa phue Phatthana Prathet**. Bangkok: O.S. Printing House.
- บรรลุ ศิริพานิช. ๒๕๔๑. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน./Banlu Siriphanit. 1998. **Kan-orkkamlangkai phue Sukhaphap samrap Phusung-ayu**. 2nd reprinted. Bangkok: Mor Chaw Ban.
- _____. ๒๕๔๙. **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี./_____. 2006. **Khumue Phusung-ayu Chabap Sombun**. 21st reprinted. Bangkok: Samakhom Sapha Phusung-ayu haeng Prathet Thai.
- ประกาศรี สิทธิอำไพ. ๒๕๕๐. **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย./Praphasri Sriha-ampai. 2007. **Phuenthan Kansuksa thang Sasana lae Cariyadham**. 4th reprinted. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- ประเวศ วะสี. ๒๕๕๐. **ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความงาม ความดี**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: กรีน-ปัญญาญาณ./Pravet Vasri. 2007. **Khwapen Manut kap Kankhawthueng Singsungsut Khwamcing Khwamgnam Khwamdi**. 2nd reprinted. Bangkok: Krin-Panyayan.
- ธรรมปิฎก, พระ (ป.อ. ปยุตโต). ๒๕๔๒. **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย./Dhammapitaka, Phra. (Prayut Payutto). 1999. **Buddhadhamma**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- _____. ๒๕๔๕. **พัฒนาการแบบของครวมของเด็กไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม./_____. 2002. **Phatthanakan Bap Ongruam khong Dek Thai**. 3rd reprinted. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- _____. ๒๕๔๖. **หนังสือภูมิธรรมชาวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม./_____. 2003. **Nangsue Bhumidham Chawphut**. 3rd reprinted. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- ราชวรมุนี, พระ (ป.อ. ปยุตโต). ๒๕๒๘. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์./Rajavaramuni, Phra. (Prayut Payutto). 1985. **Photcananukrom Buddhasat Chabap Pramuan Dharm**. 4th reprinted. Bangkok: Dansutthakanphim.

- วิพรรณ ประจวบเหมาะ. ๒๕๕๒. คณบดีวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๒./Viphan Prachuabmoh. 2009. Dean of College of Population Studies, Chulalongkorn University. interview, 15 September 2009.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ. ๒๕๕๑. รายงานการศึกษาโครงการสร้างระบบการติดตามประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. /Viphan Prachuabmoh et al. 2008. Raignan Kansueksa Khrongkan Sang Rabop Kantittam Pramernphon Phaen Phusung-ayu haeng Jat Chabapthi Song (B.E. 2545-2564). Bangkok: Colledge of Population Studies, Chulalongkorn University.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. ๒๕๔๘. คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท./Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Khumue Kandulae Sukhaphapcit Phusung-ayu. Bangkok: n.p.
- สาธารณสุข, กระทรวง. สำนักสารนิเทศ. ๒๕๕๒. รายงานปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในสถานบริการสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [ออนไลน์]. www.moph.go.th (เข้าถึงเมื่อ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๓)/Bureau of Information, Office of the Permanent Secretary, MOPH. Raingan Panha Sukhaphapcit Phusung-ayu nai Sathanborikan Sangkat Department of Mental Health, MOPH. [online]
- สุมน อมรวิวัฒน์. ๒๕๔๔. หลักสูตรและการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม. นนทบุรี: โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช./Sumon Amornvivat. 2001. Lak Buranakan thang Kansueksa tan Nay haeng Buddhadharm. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.
- อุดมพร อมรรธรรม. ๒๕๔๙. ปรัชญาการศึกษาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ: แสงดาว./Udomporn Amomtham. 2006. Pratyta Kansuksa nai Prabatsomdet Pracawuyhua. Bangkok: Saengdao.
- Seedsman, Terence. 2004. Ageing well in the 21st Century: Challengers and Perspectives for Adult Education in Thailand. Melbourne: Victoria University.