

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการ ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

A Guideline of Application of Pancasila-Pancadhamma Principle for Value Enhancement of the Elderly's Living in Thai Society

¹พระมหาสมชาย เดชาหุม, ²วิโรจน์ คุ่มครอง และ ³พระศรีวินยาภรณ์ (สายรุ้ง แดงงาม)

¹Phramaha Somchai Dachahoom, ²Viroj Koomkrong and

³Phrasrivinayaporn Sairung Dangngam

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

^{1,2}Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

³Mahamakut Buddhist University, Thailand.

E-mail: ¹som0885083410@gmail.com, ²koom-krong 9@hotmail.com, ³sairung.in@mbu.ac.th

Received July 31, 2024; Revised January 23, 2025; Accepted February 11, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นการวิจัยแบบคุณภาพ เน้นวิจัยเอกสาร วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย คือ 1) ผู้สูงอายุควรดเว้นจากการฆ่าสัตว์ คู่กับหลักเบญจธรรมคือ มีเมตตาได้แก่ การไม่ทำร้ายผู้อื่น มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และมีกรุณาคือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 2) ผู้สูงอายุควรดเว้นการลักทรัพย์คู่กับหลักเบญจธรรมคือ มีสัมมาอาชีวะ ได้แก่ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ทำอาชีพผิดกฎหมาย ไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน 3) ผู้สูงอายุควรดเว้นการประพฤติผิดในกามคู่กับหลักเบญจธรรมคือ มีกามสังวร ได้แก่ สำรวมในกาม รักเดียวใจเดียว ยินดีในคู่ครองของตน 4) ผู้สูงอายุควรดเว้นการพูดเท็จคู่กับหลักเบญจธรรมคือ มีสัจจะ ได้แก่ การพูดความจริง ไม่พูดโกหกทำให้บุคคลอื่นเสียหาย 5) ผู้สูงอายุควรดเว้นการดื่มสุราและเมรัยคู่กับหลักเบญจธรรมคือ มีสติได้แก่ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว สติเป็นคุณธรรมใช้ระลึกร้อนจะทำความผิด เพื่อความรอบคอบ ส่วนสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมใช้รู้ตัวขณะกำลังทำความผิด คิด หลักเบญจศีลต้องคู่กับหลักเบญจธรรม เป็นหลักมนุษยธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนควรปฏิบัติควบคู่กันเพื่อประโยชน์และความสุขทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวม

คำสำคัญ: แนวทางการประยุกต์; เบญจศีล-เบญจธรรม; การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the life condition of the elderly in Thai society, 2) to study the *Pancasila-Pancadhamma* principle in Buddhist scriptures, and 3) to propose guidelines for applying *Pancasila-Pancadhamma* principle to enhance the quality of life of the elderly in Thai society. It was qualitative research focusing on document analysis, synthesis, and presentation of descriptive type. The research found that The guideline to apply the *Pancasila-Pancadhamma* principle to enhance the quality of elderly's life in Thai society includes: 1) the elderly should refrain from harmful killing along with lovingkindness performance, 2) refraining from stealing along with livelihood or honest and legal works causing no harm to oneself and others, 3) the elderly should refrain from sexual misconducts along with being aware of sexual desire, having one beloved spouse, 4) the elderly should refrain from lying along with being truthful, true speaking not lying oneself and others and 5) elderly should refrain from any intoxications along with being mindful and awareness, in which mindfulness precautions of what one does, speaks and thinks while awareness helps knowing while doing, speaking and thinking. *Pancasila and Pancadhamma* must be work together serving as basic human right, and the virtues of every elderly for the benefit and happiness of both individuals and society as a whole.

Keywords: Guideline of Application; Pancasila-Pancadhamma; the Elderly's Living in Thai Society

บทนำ

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาผู้สูงอายุ มีความหมายเช่นเดียวกับชราซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คำว่าชราเป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย 1) ในสัมมาทิฏฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า ชราเป็นอย่างไรคือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) 2) ในเทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิต มิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา คือ สตรีหรือบุรุษมีอายุ 80 ปี 90 ปี หรือ 100 ปี เป็นคนชรา มีศีรษะคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินกุกๆ เงิ่นๆ เก้งๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนัง เหี่ยว ตัวตกระ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

นอกจากนั้นพระอรรถกถาจารย์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวเอาไว้ว่า คำว่า ชรา หมายถึงความเสื่อมไปแห่งอายุ เพราะเวลาเป็นหนุ่มสาว อินทรีย์ทั้งหลายมีจักขุเป็นต้น แจ่มใสดี สามารถรับอารมณ์ของคนแม้ที่ละเอียดได้ให้สะดวกทีเดียว เมื่อถึงชราที่แก่หง่อม ชุ่มมัว ไม่ผ่องใสไม่สามารถรับอารมณ์ของตนแม้ที่หยาบได้ ดังนั้น ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลายเรียกว่า ชรา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) และคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้นเห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัย หนึ่งผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

บุคคลใดนั้นจะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อนั้นก็จะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน เช่น สภาพของสังคม ประเพณีกฎหมาย กฎเกณฑ์ของศาสนา ความหมายของผู้สูงอายุที่จะใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมากที่มีลักษณะผมขาว หน้าตาเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้าลง เป็นต้น สำหรับประเทศไทยมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุตามองค์การอนามัยโลกและ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับตั้งแต่ พ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป และได้มีการใช้ความหมายของผู้สูงอายุนี้เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่างๆ จากทางราชการด้วยเช่น การอายุเกษียณของข้าราชการหรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ เป็นต้น

ผู้สูงอายุ สามารถนำหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ และบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้ม แยมแจ่มใส เพราะรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่ เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือ ดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ สามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว หรือการบิณฑบาตทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่ และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการแสพทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา รู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

ส่วนแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งมนุษย์ควรมีพื้นฐานทางศีลธรรมจริยธรรมสากลทุกคนคือ พื้นฐานหลักศีลธรรมในศีล แปลว่า ปกติ เย็น ระเบียบวินัย เป็นต้น กล่าวคือ ผู้มีศีลต้องมีกายวาจาและใจเย็นสบายไม่เร่าร้อนด้วย รากะ โทสะ และโมหะ เป็นผู้มีกายสุจริต วาจสุจริต และมโนสุจริต ศีล 5 จึงเป็นข้อปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อสังคมจึงจำเป็นต้องเข้าใจในศีล 5 เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนรักษาเองและเพื่อความสงบสุขของสังคมด้วย (พระ

เทวินทร์ เทวินโท, 2544) ศีล 5 นั้น ได้แก่ 1) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ 2) อทินนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่ไม่ใช่ของตน 3) กาเมสุ มิจฉารจา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม 4) มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการกล่าวเท็จ 5) สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งคู่กับเบญจธรรมมาสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างไร

บทความนี้นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นงานวิจัยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยจึงต้องการ ค้นคว้าและนำเสนอในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาสเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม สงบได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดีกในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่ดื่มสุราและเมรัยคู่กับเบญจธรรมคือ มีเมตตา กรุณา มีสัมมาอาชีวะ มีกามสังวร มีสัจจะ และมีสติสัมปชัญญะซึ่งปรากฏอยู่ และ เป็นเครื่องดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย งานวิจัยนี้เป็นขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาเรื่อง ผู้สูงอายุควรงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ และมีเมตตาได้แก่ การไม่ทำร้ายผู้อื่น มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และมีกรุณาคือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ผู้สูงอายุควรงดเว้นการลักทรัพย์และ มีสัมมาอาชีวะ ได้แก่ ประกอบอาชีพที่สุจริต ผู้สูงอายุควรงดเว้นการประพฤติดีกในกามและมีกามสังวร ได้แก่ สำรวมในกาม ผู้สูงอายุควรงดเว้นการพูดเท็จและมีสัจจะ ผู้สูงอายุควรงดเว้นการดื่มสุราและเมรัยคู่ มีสติสัมปชัญญะ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนควรปฏิบัติควบคู่กันเพื่อประโยชน์และความสุขทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวม

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสารผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต โดยมุ่งศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยนำมาสรุป เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย เพื่อใช้ประกอบการวิจัย โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์

พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย อรรถกถาแปล ปกรณวิเสส และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระสูตรเพื่อขยายความในเนื้อหา ศึกษาข้อมูลจากตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และวิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง

2. วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลแบบบรรยายเชิงพรรณนา
3. เสนอที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
4. ปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงตามคำแนะนำ และนำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา คือ ความแก่ ความชรา คือ ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา (พระมหาสมปอง ปมฺหิโต, 2555) ส่วนในคัมภีร์พระไตรปิฎกอธิบายว่า คำว่าชรา คือ ความแก่ ความขำรุท ความเป็นผู้พินาศ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ฉะนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือมีอายุมากถึง 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสุขภาพที่ถดถอยลง มีผมขาวมากขึ้น หลังเริ่มโค้งงอ สายตาเริ่มแยลง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ลงเวลาเดินมีการยกขาก้าวไม่พ่นขึ้นบันได หัวไหล่เริ่มชน มีอาการเขเวลาลุกขึ้น เวลาลุกขึ้นต้องใช้ เวลาตั้งหลักก่อน มีโรคเบียดเบียนมากขึ้น ความจำเริ่มเลอะเลือนจำได้บ้างหรือต้องจะต้องเวลานึก สายตาต้องใช้แว่นตาเข้ามาช่วยในชีวิตประจำวัน

ความสำคัญของผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่น่านับถือ น่ายกย่องสรรเสริญ ให้เกียรติ เพราะเป็นผู้ได้ทำอุปการคุณ ทำคุณประโยชน์ให้แก่ลูกหลานและสังคมชุมชนมาก่อน สำหรับผู้สูงอายุที่ยึดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตย่อมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตรหลานและชุมชน จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความงดงามด้วยคุณธรรมและกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่ดีในสังคมสืบต่อไป นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต สร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา แก่ชุมชนและสังคม (ปรีชา อุปโยคิน, 2553)

การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุกล่าวคือวัยผู้สูงอายุเป็นวัยของชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย โดยแบ่งการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุเป็น 3 ด้าน คือ

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรภาพ การเปลี่ยนแปลงด้านนี้เกิดขึ้น ทุกระบบหน้าที่ตั้งแต่ระดับเซลล์ขึ้นมา ความสามารถในการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ เพื่อรักษาและควบคุมระดับปกติของสารต่างๆ ได้น้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสเกิดอาการต่างๆ อันเนื่องมาจากความไม่สมดุลของสารในร่างกายได้มากกว่าวัยอื่นๆ

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเสื่อมลงของสภาพร่างกาย ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียบทบาทหน้าที่ สถานะทางสังคม ประกอบกับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ ความจำ เชาว์ปัญญา การเรียนรู้ บุคลิกภาพ และความเจ็บเหงาเดียวดาย

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม สังคมของมนุษย์มีการอยู่ร่วมกัน มีปฏิกริยาโต้ตอบ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งเหล่านี้เป็นความต้องการทางสังคม ในผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องการการยอมรับจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่ม ในครอบครัวและในสังคม แต่เมื่อมี

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้น ความสามารถในการทำกิจกรรมช้าลงเป็นต้น การที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ๆ ขาดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น

การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยประชากรที่เกิดในช่วงปี 2506 ถึง 2526 ซึ่งมีการเกิดที่มาจดทะเบียนในช่วง 20 ปีนี้มากกว่า 1 ล้านคนในแต่ละปี ในปี 2565 นี้ประมาณ 80% ของเด็กจำนวน 7 แสน 8 หมื่นคนที่เกิดในปี 2500 จะมีอายุถึง 60 ปี เข้าเกณฑ์ที่เรียกว่าเป็น ผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วอีก 20 ปีข้างหน้าประชากรแรกเกิดจะมีอายุ 54-74 ปี ซึ่งคาดประมาณว่าในปี 2580 จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 20 ล้านคน ส่วนช่วงแก่จริ (the old-old) อายุประมาณ 80 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2565) ปัญหาและสาเหตุสภาวะผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่

1) ปัญหาและสาเหตุสภาวะผู้สูงอายุด้วยโรคต่างๆ โดยผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็น ได้ยิน และเคี้ยวอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ความสามารถเหล่านี้ก็มักถดถอยไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุของผู้สูงอายุในช่วงปี 2545-2566 พบแนวโน้มที่แยลงและมีโรคต่างๆ เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น โรคสายตาสั้น โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

2) ปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มอัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในสภาพเศรษฐกิจสังคมที่บีบคั้น รวมทั้งการอยู่โดยลำพังระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองมากขึ้น อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ เมื่อนำสถิติที่เผยแพร่โดยกรมสุขภาพจิตว่า อัตราการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุวัย 60-69 ปี และ 70-79 ปี มีพอๆ กัน แต่สูงกว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุวัย 80 ปีขึ้นไปอย่างชัดเจนในช่วงปี 2540-2565 แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า อัตราการฆ่าตัวตายของทั้งสามกลุ่มวัยมีพอๆ กัน ส่วนสาเหตุการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุเช่น ความเครียด และโรคประจำตัว เป็นต้น สาเหตุเสี่ยงต่อสภาวะผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การทำงานและรายได้หลักของผู้สูงอายุ โดยแนวโน้มการทำงานของผู้สูงอายุในช่วงปี 2545-2554 ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มที่ทำงานคิดเป็นสัดส่วนที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อายุ 60-69 ปี 70-79 ปี หรือ 80 ปีขึ้นไป แนวโน้มที่เคยสูงขึ้นนี้ได้ลดลงเล็กน้อยในช่วงปี 2565 สถานการณ์ที่การทำงานของผู้สูงอายุได้ลดลงในปี 2566 นั้นควรที่จะต้องจับตามองต่อไป ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2555 พ.ศ. 2560 และ พ.ศ. 2565 ในเรื่องแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ 3 ลำดับแรกคือ มาจากบุตร มาจากการทำงาน และมาจากคู่สมรส ยังมีแหล่งรายได้อื่นๆ เช่น เบี้ยยังชีพ สวัสดิการแทน และเงินออม เป็นต้น

2) สาเหตุเสี่ยงต่อสภาวะผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงครัวเรือนของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของประชากรด้านการเกิด การตายทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าสิบปีแล้ว เมื่อนำข้อมูลการสำรวจตัวอย่างของสำนักงานสถิติแห่งชาติมาวิเคราะห์ในระดับครัวเรือน โดยให้คำจำกัดความครัวเรือนผู้สูงอายุในปี 2560 มีครัวเรือนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 41 ของครัวเรือนทั้งหมด และในปี 2565 มีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 11 และ 21 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศีล หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ข้องตเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สारวม อุดหนุน อุดหนุน ต่อ โสกะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกายหรือด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติเรียบร้อย สงบสุขในสังคม เป็น

ข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาส เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ศิล เป็นความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัยข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

ความสำคัญของศีล คือ เป็นหลักความดีเบื้องต้นซึ่งพระพุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์ทุกคนควรจะปฏิบัติตามเพื่อความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นความดีที่มีเหตุผลสากล เมื่อมนุษย์ทุกคนถือปฏิบัติแล้วจะนำไปสู่ความสงบสุขทั้งของตนเองและสังคมโดยรวม และเพื่อจะรักษาความประพฤติทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม ทำให้สังคมมนุษย์เป็นสังคมอุดมคติที่น่าอยู่ ปราศจากการเบียดเบียนกัน และเมื่อมีศีลแล้ว ย่อมส่งผลไปถึงกุศลธรรมทั้งให้เจริญก้าวหน้าด้วยคือ ทำจิตให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้นและช่วยให้ปัญญาเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างแจ่มแจ้ง บริสุทธ์ บริบูรณ์ ผ่องใส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

องค์ประกอบของเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 1 ได้แก่

1) เบญจศีลข้อที่ 1 จตเวณการฆ่าสัตว์ ได้แก่ จตเวณจากการปลงชีวิต เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน เป็นหลักควบคุมความประพฤติหรือพฤติกรรมเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นข้อกำหนดเท่าที่จำเป็นพอที่จะให้สังคมมนุษย์อยู่กันได้โดยปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัยตามสมควร ในทางปฏิบัติหมายถึง ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนชีวิต ร่างกายของผู้อื่นสัตว์อื่น แต่เป็นผู้มีจิตใจประกอบด้วยเมตตากรุณา มีความรักความหวังดีต่อกันเป็นพื้นฐาน

2) เบญจธรรมข้อที่ 1 มีเมตตาและกรุณาที่สนับสนุนเบญจศีล ข้อที่ 1 คือ จตเวณการฆ่าสัตว์ เมตตา คือ ความจริงใจ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดูได้จากสีหน้าที่บ่งบอกคือยิ้มแย้มแจ่มใส และดูจากการกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นมีดียิ่งๆ ขึ้นไป และมีกรุณาที่สนับสนุนเบญจศีล กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยเหลือพ้นทุกข์ไฟใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์มีอันเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันไม่นิ่งดูตายต่อทุกข์ของสัตว์อื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น เป็นผลปรากฏ มีความมีเอื้อย อยากจะช่วยเหลือ ปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข

องค์ประกอบของเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 2 ได้แก่

1) เบญจศีลข้อที่ 2 จตเวณการลักทรัพย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ประสงค์ให้มนุษย์ประกอบอาชีพในทางสุจริตไม่เอาไรดเอาเปรียบ ทั้งยังเคารพในทรัพย์สินของตนและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสงบสุข เกิดความไว้วางใจกันในการอยู่รวมกัน ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตของคนโดยไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน และไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ด้วยการลักขโมย แต่ดำเนินชีวิตโดยมีอาชีพสุจริต

2) เบญจธรรมข้อที่ 2 มีสัมมาอาชีพะ คือ การเลี้ยงชีพที่ถูกต้องนั้น คือ การทำงานที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น และในขณะเดียวกัน เป็นการฝึกหัดขัดเกลาความประพฤติของผู้ทำงานให้ยึดถือความดีงามเป็นหลักเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนต่อไป ลักษณะของสัมมาอาชีพะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ มีลักษณะความผ่องแผ้ว ที่มีความเป็นอยู่มีกายและวาจาอันบริสุทธิ์ เป็นหน้าที่ด้วยความเพียร เป็นความพยายามในการละเว้นจากกายทุจริต 3 และวจีทุจริต 4 (พระธรรมธีรราชมหามุนี โขดก ญาณสิทธิ, 2554) ส่วนหลักการของสัมมาอาชีพะ คือ การเลี้ยงชีพชอบทางกาย ทางวาจาและทางใจ คือการดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรมบถนั่นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง การดำเนินชีวิตสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นสัมมาอาชีพะ เป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม

องค์ประกอบของเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 3 ได้แก่

1) เบญจศีลข้อที่ 3 จตเวณการประพฤติดินกามคือ ไม่ประพฤติผิดในกาม คือ สามิภรรยา มีความจงรักภักดีในคู่ครองแห่งตน คือ สามิประกอบด้วยสธารสันโดษ ยินดีในภรรยาของตน ไม่ข้องแวะกับหญิงอื่นที่

ไม่ใช่ภรรยาของตน คือ การประพฤติดังหรือดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รัก
ห่วงหาไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน การรักษาศีลข้อนี้จะช่วยให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุข

2) เบญจธรรมข้อที่ 3 มีกามสังวร คือ งดเว้นการประพฤติดีกในกาม โดยกามสังวร คือ ความสำรวมใน
กาม (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2551) การรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลหมกมุ่น
ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส มีความยินดีพอใจในคู่ครองของตนคู่กับศีลข้อที่สามผู้มีธรรมข้อนี้ย่อมมีความสุขใน
ชีวิตไม่ก่อปัญหาให้ครอบครัวหรือสังคม รู้จักระมัดระวัง การยับยั้งควบคุมตนเองในเรื่องของการละเมิดสิทธิทาง
เพศ เป็นคุณธรรมที่ปฏิบัติคู่กับเบญจศีลข้อที่ 3 คือ กาเมสุมิฉฉาจารา เวนมณิรู้จักควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์
ความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดีกับคู่ครองของตนเท่านั้น

องค์ประกอบของเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 4 ได้แก่

1) เบญจศีลข้อที่ 4 งดเว้นการพูดเท็จ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ โกหก หลอกลวง เจตนา
เป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเท็จ เพราะทำให้ผู้อื่นเกิดความเชื่อถือไว้วางใจ เป็นที่นิยมชมชอบของสังคม การเว้น
จากการพูดเท็จเป็นการสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและคนอื่น และเป็นการเสริมสร้างความเคารพนับถือให้กับ
ตนเองอีกด้วย ทั้งหมดนี้เป็นมุสาวาทที่มีโทษแก่ผู้พูด เพราะนอกจากจะทำให้ตนเองเสียหายแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นได้รับความ
เสียหายด้วย การพูดจึงเป็นเรื่องที่เราควรระมัดระวังให้มากที่สุด

2) เบญจธรรมศีลข้อที่ 4 มีสัจจะ คือ การพูดความจริง ทำจริง ไม่หักรานประโยชน์ผู้อื่น เป็นหลักสำคัญที่
จะให้เกิดความไว้วางใจและมิตรจิตสนิทต่อกันขาดสัจจะเมื่อใดย่อมเป็นเหตุให้เกิดความระแวงแคลงใจกันเป็น
จุดเริ่มต้นแห่งความริาฉัง ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม ความจริงใจ การรักษาความสัตย์ การพูดจริง
ทำจริง แสดงออกได้ 5 วิธีคือ 1. ความจริงใจหรือสัจจะต่อตนเอง 2. ความจริงใจต่อบุคคลอื่น 3. ความจริงใจต่อ
หน้าที่การงาน 4. ความจริงใจหรือมีสัจจะวาจา การรักษาคำพูด คำมั่นสัญญา 5. ความจริงใจต่อประเทศชาติ คือ
การเคารพยึดมั่นในกฎระเบียบ บังคับของชาติ มีความจงรักภักดีต่อชาติ คอยป้องกันภัยที่จะมีต่อประเทศ และไม่
กระทำการใดๆ อันจะเป็นการบ่อนทำลายหรือทำให้ประเทศชาติต้องเสื่อมเสียชื่อเสียง

องค์ประกอบของเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 5 ได้แก่

1) เบญจศีลข้อที่ 5 งดเว้นการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, 2539) ศีลข้อ 5 คือ ห้ามดื่มสุราและสิ่งเสพติดต้องการให้มนุษย์ตระหนกอยู่เสมอถึงความทุกข์อันเกิดแต่
การบริโภคอย่างไม่มีสติ ดูแลสุขภาพทั้ง ร่างกายและจิตใจเพื่อตัวเองและสังคม ช่วยผดุงความสงบสุข ความเพียร
อุตสาหะ และความเบิกบานในกายและใจของตน ครอบครัว และสังคม ป้องกันการทะเลาะวิวาท การละเว้นศีล
ข้อนี้ ถ้าถือเป็นจุดเริ่มต้นก็จะทำให้เขามีสติรู้ตัว การกระทำทุกอย่างภายใต้การควบคุมของสติ

2) เบญจธรรมข้อที่ 5 มีสติและสัมปชัญญะกล่าวคือ สติที่สนับสนุนเบญจศีลข้อที่ 5 งดเว้นการดื่มสุราและ
ยาเสพติด ได้แก่ สติ ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2528)
การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องจากการที่ทำและคำที่พูดแล้วทำได้ สติมีความระมัดระวัง สติมี
ความสำคัญ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท ส่วนสัมปชัญญะที่สนับสนุนเบญจศีลข้อที่ 5 งดเว้นการดื่มสุราและยาเสพติด
โดยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะ คู่กับสติ ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ
ทั้งในขณะที่คิด ขณะพูด และในขณะที่ทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการ
ทำผิดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2551)

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุใน
สังคมไทย

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 1 เพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยกล่าวคือ งดเว้นการฆ่าสัตว์คู่กับหลักเมตตากรุณา โดยบุคคลผู้สูงอายุควรมีเมตตาไม่ทำร้ายผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลเขา เพราะทุกคนต่างรักชีวิตของตนเองทั้งสิ้นเราจึงควรเห็นใจกันคือ ด้วยการไม่รังแกกัน ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน กระทำด้วยความปรารถนาดี มีเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจเช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นต้นท่านจึงกล่าวว่า เมตตา เป็นธรรมค้ำจุนโลก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนการช่วยเหลือเป็นกรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คือ สิ่งที่เขาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายเช่น ทุกข์เกิดจากการเกิด ความแก่ การเจ็บ การตาย เป็นต้นเป็นทุกข์ประจำสังขาร และความไม่สบายใจเกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ และการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บุคคลผู้สูงอายุผู้ควรมีกรุณาความปรารถนาดีคือ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ส่วนอนิสงส์ของบุคคลผู้สูงอายุผู้มีเมตตาและกรุณาเช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของบุคคลทั่วไป เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 2 เพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยกล่าวคือ งดเว้นการลักทรัพย์คู่กับหลักสัมมาอาชีวะ โดยบุคคลผู้สูงอายุควรเว้นจากอทินนาทาน คือ ละการถือเอาทรัพย์ที่เขามิได้ให้ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่ลักทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้ ซึ่งนับว่าเป็นขโมยคู่กับสัมมาอาชีวะซึ่งเป็นเบญจธรรมมีการเคารพในกรรมสิทธิ์ ในทรัพย์สินของผู้อื่น ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง หรือผิดศีลธรรมอันดีงาม เป็นอาชีพที่ถูกต้อง และไม่ประพฤตินอกจรรยาในอาชีพนั้นๆ เพราะหากทำอาชีพที่ไม่บริสุทธิ์ จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาสังคม การจะอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุขไม่ควรประกอบอาชีพ

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 3 เพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยกล่าวคือ งดเว้นการประพฤติดินาการคู่กับหลักกามสังวร โดยบุคคลผู้สูงอายุควรงดเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ละการประพฤติดินาการทั้งหลาย เว้นขาดจากการประพฤติดินาการทั้งหลาย เป็นรากฐานแห่งความสงบ คนที่มีศีลนอกจากจะไม่ทำตนเองและสังคมให้เดือดร้อนแล้วนำแต่ความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและคนอื่น ๆ อีกทั้งคนมีศีลธรรมยังมีส่วนช่วยตนเองและสังคมให้อยู่อย่างสงบสุขด้วย เบญจศีลข้อที่ 3 ห้ามประพฤติดินาการคู่กับหลักกามสังวร คือ บุคคลผู้สูงอายุจงพอใจเฉพาะคู่ของตน หากควบคุมตนเองไม่ได้ ย่อมจะติดบ่วงแห่งมาร แห่งความอยากไม่มีที่สิ้นสุด การประพฤติดินาการทางเพศเป็นการทำความผิดที่ร้ายแรง ควรจะละเลิก เพราะเป็นการเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นในสิ่งที่รักใคร่หวงแหน เพราะชายนั้นไม่ควรมีสัมพันธ์ทางเพศกับหญิงอื่นที่ไม่ใช่คู่ครองของตนเอง ฉะนั้น กามสังวรเป็นการสำรวมระวังควบคุมบุคคลผู้สูงอายุในเรื่องการมรณความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดีไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสตามกระแสแห่งนิยามที่ผิดธรรมผิดทางหรือเกินพอดีจนทำให้ตนเองครอบครองและสังคมต้องเดือดร้อน พอใจยินดีในคู่ครองตัวไม่มัวเมาเจ้าชู้ ควบคุมและยับยั้งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตของตนให้ดีไม่ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 4 เพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยกล่าวคือ งดเว้นการพูดเท็จคู่กับหลักสัจจะ โดยบุคคลผู้สูงอายุควรเว้นจากมุสาวาท คือ ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จพูดแต่ความจริง ให้พูดแต่พอดี มีหลักฐาน ถูกกาล เป็นประโยชน์ คำพูดเพื่อจ้อเป็นคำพูดที่เหลวไหล ฟังแล้วไม่ได้ประโยชน์ทำให้ผู้พูดกลายเป็นคนมีคำพูดที่ไร้ค่ามีโทษแก่ผู้พูดเอง การกล่าวคำสัจผู้พูดควรใช้ถ้อยคำสุภาพ แสดงความยำเกรง เป็นเหตุให้ผู้ฟังเกิดความเอ็นดูกรุณา พูดกันด้วยคำสุภาพ แสดงความเป็นกันเองฉันทันใจ เป็นเหตุให้เกิดความสนิทสนมกลมเกลียวกัน ใช้ถ้อยคำสุภาพ แสดงความกรุณาปรานี แนะนำ

ตกเตือนสั่งสอน ให้สำนึกผิดชอบชั่วดี ย่อมเป็นที่เคารพยำเกรงของผู้ฟัง และตั้งใจปฏิบัติตามถ้อยคำทั้งต่อหน้า และลับหลัง ย่อมเป็นทางเจริญก้าวหน้า และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจต่อกัน

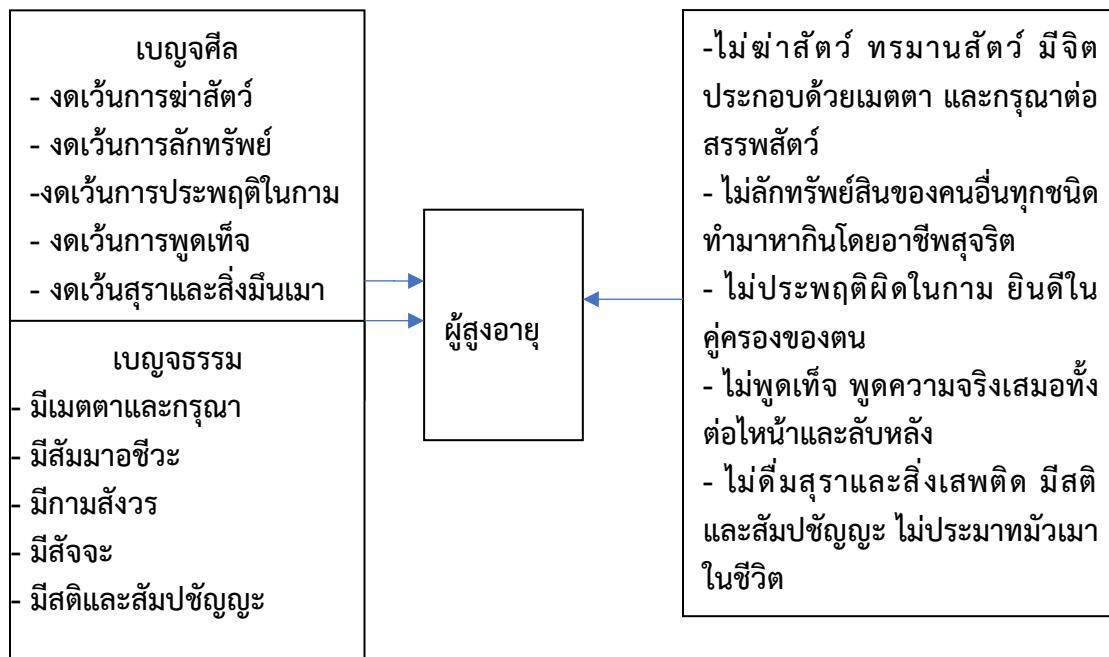
การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อที่ 5 เพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยกล่าวคือ งดเว้นการดื่มสุราและเมรัยคู่กับหลักสติสัมปชัญญะ โดยบุคคลผู้สูงอายุควรเว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ไม่ควรดื่มน้ำเมา หรือเว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ การเสพจะทำให้ฤทธิ์ของสิ่งเสพติดทำลายสติสัมปชัญญะของเขา เขาไม่สามารถควบคุมการกระทำของตัวเองได้ ศีลข้อที่ 5 คู่กับสติ คือ ความระลึกได้และสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว สติเป็นคุณธรรมใช้ระลึกก่อนจะทำ พุทธคิดเพื่อความรอบคอบป้องกันความผิดพลาดพลั้งเผลอ ส่วนสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมใช้รู้ตัวขณะกำลังทำ พุทธ คิดเพื่อความรอบคอบสติและสติสัมปชัญญะจึงได้ชื่อว่า เป็นธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นคุณธรรมทำให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น เมื่อบุคคลผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะย่อมไม่มีความประมาท เมื่อสติสัมปชัญญะขาดหายไปความประมาทย่อมเข้ามาแทนที่ บุคคลย่อมตกอยู่ในอันตราย ฉะนั้น บุคคลผู้สูงอายุควรมีสติสัมปชัญญะในการประกอบกิจการเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต ส่วนหน้าที่ของเบญจกัลยาณธรรมคือทำให้ประพฤติปฏิบัติดีเว้นชั่วทำดีทำจิตใจให้บริสุทธิ์ช่วยส่งเสริมขวัญและ กำลังใจในยามเกิดปัญหาทำให้มีความเชื่อร่วมกันประพฤติปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน หลักเบญจศีล-เบญจธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นหลักมนุษยธรรมขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นข้อปฏิบัติฝ่ายศีล และธรรมที่สนับสนุนกัน เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันเพื่อประโยชน์สุขนิยมนิยามที่ดีให้แก่ตนเองและสังคม

สรุป

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย คือ ผู้สูงอายุควรงดเว้นจากการฆ่าสัตว์มีเมตตาได้แก่ การไม่ทำร้ายผู้อื่น มีความปรารถนาให้ผู้อื่นให้มีความสุข และมีกรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ผู้สูงอายุควรงดเว้นการลักทรัพย์ มีสัมมาอาชีวะ ได้แก่ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ทำอาชีพผิดกฎหมาย ผู้สูงอายุควรงดเว้นการประพฤติดินในกาม มีกามสังวร ยินดีในคู่ครองของตน ผู้สูงอายุควรงดเว้นการพูดเท็จ มีสัจจะ ไม่พูดโกหกทำให้บุคคลอื่นเสียหาย 5) ผู้สูงอายุควรงดเว้นการดื่มสุราและเมรัย มีสติสัมปชัญญะ หลักเบญจศีลต้องคู่กับหลักเบญจธรรม เป็นหลักมนุษยธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย และเพื่อเป็นผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าที่ดีให้แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยส่วนรวม องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย” ถือว่ามีคุณค่าและเป็นสิ่งสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

- 1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักเมตตาและกรุณาเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก
- 2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสัมมาอาชีวะเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก
- 3) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสัทธาสันโดษเพื่อสร้างเสริมคุณค่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก

เอกสารอ้างอิง

- ปรีชา อุปโยคิน. (2553). *ความสุขของผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สำนักงานแพทย์ทางเลือก.
- ปัทมา ประสาทกุล. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- พระเทวินทร์ เทวินโท. (2544). *พุทธจริยศาสตร์จริยศาสตร์ และจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์นงลักษณ์ครุฑแก้ว.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2554). *วิปัสสนากรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร แปลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

- พระมหาสมปอง ปมุทีโต. (2555). *คัมภีร์อภิธานวรรณา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2565). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.