

ศึกษาวิเคราะห์โยนิโสมนสิการของผู้สูงอายุ
เพื่อการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก
**An Analytical Study of Yonisomanasikāra of
the elderly for living in the Tipiṭaka**

¹วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์

Viboonpong Punthunon

²พระมหายุทธนา นรเชฏฺโฐ (ศิริวรรณ)

Phramaha Yutthana Narajettho (Siriwan)

³สุเทพ พรหมเลิศ

Sutep Promlert

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding author E-mail: Viboonpong1246@gmail.com

Received: December 27, 2022; **Revised:** December 29, 2022; **Accepted:** December 31, 2022



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาวิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ (2) เพื่อศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก (3) เพื่อวิเคราะห์วิธีคิดของผู้สูงอายุเพื่อการดำรงชีวิตในพระไตรปิฎกตามหลักโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า

1) ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีร่างกายที่แก่ห่อมน คนที่มีอายุมาก กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป พระไตรปิฎกให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้ที่ทำความดีประโยชน์มาก่อน และ ผู้ที่มีฐานะในการครองตน

2) พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีคิดสำหรับผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา โดยให้พิจารณาชั้น 5 และไตรลักษณ์ว่า สังขารมีแต่เสื่อมไปเป็นธรรมดา ในสมัยพุทธกาลผู้สูงอายุมีแนวคิดว่า

การอยู่อย่างคฤหัสถ์นั้นมีแต่ทุกข์ เพราะต้องดิ้นรนทำมาหากิน พออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายและจิตใจก็เริ่มเสื่อมโทรมลงไปด้วยเช่นกัน จึงต้องการที่จะออกบรรพชาอุปสมบทเพื่อความพ้นทุกข์

3) การพิจารณาตามหลักธรรมเช่นนี้ต้องอาศัยเหตุผลอย่างแยบคายที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ วิธีคิดเช่นนี้สามารถนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันได้เป็นอย่างดีในทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: โยนิโสมนสิการ, ผู้สูงอายุ, การดำเนินชีวิต, พระไตรปิฎก

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the mindset of the elderly according to *Yonisomansikāra*, 2) to study the concept of the elderly in *Tipiṭaka*, and 3) to analyze the mindset of the elderly for living according to the principle of *Yonisomansikāra* in *Tipiṭaka*. The research results were found as follows;

1. The elderly refers to those who have an old body, or who got old. It can be said that one who is over 60 years of age. In *Tipiṭaka*, it valued the elderly as the experienced ones, the previous benefactor, and conducted themselves.

2 . The Lord Buddha taught them about mindset in Buddhism by considering the five aggregates and the three characteristics that all processes are impermanent. In Buddha's time, the elderly had the idea the living with a laity mindset and getting suffering. Because they had to struggle to make a living. When they were getting old, their mind and body also deteriorated. So, they wished to be ordination for the liberation of suffering.

3. The consideration of Dhamma is based on analytical thinking called *Yonisomansikāra*. This mindset can be applied to examples of living for the elderly in the physical and mental aspects of the elderly.

Key words: Yonisomanasikāra, the Elderly, Living, Tipiṭaka

บทนำ

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญของการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แม้แต่พระองค์เองยังต้องเข้าสู่วัยชราเช่นกัน พระองค์ทรงสอนให้เข้าใจถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสังขาร เมื่อเกิดขึ้นย่อมเสื่อมโทรมไปเป็นธรรมดา เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ดังที่ว่า “ชาติ ทุกข ชราทุกข พยาธิทุกข มรณทุกข โสกปริเทวทุกข โทมนสสุปายาสทุกข แปลความว่า การเกิด เป็นทุกข์ การแก่ชราเป็นทุกข์ การเจ็บป่วยเป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์ การโศกเศร้าเสียใจเป็นทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ 30 ข้อที่ 154 หน้าที่ 78, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535) และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 30 ข้อที่ 20 หน้าที่ 122, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พุทธเจ้านี้เพื่อเตือนใจมนุษย์ให้รู้สึกตัวอยู่ ทุกขณะจิตว่า จงอย่าได้หลงระเหิดในสุขที่ตนเกิดความสบายใจ ความสุขนั้นเป็นสุขชั่วขณะเท่านั้น อย่าเศร้าโศกเมื่อได้รับทุกข์ทรมานใจ พระองค์ทรงสอนให้เข้าใจความไม่เที่ยงแท้และความไม่ยั่งยืนของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ไม่ว่า จะสุขหรือทุกข์มันย่อมมีวันเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่อีก ข้อสำคัญ คือ อย่าประมาท และให้เข้าใจในทุกข์ (เอก ธนะสิริ, 2550) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทุกวินาที สอนให้ปฏิบัติด้วยการสันโดษ รู้จักประหยัด ขัดเกลากิเลส ไม่นิยมให้คลุกคลีกับหมู่คณะ พิจารณา สังขารของตนเองและผู้อื่นแล้วนำมาพิจารณาไตร่ตรองอยู่ตลอดเวลา ถือว่าเป็นการพิจารณาธรรมไปในตัว ตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ราชพราหมณ์ ผู้บวชตอนชราเป็นผู้สูงวัย เป็นผู้ปราศจากความกำหนัด ปราศจากความพอใจ ปราศจากความรัก ปราศจากความกระหาย ปราศจากความร่ำร้อน ปราศจากความทะยานอยาก ทรงสอนให้ละความยินดีในชั้น 5 ปฏิบัติเพื่อให้สิ้นตัณหา เพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 17 ข้อที่ 161 หน้าที่ 255, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากแนวคำสอนนั้นแสดงว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยต้องพยายามพิจารณาอย่างแยบคายด้วยการละความกำหนัด ละตัณหา และยินดีในสันโดษ เป็นต้น

ปัจจุบันสถานการณ์ของประชากรที่กำลังได้รับความสนใจของสังคมโลกปัจจุบัน นั่นก็คือโครงสร้างของประชากรกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหรือสังคมผู้สูงวัย ตามหลักสถิติสามารถคาดการณ์ได้ว่าภายใน พ.ศ.2574 นับจากนี้สังคมไทยจะถูกยกระดับไปเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึง 20 เปอร์เซ็นต์ต่อประชากรทั้งหมด (วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2559) เนื่องจากประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีจำนวนลดลงส่งผลให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่ม มากขึ้น สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงอัตราการเพิ่มของประชากรและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่และการดำเนินงานทางด้านสาธารณสุขทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคร้ายไข้เจ็บลดลงทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น โดยตัวเลขประเทศไทยมีประชากรสูงอายุใน พ.ศ.2564 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ

20 และยังคงคาดการณ์ว่า พ.ศ.2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ 5 ของทวีปเอเชีย ซึ่งมีจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคน จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าประชากรเริ่มจะมีผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีตและในอนาคตคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น (นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, 2541)

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักธรรมชาติของชีวิต มนุษย์มีหน้าที่ในการปฏิบัติตนตามธรรมชาติด้วยความถูกต้องและสมบูรณ์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงโดยสภาพของธรรมชาติซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว การที่จะประคับประคองดูแลรักษาจิตจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เปรียบเหมือนรถยนต์ ภัยคือตัวถังรถ ส่วนจิตคือเครื่องยนต์ ถ้ารถไม่มีเครื่องยนต์เสียแล้วรถคันนั้นก็จะไปไหนไม่ได้ ฉะนั้นใครที่ฉันทัน การประคับประคองดูแลรักษาจิตให้ดีจึงถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ผู้สูงอายุก็เป็น เช่นรถยนต์เหมือนกัน เพราะเมื่อร่างกายเริ่มมีความเสื่อมโทรม จิตใจก็จะเริ่มมีความท้อถอย เศร้าซึม ไม่สดชื่น พระองค์จึงสอนให้ทุกคนพึงพิจารณาความเป็นธรรมชาติของชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วก็เสื่อมลงไปเป็นธรรมดา และในที่สุดก็แตกสลายไปเป็นธรรมชาติทุกสรรพสิ่งทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า สรรพสิ่งทั้งหลายเมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องดับไปเป็นธรรมดา เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ ชี้ให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 358 หน้าที่ 349, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ไม่มีผู้ใดจะหลีกเลี่ยงหนีหลักธรรมนี้ไปได้

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลอย่างเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงอายุแล้วจะมีวิธีคิดในการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข จะนำหลักธรรมในข้อใดไปใช้ดำเนินชีวิตในบั้นปลายได้อย่างสงบและร่มเย็น สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกที่จะเข้ามกระทบกับผู้สูงอายุอย่างแน่นอน ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการรักษาศีล การเจริญสติ และเข้าใจในกฎธรรมชาติของไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) การรู้เท่าทันสังขารว่า มีความไม่เที่ยง จึงไม่ควรประมาทในชีวิต พึงใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต รู้จักและเข้าใจในการให้ทาน การรักษาศีล การปฏิบัติตาม หลักบุญกิริยาวัตถุ 10 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) เป็นต้น เพื่อทำให้ตนเองเกิดความอิ่มเอมใจ เกิดความร่าเริงเบิกบานใจ และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มีความสงบกายใจ ไม่มีสิ่งใดมารบกวน และช่วยปรุงแต่งจิตให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรมะที่จะเกิดขึ้นภายในกายและจิตใจ (พระพรหม-คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

หลักธรรมหนึ่งที่มีความสำคัญที่ผู้สูงอายุสามารถนำมาใช้เป็นวิธีคิดในการดำเนินชีวิตได้ นั่นก็คือ โยนิโมนสิการ ซึ่งโยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมตามแนวพุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการว่า ตราบใดที่พุทธบริษัทยังคง

ให้ความสำคัญต่อการกระทำในใจอย่างแนบคาย トラบนั้นพระสัทธรรมก็จะยังคงดำรงมั่นไม่เสื่อมสลายไปอย่างแน่นอน เมื่อย้อนไปเมื่อครั้งพุทธกาล จะพบว่า พระพุทธเจ้าทรงปฏิรูปและปฏิวัติวิธีคิดใหม่ ๆ ขึ้นมาก็เพื่อลบล้างวิธีคิดแบบดั้งเดิมของเจ้าลัทธิต่าง ๆ ที่มุ่งแต่ถกเถียงกันปัญหาในแต่เรื่องของการเกิดของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ใครเป็นผู้สร้าง ปัญหาเหล่านี้ต่างก็ถกถกวนอยู่ในวัฏฏะแห่งทุกข์หาที่สุดมิได้ วิธีคิดที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอเพื่อแก้ต่างในยุคนั้น คือ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการอันเป็นวิธีคิดที่ช่วยให้เกิดความรู้และเข้าใจในชีวิตได้มากขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาได้ หลักการดังกล่าวเป็นหลักการที่ดีและมีประโยชน์อย่างมาก ผู้สูงอายุจะนำหลักการนั้นมาเป็นวิธีคิดเพื่อใช้ดำเนินชีวิตตามแนวพระไตรปิฎกได้อย่างไร

บทความวิจัยนี้นำเสนอวิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ แนวคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก และวิธีคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎกตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อผู้สูงอายุจะได้มีความเข้าใจวิธีคิดในการดำเนินชีวิตตามแนวพระไตรปิฎกเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีงามและสงบสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ
2. เพื่อศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎกตามหลักโยนิโสมนสิการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลทางด้านเอกสารตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น
3. รวบรวมข้อมูลตามข้อ 1 และข้อ 2 แล้วนำมาเรียบเรียง เขียนบรรยายเชิงพรรณนา
4. นำเสนอผลงานการวิจัย

ผลการศึกษา

1. วิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ ผลการศึกษา พบว่า คำว่า “โยนิโสมนสิการ” แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ คิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นและเรื่องนั้นออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเองเข้าจับ ทำให้เกิดความตั้งงามและแก้ปัญหาได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกอบรมตนอย่างมีสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผล คิดแบบกุศล ทำให้เรารู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจากภายนอก และคิดใคร่ครวญพิจารณาไตร่ตรองในอารมณ์นั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันท โยนิโสมนสิการสัมปทาก็เป็นตวันำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันทนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรค ทำอริยมรรคให้มาก (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 56 หน้าที่ 54-55, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เราไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนโยนิโสมนสิการนี้ เมื่อมนสิการโดยไม่แยบคาย อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 20 ข้อที่ 66 หน้าที่ 12, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัดอวิชชาโดยตรงและสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุได้ โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดทำให้เกิดปัญญา มี 10 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาหาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหา สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน เป็นการคิดแบบปฏิเสธอุปาทาน วิธีคิดแบบนี้จัดว่าเป็นการคิดเชิงวิเคราะห์หาเหตุและผลที่เป็นปัจจัยร่วมกัน เป็นวิธีคิดที่สัมพันธ์กับจิตใจของบุคคล

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งมองให้เห็นและรู้จักสิ่งทั้งหลายให้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้น เช่น ชันธ 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งแต่ละอย่างอุบัติขึ้นมาจากการประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ วิธี

คิดแบบนี้จัดว่าเป็นการคิดเชิงสังเคราะห์ แยกแยะส่วนประกอบต่าง ๆ ออกจากกันให้เห็นอย่างชัดเจน

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างนั้นตามธรรมดาของมันเอง เพราะเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิตเป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ดับไปเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงอนาคตที่คาดการณ์ล่วงหน้า

4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์/คิดแบบแก้ปัญหา หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหนึ่งเพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญ คือ ต้องเข้าใจและรู้จักในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นวิธีคิดพิจารณาในรูปแบบการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เพื่อเข้าถึงการแก้ปัญหา วิธีการคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดแบบบูรณาการที่นำเอาองค์ประกอบที่เป็นปัญหาทั้งหมดมาพิจารณาร่วมกันแล้วหาทางแก้ไขปัญหานั้นอย่างเป็นรูปธรรม

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง วิธีการคิดแบบนี้เหมาะสำหรับการฝึกอบรมตนให้ปฏิบัติในทางสายกลาง และการบำเพ็ญเพียรด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงกลยุทธ์ คือ หาวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ได้ตั้งไว้

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก คือ เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อม ๆ กัน วิธีการนี้เน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ ในทุกแง่มุมมอง เป็นวิธีคิดที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันเพียงแต่พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียและนำไปใช้เท่านั้น วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงประยุกต์ คือ นำผลที่ได้ทั้งคุณและโทษมาปรับแก้ไขและนำไปประยุกต์ใช้

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดการใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการบริโภค ใช้สอยปัจจัย 4 วิธีคิดแบบนี้มุ่งให้เข้าใจและเลือกบริโภคเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งตนเองและผู้อื่น วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นวิธีคิดพิจารณาว่าอะไรเป็นแก่นแท้ อะไรเป็นเปลือก อะไรเป็นเครื่องประดับ วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นวิธีคิดเชิงวิพากษ์อย่างมีเหตุและมีผล

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม คือ เป็นวิธีคิดแบบส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เป็นข้อปฏิบัติระดับต้นสำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามทางกุศลธรรมและส่งเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงสร้างสรรค์ คือ คิดไปในทางบวกมากกว่า ทางลบ

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดที่อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ วิธีคิดแบบนี้เป็นการนำเอากระบวนการคิดจากการค้นหาวิเคราะห์หาความจริงจากประสบการณ์ตรงผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างมีสติในปัจจุบันจนเกิดความรู้ขึ้น วิธีคิดแบบนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงมโนทัศน์ คือ การพิจารณา ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอดีตอนาคตผ่านกระบวนการพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ เป็นการมองความจริงโดยจำแนกออกให้เห็นครบทุกด้าน เป็นการคิดแบบครอบคลุมทั้งหมดทุกวิธี คิดอย่างวินิจฉัยแล้วจำแนกให้เห็นอย่างชัดเจน คิดอย่างตรงไปตรงมาแล้วนำมาเปรียบเทียบกันในแต่ละกรณีที่คิดวิเคราะห์ วิธีคิดนี้จัดว่า เป็นการคิดเชิงเปรียบเทียบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีนี้เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล โดยมีลักษณะที่เป็นกระบวนการนำไปสู่จินตตามยปัญญา แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำและชักจูงจากบุคคลภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ คือ กัลยาณมิตร เป็นผู้ช่วยสร้างเสริมให้เกิดความศรัทธาขึ้นร่วมกับปัจจัยภายในของบุคคลที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ที่ต้องมีความคิดสาวไปจนถึงต้นเหตุในการจัดการความคิดอย่างถูกวิธี โยนิโสมนสิการจึงเป็นปฐมบทของการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงเมื่อองค์ประกอบทั้งสองมารวมกันเข้าจึงทำให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งสัมมาทิฐินี้เป็นองค์ธรรมแรกของอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิ บุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้มีปัญญา ปัญญามี 2 ระดับ ได้แก่ โลเกียสัมมาทิฐิ หมายถึง กัมมัสสกตาญาณ กับ สัจจานุโลมิกญาณ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 768 หน้าที่ 503, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และ โลกุตตร-สัมมาทิฐิ หมายถึง ปัญญาที่ประกอบด้วยอริยมรรคอรียผล ซึ่งปัญญานี้เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 13 หน้าที่ 20-21, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. แนวคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก ผลการศึกษา พบว่า คำว่า “ผู้สูงอายุ” หรือ “คนชรา” หมายถึง ความเป็นคนเฒ่าชรา ผู้มีความแก่ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 57 หน้าที่ 31, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความซำรุด ความเป็นผู้พินาศ ความเป็นผู้มีผมหงอก ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 389 หน้าที่ 325, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญของผู้ที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพราะเป็นอุปการณในการสอนให้มนุษย์นั้นเข้าใจความจริงที่ว่า ความเสื่อมไม่สิ้นไป ย่อมเกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่ง ฉะนั้น การดำเนินชีวิตจะต้องมีหลักการที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปก็จะต้องรู้ถึงการพลัดพราก ประสบความผิดหวังในชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “นรชนเหล่าใดฉลาดในธรรม ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลผู้เจริญทั้งหลาย นรชนเหล่านั้น

เป็นผู้ได้รับการสรรเสริญในปัจจุบันและมีศุภคติภพในเบื้องต้น” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 27 ข้อที่ 37 หน้าที่ 16, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผู้สูงอายุหรือผู้ชราจึงมีความสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ (ผู้คงแก่เรียน) เป็นผู้ทำประโยชน์ก่อน (ผู้เป็นบุพการี) และเป็นต้นแบบแห่งการครองตนที่ดีงาม ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีหลักธรรมที่เป็นข้อคิดในการประพฤติและปฏิบัติ คือ ควรเป็นผู้ที่มีศีล (สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์) เป็นพหูสูต (ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลาย) เป็นผู้มั่งคั่งที่มั่นคงแน่นอน (ความเป็นผู้ได้มาน 4 อันมีในจิตยิ่ง) และการทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ (ปัญญาวิมุตติ) (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 22 หน้าที่ 35-36, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ทางด้านแนวคิดเชิงพุทธเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นผู้ที่ก้าวย่างเข้าสู่วัยเสื่อมสภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจในชีวิตที่ผ่านมาและจะดำเนินต่อไป ผู้สูงอายุไม่ควรที่จะทำให้จิตใจหดหู่ ซึมเศร้า พระองค์ทรงแสดงพุทธวิธีเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่า จะต้องมีความรู้และมีความเข้าใจแนวคิด 2 ด้านหลัก ๆ คือ

1. ด้านร่างกาย พระพุทธศาสนาถือว่าเรื่องความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ หนีไม่พ้น เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ แม้แต่พระองค์เองยังทรงหลีกเลี่ยงไม่ได้ พระองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 276 หน้าที่ 299, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 148 หน้าที่ 78, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) “ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก ฉาบด้วยเนื้อและเลือด เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลบหลู่กัน” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 150 หน้าที่ 78, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าสอนให้นำหลักธรรมในอริยสัจ 4 ชั้น 5 และกฎไตรลักษณ์มาเป็นเครื่องพิจารณา

2. ด้านจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่าปุถุชนเป็นผู้ป่วยทางจิตใจด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสทำให้เป็นโรคทางจิตใจ สิ่งที่เป็นรากเหง้าของกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ กิเลสจึงเป็นสาเหตุหลัก ที่ทำให้มนุษย์ทุกคนเป็นโรคจิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เนื่องจากร่างกายที่เสื่อมโทรมลง การสูญเสียคนที่ใกล้ชิดไป สถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป อารมณ์เศร้า เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ใจ หงอยเหงา และซึมเศร้า เป็น

ต้น จึงเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้นำเอาหลักธรรมในบุญกิริยาวัตถุมาเป็นแนวทางปฏิบัติ

ในสมัยพุทธกาลมีสาวกและสาวิกากลหลายท่านที่เป็นผู้สูงอายุ เช่น พระอัญญาโกณฑัญญะ พระมหากัสสปะ พระอนนทเถระ พระพากุลเถระ พระราธเถระ พระนางปชาบดีโคตรมีเถรี พระอุบลวรรณาเถรี พระเขมาเถรี พระโสณาเถรี พระภัททกาปิลาณี พระเจ้าสุทโธทนะ พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล อนาถบิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น ท่านเหล่านั้นมีวิถีคิดในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน บางท่านคิดที่จะติดตามพระพุทธเจ้าเพราะเกิดความเลื่อมใส ต้องการพึ่งธรรมเทศนาของพระองค์ บางท่านได้รับความทุกข์ทรมานใจเนื่องจากครอบครัวรังเกียจผู้สูงอายุที่ไม่มีประโยชน์ไร้คุณค่า เป็นต้น ท่านเหล่านั้นมีแนวคิดว่าการอยู่อย่างคฤหัสถ์นั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ มีแต่ความดิ้นรนในการทำมาหากิน เป็นต้น ถ้าได้ออกบรรพชาอุปสมบทแสวงหาโมกขธรรมจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ วิถีคิดของท่านเหล่านั้นเกิดขึ้นมาจากจิตใจทั้งสิ้น แต่การที่จะทำให้เกิดความคิดเหล่านี้ได้ ประการแรกจะต้องมีความศรัทธาเป็นต้นว่า นั่นก็คือ มีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) แล้วใช้วิถีคิดนั้นมาพิจารณา วิเคราะห์ และไตร่ตรองในหลักธรรมนั้นโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นรูปแบบในการคิดพิจารณา

3. วิเคราะห์วิถีคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎกตามหลักโยนิโสมนสิการ ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุมีวิถีคิด 2 ด้าน ได้แก่ การคิดทางด้านร่างกายและการคิดทางด้านจิตใจ ดังนี้

3.1 การคิดทางด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องความทรุดโทรมทางด้านร่างกาย เป็นต้น ผู้สูงอายุได้นำวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปปรับใช้ดำเนินชีวิตทางด้านร่างกาย เช่น วิถีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ซึ่งเป็นการพิจารณาอย่างแยกคายให้เห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตของคนเราประกอบด้วยชั้น 5 คือ ร่างกายและจิตใจที่ประชุมกันเป็นชีวิต ร่างกายนั้นมีความเปลี่ยนแปลงและเสื่อมโทรมไปเป็นธรรมดา การเกิดเช่นนี้เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เป็นต้น พิจารณาและรู้ตามความเป็นจริงของชีวิตจะได้ไม่ทุกข์กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

3.2 การคิดทางด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย เศร้าซึมในชีวิต อยู่เป็นประจำ ผู้สูงอายุได้นำวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปปรับใช้ดำเนินชีวิตทางด้านจิตใจ เช่น วิถีคิดแบบสามัญลักษณ์ และวิถีคิดแบบอริยสัจ ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่าจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับร่างกาย จิตใจหรือความนึกคิดเกิดขึ้นได้ทั้งความสุขและความทุกข์ที่คละเคล้ากันไป ผู้สูงอายุพึงพิจารณาเห็นความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค จิตใจหรือความนึกคิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งไตร

ลักษณะ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้จิตก็จะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตและเศร้าหมอง

วิธีคิดในการดำเนินชีวิตทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธวิธีในการตรัสสอนให้พิจารณาร่างกายและจิตใจของตนเองก่อนเป็นหลักว่า ชีวิตนั้นประกอบขึ้นจากชั้น 5 และธาตุ 4 ที่ต่างมาประสมรวมกัน ว่าโดยย่อแล้วร่างกายเกิดขึ้นจากกายที่เป็นรูปและจิตใจที่เป็นนามเท่านั้น เมื่อพิจารณาได้แล้วให้น้อมจิตเข้าไปสู่หลักคำสอนในพุทธธรรมในเรื่องต่าง ๆ เช่น ชั้น 5 อริยสัจ 4 ไตรสิกขา และไตรลักษณ์ เมื่อได้เรียนรู้และเข้าใจในหลักธรรมเหล่านี้แล้วก็นำหลักธรรมนั้นไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสมทั้งทางโลก (โลกียธรรม) และทางธรรม (โลกุตตรธรรม) เมื่อเข้าใจในวิธีคิดตามหลักทางพระพุทธศาสนาในขั้นต้นแล้ว ก็น้อมเอาหลักธรรมนั้นมาพิจารณาโดยอาศัยรูปแบบโยนิโสมนสิการ วิธีคิดรูปแบบนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้สาวกและสาวิกานำมาใช้ประพฤติปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหลักธรรมต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้มน้อมจิตไปพิจารณา ไตร่ตรอง และวิเคราะห์หาเหตุผล แล้วก็ลงมือปฏิบัติ

อภิปรายผลการวิจัย

วิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดอย่างมีระบบ ระเบียบ คิดอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งหลักการคิดตามรูปแบบโยนิโสมนสิการนั้นสอดคล้องกับงานวิจัย (คมสินธุ์ ต้นสีนนท์, 2561) เรื่อง การจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วย ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทย อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี พบว่า โยนิโสมนสิการ มีรูปแบบวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท วิธีคิดเหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

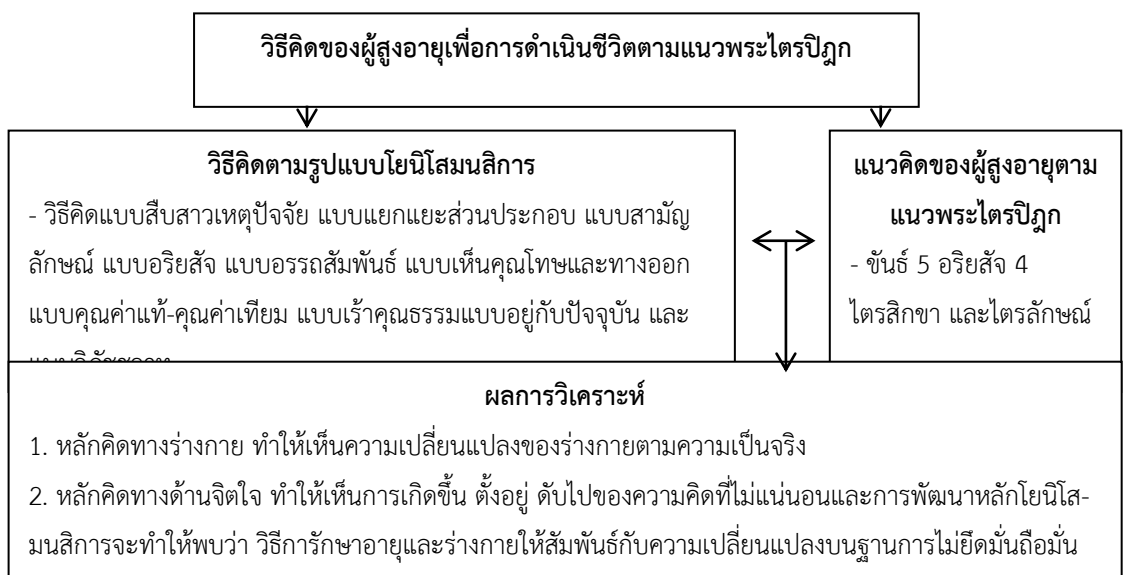
แนวคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจว่า ร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายประกอบด้วยชั้น 5 คือ รูป (ร่างกาย) กับนาม (จิตใจ) เมื่อเกิดมาแล้วต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ซึ่งในเรื่องนี้มีความสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ (พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเชียนทอง, 2560) เรื่อง การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาชั้น 5 ของพุทธศาสนิกสตรีไทย พบว่า ชั้น 5 เป็นรูปนามที่ปรากฏสืบเนื่องจากการพิจารณาเป็นอารมณ์ด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้สูงอายุจะต้องเข้าใจในชีวิตต้อง

พบกับความสุขและความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา เข้าใจในสัจธรรมของความจริงในอริยสัจ 4 หลักธรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นแนวคิดให้ผู้สูงอายุได้นำมาปรับใช้การดำเนินชีวิต ในสมัยพุทธกาลก็มีผู้สูงอายุหลายท่าน เช่น พระอัญญาโกณฑัญญะเถระ พระมหากัสสปเถระ พระอนนทเถระ เป็นต้น ใช้แนวคิดและหลักธรรมนี้ไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเช่นเดียวกัน

วิเคราะห์วิถีคิดของผู้สูงอายุในพระไตรปิฎกตามหลักโยนิโสมนสิการ พบว่า วิถีคิดของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตตามรูปแบบโยนิโสมนสิการนั้น จะต้องเข้าใจว่าในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่นั้นจะอย่างไรให้ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขทางโลก ก็ต้องอาศัยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องทางโลกียธรรม ได้แก่ ชั้น 5 อริยสัจ 4 ไตรสิกขา และกฎไตรลักษณ์ มาเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปเพื่อความเหมาะสมและทำให้เกิดประโยชน์และความสุขทั้งในปัจจุบันและเบื้องหน้า ซึ่งสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของ (พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง, 2560) เรื่อง การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาชั้น 5 ของพุทธศาสนิกสตรีไทย พบว่า การพิจารณาชั้น 5 เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้พระสงฆ์ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจในเรื่องของไตรสิกขา และยังเป็นเครื่องช่วยให้เกิดที่พึงได้พึงถึง 2 ระดับ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในเบื้องหน้า ฉะนั้น การนำรูปแบบวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไปปฏิบัติก็มีมาตรฐาน เพื่อให้เกิดปัญหาในการพันทุกข์และนำไปสู่โลกุตตรธรรม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

เมื่อผู้สูงอายุได้มีความรู้เข้าใจในแนวคิดของผู้สูงอายุตามหลักทางพระไตรปิฎกและตามรูปแบบโยนิโสมนสิการแล้ว ผู้สูงอายุย่อมเกิดความรู้ใหม่จากการวิจัย สามารถนำเสนอเป็นแผนภาพ ดังนี้



สรุปได้ว่า วิธีคิดตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่ช่วยให้เกิดปัญญาทั้งโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกด้วยการพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นในร่างกายและจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ด้วยแล้วต้องเข้าใจว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น และอภิปุญญาในสังขารหรือขันธ 5 นี้ หลักธรรมต่าง ๆ นั้นมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกแล้ว เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าไปศึกษาอย่างถ่องแท้แล้วก็จะทำให้เกิดความรู้และเข้าใจในหลักคำสอนและนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความถูกต้องและความสุขต่อไปดำเนินชีวิต

สรุป

การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพระไตรปิฎกนั้น ผู้สูงอายุจะต้องทำความเข้าใจชีวิตว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีสังขารที่พร้อมจะลาจากโลกนี้ ควรจะต้องคำนึงถึงเวลาที่เหลืออยู่ว่า จะอยู่อย่างไรให้เกิดความสุข เกิดความสงบและร่มเย็นให้มากที่สุด และการที่จะจากโลกนี้ไปจะต้องจากไปอย่างสงบ หลักธรรมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุนั้น คือ การพิจารณาไปที่ขันธ 5 ได้แก่ ร่างกายและจิตใจที่เป็นรังของโรค ย่อมมีความเสื่อมไปสิ้นไปอยู่ตลอดเวลาเป็นธรรมดา ผู้สูงอายุไม่ควรที่จะยึดติดในขันธ 5 เมื่อเข้าใจในขันธ 5 เช่นนี้แล้ว ก็ให้น้อมจิตอย่างแนบแน่นด้วยการนำหลักธรรมนี้ไปดำเนินชีวิต ซึ่งหลักธรรมนี้สามารถใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม เช่น ขันธ 5 อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น หลักธรรมเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์กับผู้สูงอายุทั้งสิ้น ผู้สูงอายุหมั่นพิจารณาและนำไปใช้เป็นเครื่องเตือนสติอยู่เป็นประจำ เพราะหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ปวงชนเป็นอริยบุคคลได้ ช่วยให้มีความสุขสงบและร่มเย็นทั้งร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) การวิจัยในครั้งนี้สามารถนำวิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ประมวลเรียบเรียงไว้และยังเป็นแนวทางสามารถนำไปศึกษาเพื่อปรับใช้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2) ผู้สูงอายุสามารถนำแนวคิดในพระไตรปิฎกที่ได้อธิบายถึงเรื่องของร่างกาย และจิตใจพร้อมด้วยหลักธรรมต่าง ๆ ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตในบั้นปลายจะได้มีกำลังกายและกำลังใจ รวมทั้งไม่ทอดয়ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

3) ผู้สูงอายุสามารถนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการกับหลักพุทธธรรมไปใช้ดำเนินชีวิต ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะเชิงวิชาการเกี่ยวกับประเด็นที่น่าสนใจและนำไปศึกษาไว้ 2 ประเด็น คือ

1) วิเคราะห์กระบวนการคิดต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักทางโลกียธรรมอย่างละเอียดถี่ถ้วนและสมบูรณ์ในอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ยังไม่ได้ศึกษา

2) วิเคราะห์กระบวนการคิดต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักทางโลกุตตรธรรม 9 เพื่อช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เกิดปัญญาญาณ และผู้สูงอายุสามารถนำไปปรับใช้กับการเจริญกัมมัฏฐานได้ เพื่อจะได้นำแนวทางที่ได้ศึกษานี้ไปใช้พัฒนาการปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าได้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

คมสินธุ์ ต้นสินนท์. (2561). การจัดการเรียนรู้ตามหลักโยนิโสมนสิการในรายวิชา

พระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอวัง ปทุมธานี ตำบลสวนพริกไทย อำเภอมะเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เอก ธนะสิริ. (2550). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์,

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.

_____. (2550). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.

_____. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

- _____. (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ผลิธัมม์.
- _____. (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 27.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์
ชุดคัมภีร์วิเคราะหฺ์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. (2541). *ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ*. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544*. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนท์ จำกัด (มหาชน).
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2559). *ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา*.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- สุชาดา พระเขียนทอง. พันตำรวจโทหญิง. (2560). *การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาชั้น
5 ของพุทธศาสนิกชนสตรีไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

