

หลักขันติเพื่อการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท

The Principle of Khanti for the Well-being of the Elderly: A Theravada Buddhist Perspective

สุวดี เมฆเสรีกุล Suwadee Mekseereekul

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkonrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: suwadeem@gmail.com

Received November 15, 2025; Revised April 22, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักขันติเพื่อการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้วยวิธีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ขันติในบริบทนี้มีได้หมายเพียงความอดทนทั่วไป แต่หมายรวมถึงการอดกลั้นเพื่อปราบปรามบาปธรรม การรู้จักให้อภัยโดยอาศัยสติและสัมมาทิฐิ ตลอดจนความอดทนอดกลั้นต่อกิเลสภายในใจ การประยุกต์ใช้ขันติเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้ 3 มิติ ได้แก่ 1) ขันติในฐานะที่พึ่งทางใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญความโดดเดี่ยวและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต 2) ขันติในฐานะความสุขสงบทางอารมณ์ ช่วยในการระงับยับยั้งอารมณ์เชิงลบซึ่งช่วยป้องกันโรค และอดทนต่อภัยอันตราย และ 3) ขันติในฐานะการอยู่ร่วมกันในสังคม ผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ซึ่งช่วยสร้างพลังใจและความสามัคคี ว่าโดยสรุป หลักขันติเป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายของผู้สูงอายุ โดยสอดคล้องกับสังคมไทยที่มีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐาน

คำสำคัญ: ขันติ; การดูแล; ผู้สูงอายุ

Abstract

This article aims to investigate the application of Khanti (patience/ forbearance) in enhancing the well-being of the elderly according to the perspective of Theravada Buddhism, utilizing a qualitative methodology based on documentary analysis and extant research. The findings reveal that Khanti, within this context, transcends mere endurance; it encompasses the restraint practiced to suppress unwholesome states (akusala-dhamma), the cultivation of forgiveness through mindfulness (sati) and right view (samma-ditthi), and the fortitude to withstand internal defilements. The practical application of Khanti for geriatric well-being can be categorized into three dimensions: Khanti as a spiritual refuge, enabling the elderly to navigate loneliness and comprehend the inherent nature of existence;



Khanti as emotional tranquility, which aids in the regulation of negative emotions—thereby serving as a preventive health measure—and facilitates the endurance of verbal aggression; and Khanti as a foundation for social cohesion, fostered through religious activities such as chanting, which strengthens psychological resilience and communal harmony. In conclusion, the principle of Khanti serves as a vital cornerstone for promoting a high quality of life in the later stages of adulthood, aligning seamlessly with the cultural fabric of Thai society, which is deeply rooted in Buddhist foundations.

Keywords: Khanti; Taking Care; Elderly People

บทนำ

การดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความเอาใจใส่และความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษ เนื่องจากทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงและมีความเปราะบาง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเกษียณเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี หลังจากหยุดทำงานที่เคยทำเป็นกิจวัตร อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่เบื่อหรือเหงาได้ หากว่ามีการสูญเสียคนในครอบครัวไปก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง ซึ่งอาจจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากอายุที่มากขึ้น อาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆ และอาจจะไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเหมือนก่อน เนื่องจากความเจ็บปวด การขาดความอิสระในการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง อาจจะทำให้ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจได้เช่นเกิดความวิตกกังวล หรือความไม่สบายใจที่ต้องไปพึ่งพาผู้อื่นให้มาช่วยเหลือ ดังนั้นผู้ที่ดูแลจึงมีส่วนสำคัญต่อผู้สูงอายุ หากมีความเข้าใจและรู้วิธีดูแลก็จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ บทความนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายชีวิต

การแก้ปัญหาของผู้สูงอายุด้วยอาศัยหลักการทางศาสนาตามที่มีการศึกษาศาสนาผ่านข้อเสนอการพัฒนากระบวนรู้คิด (Cognitive-Development Approaches) ได้เสนอการพัฒนาผู้สูงอายุผ่านการรู้คิดบนรากฐานของศาสนาและจิตวิญญาณบนความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและส่วนตัวถือเป็นกระบวนการศึกษาบนฐานคิดในแง่ความเชื่อทางศาสนาและกระบวนการรู้คิดบนฐานวัฒนธรรมและรายละเอียดของศาสนาที่จะชวนให้เกิดการเข้าใจกระบวนการเป็นมนุษย์และคุณค่าต่างๆ ทางสังคมผ่านบริบททางศาสนา (Anne L. Geyer, Roy F. Baumeister, 2004) โดยหลักการดังกล่าวเป็นการเชื่อมโยงกันระหว่างการพัฒนาถึงสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ ในแง่ของการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจผ่านการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกันที่กล่าวถึงสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ในการดูแลร่างกายและจิตใจ รวมถึงสังคมสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุนั้นได้ถูกนำมาพิจารณาถึงหลักธรรมที่จะใช้ในการปฏิบัติได้อย่างสอดคล้องและสิ่งที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิตก็คือความอดทน โดยจะพบได้จากข้อความที่พระอานนท์กราบทูลกับพระพุทธเจ้าในช่วงที่สังขารโรยราว่า “ข้าพระองค์ได้เห็นพระสุภาพของพระองค์แล้ว ได้เห็นพระองค์ทรงอดทน

ต่อทุกขเวทนาแล้ว ทำให้ร่างกายของข้าพระองค์อ่อนเปลี้ยประคองคนเมา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 164 หน้า 110, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ความอดทนเป็นหลักธรรมที่ถูกอธิบายผ่านการปฏิบัติของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และจะพบว่า ความอดทนนั้นเป็นการพัฒนาตนเองให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในแง่นี้จะพบคำอธิบายในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นในแง่ของการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตผ่านการอดทนอดกลั้นเป็นการฝึกฝนตนเองทั้งในส่วนที่จะต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนและร่างกายและชีวิต ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้อาจอธิบายผ่านการใช้ชีวิตของพระภิกษุกับความเป็นผู้สูงวัยนั้นมีลักษณะปฏิบัติที่เป็นอันเดียวกันคือต้องอดทนต่อสิ่งต่างๆ ที่เป็นกิเลสภายในที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตภายนอกจึงจะพบหลักการนี้ ในวิถีปฏิบัติของกลุ่มนักบวชในวัฒนธรรมอินเดียที่เมื่อมีอายุสูงวัยจะแสวงหาการหลุดพ้นพ้นทุกข์ที่มีต่อร่างกายว่าเป็นความดีอันสูงสุด เป็นการตระหนักแนวทางการกระทำจะชั่วหรือดีก็ตาม ถ้าทำไปด้วยต้องการความสนุกเพลิดเพลินในวัตถุก็จะก่อให้เกิดอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อคนเข้าใจว่า ความเพลิดเพลินทางโลกทั้งหมดนั้นคลุกเคล้าไปด้วยความทุกข์ เลยทำให้เบื่อหน่ายชีวิตในโลกนี้ เขาจะพยายามควบคุมความอยากของตน งดเว้นการกระทำที่ต้องห้ามและทำแต่สิ่งที่จะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินในอนาคต ฉะนั้น โอกาสแห่งการเกิดอีกและความผูกมัดต่างๆ ก็จะถูกขจัดออกไป (อิเรนทรโมฮัน ทัตตะ, 2524)

ข้อพิจารณาจึงทำให้ผู้สูงอายุและนักบวชนั้นต้องหาวิธีฝึกปฏิบัติด้วยการใช้หลักความอดทนต่อทุกสิ่งรอบตัวได้อย่างเข้าใจ เป็นต้นว่า ความอดทนอดกลั้นต่อถ้อยคำที่ผู้อื่นกล่าวชั่วร้ายแรง ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอแนวทางเรื่องความอดทนอดกลั้นนั้นไว้ในลักษณะของพระภิกษุผู้หวังรักษาอาชีวะให้บริสุทธิ์แม้ต้องตายก็ไม่ยอมให้ใจโน้มหนักไปถึงในทางอกุศลถึงการแสวงหาที่ไม่เหมาะสม (พุทธทาสภิกขุ, 2549) ด้วยข้อพิจารณาเนื้อหาของอาชีวะบริสุทธิ์ศีลของพระอัมพาทกมมหาตีสสระ (พระพุทธโฆสะเถระ, 2560) ที่ท่านยอมอดอาหารและเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทาง หมดแรงล้มลงนอนอยู่ที่โคนต้นมะม่วงมีผลตก หล่นเกลื่อนกลาดต้นหนึ่ง ท่านไม่เคยคิดจะหยิบมาฉันเพราะผิดวิธีของสมณะ จนกระทั่งมีอุบาสกคนหนึ่งมาพบเข้า ท่านก็ยังไม่วายปากขอร้อง อุบาสกได้สังเกตเห็นความอดโรยกระวนกระวายของพระเถระเอง จึงขำมะม่วง ทำปานะถวาย พอพระเถระมีความสดชื่นบ้าง ก็ยกพระเถระขึ้นหลัง แบกไปส่งถึงที่อยู่ พระเถระสำเหนียกตนว่า ผู้นี้ไม่ใช่บิดา ไม่ใช่มารดา ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่พวกพ้อง แต่ที่เขาทำกับเราอย่างนี้ เพราะความที่เรามีศีล ท่านเกิดปิติปราโมทย์ในศีลของตน จิตสงบเป็นสมาธิ ใช้ขันติเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งได้เห็นแจ้งธรรม บรรลุคุณวิเศษชั้นสูงบนหลังอุบาสกนั้น

บทความนี้จึงต้องการนำเสนอหลักปฏิบัติเรื่องความอดทนแบบพระภิกษุนี้จะสอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของผู้สูงอายุที่จะต้องใช้ความอดทนเป็นพื้นฐานในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืนในมิติที่สอดคล้องกับสังคมไทย ซึ่งมีฐานของความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญต่อไป

หลักขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น ขันติธรรมสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความรักและความเข้าใจ โดยเริ่มจากการใช้หลักการทางด้านจิตใจเป็นพื้นฐานในการใช้เป็นหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา



โดยความหมายของขันติตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ขันติยังต้องมีลักษณะประกอบด้วยการอดทนอดกลั้นที่ปราบปรามบาปธรรม (ธรรมฝ่ายชั่วที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันได้แก่ตัณหา ความโลภ ความพยาบาท ความเบียดเบียน ความถือตัว และความกระด้าง เป็นต้น) อีกทั้ง ขันติ มีรากศัพท์คือ ขม ที่แปลว่า อดทน อดกลั้น อดภัยให้ หมายถึง อดทนอดกลั้นยังไม่พอ จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติขันติต้องยกจิตใจสูงขึ้นได้ด้วย กล่าวคือให้สามารถยืนหยัดให้อภัยได้ โดยมีสติ คิดโยนิโสมนสิการ เกิดปัญญาสอนตนเองให้รู้จักคิดเป็น คิดถูก รู้จักให้อภัยเป็น ให้อภัยได้ อีกด้วย การมีสติโยนิโสมนสิการให้คิดเป็น คิดถูก ก็ต้องมีรากฐานมาจากสัมมาทิฐิ คือเห็นถูกต้องนำมาก่อน รู้ว่าการให้อภัย เป็นการปลดปล่อย ละวาง ทั้งบาปธรรมอันทำให้อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่เกิดขึ้น อกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับลงด้วยกุศลจิตที่เข้ามาแทนที่ คือการให้อภัย และปัญญานี้มีสัมมาทิฐิเป็นรากฐานที่ดีจึงนำทางกุศลจิตดำเนินต่อไปได้ และปัญญา (หมายถึงปัญญาที่มีสัมมาทิฐิ) ที่ว่านี่ยังสอนให้จิตรู้จักยกขึ้น (ยกจิตที่กอบปรด้วยกุศลให้สูงขึ้น) เป็นความเมตตา เป็นความรักมีกรุณา ยินดีกระทำกิจต่อไปให้กาย วาจา ใจประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม ให้เกิดเป็นบารมีแห่งคุณธรรมทั้งหลาย ช่วยให้เกิดความสำเร็จในกิจการงานทั้งปวงได้ตามประสงค์และสั่งสมเพื่อส่งเสริมความเป็นอริยะ ในกาลต่อไปข้างหน้าซึ่งสอดคล้องกับในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า “ขันติ คือ ความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้งขึ้นเยี่ยม เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพบัวเป็นพราหมณ์ คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหาย และนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่น ที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้น ย่อมไม่มี” (พระพุทธโฆสเถระ, 2560)

ความหมายของขันติว่า ขันติ ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ, ความหนักเอาเบาสู้เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม และได้อธิบายเพิ่มเติม (เมื่อครั้งเป็นพระธรรมปิฎก) ในหนังสือข้อคิด เพื่อชีวิตและสังคม โดยได้กล่าวไว้ดังนี้ว่า ขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น แข็งแรงทนทานเหมือนต้นไม้นานาพันธุ์ ทอดนไฟอากาศ ทนต่อพืชต่างๆ กาฝากและพวกแมลงต่างๆ มาขบไช บางทีมีลมปรงเป็นมรสุม ต้องยืนต้นผ่านฟันภัยทุกอย่างไปได้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548) ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่าความหมายของขันติว่าคือความอดทนอดกลั้นเพื่อบริหารกิเลสตัณหา ความอดทนอย่างนี้แหละจึงสมควรที่จะได้รับผล (ผลคือการบรรลุมรรค ผล ได้) ท่านจึงแนะนำให้ทุกคนทำหน้าที่เพื่อประโยชน์แก่หน้าที่ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติให้ดีที่สุด การทำหน้าที่คือการทำงานทั้งหมดถ้าจะเรียกให้ถูกต้อง หน้าที่คือธรรมะ หรือการปฏิบัติธรรม ทำงานเพื่อเสียสละความเห็นแก่ตัวออกไป ซึ่งเป็นรากฐานที่ดีที่สุดของการปฏิบัติธรรม ต้องให้รู้จักอดทนเพื่อต่อสู้กับกิเลส อย่าทำหน้าที่เพื่อกิเลสตัณหา คืออย่ารับจ้างกิเลสตัณหา ให้ทำหน้าที่ของมนุษย์เพื่อความเป็นมนุษย์แล้วจึงจะสามารถปลดปล่อยความทุกข์ทั้งส่วนตัวและส่วนผู้อื่นได้ บุคคลใดทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์เพื่อความเป็นมนุษย์เรียกว่า มนุษย์ที่ดีที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

ความอดทนหรือความอดกลั้น จึงเป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยใจเข้มแข็ง ขันติเป็นความสามารถในการทนต่อสิ่งที่ยากลำบากทั้งทางกายและใจ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม โดยสามารถจำแนกลักษณะของขันติได้ 4 ประการ คือ

1. ความอดกลั้นต่อสภาพธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว ลม แดด หรือแมลงกัดต่อย
2. ความอดกลั้นต่อความเจ็บป่วยทางกาย

3. ความอดกลั้นต่อความยากลำบากในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งอาจมีทั้งคนพาลหรือผู้มีพฤติกรรมไม่น่าพึงใจ

4. ความอดกลั้นอย่างสูงสุด คือ การอดกลั้นต่อแรงบีบคั้นของกิเลสภายในใจ ซึ่งเป็นพลังผลักดันให้มนุษย์กระทำในสิ่งที่ไม่สมควร ชั้นตติในระดับนี้จึงเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจของกิเลส ทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนทางธรรม

ชั้นตติเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อจิตใจของมนุษย์ เพราะมนุษย์ต้องอาศัยพลังใจในการต่อสู้และดำรงชีวิตท่ามกลางความยากลำบาก ทั้งในการทำงานและการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว หากผู้ใดมีชั้นตติอย่างมั่นคง ย่อมสามารถอดทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดี และมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยความสงบเยือกเย็น พลังใจจากชั้นตติจึงมีความจำเป็นยิ่งกว่าพลังทางกาย เพราะเป็นพลังภายในที่ช่วยให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค นอกจากนี้ ชั้นตติยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการข่มระงับกิเลส โดยเฉพาะความโลภ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความชั่วร้ายทั้งหลาย เช่น การทุจริต คดโกง หรือการเบียดเบียนผู้อื่น ความโลภยังก่อให้เกิดการละเมิดศีล 5 ดังนั้น ผู้มีชั้นตติย่อมสามารถข่มใจไม่ให้หลงไปตามสิ่งยั่วยวน รักษาความไม่ประมาท และดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามได้ (ธรรมนันท อาทิตยวงศ์, 2559)

ส่วนการใช้ชั้นตติระงับความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ทมะ (การข่มใจ) ปัญญา (ความรู้) สติ (ความระลึกได้) สังวร (ความสำรวม) สัจจาธิษฐาน (การตั้งมั่นในความจริง) จาคะ (ความเสียสละ) หิริโอตตปปะ (ความละอายแก่ใจและความเกรงกลัว) กัมมัธสสกาญาณ (การรู้เท่าสัจว่าโลกมีกรรมเป็นของตน) มรณานุสสติ (การระลึกถึงความตาย) และเมตตา (ความรัก) เพื่อช่วยให้จิตใจสงบและไม่ถูกครอบงำด้วยโทสะ สำหรับความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่าความโลภและความโกรธ แม้แต่พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุนิพพานก็ยังไม่สามารถละได้โดยสิ้นเชิง เพราะความหลงเป็นกิเลสในระดับอนุสัย การกำจัดความหลงจึงต้องอาศัยปัญญาญาณ เป็นเครื่องชำระล้าง เพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากอวิชชาอย่างแท้จริง

ส่วนอานิสงส์ของความอดทนมี ๕ ประการนี้ คือ ๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก ๒. เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร ๓. เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ ๔. เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย ๕. หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 214 หน้า 347-348, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การระบุดังกล่าวที่เกิดขึ้นของความอดทนนั้นเกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความอดทนนั้นจะเกี่ยวข้องกับคนที่ดูแลผู้สูงวัยด้วย ทั้งนี้เนื่องจากคนที่ดูแลบุคคลเหล่านี้จะต้องเรียนรู้และเข้าใจทางอารมณ์ กล่าวคือมีอดทนอดกลั้นในความทุกข์เวทนา เช่นอดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย รวมถึงความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ โดยจิตเข้าใจในกองทุกข์และเวทนาที่ได้รับ ไม่มีความหงุดหงิดคิดโกรธผู้ใด ไม่แสดงอาการเกรี้ยวกราดผู้พยาบาลหากบริการไม่ทันใจ มีแต่ความเมตตากรุณาเห็นใจในภาระที่ผู้พยาบาลมี ทำตัวเป็นคนใช้ที่ดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 366 หน้า 241, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทำให้ผู้สูงวัยที่อาจมีความเจ็บป่วยบอกอาการตรงตามความเป็นจริง เพื่อง่ายต่อการรักษา อดทนอดกลั้นเวทนาและแสดงออกที่ดี (มีสีรจจะ) เพื่อมุ่งการประพาสความดี สรรวมลงในความอดทนอดกลั้นตามสมควรแก่สถานการณ์ เป็นต้น หรือมีสัมมาทิฐิว่า ชีวิตเป็นของน้อย เราควรไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ จะได้ใช้เวลาอย่างนี้ด้วยความอดทนอดกลั้นเพื่อเข้าถึงอริยมรรคแปด โดยมีจิตแนบในความคิดตรึกที่ถูกต้องเป็นสัมมา



สั่งกับปะ ประพฤติสัมมาวาจา ปฏิบัติต่อผู้อื่นถูกต้องเป็นสัมมากัมมันตะ มีอาชีพสุจริต เป็นสัมมาอาชีวะ รับผิดชอบต่อความเพียรถูกต้องคือเพียรละอกุศล ทำกุศลจิตให้เกิดขึ้น เป็นสัมมาวายามะ เข้าสติปัญญา เช่นกายคตาสติเป็นต้นเป็นสัมมาสติ มีสมาธิถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ เป็นตัวอย่าง อริยาสนั่นดี คือความอดทนเพื่อยุติกรรมบรรเทาทุกข์เป็นต้น ซึ่งข้อพิจารณาทั้งผู้สูงวัยและผู้ดูแล จะต้องมีความอดทนไปพร้อมกัน

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

ช่วงวัยผู้สูงอายุว่าเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต หากช่วงพัฒนาการทางสังคมในวัยที่ผ่านมา มีการปรับตัวได้ดี เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองและประสบการณ์ที่ผ่านมา รู้จักหาความสุขจากความสงบ พร้อมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง (Integrity) หากมีร่างกายที่มีสุขภาพดีที่ย่อมส่งผลต่อจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดีการที่ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุขในบั้นปลายชีวิต โดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจนแก่ชรา แต่สำหรับบางคนอาจมีการเสื่อมถอยทางจิตใจ เมื่ออายุมากขึ้น ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมลดลง มีความตั้งใจทำอะไรลดน้อยลง ซึ่งในส่วนของผู้สูงอายุนั้นสามารถมีการปรับตัวทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกายผู้สูงอายุ เห็นว่าการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การตระหนักรู้ถึงความเสื่อมไปของสภาพร่างกาย และสามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีความสุขน้อยลง การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ผู้สูงอายุเห็นว่าการยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต การใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริงและการรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ากับทุกคน สามารถสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจและจิตวิญญาณของตนมากขึ้น การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่นั้น ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบทบาทหน้าที่ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากเดิมเมื่ออดีตที่เคยอาศัยอยู่บ้านกับครอบครัว มีหน้าที่การงานหรือสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การปรับตัวในบทบาทหน้าที่ใหม่ โดยเห็นได้จากความคิดเห็นที่ผู้สูงอายุเห็นว่าการลดหน้าที่ลงทำให้วิถีชีวิตเรียบง่ายและสงบเย็น มีการยอมรับได้กับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง และสามารถรับผิชอบบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ดีและการปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกันผู้สูงอายุเห็นว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่น การพึ่งพาถูกหลาในให้น้อยที่สุด และการมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (ญาณตา จำหา, ประชา อินัง และ เพ็ญญา กุลนาคดล, 2564)

อีกด้านหนึ่งคือการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นมาจากการพัฒนาทางสังคมในแต่ละช่วงวัย เมื่อถึงวัยสูงอายุจะมีข้อสังเกตถึงผลรวมของชีวิตว่าดีหรือไม่ดี มาจากการตรวจสอบผ่านความพึงพอใจในชีวิตของตนเองและประสบการณ์ที่ผ่านมา หากบุคคลรู้จักหาความสุขจากความสงบ พร้อมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง (Integrity) มีร่างกายที่มีสุขภาพดีที่ย่อมส่งผลต่อจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดีการที่ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุขในบั้นปลายชีวิต โดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจนแก่ชรา แต่สำหรับบางคนอาจมีการเสื่อมถอยทางจิตใจ เมื่ออายุมากขึ้นความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมลดลง มีความตั้งใจทำอะไรลดน้อยลง ซึ่งในส่วนของผู้สูงอายุนั้นสามารถมีการปรับตัวทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกายผู้สูงอายุ เห็นว่าการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การ

ตระหนักรู้ถึงความเสื่อมไปของสภาพร่างกาย และสามารถยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีความทุกข์น้อยลง การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ผู้สูงอายุเห็นว่าการยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและการรู้สึกว่าคุณค่ากับทุกคน สามารถสร้างความมั่นคงทางจิตใจและจิตวิญญาณของตนมากขึ้น การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่นั้น ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบทบาทหน้าที่ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากเดิม เมื่ออดีตที่เคยอาศัยอยู่บ้านกับครอบครัว มีหน้าที่การงานหรือสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การปรับตัวในบทบาทหน้าที่ใหม่ โดยเห็นได้จากความคิดเห็นที่ผู้สูงอายุเห็นว่าการลดหน้าที่ลงทำให้วิถีชีวิตเรียบง่ายและสงบเย็น มีการยอมรับได้กับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง และสามารถรับมือกับบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ดีและการปรับตัวด้านการพึ่งพาหวั่นกัน ผู้สูงอายุเห็นว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่น การพึ่งพาถูกหลาให้น้อยที่สุด และการมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (ญาณตา จำหา, ประชาอินัง และ เพ็ญภา กุลนภาดล, 2564)

จากแนวคิดของผู้สูงวัยที่วางชีวิตของผู้สูงวัยตามอายุที่เป็นช่วงวัยเกษียณ มีความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ การดูแลจิตใจจึงต้องมีความมั่นคง ขณะเดียวกันก็รู้สึกได้ถึงผลรวมของชีวิตที่ผ่านมาในแนวทางที่ดี ไม่รู้สึกเสียดายต่อช่วงเวลาที่ผ่านมา รวมถึงการยอมรับบทบาทที่เปลี่ยนไปได้ และลดทอนบทบาทที่ไม่จำเป็น สร้างความพึงพอใจต่อสิ่งรอบข้างจึงเป็นวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย

การใช้หลักขันติเพื่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท

การดูแลสุขภาพทางจิตใจและกายภาพจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้สูงวัยที่จะอยู่ร่วมทางสังคม ทั้งนี้สังคมไทยนั้นปรับตามการดูแลสุขภาพตามลักษณะความเป็นพระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติในแต่ละชุมชน โดยจะพบการนำเอาขันติมาใช้ดูแลสุขภาพให้เกิดผลทางสุขภาพทั้งทางกายและใจ ดังนี้

๑. ขันติในฐานะการเป็นที่พึ่งทางใจ เมื่อคนอายุมากขึ้น จำเป็นจะต้องลดทอนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และต้องอยู่ลำพังคนเดียว หรืออาจพึ่งพาถูกหลาให้น้อยที่สุด ลดความสัมพันธ์กับผู้อื่นและต้องอยู่ลำพังคนเดียวเช่นเดียวกับวิถีนักบวชที่ต้องท่องไปคนเดียว ซึ่งความอดทนในลักษณะของการเป็นนักบวชหรือสมณะจะสอนให้ปล่อยวางจากทุกสิ่งและสร้างที่พึ่งทางใจขึ้น ในการพิจารณาที่พึ่งนั้น พุทธศาสนิกชนได้พิจารณาจากคำว่า ชีวิต คือ เป็นอยู่ ไม่แก่ ควรจะเรียกว่า ชีวิตจริง ถ้ายังแก่ ตายได้ อย่างนั้นมันไม่ใช่ชีวิต เป็นชีวิตที่ตาย ลองไปเปรียบเทียบกับกันว่า ชีวิตที่รู้จักตาย และชีวิตที่ไม่รู้จักตาย ชีวิตที่รู้จักตายเท่านั้นแหละที่มันจะมีปัจฉิมวัย คือชีวิตบั้นปลาย ถ้าเป็น ชีวิตนิรันดร์เสียแล้วมันไม่มีชีวิตบั้นปลาย ไม่มีบั้นต้น ไม่มีชั้นกลาง แต่ที่ แรกมันยังเข้าไปไม่ถึง เป็นคนธรรมดาสามัญ จึงต้องมีเบื้องต้น ปฐมวัย และมัชฌิมวัยตรงกลาง และถึงปัจฉิมวัย ถ้าชีวิตธรรมดาตายเข้าโลง ครั้นศึกษาไปถึงชีวิตนิรันดร์ มันก็ไม่มีตาย ไม่ต้องเข้าโลง ชีวิตชนิดนั้นจึง ไม่มีปัจฉิมวัย ไม่อาจไปแบ่งเขาได้ว่า เป็นปฐมวัย หรือปัจฉิมวัย เอาผลสุดท้ายในทางธรรมเป็นหลัก ชีวิตคนทั่วๆ ไปนี้ตามธรรมดา ยิ่งนานเข้ามันก็ยิ่งแก่หง่อมเข้าแล้วมันก็ตาย เป็นชีวิตที่จบอยู่กับความตาย แล้วมันก็ไม่อยากตาย มันทรมานตาย และก็มีความแก่ ความร่วงโรยทรุดโทรม จนกระทั่ง ตาย นี้คุณก็จะสังเกตเห็น หรือเห็นๆ



กันอยู่ รู้กันอยู่ แต่ที่นี้ ยิ่งอายุมาก ยิ่งเป็นหนุ่มยิ่งสดชื่นไม่ทรุดโทรม แล้วก็ยิ่งเป็นหนุ่ม จนไม่รู้จักแก่นี้ คงจะฟังไม่ถูก ถ้าเอาร่างกายเป็นหลักมันก็ทรุดโทรมถูกแล้ว แม้ พระพุทธเจ้าก็แก่ ร่างกายก็ทรุดโทรม กลายเป็น ร่างกายของคนแก่ แต่ดวงจิตดวงวิญญาณกลายเป็นนิพพานที่ไม่รู้จักตาย ฉะนั้นจึงเรียกว่าหนุ่มถึงที่สุด หนุ่มที่ไม่รู้จักแก่อีกต่อไป นี่ปัจฉิมวัย ชีวิตบั้นปลายของคนชนิดนี้ มันเป็นอย่างนี้ก็เลยเอามาพูดให้ฟัง ให้คิดกันเสียทั้งสองอย่าง (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2548) หลักธรรมที่ช่วยให้เข้าใจถึงวัยเกี่ยวข้องกับการเข้าใจความจริงบนฐานคิดแบบนักบวชที่เน้นที่พึ่งทางใจเป็นหลัก และเมื่อมีความอดทนก็จะเกิดความอดกลั้น ก็จะเข้าใจได้ถึงหลักธรรมของชีวิตที่ต้องมีความยั่งยืนยาวนานของการรับรู้ชีวิตหนึ่งหากมีความอดทนมากพอก็จะอยู่ได้จนถึงแก่ชรา ไม่ห่างหายไปเสียก่อนระหว่างทาง

๒. ขันติในฐานะความสุขสงบทางอารมณ์ ผู้สูงวัยจะมีวุฒิภาวะมากกว่าเด็ก จึงต้องอาศัยความอดทนรอคอยได้มากกว่าคนทั่วไป การอดทนให้ถึงเวลาที่เหมาะสมด้วยจิตใจที่ไม่ทุกข์ไม่เศร้าหมอง มีแต่ความเข้มแข็งเบิกบาน ประกอบองกุศลด้วยความปรารถนาเพื่อสร้างบารมี เช่นอดทนทำทาน เพื่อทานบารมีบริบูรณ์ อดทนรักษาศีลเพื่อศีลบารมีบริบูรณ์ อดทนปลีกลีวเก เพื่อเนกขัมมะบารมีบริบูรณ์ อย่างนี้เป็นต้น มีความอดทนอดกลั้นในการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนาเป็นต้น โดยคิดอย่างถูกต้องว่า อกุศลเป็นสิ่งที่ควรสร้าง การสร้างความดีสร้างบารมีเป็นเรื่องที่ต้องรีบกระทำในเวลาปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้ แล้วลงมือสร้างความดี เพราะ ผลของความดีต้องอาศัยเวลาในการส่งผล เหมือนการปลูกต้นไม้เมื่อได้ลงมือเพาะเมล็ดหว่านลงดิน ก็ต้องหมั่นรดน้ำและอาศัยเวลาให้ผล จึงควรอดทนบากบั่นพยายามรักษาศีลไม่ให้ขาด ไม่ให้ถูกทำลาย จะยินดีอดทนทำความดีเพื่อสะสมบารมีเรื่อยไปสักวันหนึ่งบารมีของเราก็จะเต็มทั้งสิบบารมี มีความอดทนรอคอยได้ว่า เมื่อถึงเวลาความดีจะส่งผลเราก็จะได้รับผลดีนั้นเอง เห็นว่าอริยาสันตติเพื่อสร้างบารมีเป็นบารมีที่ควรสร้าง เมื่อใดบารมีบริบูรณ์ ก็จะเป็นเวลาอันสมควรให้ตนได้บรรลุนิพพาน เมื่อผู้สูงวัยฝึกสันตติก็จะช่วยปรับอารมณ์ที่มีอยู่ให้เบาขึ้น แต่หากอายุมากแล้วขาดการมีสันตติ อารมณ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ซึ่งเสี่ยงต่อการจะเกิดโรค โดยเฉพาะโรคหัวใจ หรือโรคหัวใจ รวมถึงโรคอื่นๆ เพื่อจะช่วยให้ผู้สูงอายุนะยังยืนยั้งตัวเองได้ จึงควรจะหมั่นฝึกสันตติ คือความอดทนอดกลั้น ทั้งนี้เพื่อเอื้อให้เกิดพฤติกรรมที่จะช่วยป้องกันโรคร้ายเหล่านี้ รวมทั้งยังเป็นวิธีการสร้างเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันทางสังคม กล่าวคือ การจะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้นั้นจำเป็นต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อถ้อยคำที่ผู้อื่นกล่าวชั่วร้ายแรง เนื่องจากถ้อยคำที่ว่าร้ายของผู้อื่นจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกเป็นทุกข์มาก เจ็บแสบ เจ็บใจ คับแค้นใจมาก การจะทำให้ตนเองเป็นอิสระจากความโกรธและความเกลียดได้ ก็คือต้องค่อยๆ พิจารณากิเลสเหล่านั้น โดยแยกคายแล้ว ให้เห็นโทษของกิเลส และเห็นประโยชน์ที่จะเกิดจากการละทิ้งกิเลสเหล่านั้น ขณะที่คำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมสำหรับคนไม่เชื่อก็อาจไม่สนใจเรื่องนี้ สำหรับสิ่งที่เหมาะสมที่จะทำในสถานการณ์นั้น บางทีก็เกิดขึ้นจากการที่ใครสักคนต้องอดทนอันเป็นการเชื่อมโยงไปหาข้อคิดต่างๆ เช่นว่า เรากับคนนั้นอาจมีกรรมร่วมกันมาในอดีต (Peter Harvey, 2000) การฝึกหายใจเพื่อระงับอารมณ์ รวมถึงการหายใจเพื่อเตือนสติตัวเองก็เป็นหลักปฏิบัติในการสร้างสันตติขึ้นมาตามลำดับ

๓. ขันติในฐานะการอยู่ร่วมกัน ในการอยู่ร่วมกันทางสังคมต้องอาศัยหลักปฏิบัติที่จะช่วยเอื้อให้เกิดความสามัคคีกัน และข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสิ่งเหล่านั้นได้ต้องเป็นหลักปฏิบัติทางศาสนาที่มีพื้นฐานจากประสบการณ์ สติปัญญา อารมณ์ หรือศีลธรรมที่ทำให้ทุกคนมาอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมภายใต้ของพิธีกรรมที่มีอิทธิพลต่อความรู้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน จะพบได้จากพิธีกรรมสวดมนต์ที่

ผู้สูงอายุหญิงมาสวดมนต์ที่วัดทั้งกลางวันและกลางคืน แทนที่จะเหนื่อย แต่กลับเป็นว่า พอรุ่งเช้าทุกคนต่างหากเหน็ดเหนื่อย มีเรี่ยวแรงสดชื่นและกระฉับกระเฉง เมื่อถูกถามว่าเหนื่อยไหม ก็จะได้รับคำตอบว่า ทำไมจะรู้สึกเหนื่อยละ เรามาวัดเพื่อที่จะทำให้พินคินพละกำลัง จากนั้นจะไม่พบถึงความเหน็ดเหนื่อยจากการใช้เวลาทั้งคืนกับการสวดมนต์และปฏิบัติธรรมทั้งคืนเลย (ยูคิโอะ ฮายาชิ, 2544) การเข้าใจว่าการอยู่ร่วมกันถือเป็นหลักของสังคม หากผู้สูงวัยยังอยู่กับครอบครัว สิ่งที่ต้องมีในการร่วมกันคือการมีหลักธรรมและปฏิบัติทางศาสนาที่กระตุ้นเตือนความอดทนอยู่เสมอ อย่างสวดมนต์ข้ามคืน ทำสิ่งที่เจริญศรัทธาหรือสร้างพลังใจให้คนเหล่านั้นรู้สึกถึงความสุขและปิติจากการปฏิบัติ โดยเฉพาะการสวดมนต์ ไหว้พระและปฏิบัติธรรมตลอดคืน

องค์ความรู้ใหม่

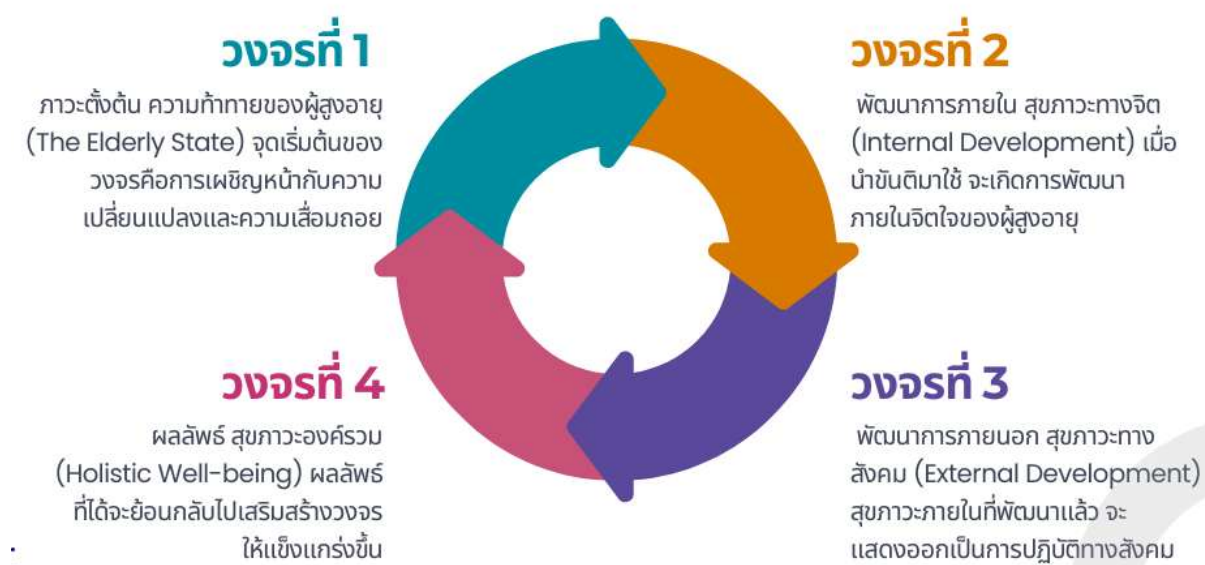
ขันติ หรือความอดทน เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมั่นคง ไม่สะดุด เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ผู้ดูแลที่มีความอดทนจะสามารถก้าวผ่านสถานการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี ทำให้การดูแลดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนทำให้เกิดวงจรสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยขันติ (The Elderly Well-being Cycle through Khanti) ประกอบด้วย

วงจรที่ 1 ภาวะตั้งต้น ความท้าทายของผู้สูงอายุ (The Elderly State) จุดเริ่มต้นของวงจรคือการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมถอย

วงจรที่ 2 พัฒนาการภายใน สุขภาวะทางจิต (Internal Development) เมื่อนำขันติมาใช้ จะเกิดการพัฒนาร่างภายในจิตใจของผู้สูงอายุ

วงจรที่ 3 พัฒนาการภายนอก สุขภาวะทางสังคม (External Development) สุขภาวะภายในที่พัฒนาแล้ว จะแสดงออกเป็นการปฏิบัติทางสังคม

วงจรที่ 4 ผลลัพธ์ สุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) ผลลัพธ์ที่ได้จะย้อนกลับไปเสริมสร้างวงจรให้แข็งแกร่งขึ้น



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยขันติ



สรุป

ขันติในทางพระพุทธศาสนามีความหมายลึกซึ้งกว่าความอดทนทั่วไป โดยหมายถึงการยับยั้งใจ และการปราบปรามบาปธรรม (ธรรมฝ่ายชั่ว) รากศัพท์ ขม (อดทน) ยังรวมถึงการยกระดับจิตใจให้สามารถให้อภัยได้ โดยอาศัยสติ โยนิโสมนสิการ และสัมมาทิฐิ เพื่อละอกุศลจิตและเจริญกุศลจิต คัมภีร์วิสุทธิมรรคยกย่องขันติว่าเป็นธรรมเครื่องเผาบาปขึ้นเยี่ยม โดยสามารถจำแนกขันติได้ 4 ประการ คือ การอดกลั้นต่อสภาพธรรมชาติ, ต่อความเจ็บป่วยทางกาย, ต่อความยากลำบากในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการอดกลั้นสูงสุดต่อแรงบีบคั้นของกิเลสภายใน ในบริบทของผู้สูงอายุ การมีสุขภาวะที่ดีสัมพันธ์กับการปรับตัวในมิติต่าง ๆ ทั้งการยอมรับความเสื่อมทางร่างกาย การปรับอัตมโนทัศน์ให้รู้สึกมีคุณค่า การยอมรับบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป และการจัดการภาวะพึ่งพาระหว่างกัน บทความเสนอการประยุกต์ใช้ขันติใน 3 มิติเพื่อสนับสนุนการปรับตัวนี้ ได้แก่ 1) ขันติในฐานะที่พึ่งทางใจ ช่วยให้สูงอายุเผชิญความโดดเดี่ยวได้เช่นเดียวกับวิถีนักบวช และเข้าใจสภาวะที่ร่างกายเสื่อมแต่จิตใจสามารถพัฒนาได้ 2) ขันติในฐานะความสุขสงบทางอารมณ์ ช่วยในการระงับยับยั้งอารมณ์เชิงลบ อดทนรอคอยผลแห่งความดี ซึ่งช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากอารมณ์ และอดทนต่อถ้อยคำรุนแรง และ 3) ขันติในฐานะการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัยกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ข้ามคืน เพื่อฝึกความอดทน สร้างพลังใจ และความสามัคคี โดยสรุป ทั้งผู้สูงวัยและผู้ดูแลจำเป็นต้องมีความอดทนไปพร้อมกัน เพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในบั้นปลายชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- ญาณตา จำทา, ประชา อินัง และ เพ็ญญา กุลนภาดล. (2564). การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นฐาน. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 243–244.
- ธรรมนันท์ อาทิตยวงศ์. (2559). การดำเนินชีวิตด้วยหลักขันติธรรม. *วารสารร้อยแก่นสารวิชาการ*, 1(1), 16–30.
- ธีเรนทรโมฮัน ทัตตะ. (2524). *ปรัชญาอินเดีย* (สนั่น ไชยานุกุล, ผู้แปล; พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2548). *ข้อคิดเพื่อชีวิตและสังคม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2560). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปล; พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ตามรอยพระอรหันต์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ชีวิตคืออะไร*. กรุงเทพมหานคร: ซีแอนด์เอ็นบีค.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2548). *ชีวิตในปัจฉิมวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ยูคิโอะ ฮายาชิ. (2544). *พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทยอีสาน: ศาสนาในความเป็นภูมิภาค* (พินิจ
ลาภธนานนท์, ผู้แปลและเรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). Religion, morality, and self-control. In R. F.
Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and
spirituality* (pp. 412–413). New York: Guilford Press.

Harvey, P. (2000). *An introduction to Buddhist ethics*. Cambridge: Cambridge
University Press.

