

หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

Buddhist Principles in Promoting Happiness for the Elderly

พระสุรต สุรปณฺโญ (สุขขุนทด)* พระธีรพล วรคุณฺโณ (คำสิงห์ไส)* จันทร์สม์ ตาปุลิง*
Phra Surat Surapanho * Phra Theerapol worakuno* Chantarat Tapuling*
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่*
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าความสุขในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย เป็นภาวะที่เกิดจากความทุกข์เล็กน้อย มีลักษณะของการซ่อนความทุกข์ไว้เพียงชั่วขณะ จึงทำให้มีความรู้สึกรู้สึกว่ามีความสุข เมื่อความสุขเล็กน้อยนั้นหายไป ความทุกข์จะเข้ามาแทรกทันที จึงก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาแทน นอกจากนี้ ยังมีความสุขที่ได้จากการไม่ต้องเสพเสวยใด ต่างจากความสุขอื่น ต้องเสพเสวยเข้าไปแล้วจึงมีความสุข ความสุขที่วุ่น คือนิพพานสุข ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา ความสุขมีหลายระดับ ความสุขในระดับพื้นฐานจัดว่าเป็นโลกียสุข และความสุขในระดับสูงจัดว่าเป็นโลกุตตรสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยของร่างกาย เป็นความร่วงโรยของชีวิต ควรหาวิธีการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ควรเริ่มด้วยกระบวนการตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนากาย 2) การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาศีล 3) การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาจิต และ 4) การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาปัญญา เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ถือได้ว่ามีศิลปะในการดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท สามารถครองชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การเสริมสร้างความสุข, ผู้สูงอายุ

Abstract

This article aims to present the principles of Buddhism in promoting happiness for the elderly. It was found that Buddhist happiness refers to conditions that are easily tolerated. Is a condition that is caused by minor distress Has the nature of hiding suffering for only a moment Thus giving a feeling of happiness When that little bit of happiness is gone Suffering will intervene immediately. Therefore causing suffering instead. There is also a joy that comes from not having to eat anything. Unlike other pleasures Who have to eat and be happy This happiness is happiness Nirvana. Happiness is what human beings seek. There are many levels of happiness. Happiness at the basic level is Loki's happiness. And happiness at a high level is considered a happy locut the elderly are the age of the deterioration of the body. It is the wilt of life Should find ways to promote happiness for the elderly. Buddhist principles for promoting happiness for the elderly It should begin with the process of 4 prayer: 1) enhancing happiness through physical development 2) enhancing happiness through the development of precepts 3) enhancing happiness through mental development 4) enhancing happiness as

well Intelligence development When the elderly follow the 4 Prayer principles, it can be considered that there is an art of living with no negligence. Able to live in the world happily, both worldly and in the wrong way

Keyword: Buddhist principles, Promoting happiness, The elderly

บทนำ

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10 เปอร์เซ็นต์ หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ และประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 14 เปอร์เซ็นต์ โดยประเทศไทย ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ว่า หมายถึง “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, 2546)

คำว่า “สังคมสูงอายุ” และ “สังคมสูงวัย” มีความหมายเหมือนกัน และใช้แทนกันได้ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ได้อ้างถึงข้อเขียนของ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ , (ป.อ.ปยุตโต) ในหนังสือเรื่อง “สูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ” ที่กล่าวว่า “อายุ” เป็นภาษาบาลี หมายถึง “พลังส่งต่อหล่อเลี้ยงชีวิต” และ “วัย” หมายถึง “ความเสื่อม ความโหม” จึงเสนอให้ใช้คำว่า “สังคมสูงวัย” เพื่อหมายถึง “สังคมที่สูงด้วยพลังส่งต่อหล่อเลี้ยงชีวิต” ไม่ใช่คำว่า “สังคมสูงวัย” เพราะมีความหมายส่อไปในทางลบว่าเป็นสังคมที่สูงด้วยความเสื่อมโหม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2561)

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) แล้ว เพราะมีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 17.1 แต่ที่น่ากังวลกว่าคือ เรากำลังเข้าใกล้การเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ในราวปี พ.ศ. 2564 และในอีก 20 ปีข้างหน้า คาดว่าประเทศไทยจะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งประเทศ นั่นคือการเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ หรือเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สุรพงษ์ มาลี, 2561) จากคนที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น หากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแลขาดความรู้ ความเข้าใจ ความใส่ใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสิ่งที่พบคือปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากรายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยพบว่า ผู้สูงอายุไทย มีความเจ็บป่วยด้วยโรคหรือปัญหาสุขภาพได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 41 โรคเบาหวาน ร้อยละ 18 ข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 9 เป็นผู้พิการ ร้อยละ 6 โรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 และผู้ป่วยติดเตียง ร้อยละ 1 ขณะที่ไม่มีเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์และไม่มีโรคจากปัญหาสุขภาพ (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ, 2556) ปัญหาสุขภาพจิต ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ในใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายด้วย เช่น บุคคลที่อยู่ในสภาวะกดดันและมีความเครียดสูง มักจะทุกข์ทรมานกับอาการปวดศีรษะมีอาการของโรคซึมเศร้า เป็นหวัด เป็นโรคกระเพาะ มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดหลัง (Bailey, B., 2001) นอกจากนี้ปัญหาด้านสุขภาพที่ผู้สูงอายุยังเผชิญปัญหาสุขภาพชีวิตความเป็นอยู่ และระบบการดูแลที่ไม่ได้มาตรฐาน รวมถึงความมั่นคงทางด้านการรายได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาจากพื้นฐานครอบครัวที่ยากจน ผู้สูงอายุส่วน

ใหญ่ยังขาดการพัฒนา ทักษะทั้งในการทำงาน และการดำรงชีวิตในสังคมให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก (กรมอนามัย, 2560) ซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเสื่อมลง เป็นการบั่นทอนสุขภาพทำให้เกิดโรคร้าย และโรคซึมเศร้าเข้ามาแทรกแซง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมหลายหมวด สามารถบำบัดทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจของผู้สูงอายุได้ เป็นยาขนานเอกที่สามารถรักษาโรคทางกายและทางใจของผู้สูงอายุได้ ผู้เขียนจึงขอเสนอหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนากาย 2) สีสภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาศีล 3) จิตภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาจิต และ 4) ปัญญาภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีธรรมไว้เป็นภูมิคุ้มกันความทุกข์ เพื่อเสริมสร้างความสุขในวัยสูงอายุ

นิยามของความสุข

คำว่า “สุข” (สุขิ) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึง สภาวะที่ทนได้ง่าย (สุเขน ขมียเตติ สุขิ) ตรงข้ามกับคำว่า ทุกข์ หรือ ความทุกข์ ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงใจและปรารถนาที่จะได้เสพละเอียด เช่น ความรู้สึกสบายจากการได้รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ ความสุขจึงดูเหมือนจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตอย่างที่ปรัชญาสุขนิยม (hedonism) และปรัชญาประโยชน์นิยม (utilitarianism) เชื่อและนำมาเป็นเกณฑ์ตัดสินการกระทำทางจริยธรรม สำหรับพุทธศาสนาเถรวาท ความสุขถือเป็นเป้าหมายของชีวิต แต่เป้าหมายในพุทธศาสนาเถรวาทมีหลายระดับ เป้าหมายระดับสูงสุดอันเป็นอุดมคติของชีวิตตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการได้สิ่งที่ต้องการอย่างที่คนทั่วไปเชื่อกัน แต่เป็นความสุขที่ไร้ความทุกข์โดยสิ้นเชิง กล่าวอีกอย่างก็ว่าเป็นความสุขที่ไม่มีการเสพละเอียดใด ๆ ต่างจากความสุขอื่น ๆ ที่เราต้องเสพละเอียดอะไรบางอย่างจึงจะมีความสุข ความสุขที่วุ่นวายนี้นิพพานสุข (วัชระ งามจิตรเจริญ, 2552)

อย่างไรก็ตามความสุขเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนา บางคนต้องการความสุขขั้นต้นในระดับพื้นฐาน เช่น ปัจจัย 4 เพื่อสนองความต้องการหรือแก้ไขปัญหาชีวิตบางอย่าง บางคนต้องการความสุขระดับสูง อันเป็นความสุขทางใจ ความพอใจ ความเอิบอิ่มใจ ความปิติ ความสุขในการเข้าฌาน จนกระทั่งความสุขในระดับนิพพาน แล้วแต่ว่าต้องการสิ่งใดเพื่อตอบสนองตน ความสุขจึงมีหลายระดับทั้งระดับความสุขขั้นโลกียะ และความสุขระดับโลกุตระ

ความสุขขั้นโลกียะ

เป็นความสุขในระดับพื้นฐานของชีวิต เป็นความสุขที่ได้สนองกิเลส ตัณหา เป็นความต้องการส่วนตัว เมื่อมนุษย์ได้สิ่งทีตนปรารถนาแล้ว ยังไม่ถือว่าเป็นความสุขที่แท้จริง ยังแสวงหาความสุขสิ่งอื่นเข้ามาแทนอยู่ ร่ำไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ความสุขโลกียะในทางพุทธศาสนาจึงเสมือนเป็นการวิ่งตามเงาตัวเอง เพื่อไขว่คว้าหาความสุขที่แท้จริงต่อไป หากไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงที่แสวงหากันอยู่ภายในตัวมนุษย์เอง ไขแสวงหาในที่อื่นไกล ความสุขในระดับนี้เป็นความสุขที่เป็นอามิส เป็นความสุขที่เห็นแก่ได้ เพื่อมาตอบสนองกิเลส ตัณหาของตน เมื่อได้รับความสุขเมื่อได้สนองกิเลส ตัณหา เพียงสักแต่พอใจอยู่ชั่วขณะ ประเดี๋ยวก็แสวงหาสิ่งอื่นเพิ่มเติมอีก จึงไม่มีวันสิ้นสุดเหมือนความสุขในระดับโลกุตระ อามิสสุข และนิรามิสสุข ล้วนอิงอาศัยกัน

ความสุขระดับโลกุตระ

ความสุขระดับนี้เป็นความสุขที่เกิดจากการสะสม บำเพ็ญเพียรมาระดับหนึ่ง จนถึงขั้นสามารถยับยั้งชั่งใจ ทักห้ามใจไม่สนองกิเลส ตัณหาของตน จึงเป็นความสุขที่ยกระดับไปสู่ความสุขในระดับโลกุตระ เป็นความสุขที่ไม่ต้องขึ้นต่อการสนอง ทั้งไม่ต้องแสวงหา และไม่ต้องสร้าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์ได้ทรง

บรรลุลถึงความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม และความสุขอย่างอื่นที่ประณีตยิ่งไปกว่านั้นแล้ว จึงทรงยืนยันได้ว่าจะไม่ทรงเวียนกลับมาหาการอีกเนื่องจากกามคือความใคร่ปรารถนา หรือแม้กระทั่งกามในเรื่องของเพศเป็นสิ่งต้องการที่ไม่สิ้นสุด ความอยากในการสนองต่ออายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะได้ลิ้มรสแห่งพระธรรมขั้นระดับโลกุตระ เพื่อให้ได้ความสุขอย่างแท้จริง

ทำไมมนุษย์จึงแสวงหาความสุข

เนื่องจากความทุกข์เป็นต้นกำเนิด ส่วนใหญ่อารมณ์ที่มนุษย์ได้สัมผัสผ่านอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ล้วนเป็นความทุกข์ จึงต้องการแสวงหาความสุขมาแทนที่ความทุกข์ หรือ ขัดเซกสิ่งทีซาดหาย หรือสูญเสียไป มนุษย์จึงแสวงหาความสุข เพื่อสนองความต้องการของตน นักการศาสนาหลายท่านล้วนแสวงหาความสุขเพื่อความพ้นทุกข์เช่นกัน พระพุทธเจ้าเมื่อก่อนจะออกบวช ก็ทรงจะแสวงหาความพ้นทุกข์ให้กับสรรพสัตว์ ดังครั้งที่พบเทวทูต 4 ได้แก่ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ จึงต้องการหาวิธีเพื่อความดับทุกข์ให้สิ้น จึงทรงสละละทิ้งความสุขในระดับโลกียะ สมบัติ พัสถาน บุตร หญิงผู้เป็นที่รัก ออกผนวชเพื่อแสวงหาความดับทุกข์ แม้กระนั้นพระองค์ทรงเข้าไปฝึกฝนจากอาจารย์หลายสำนักทั้งอาหารดาบสและอุทกดาบสแต่ก็ทรงเข้าใจดีว่าไม่ใช่ทางดับทุกข์ที่แท้จริง พระองค์จึงทรงบำเพ็ญภาวนาด้วยพระองค์เอง ในระยะแรก ไม่สามารถบรรลุได้ เพราะเป็นการกระทำที่เคร่งเกินไป หย่อนเกินไปก็ไม่สามารถเห็นความสุขที่เป็นนิรันดร์ได้ จึงทรงฝึกตนอยู่ในทางสายกลางจนสามารถบรรลุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณได้สำเร็จ จึงค้นพบความสุขอันเกษม สามารถดับทุกข์ กิเลส ตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่ว่า นิพพาน ปรม สุขิ พระนิพพานเป็นสุขอย่างยอดเยี่ยม

ความสุขในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

มนุษย์เชื่อว่า ความสุขสามารถปลดปล่อยความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจลงได้ แต่ในขณะเดียวกันสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขนั้นต้องปลดปล่อยความทุกข์ลงเสียก่อน ในทางพระพุทธศาสนาสิ่งที่จะนำพาไปสู่ความสุขนั้น คือ ต้องปลดปล่อยความทุกข์ อันได้แก่ กิเลส ตัณหา จนนำไปสู่การปล่อยวางให้ได้ความสุขจึงบังเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสความสุขไว้เป็น 3 ระดับ

1. ความสุขเพราะไม่เบียดเบียน อพยาปชฺติ สุข โลก ปาณญูเต สุตญญโม ความสำราจในสัตว์ มีชีวิตทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนอยู่ นั่นแหละเป็นความสุขใน โลกนี้ อันดับแรกก็ไม่เบียดเบียนเป็นสุข
2. วิจารณ์ตา โลเก กามาน สมตคฺคโม ที่สองก็ว่าคลายความกำหนัดยึดถือ ก้าวล่วงกามทั้งหลายเสีย ได้นี้ก็เป็นความสุข แต่เป็นสูงขึ้นมา เป็นอันดับที่ 2 ว่า จิตพราจจากกาม
3. อสสมิมานุสํ วินโย เอตํ เม ปรมสุขิ การนำอัสสมมานะออกเสียได้ เป็นความสุขสูงสุด (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมเป็นสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วจึงนำมาสั่งสอนเผยแผ่แก่หมู่สัตว์ พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการรู้เท่าทันทุกข์เป็นสำคัญ เพราะทุกข์เป็นสิ่งที่มิได้อยู่คู่กับมนุษย์ แต่ผลของการดับทุกข์นั้นแหละคือความสุข ความสุขเป็นเพียงสภาวะความสบายกาย สบายใจเพียงชั่วครู่ขณะเท่านั้น เมื่อจิตรับรู้ถึงความสุขที่ได้รับการตอบสนอง จิตก็จะได้รับความสุขเพียงชั่วครู่ขณะเท่านั้น หลังจากนั้นมนุษย์จะเข้าสู่การรับรู้ถึงความทุกข์เสียมากกว่า เพื่อเป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ขอเสนอหลักภาวนา 4 ผู้สูงอายุสามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้ดังนี้

ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนาเป็นหลักธรรมที่แสดงสาระแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนและสังคมให้มีความเจริญงอกงามทั้งในด้านพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา อันเป็นการพัฒนาทางด้านภายนอก และการพัฒนาทางด้านภายใน คือ การพัฒนาทางด้านจิตใจ และปัญญา การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีลคือเจตนางดเว้นจากความชั่วทางกายและเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนา และช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูลกัน อันนำไปสู่ขั้นตอนการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับดังต่อไปนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

1) ภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนากาย

ผู้สูงอายุมีทุกข์ที่จะต้องอยู่กับกายสังขาร กับสภาพจิตใจที่บั่นทอน ทั้งจากประสบการณ์ชีวิต ภูมิหลังที่ผ่านโลกมาอย่างอุกฤษฏ์ ทั้งดีและร้าย ส่วนที่ดีเมื่อหวนรำลึกขึ้นมาคราใดก็จะทำให้จิตใจเข้มแข็งเบิกบาน ในขณะที่เดียวกันเมื่อสภาพจิตใจฝ่ายหนึ่งควบคุมจิตใจหวนรำลึกถึงสิ่งที่ไม่ดียอมทำให้สภาพร่างกายและจิตใจห่อเหี่ยวนำมาซึ่งความทุกข์ ปราศจากความสุข ถ้าผู้สูงอายุมีความเข้าใจดีพอ กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะยอมทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ได้ดี จึงควรได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้วยการออกกำลังกาย ให้อวัยวะสดชื่น มีพลังกำลังการดำเนินชีวิต บริหารรอยยิ้ม ยิ้มแย้มแจ่มใสเพื่อสร้างความเบิกบานใจอยู่เสมอ บริหารวาจา พูดจาด้วยมธุรสวาจา เพื่อสร้างมิตรภาพต่อสังคมรอบข้างทั้งต่อตนเอง ญาติ มิตรสหาย ได้มีความสุขเช่นเดียวกัน

ความสุขในระดับปัจเจก คือ กามสุขเฉพาะบุคคล หรือความสุขเฉพาะตัวที่มนุษย์แต่ละคน สามารถเสพสอยได้ ผ่านอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกิดความสุขกาย (สุข) และความสุขใจ (โสมนัส) จากการใช้อายตนะของตนเอง สุขและโสมนัสที่เกิดจากอายตนะเหล่านี้พระพุทธศาสนา เรียกว่า “กามคุณ” หรือ “กามสุข” (พระมหาสุทนต์ อาภากร และคณะ, 2558) วัตถุประสงค์แท้จริงก็คือเพื่อให้พึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไปจะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่จำเป็นต่อสุขภาพอนามัยความจำเป็นด้านปัจจัยมีเครื่องนุ่มห่มอาหารที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิตจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการโดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี (พัชรินทร์ แจ่มอัม, 2556)

2) สីลภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการเจริญศีล

ผู้สูงอายุพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรมคือการประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวงและต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคนเพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ลักษณะของศีลคือมีการรักษา กายวาจาให้เรียบร้อยดีงามหน้าที่ของศีลคือมีการกำจัดความทุกข์ ผลปรากฏของศีลคือมีความสุขสะอาด กาย วาจา ใจ (กาย โส เจยยัม วจี โส เจยยัม มโน โส เจยยัม) ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ หิริ

(ละอายชั่ว) และ โอดตปปะ (กลัวบาป) (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ), 2546) ศิลยังเป็นระเบียบ ความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจาตลอดถึงทำ มาหาเลี้ยงชีพซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเป็น ประโยชน์ต่อการปฏิบัติ หน้าที่การงานต่าง ๆ ประจำวันโดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม คือ การทำให้คนในสังคมหรือชุมชนมี ระเบียบวินัยขณะเดียวกันศิลปะก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วไปในตัวอีกโสด หนึ่งด้วยศิลปะยังช่วยส่งเสริมโอกาส สำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ด้วยกาย วาจาที่ติงามกับสภาพแวดล้อมในทางอุดมคติ แล้วศิลปะต้องการให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกันและช่วยเหลือ กันตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ผ่าน โลกมามากทำให้เข้าใจกฎ กติกาของสังคมโดยส่วนรวมดีทำให้สามารถพอที่จะควบคุมยับยั้งซึ่งใจในสิ่งที่เป็นสิ่ง ต้องห้ามได้ทำให้สะดวกแก่การรักษาศีล เมื่อร่างกายสมบูรณ์ นำมาซึ่งการมีกำลังในใจการที่จะรักษาศีล เพื่อให้ อยู่ร่วมกันกับสังคมได้อย่างปกติสุข ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความสุข เพราะผู้รักษาศีลชื่อเสียงจะพุ่งจรร ทำให้ผู้คน อยากคบหาสมาคมด้วยเป็นกัลยาณมิตรได้กับทุกคน เพราะคนที่มาคบหาไม่ต้องระวังภัยใด ๆ การรักษาศีล และพัฒนาศีลของตนให้บริบูรณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

3) จิตภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาจิต

การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และทำให้จิตใจมีความสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใสอยู่เสมอ ปลดปล่อยชีวิตให้ เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ก็จะเกิดการพัฒนาคิด เป็นการบ่มเพาะจิตใจให้เจริญขึ้น การพัฒนาชีวิต ผู้สูงอายุควรพัฒนาที่จิตใจด้วยจึงจะได้ผลดีดังพระพุทธดำรัสว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ คนจะทำดี พุทธดี หรือทำชั่ว พุทธชั่วก็ล้วนมา จากใจทั้งสิ้น" "ต่อจากนั้นการแสดงออกภายนอกที่ เป็นพฤติกรรมทางกาย และวาจาเป็นผลติดต่อกันเป็นลูกโซ่ มีข้อสังเกตอยู่ว่าพฤติกรรมที่ถูกอำนาจของจิตใจ ถ่ายทอดออกมานั้นมีผล 2 อย่างคือ พฤติกรรมฝ่ายดีให้คุณต่อชีวิตเรียกว่ากุศลกรรม และพฤติกรรมฝ่ายเลวให้ โทษต่อชีวิตเรียกว่า อุกุศลกรรม กล่าวคือ บุคคลผู้พัฒนาเรียกว่าผู้มีบุญมีกุศลและบุคคลผู้ไม่พัฒนาตนเองเลย ท่านเรียกว่าผู้ขาดบุญ ขาดกุศล ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้มีสุข จิต ย่อมตั้งมั่น" การฝึกปรือในด้านคุณภาพและ สมรรถภาพของจิตได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา คือการฝึกให้มี จิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจาก สิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่ออภิจิตตสิกขา คือหลักสมาธิความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมถะ และวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังพระพุทธพจน์ ที่ตรัสไว้ว่า "สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้ว ย่อมละราคะได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้" ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรหมั่นอบรมจิต พัฒนาจิตมิให้ ขาดเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต จนนำมาสู่ความสุข

4) ปัญญาภาวนา การเสริมสร้างความสุขด้วยการพัฒนาปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ ในเหตุผลดี ชั่วคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นต้นและรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการความรอบรู้ใน กองสังขารมองเห็น ตามเป็นจริง" (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2558) ส่วนความหมายปัญญาในแง่ของอภิปญญาสิกขาหมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้นมีจิตใจเป็น อิสระผ่องใสเบิกบานโดย สมบูรณ์ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะสองอย่างแรกเข้ามา

ว่าโดยสสารก็คือ การฝึกรบทำให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นความรู้ ความคิดความ เข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุมย้อมสีอำพรางหรือพราหมณ์เป็นต้นเพราะอิทธิพลของกิเลสมี อวิชชาและ ตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐานแต่ใน เวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้ เกิดขึ้นแล้วก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบมั่นคงบริสุทธิ์ผ่องใส แขนงยิ่งขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) หลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตและเสริมสร้างให้เกิดความสุขมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรง อยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้น จากความทุกข์แม้เราจะมีชีวิตเกิดความสุขแก่ความเจ็บความตายเป็นกฎ ธรรมดาของโลก (พระธรรมโกศาจารย์, 2547)

ผู้สูงอายุควรฝึกรบปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยปัญญา

สรุป

หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อนำหลักภาวนา 4 มาเป็นหลักในการ เสริมสร้างความสุขทำให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ เริ่มจากการพัฒนากายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง การ พัฒนาศีล เพื่อให้มีพฤติกรรมที่ปกติ ตลอดจนการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข พัฒนาสมาธิให้มองโลก ในแง่ดี มองโลกด้วยสัมมาทิฐิ ตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปัญญาให้เกิดสัมมาทิฐิ การไม่ยึดมั่น ในตัวตน มีความเห็นถูก มองโลกตามความเป็นจริงว่า ชีวิต คือ ชันธ 5 เป็นปรมาตม มีการเปลี่ยนแปลงไปตาม กฎแห่งไตรลักษณ์ ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไป วัยสูงอายุก็ เช่นเดียวกัน วัย แปลว่า ความเสื่อม ผู้สูงอายุเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดจน ความอยากที่เกิดขึ้น ควรเพ่งด้วยใจเป็นกลาง วางเฉย ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นว่าในที่สุดแล้วเราก็ไม่ สามารถจะนำสิ่งที่เราปรารถนาอยากได้ไปด้วยในกายภาคหน้า ควรบำเพ็ญบุญ กุศล ด้วยการเจริญภาวนาทั้ง สมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จะก่อเกิดว่าง ละ ปล่อยวาง ความสุขก็จะบังเกิดขึ้น ตามนัยทางพระพุทธศาสนา เมื่อมองความสุขในด้านโลกียะก็จะพบความสุขเพียงชั่วคราว เป็นความสุขที่เกิดจาก รูปธรรมนำทาง เกิดจากการแสวงหาและได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาจึงจะมีความสุข สำหรับความสุขในระดับ โลกุตระ เป็นความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจ เป็นความสุขระดับสูงของชีวิต (เป็นเพียงทางผ่านแห่งจิตเท่านั้น) ไม่ยึดติดสิ่งใด ว่า คือ ความสุข มุ่งสู่ความสุขระดับสูง คือ นิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทาง การเสริมสร้าง ความสุขสำหรับผู้สูงอายุจึงต้องมีความพร้อมในการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 จึงเป็นการเสริมสร้างความสุขให้ ผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”**. กรม กิจการผู้สูงอายุ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. **รายงานการสำรวจสุข ภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556** ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพมหานคร.

- เกสร มัยจีน. (2558). “ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 23 (2) : 308.
- พุทธทาสภิกขุ. 2549. **ความสุขสามระดับ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ). (2546). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- พระมหาสุทิตย์ อาภาภโร และคณะ. (2558). “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พัชรินทร์ แจ่มอิม. (2556). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวนา 4 ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชระ งามจิตรเจริญ. (2552). **พระพุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561**. นครปฐม: บริษัท พรินเทอรี่ จำกัด.
- สุรพงษ์ มาลี. (2561). “รู้จักสังคมสูงอายุและสถานการณ์ผู้สูงอายุ (ในประเทศไทย)”. **วารสารข้าราชการ**. 60 (4) : 6.
- Bailey, B. (2001). Dominican American ethnic/racial identities and United States social categories Int. Migrat. Rev. 35: 677- 708.