

Buddhadhamma Idealism and Disciples in Buddhism: To Develop a Mechanism for The Development of Holistic Health for The Elderly

Phrapalad Raphin Buddhiso^{1*}

¹ Department of Political Science, Faculty of Social Science, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

* Corresponding author. E-mail: raphind@yahoo.com

ABSTRACT

This article studies the doctrine in Buddhism. To be used as a tool to promote and develop the elderly by Buddhist. Use the study of research papers and concepts presented in the study. The findings found many doctrinal principles that promoted the concept of care for the elderly in conceptualizing the practice of Buddhism and the case study. Including agencies or organizations that apply the Buddhist concept. A guide to practice. As the Buddha case, please Buddhist father, Saree son to please his mother as elderly, Or the Buddha and Saree Sons provide the elderly ordained as the ordained. The principles that are aimed at managing the elderly are as follows. Main ou definition Gratitude, gratitude, etc., all of which are aimed at promoting the management and development of the elderly to be healthy both physically, mentally, mentally, and intellectually. Well worth Happy old the principle in Buddhism as well.

Keywords: Disciple in Buddhism, Mechanism for The Development of Holistic Health, Elderly

พุทธธรรมแนวคิด หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา: เพื่อพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

พระปลัดระพิน พุทธิสาร^{1*}

¹ ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: raphind@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงออกมาเป็นบทความวิชาการ ผลที่ได้จากการศึกษา พบว่ามีหลักธรรมคำสอนจำนวนมากที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นหลักคิด แนวปฏิบัติ สำหรับดูแลผู้สูงอายุ โดยจะส่งผลให้เกิดเป็นหลักคิดในการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และกรณีศึกษา ตัวอย่างเพื่อการปฏิบัติ รวมไปถึงหน่วยงานหรือองค์กรที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังกรณีพระพุทธเจ้าโปรดพุทธบิดา พระสารีบุตรโปรดมารดาที่อยู่ในฐานะผู้สูงอายุ หรือการที่พระพุทธเจ้าและพระสารีบุตรจัดให้มีการสงเคราะห์บวชผู้สูงอายุอย่างพระราธะ รวมไปถึงหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการจัดการส่งเสริมผู้สูงอายุอย่าง หลักสปปายะ หลักอิทธิบาทธรรม หลักอุตุนิยาม หลักกตัญญูตเวทิตา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นหลักที่มีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริม จัดการ และพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ ชีวิต ความคิด และปัญญาให้มีผลเป็นความสุข อยู่อย่างมีค่า ชราอย่างเป็นสุข ตามคติหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ: หลักธรรม, กลไกการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม, ผู้สูงอายุ

© 2023 JSDP: Journal of Spatial Development and Policy

บทนำ

ในปี 2565 สัดส่วนผู้สูงอายุของไทยได้เพิ่มเป็นประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ทำให้สังคมไทยเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” แล้ว และในปี 2583 ผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มเป็นร้อยละ 31.4 ของประชากรทั้งหมด การเข้าสู่สังคมสูงอายุ ได้ส่งผลกระทบในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพ ที่เป็นนัยสำคัญต่อระบบการดูแลสุขภาพของประเทศ โดยปัญหาสุขภาพหลักของผู้สูงอายุมักจะเป็น “ภาวะที่เกิดจากโรคเรื้อรัง” “โรคเกี่ยวกับความผิดปกติของอวัยวะรับสัมผัส” และ “โรคความผิดปกติทางระบบประสาท” จากปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เราจึงต้องพัฒนาระบบบริการด้านสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ดังนั้น เป้าหมายในการลดปัญหาด้านสุขภาพของประเทศไทยคือการมุ่งเน้นให้ ประชากรสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองในยามสูงวัยให้นานที่สุด รวมไปถึงการดูแลและลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ (รายงานสุขภาพคนไทย, 2566)

ในพระพุทธศาสนาจะมีหลักธรรมอันใดที่จะเป็นหลักคิด และพัฒนาไปเป็นกลไกการปฏิบัติเพื่อส่งเสริม พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี เป็นหน้าที่ของนักวิจัย ต้องแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการผู้สูงอายุ ในเชิงระบบร่วมกับ

หน่วยงานอื่นๆ รวมไปถึงการแสวงหาหลักคิด ทฤษฎี เพื่อเป็นแนวปฏิบัติหรือฐานในการปฏิบัติโดยมีความเกาะเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อสำรวจได้พบว่า พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอน อันเป็นแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนาอย่างสำคัญด้วยเช่นกัน การนำหลักวิถีพุทธมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพนั้น นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยในเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีด้วย เพราะหลักวิถีพุทธหรือหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นจะช่วยพัฒนาจิตวิญญาณของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นเมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีตาม ตรงกับหลักธรรมที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตลอดอายุขัยในช่วงบั้นปลายของชีวิต (ฐิตียา เนตรวงษ์ และ รัชฎาพร ธีรารณ, 2562)

กลไกเชิงกายภาพ ได้ทำให้เกิดการขับเคลื่อนด้วยระบบปฏิบัติในการจัดการและดูแลผู้สูงอายุ ส่วนในสังคมไทยจะมีพระพุทธศาสนาเป็นฐานของระบบคิด หรือระบบปฏิบัติการที่เรียกว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อจำเพาะไปเรื่องผู้สูงอายุหรือการดูแลผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนาก็มีแนวคิดหลักธรรม คำสอนจำนวนมากที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดกลไกการปฏิบัติผ่านระบบคิดทางพระพุทธศาสนา และเป็นเครื่องมือสำคัญของการใช้พระพุทธศาสนาให้เกิดการขับเคลื่อนในองค์กรด้วยเช่นกัน สำหรับทำให้สังคมเห็นความสำคัญของคนที่หลากหลาย ดังกรณีทศ 6 กับการบริหารสมาชิกในระบบโครงสร้างองค์กร การบริหารระบบคิดผ่านแนวคิดการจัดการเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องกตัญญู แนวคิดเรื่องการสะสมทรัพย์ตามแนวพุทธ แนวคิดเรื่องรัตตัญญูผู้เกิดมานาน แนวคิดเรื่องการสร้างประโยชน์โดยไม่จำกัดอายุ เพศ และวัย เป็นต้น เหล่านี้เป็นระบบปฏิบัติการทางความคิดเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในสังคมได้รับสวัสดิการทางความคิดผ่านกิจกรรมและการปฏิบัติในองค์กรด้วยเช่นกัน ซึ่งในบทความนี้จะได้ยกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นกรอบในการคิดและการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้มีหลักคิดที่เนื่องด้วยพระพุทธศาสนาและในเวลาเดียวกันแนวคิดเหล่านี้ก็ยังมีอยู่ในสังคมและจะส่งผลเป็นการขับเคลื่อนผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน ซึ่งจะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เป็นข้อมูลเป็นลำดับไป

พระพุทธศาสนากับแนวคิด หลักปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่องรัตตัญญู ผู้รู้ราตรินาน หรือการที่พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่เกิดมานานว่ามีประสบการณ์ “รัตตัญญู” ดังกรณีที่ยกย่องพระมหากัสสปะ รวมไปถึงการที่สมาชิกในศาสนามีสุขภาวะและอายุที่ยืนยาวดังกรณีพระพุทธเจ้าปรินิพพานในขณะที่ยังอายุ 80 ปี หรือมีพระภิกษุอีกจำนวนหลายรูป อาทิ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระมหากัสสปะ พระอานนท์ ล้วนมีอายุยืนยาวดังที่ปรากฏว่ากว่า 120 ปี ซึ่งเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำรวจได้ รวมไปถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยยังมองว่าผู้สูงอายุยังเป็นบุคลากรที่สามารถพัฒนา ส่งเสริมได้ ดังกรณีเปิดโอกาสให้พระราธะ ที่เป็น “ผู้สูงอายุ” มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ยกใจ จนกระทั่งเป็นผู้ไปถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาได้ หรือเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงดังกรณีที่พระพุทธเจ้าในฐานะบุตรพระเจ้าสุทโธทนะ พร้อมส่งสวากไปเยี่ยม ซึ่งในขณะนั้นถือว่าพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วยติดเตียง รวมทั้งพระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่อง “กตัญญูตา” ที่เปิดโอกาสให้แสดงคำว่า “อุปัการคุณ” ที่จะพึงแสดงต่อผู้คนที่เคยมีอุปการคุณในการส่งเสริมคุณธรรมภายในเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกับบุคคลที่เคยอยู่มาก่อน ดังปรากฏเป็นแนวคิดตอนที่นางจุฬาสัทธา บุตรสาวของอนาถปิณฑิกเศรษฐี จะเดินทางไปอยู่กับครอบครัวของสามี เศรษฐีจึงเรียกลูกสาวเข้ามาอบรมสั่งสอนด้วยหลักคำสอน 10 ประการ โดยมีข้อ 1 ที่สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่เนื่องด้วยผู้มีอุปการคุณที่ว่า “จงให้แก่คนที่ให้และไม่ให้ หมายถึง ญาติมิตรแม้ยามของไปแล้วจะคืนหรือไม่คืนก็ตาม ก็ควรให้ยืมอีก” ใน

ความหมายก็คือการให้แกบุคคลใกล้ชิด อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แต่ในแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้มีอุปการคุณควรได้รับการดูแลคืนกลับและให้ความสำคัญแก่เขาอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในองค์รวม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังมีอีกหลายหลัก ที่จะใช้เป็นฐานและเป็นแนวคิดในการปฏิบัติ รวมไปถึงเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นเมื่อพิจารณาในองค์รวมเกี่ยวกับแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทั้งมีกลไกและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น



ภาพที่ 1 พระพุทธเจ้าในบทบาท “ญาติตถจริยา” สงเคราะห์ญาติ ซึ่งเป็นพระเจ้าสุทโธทนะ (บิดา) ที่เป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้ป่วย นำมาเป็นแนวคิดในเรื่องหลักธรรมเพื่อผู้สูงอายุ (ภาพ: ออนไลน์)

หลักธรรม หลักคิดในเรื่องสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดสัปปายะ 7

แนวคิดทางการจัดการผ่านหลักธรรมว่าด้วยเรื่องสัปปายะ มีผู้ทำการศึกษาไว้ในหลายๆ เรื่อง ซึ่งสะท้อนถึงแนวคิดในการนำสัปปายะมาเป็นกลไกร่วมในการบริหารสถานที่เพื่อเอื้อต่อการอยู่อาศัย และปฏิบัติธรรมรวมทั้งการดำเนินชีวิต ดังที่ปรากฏในงานของ พระวชิระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์) เรื่อง แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษา วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี หรือในงานของ ชีโรติ เกิดแล้ว (2547) ในงานเรื่อง “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม หรือในงานของ พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธรรมวโร (วัฒนคุณ) (2559) การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ-The Buddhist Administration Province Dhamma Practice Centers โดยในงานวิจัยที่พบจะยกกรณีของสัปปายะมาเป็นกรอบในการบริหาร

ในงานวิจัยให้ความหมายของสัปปายะ อันหมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (อง.สตุตท.อ. (บาลี) 3/38/179) หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) สิ่งทีสบาย สภาพเอื้อ สิ่งทีเกื้อกูล ต่อการอยู่ดีและจะพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งทีเหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551) ความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความสราญ ในคำไทย ใ้ว่า สบาย คำวัดใช้สัปปายะ หมายถึง สิ่งทีเหมาะสม สิ่งทีสนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ในการทำมาหากิน เช่น ในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548) โดยมี 7 อย่าง คือ 1) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย) 2) โฉจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัสสสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสัปปายะ

(อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตุสัปปายะ (อุณหภูมิมืดเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548)

สัปปายะ เป็นสถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประคับประคองรักษาสมาธิท่านแสดงไว้ 7 ข้อ คือ 1) อาวาส (ที่อยู่) 2) โจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) 3) ภัตตะ (เรื่องพุดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) 4) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง) 5) โภชนะ (อาหาร) 6) อุตุ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) และ 7) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสัปปายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอัสัปปายะ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548, หน้า 274. และ อง. ทสก. (ไทย) 24/11/18-19) โดยสิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพที่เอื้อ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี 7 สิ่ง ดังนี้

(1) อาวาสสัปปายะ (Suitable Abode) ที่อยู่อาศัย หรือ วัด รวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม ภูมิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจเกิด ความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั้นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินทางเปลี่ยนอิริยาบถ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย เหมาะกัน ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน จอแจ พระพุทธเจ้าแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ไปเลือกปลีกวิเวกปฏิบัติอยู่คนเดียวที่ เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้าง ในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง หรือถ้าอยู่ในวัด ควรปลูกกุฏิห่างกัน พอประมาณ ไม่ควรมองเห็นกัน เพื่อไม่รบรบกวนกัน มีทางเดินเข้าและออก ที่สะดวกพอประมาณ มีทาง สำหรับเดินทางในที่ตั้งบ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสสรรเสริญถึงแหล่งที่เป็นสัปปายะ เหมาะในการบำเพ็ญภาวนา โดย ยกตัวอย่าง ตำบลอรุเวลาเสนานิคม ในแคว้นมคธว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญ เพียร (ม.ม. (ไทย) 13/329/398; ม.ม. (ไทย) 13/477/604; ม.ม. (ไทย) 12/279/303-304; ม.ม. (ไทย) 12/373/409) นิमित ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็มี ความสงบตั้งมั่นขึ้นได้ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539)

(2) โจรสัปปายะ (Suitable Resort) สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินทางจรที่ เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสี่ยงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าใน เวลาไปหรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดีซึ่ง อยู่ไม่ไกลเกินไป ประมาณ หนึ่งโกสะ ถึงหนึ่งโกสะครึ่ง (1-5 กิโลเมตร) พอที่จะเดินไป และเดินกลับได้ในเวลาพอสมควร (พระพุทธโฆสเถระ, อ้างแล้ว, หน้า 221.) และข้อสำคัญ ที่โจร ไปนั้นต้องไม่เป็นแหล่งยั่วชวนกวนกิเลสซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการประพฤติ และปฏิบัติกรรมฐาน เช่นแหล่งอบายมุข หรือ แหล่งของหญิงแพศยา (วิ.ม.อ. (ไทย) 4/139; ชุ.ธ.อ. (บาลี) 25/168-169/85) เป็นต้น ซึ่งเป็นแดนอโจร เพราะเสี่ยงต่อการ เกิดกามคุณ 5 (ส.ม. (ไทย) 19/372/218-219) คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่รู้แจ้ง (จิตเห็น) ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ว่าน่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

(3) ภัตตสัปปายะ (Suitable Speech) การสนทนา พุดคุย การฟัง คือ การสนทนา พุดคุยกันแต่สิ่งที่เป็น ประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้น การสนทนา พุดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย การพุดคุยที่เหมาะสมเป็นที่สบาย พุดคุยเล่าขานกัน แต่ในกถาวัตถุ 10 และพุดแต่พอประมาณ เฉพาะข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา

(4) บุคคลสัปปายะ (Suitable Person) สถานที่นั้นๆ มีบุคลากรและสมาชิกเอื้อต่อการอยู่อาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มาก ให้พิจารณาการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย์ หมายถึง บุคคลที่ถูกกันเหมือนกัน เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสมใจ เป็นผู้เกื้อกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดีทั้งผู้เป็นศิษย์และอาจารย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ พระจูฬปันถก ในสมัยที่พระภิกษุพี่ชายคือพระมหาปันถกได้ออกจากวัด ก็คิดน้อยใจว่าพี่ชาย คงหมดเอื้อโยในตัวแทนแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย วันรุ่งขึ้นแต่เช้าตรู่ จึงเดินออกจากวัดไปตั้งใจจะสึก ขณะเวลาใกล้รุ่งนั้นพระศาสดาทรงตรวจดูโลก (คือหมู่สัตว์) ทรงเห็นเหตุนี้แล้ว จึงเสด็จล่วงหน้าไปก่อน ได้ทรงหยุดจงบรมอยู่ที่ซุ้มประตูใกล้ทางที่พระจูฬปันถกไป พระจูฬปันถกเมื่อเดินไปพบพระศาสดา จึงเข้าไปเฝ้าถวายบังคม พระพุทธองค์ทรงลูบศีรษะด้วยความเมตตา กรุณา ทรงจับแขน พาเข้าไปสู่สังฆาราม ให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี แล้วสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของพระจูฬปันถก โดยพระศาสดาได้ประทานผ้าสำหรับเช็ดเท้าให้พระจูฬปันถก แล้วทรงตรัสว่า เธอจงอธิษฐานผ้าสะอาดนี้ เมื่อพระจูฬปันถก ลูบไล้ผ้าผืนนั้นและ ยกผ้าขึ้นอธิษฐาน หันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วบริกรรมว่า “รโหโรณิ รโหโรณิ” จากผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อถูกลูบไล้นานเข้าจึงเปื้อนเหลืองจากมือของจูฬปันถก ผ้าผืนนั้นกลายเป็นผ้าหมองคล้ำ จิตเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร พระศาสดาทรงทราบ จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงส่งกระแสจิตถึงจูฬปันถก ว่าเธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะที่นั่นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตถุสสี, ก็อุสสีทั้งหลาย มีอุสสีคือรากจะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ, เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย แล้ว ทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้าจูฬปันถก พร้อมทั้งได้ทรงภาษิตคาถาเหล่านี้ว่า

รากะ โทสะ โมหะ ชื่อว่าอุสสี แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (อุสสี) ไม่ คำว่า อุสสีนั้นเป็นชื่อของรากะ โทสะ และโมหะเมื่อภิกษุทั้งหลายละอุสสีเหล่านั้นได้ขาดแล้วย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากอุสสีได้ (ขุ.เถร. (ไทย) 26/557-566/437)

เมื่อทรงจบคาถา พระจูฬปันถก ซึ่งเคยสะสมบาปมาแต่ปางก่อน ได้บรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

(5) โภชนสัปปายะ (Suitable Food) ได้แก่ อาหารที่บริโภคนั้น ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกข์เวทณาก็ควรดเสีย อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารนั้นถูกย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้ง่าย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉุนไม่ยาก ดังมีเรื่องที่ว่า พระศาสดาตรัสเล่าเมื่อประทับอยู่ที่เชตวันาราม เมืองสาวัตถี ว่ามีบ้านอยู่หมู่บ้านหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขาแห่งแคว้นโกศล วันหนึ่งภิกษุประมาณ 60 รูปเรียนกรรมฐานจากสำนักพระศาสดาแล้วไปสู่มาติกคามนั้น ได้มารดาของผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้อุปถัมภ์ให้บำเพ็ญสมณธรรมโดยสะดวก ครั้งหนึ่งอุบาสิกหรือมาติกมาตา ได้ถามพระทั้งหลายว่า สมณธรรมนั้นคืออะไร พระตอบว่า พวกเราอดมาทำการสาธยายอาการ 32 มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นว่า โดยความเป็นของปฏิกุลคือไม่สะอาด และ พิจารณาความสิ้นและความเสื่อมในอัตภาพอยู่ นางจึงขอให้ภิกษุได้บอกอาการ 32 นั้นแก่นางเพื่อปฏิบัติบ้าง

เมื่อภิกษุบอกแล้วนางก็จากไป สาธยายอยู่ไม่นานนักก็ได้บรรลุอนาคามีรรค อนาคามีผล ก่อนภิกษุเหล่านั้นเสียอีก นอกจากนี้ นางยังได้ปฏิสัมภิทา 4 และโลกียอภิญญา 5 อีกด้วย (เวทนาสาวิกขยญาณ นอกนั้นเป็นโลกียอภิญญามีอิทธิวิธีแสดงฤทธิ์ได้และทิพจักขุตาทิพย์ เป็นต้น) นางได้ออกจากสุขอันเกิดแต่มรรคและผลแล้ว ตรวจดูด้วยทิพจักขุ ใคร่ครวญอยู่ว่า “เมื่อไรหนอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จักบรรลุธรรมนี้” จึงรู้ว่า “พระคุณเจ้าทั้งหมดยังมี รากะ โทสะและโมหะ ยังไม่ได้แผ้วถาง

มานและวิปัสสนา” จึงตรวจดูด้วยทิพยจักขุว่า “อุปนิสัยแห่งอรรถมรรค-ผล ของพระคุณเจ้ามีอยู่หรือไม่หนอ” ได้เห็นว่ามีอยู่ จึงรำพึงต่อไปว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอะไรอยู่ ที่อยู่หรือเสนาสนสัปปายะ เพียงพอสบายดี บุคคลสัปปายะ ก็มีได้ขาด อาหารสัปปายะ อาหารอันเป็นที่สบาย มีอยู่หรือไม่หนอ นางได้เห็นว่ พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอาหารอันเป็นที่สบายหรืออาหารอันสมควรแก่การทำสมาธิเพียร”

นับแต่นั้น นางสั่งให้จัดอาหารอันประณีตหลายอย่างไปถวายแล้วแต่จะเลือกฉันให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายและจิตใจ เมื่อภิกษุได้อาหารอันเป็นที่สบาย สรีระก็กระปรี้กระเปร่า จิตก็ตั้งลงสู่อารมณ์เดียว เจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย เธอเหล่านั้นระลึกถึงอุปการะของอุบาสิกาว่ การแหงตลอดมรรคครั้งนี้เป็นเพราะได้อาศัยอาหารอันดีของอุบาสิกา

เมื่อออกพรรษา ปาวณาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นได้ลาอุบาสิกาเพื่อไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ที่พระเชตวันมหาวิหาร อุบาสิกาได้ตามมาส่งในสถานที่ควร กล่าวคำอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงและขอร้องให้ภิกษุเหล่านั้นมาเยี่ยมอีก แล้วกลับสู่เรือนของตน ฝ่ายภิกษุเหล่านั้นเข้าเฝ้าพระศาสดา เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสถามถึงเรื่องต่างๆ มีเรื่องอาหารบิณฑบาต เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นทูลเล่าถึงอุปการะของอุบาสิกา ผู้เป็นมารดาของนายมาติกะและสรรเสริญอุบาสิกานั้นเป็นอเนกประการ เช่นเป็นผู้ถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีต และสามารถรู้วาระจิตของพวกตนว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร เป็นต้น (วคินอินทสระ, 2559)

นอกจากอาหารตามปกติแล้ว คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ก็เป็นสิ่งสัปปายะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร คือ เภสัช 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (วิ.อ. (บาลี) 2/290/40; สารตถ.ฎีกา. (ไทย) 2/290/393) โดย (1) เป็นสิ่งสัปปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริขารคือบริวารของชีวิต ดูกำแพงล้อมพระนครเพราะคอยป้องกันรักษาไม่ให้อาพาธที่จะบั่นทอนชีวิต ได้ช่องเกิดขึ้นและเป็นสัมภาระของชีวิต คือคอยประคับประคองชีวิตให้ดำรงอยู่นาน (2) เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่เกิดขึ้นทุกขเวทนา เนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป

(6) **อุตุสัปปายะ (Suitable Climate)** อากาศเป็นที่สบาย คือ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่นไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกุรุซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ดังนั้นประชาชนชาวกุรุจึงมีสุขภาพแข็งแรง กำลังกายดี และสุขภาพจิตของชาวกุรุก็สมบูรณ์ดี พระพุทธเจ้าทรงทราบข้อนี้ดี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ชาวแคว้นกุรุมีความเหมาะสม สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งของพระองค์ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาหลักซึ่งอย่างยิ่ง แล้วทรงตรัสสอนคัมภีร์อื่นที่มีความลึกซึ้งอีก คือ มหานิทานสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย สติปัฏฐานสูตร มหาสารโฆปสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐบาลสูตร มัคคณิยสูตร อาเนญยสัปปายสูตร ซึ่งพระสูตรเหล่านี้อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย จากข้อมูลในคัมภีร์ แสดงให้เห็นว่าชาวกุรุเป็นชาวเมืองที่สนใจในการปฏิบัติสติปัฏฐาน อาจจะทำให้สุขภาพดีก็ได้

(7) **อิริยาบถสัปปายะ (Suitable Posture)** ได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย **อิริยาบถที่เหมาะสมเอื้อต่อการสร้างสุขภาวะทางกายให้เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุโดยในทางพระพุทธศาสนา** อาจหมายถึง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการเคลื่อนไหวต่างๆ สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2532) โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ หรือเกิดเวทนาเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมา ให้มีสติตาม

กำหนดรู้ให้ทัน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกรมทุกครั้งๆ ละประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ในการทำอิริยาบถที่เหมาะสมนั้น แต่ละคนก็จะมีอริยาบถแตกต่างกัน เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่งสมาธิ เป็นต้น

โดยสรุปหลักสัปปายะ 7 เป็นแนวคิดที่ประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ 7 ด้าน คือ 1) อาวาสสัปปายะ เน้นพัฒนา ออกแบบ วางระบบให้ที่อยู่อาศัยนั้นเป็นที่สบายเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอันว่าด้วยเรื่องสถานที่ 2) โจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัสสสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โกชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตุสัปปายะ (อุณหภูมิเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย)

หลักการ หลักคิดในเรื่องเพื่อการพัฒนาจิต ยกความคิด และยกใจสำหรับผู้สูงอายุ

“วัย” หรือ “วย” ในภาษาบาลี หมายถึง การก้าวเข้าสู่ความเสื่อมไป ในทางพระพุทธศาสนาจัดความแก่หรือความชราเป็นสภาวะทุกขอย่างหนึ่ง รวมทั้งคำว่า ผู้สูงอายุ มีความหมายว่า ชรา คือ ความแก่ ความเสื่อม ดังนั้นพระพุทธศาสนาจัดความแก่ ความชราเป็นทุกขอย่างหนึ่ง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังปรากฏในทุกข์ 11 ประการ และ ชรา ที่จัดอยู่ในปฏิจจสมุปบาท 12 แม้ในพุทธประวัติก็ได้กล่าวถึงสาเหตุการออกผนวช ปรากฏในมหาปทานสูตร (ที. มหา. 10/1/1) ว่า สิทธิธะเสด็จประพาสพระอุทยานทรงพบเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับ ในการประพาสแต่ละครั้ง การพบเทวทูตหรือความทุกข์ของชีวิต ทำให้ทรงตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้และไร้แก่นสารของชีวิต ลดความมัวเมาในความเป็นหนุ่ม ความมีสุขภาพดีและความมัวเมาในชีวิต ทรงเตือนพระองค์เองว่า พระองค์หนีความแก่ ความเจ็บและความตายไม่พ้น แต่ยังมีทางหลุดพ้นเหลืออยู่สายหนึ่งนั่นคือ การเลือกใช้ชีวิตแบบสมณะนักรบวชอันปลอดจากภารกิจที่เป็นเครื่องถ่วงไม่ให้ค้นพบความดับทุกข์ที่แท้จริง เช่นเดียวกับพระประวัติของพระพุทธเจ้านามวิปัสสี ซึ่งได้พบกับเทวทูต 4 (ที.มหา. 10/32/20) ก่อนออกผนวช

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าความชราเป็นทุกข์ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร ร่างกายตามธรรมชาติ เพื่อเตือนมนุษย์ให้ปรับวิธีคิด ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นตามความเป็นจริงของสังขารร่างกาย (ชั้นธ 5) พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “ชราเป็นทุกข์” ไม่ใช่การกล่าวว่า ความแก่ชราไม่ดี แต่เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ เพราะในความเป็นจริงความแก่ชราเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ปรับท่าที รู้เท่าทัน เพื่อสร้างปัจจัยเกื้อหนุน เป็นการกระทำดี ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวไว้ในชนสูตร 1 ว่า

“ดูกรพราหมณ์ ที่แท้ พวกท่านเป็นคนชรา แก่เฒ่า ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ มีอายุได้ 120 ปี แต่มิได้สร้างความดี มิได้ทำกุศล มิได้ทำกรรมอันเป็นที่ด้านทานความฉลาดไว้ ดูกรพราหมณ์ โลกนี้ถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่เช่นนี้ ความส่ำรวมทางกาย ความส่ำรวมทางวาจา ความส่ำรวมทางใจในโลกนี้ ย่อมเป็นที่ด้านทาน เป็นที่เร้น เป็นที่เภา เป็นที่พึง เป็นที่ยึดหน่วงของเขาลู่ละไปแล้ว ชีวิตถูกชรานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปใกล้แล้ว ย่อมไม่มีที่ด้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความตายนี้ ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความส่ำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสมบุญไว้แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่” (อง.เอก-ทุก-ติก. 20/491/174)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า อายุนั้นตามความหมายทั่วไป ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต

หรือ ช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา อายุเป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังชีวิตที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือหมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า พร คือ สิ่งน่าปรารถนาที่บุคคลหนึ่งอำนวยความสะดวกด้วยความปรารถนาดีให้เกิดมีขึ้นแก่บุคคลอื่น พรที่เป็นชุดมีจำนวน 5 ข้อบ้าง 6 ข้อบ้าง พรที่รู้จักกันมากได้แก่ ชุดที่มีจำนวน 4 ข้อ ซึ่งเรียกกันว่า จตุรพิธพร หรือ พร 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (ขุ.ธ. 25/18/29; อง.จตุกก. 21/58/83) และที่จะกล่าวถึงก็คือ พร 5 คือ อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ (ที.ปา. 11/50/85; ส.ม. 19/709/198) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

1. อายุ คือ พลังที่หล่อเลี้ยงทรงชีวิตให้สืบต่ออยู่ได้ยาวนาน ได้แก่ อิทธิบาท 4
2. วรรณะ คือ ความงามเอิบอ้อมพ้องใส่น่าเจริญตาเจริญใจ ได้แก่ ศีล
3. สุขะ คือความสุข ได้แก่ ฌาน 4
4. โภคะ คือ ความพร้อมด้วยทรัพย์สินและอุปกรณ์ต่างๆ อันอำนวยความสะดวก สุข ความสะดวกสบาย ได้แก่ อปัณณกียา หรือพรหมวิหาร 4

5. พละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งงามปลอดโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดใดจะสามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรืออรหัตตผล

ด้วยเหตุนี้ในบาลีมากมายหลายแห่ง อายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นผู้สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า “อายุยืน” ใน พร 6 คือ อายุ วรรณะ สุขะ ยศ เกียรติ สักกะหรือสวรรค์ พร้อมทั้ง ออกจากกลิ่นตาคือความมีตระกูลสูง (อง.ปญจก. 22/43/51) พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“ธรรม 5 ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น้าใคร น้าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์

“ธรรม 5 ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าพึงได้มาด้วยการอ้อนวอน หรือด้วยความปรารถนา ถ้าได้ธรรม 5 ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ้อนวอนหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใครๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิตเพิลินกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นจึงจะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ ก็ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิตเพิลินกับวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ เพราะเห็นแก่วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์”

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่นๆ เช่น วรรณะ สุขะ ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา นอกจากนี้ ยังมี พร 6 คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ (อง.ปญจก. 22/37/44) และ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติ สุขะ พละ (อง.จตุกก. 21/34/45; อง.ปญจก. 22/32/38; ขุ.อิติ. 25/270/299) อายุ วรรณะ ยศ สุข อาธิปจจะ คือ ความเป็นใหญ่ (อง.จตุกก. 21/34/45; อง.ปญจก. 22/32/38; ขุ.อิติ. 25/270/299) อย่างไรก็ตาม พึงทราบว่า คำว่า พร ในที่นี้ เป็นการใช้โดยอนุโลมตามความหมายในภาษาไทย ซึ่งเพี้ยนไปแล้วจากความหมายเดิมในภาษาบาลี ในภาษาบาลีแต่เดิม พร หมายถึง ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษ

ที่อนุญาตหรืออำนวยความสะดวกให้ตามทีขอ พรที่กล่าวถึง ณ ที่นี้ทั้งหมด ในบาลีไม่ได้ เรียกว่า พร แต่เรียกว่า ฐานะ หรือธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น แยกได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านกายกับด้านจิตใจ ด้านกาย อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญาอย่างที่ว่ามี “โยนิโสมนสิการ” ในทางพระศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตตะ คือประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน”

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคานี้ไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาทรงมีพระวรกายแข็งแรง ทรงสามารถวังขับจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็น และด้วยประโยชน์ที่เลิกลายตา ดังที่ทรงตรัสถึงสิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อโภชนาการไว้ในอัมมิกสูตร ว่า

“...เมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าก็สุกเสมอกัน ดุกรกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภคข้าวกล้าที่สุกเสมอกัน ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลัง และมีอาพาธน้อย” (อง. จตุกก. 21/70/82)

ในมุณฑิกชาดก ตรัสเล่าถึงพระชาติที่กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน โดยตรัสถึงลักษณะของผู้มีอายุยืนว่า

“ท่านอย่าริษยาหมู่หมู่นิกะเลย มันกินอาหารอันเป็นเหตุให้เดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย กินแต่เกลบเถิด นี่เป็นลักษณะแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/30/8)

ในสาธุชาดกตรัสเล่าถึงอุบายไม่ให้ถูกฆ่า ว่า

“ท่านอย่าปรารถนาอาหารอย่างหมูเชื้อสาธุกะเลย เพราะว่า หมูเชื่อว่าสาธุกะนี้ บริโภคอาหารเป็นเครื่องเดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย เคี้ยวกินแต่ข้าวลีบนี้เถิด นี่เป็นลักษณะแห่งความอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/458/96)

โดยสรุปก็คือ ทรงสรรเสริญการบริโภคอาหารแต่พอประมาณ เรียกว่า โภชนะมัถฺยตฺถตา และมีสติพิจารณาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอก็คือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณาถึงคุณค่าถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลมแดด คมภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียติเมายศอวดชมใครๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ เรียกว่ามี นิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ชีวิตให้เป็นอิสระ หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวเป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่งปราศจากสิ่งบีบคั้นก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยืนนาน ซึ่งธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มีพุทธพจน์แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุไว้หลายแห่ง ดังในอนายุสสูตรบทที่ 1 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 1 เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง. ปญจก-ฉก. 22/125/150)

ในอนายสสูตรบทที่ 2 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลยอมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นคนทุศีล 1 มีมิตรเลวทราม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลยอมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้มศีล 1 มีมิตรดีงาม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง. ปญจก-ฉก. 22/126/151)

อายุวัฒนธรรม ก็คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน สรุปได้ 5 ประการคือ

1. สัปปายการี สร้างสัปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
2. สัปปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี
3. ปริณตโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
4. กาลจารี มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา
5. พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมีมิตรที่ดี

การบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้นประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และกายกับจิตนั้น ย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผลถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจ เครื่องรักษาบำรุงจิตใจคือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูลปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปณาดิบาท เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทณชะ วางคัสตรา มีความละอายต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตาจิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีความสุขผาสุก เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน และเมื่อมีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่นคนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่นฯ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้ หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง ปรากฏในสุตตสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ผู้ใดยอมให้โทษนะโดยเคารพ ตามกาลอันควร แก่ท่านผู้สํารวม บริโภคโทษนะที่ผู้อื่นให้เป็นอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าให้ฐานะทั้ง 4 คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้มีปรกติ ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มีบริวารยศในที่ที่ตนเกิดแล้ว” (อง. จตุกก. 21/60/71)

ในโทษนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงการให้โทษนะแก่ภิกษุผู้สํารวมแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน (อง. จตุกก. 21/60/71) ดังปรากฏหลักฐานที่ว่า

“ปราชญ์ผู้มีปัญญา ให้อายุย่อมได้อายุ ให้กำลังย่อมได้กำลัง ให้วรรณะย่อมได้วรรณะ ให้ปฏิภาณย่อมได้ปฏิภาณ ให้สุขย่อมได้สุข ครั้นให้อายุ กำลัง วรรณะ สุข และปฏิภาณแล้วจะเกิดในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ” (อง. ปญจก-ฉก. 22/38/41)

เมื่อบุคคลได้รับการอดทนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวายอายุให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ต่อไป ส่วนทางฝ่ายผู้ให้ หรือผู้บำรุงอดทนนั้น ก็ชื่อว่าได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปีติยินดี และความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้วตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่ ประรณนาดีต่อกัน กระแสจิตเมตตา ก็จะแผ่เอิบอาบซึมซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป ในสภาพสังคมเช่นนี้ ชีวิตด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็นสภาพอุดมคติของสังคมพุทธที่แท้จริง ซึ่งหากเป็นได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่วกัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป

สุขภาวะทางจิตกับการพัฒนาจิต ส่งเสริมกำลังใจของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตผ่านทางผัสสะต่างๆ เนื่องจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งหมดสามารถตัดสินใจที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัส หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” เป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะประสบการณ์เชิงผัสสะนั้น สามารถครอบคลุมมากกว่า คำว่า ประสาทสัมผัสที่วิชาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้จำกัดไว้ แค่เพียง 5 ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผัสสะสัมพันธ์กับคำว่า “อายตนะ” คือ อายตนะทั้ง 6 อันมี “ใจ” เป็นส่วนที่เพิ่มเติมขึ้นจากวิทยาศาสตร์ (โกศล จึงเสถียรทรัพย์, 2553) ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ผัสสะ หรือสัมผัสทางพระพุทธศาสนามี 6 อย่าง คือ (1) จักขุสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางตา คือ ตา+รูป+จักขุวิญญาณ (2) โสตสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางหู คือ หู+เสียง+โสตวิญญาณ (3) ชานสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางจมูก คือ จมูก+กลิ่น+ชานวิญญาณ (4) ชิวหาสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น+รส+ชิวหาวิญญาณ (5) กายสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางกาย คือ กาย+โผฏฐัพพะ (เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญญาณ และ (6) มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญญาณ (โกศล จึงเสถียรทรัพย์, 2553)

การที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ ในระบบความจำ เรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึง การจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป คนเราโดยทั่วไปจะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของเราอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตากระทบกับรูป ก็ส่งสัญญาณไปเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิม แล้วประมวลผลออกมาเป็นความรู้สึกที่ดี ไม่ดี หรือว่าเฉยๆ ซึ่งก็จะมีชุดข้อมูลในทุกๆ ช่องทาง

ของการรับรู้ทั้ง 6 ช่องทาง ผลที่ประมวลออกมาได้ เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ เฉยๆ นั่นเอง



ภาพที่ 2 วัดในหน่วยวิจัย กับบาทบาทในการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นฐานในการพัฒนาผู้สูงอายุ

(จังหวัดสมุทรปราการ สมุทรสาคร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช เชียงราย เชียงใหม่ ขอนแก่น และอุดรธานี)

ที่มา: คณะนักวิจัย

ในพระพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดของการฝึกฝนจิตได้ดีก็คือ ผัสสะจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ คือฝึกให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดังนั้น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสวยรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยดังข้างต้นที่มากกระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็จะมี ความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย เพราะเมื่อเกิดผัสสะ ก็เกิดกระบวนการประมวลผลจากความรู้หรือความทรงจำเก่าๆในอดีต ที่เป็นตัวกำหนด ทศณคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อจิตใจของผู้อยู่อาศัยด้วย สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยจิตเจ้านั้นส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกัน บุคคลที่มีจิตใจที่ดี ผ่านการฝึกฝนพอสมควรก็อาจรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างรู้เท่าทัน จากคำที่กล่าวว่า จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) การสร้างสภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือ สุขภาวะทางจิตเจ้านั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมากในการโน้มน้าวจิตใจของบุคคลที่อาจจะมีความไม่มั่นคง อ่อนไหว ให้มั่นคงขึ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของผัสสะ สามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้านด้วยกัน ดังนี้

(1) รูป หมายถึง สิ่งที่เห็น คือ สิ่งที่สัมผัสด้วยตา เช่น รูปงาม รูปน่าเกลียด รูปที่พึงอารมณ์ รูปที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น เช่น การเห็นต้นไม้ เห็นแม่น้ำ หรือเห็นดอกไม้ธรรมชาติที่สบายตาน่ารื่นรมย์ ก็ส่งผลต่อจิตใจดี เช่น นางเขมาเห็นผู้หญิงที่สวยกว่าตนเองทำให้เกิดความสบายใจและเกิดปัญญา ส่วนรูปที่น่าเกลียดทำให้คนตกใจได้

(2) เสียง หมายถึง สิ่งที่สัมผัสด้วยหู เช่น เสียงดัง เสียงค่อย เสียงที่พึงอารมณ์ เสียงที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น หากเสียงเป็นเสียงที่ไม่ดังหรือ ค่อยจนเกินไป ก็น่าจะเป็นเสียงที่มีความเหมาะสม เช่น เสียงน้ำไหล หรือเสียงสายลมที่พัดผ่านใบไม้ เสียงนกร้องในยามเช้า เสียงไก่ขัน ที่เป็นเสียงที่มีตามธรรมชาติ เมื่อพระภิกษุฟังแล้วก็เกิดความสบายใจ เกิดความรื่นรมย์ใจจึงเป็นเสียงที่เหมาะสมแก่การฟัง หรือกรณีเสียงนั้นไม่ได้ดังแต่เป็นเสียงที่มีความน่ากลัวสยดสยองก็มีผลต่อจิตใจ ดังนั้น เสียงที่ดีจึงเป็นเสียงที่น่าฟัง และไม่ดังไม่คอยจนเกินไป

(3) กลิ่น หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยจมูก เช่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นที่พึงอารมณ์ กลิ่นที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น กลิ่นที่ดี กลิ่นสะอาดก็ทำให้พระจิตใจดี เช่น การได้กลิ่นดอกไม้ เครื่องหอมที่ได้รับการปรุงอย่างดี หรือการได้กลิ่นดิน กลิ่นป่าไม้จากธรรมชาติ ก็ส่งผลต่อจิตใจที่ดี

(4) รส หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยลิ้น เช่น รสหวาน รสขม รสเค็ม เป็นต้น ดังนั้น การที่พระภิกษุได้บริโภคอาหารที่มีรสชาติดี ก็ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นคุณูปการต่อพระภิกษุผู้เป็นโยคาวจรผู้บำเพ็ญธรรม

(5) โผฏฐัพพะ หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ความร้อน อ่อน แข็ง (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 81) ดังนั้น ที่นั่งที่อยู่ หากมีความนุ่ม แต่ไม่นุ่มจนเกินไป หรือมีความแข็ง แต่ก็ไม่แข็งจนเกินไป หรือสถานที่นั้นไม่ร้อนและไม่เย็นจนเกินไป ก็เป็นที่สบายของพระภิกษุ

(6) ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เช่น ในบางขณะเราไม่ได้สัมผัสอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิง คนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความทรงจำ สิ่งนี้เรียกว่า ธรรมารมณ์ (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 80) ดังนั้น ในด้านของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะแสดงเรื่องราวอะไร ก็ส่งผลต่อจิตใจผู้คนที่ได้รับฟังเสมอไม่ว่าทางบวกก็ทางลบ เมื่อเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวที่ดี เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความคิดในด้านกุศลก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้ฟัง เรื่องราวที่ดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้ผู้อื่นได้รับฟังเรื่องราวที่ดีๆ และมีความสุขสบายใจ เช่น เรื่องราวของการฟังข้อธรรมะที่ดีมีประโยชน์

ดังนั้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นกระทบรส กายได้สัมผัส และใจได้เกิดเป็นธรรมารมณ์ขึ้น เรียกว่าเกิดผัสสะเป็นกระบวนการเริ่มต้นการทำงานของจิต ดังนั้นเมื่อมีอะไรมากระทบหรือเกิดผัสสะ ก็เกิดความรู้สึกสุข ชอบ ไม่สุขหรือทุกข์ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เรียกว่าเกิดเป็นเวทนาขึ้น ดังนั้น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา โดยมีความสำคัญ 2 ด้านคือ (1) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ (2) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ

หลักภาวนา 4 เป็นหลักการสำคัญเป็น 2 ประการ คือ ประการที่ 1 การจัดการภายนอก และหลักการที่ 2 การจัดการภายใน มีรายละเอียดดังนี้ (ประเวศ วะสี, 2550)

ประการที่ 1 การจัดการภายนอก คือ การดูแลตนเองและสังคมหรือผู้อื่นที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนทางกาย และการฝึกอบรมตนเองทางศีล ดังนี้

(1) กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่จะเป็นการส่งเสริมสันติสุข (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูเป็น ฟังเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง โรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น

(2) สิลภาวนา หรือ ภาวิตศีล (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล

สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

สองข้อธรรมนี้จัดอยู่ในหลักการฝึกอบรมพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล หมายถึง การดูแลร่างกายของตนเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) อันหมายถึง การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าอาหารชนิดใดมีโทษต่อร่างกาย และไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติไม่เกิดความบกพร่องเสียหายก็ด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ (อาหาร) การดูแลตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้จุจาดตาต่อผู้พบเห็นด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป (จีวร) การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ ปลอดภัยจากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย (ที่อยู่อาศัย) การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยยารักษาโรคต่างๆ (ยารักษาโรค) นอกจากดูแลเรื่องของยารักษาโรคในยามป่วยไข้แล้ว ยังต้องดูแลเรื่องของสุขอนามัยต่างๆ ด้วยดังนี้ การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน การใช้ไม้สัฟฟี่เพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอ เนื้อ การไม่ไว้เล็บยาว ไม่ไว้ผมยาวจะไว้ได้เพียง 2 เดือน หรือ 2 นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนจมูก มีการซักจีวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตรหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว คว่ำกลางแดด การเดินจงกรม ควรฉนน้ำที่มีการกรองด้วยผ้ากรองน้ำ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2543)

การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ดังปรากฏในกัณฑ์ที่ 14 ได้แก่ การปิดกวาดเสนาสนะที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดอยู่เสมอ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ การปูลาดอาสนะไว้ให้พร้อม เหล่านี้เป็นกิจที่ทำร่วมกัน มารยาทในการฉัน การอยู่การไปเป็นต้น สอนให้มีความเกรงใจผู้อื่น ล้างเท้าก่อนเข้ามาเสนาสนะที่พักอาศัย ให้มีความใส่ใจในเรื่องของการรักษาความสะอาดด้านอนามัย เช่น ไม่ถ่มเสมหะลงพื้น จะขึ้นที่พกให้ถอดรองเท้า ถ้าเท้าเปื้อนหรือเปียกก็ห้ามเข้าให้เช็ดให้สะอาดเรียบร้อย ให้ทำการกวาดหยากไยอยู่เสมอ หากมีการใช้กระโถน ก็ต้องรักษาความสะอาดด้วย จัดให้มีห้องส้วมที่เหมาะสมและเพียงพอและดูแลรักษาความสะอาดเสมอ

สรุปความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เรียกว่าศีล ดังนั้น เมื่อมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในลักษณะที่ดี จะช่วยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่เกิดโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย เสื้อผ้าที่ใส่ให้มีความพอเหมาะพอดีไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ถ้าเสื้อผ้ามคับจนเกินไป ก็เกิดการหายใจไม่ออก อึดอัด หรืออาจเกิดการกดทับตรงบริเวณขีบ หรือตะเข็บทำให้เกิดแผล หรือถูกกดเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดเป็นซีสได้ อยู่ในสถานที่อาศัยที่มีความปลอดภัย ดูแลสุขอนามัยของร่างกาย และสุขอนามัยแวดล้อม

หลักการที่ 2 การจัดการภายในตนเอง คือ การฝึกอบรมพัฒนาสมาธิและปัญญาของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งชัดในสังขาร แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนทางสมาธิ และการฝึกอบรมตนเองทางปัญญา ดังนี้

(3) ภาวจิต หรือจิตตภาวนา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออารี มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้ แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสบาย

2) สมาธิ คือ การดูแลพัฒนาภาวจิต หรือสมาธินี้ เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นในการเสริมสร้างจิตให้มีสุขภาพะต้องมีการสร้างเสริมให้เกิดจิต 3 ลักษณะ คือ (1) จิตมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ (2) จิตมีคุณภาพ และมีคุณธรรม และ (3) จิตมีสุขภาพดีคือโปร่งโล่ง ไม่เครียด สงบ เย็น อ่อนโยน นุ่มนวล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

หลักในการดูแลใจให้มีสุขภาพใน 3 ลักษณะ เป็นดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539) (1) หลักการดูแลใจให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามที่ต้องการ (2) หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมในใจเสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้จิตใจมีความประณีตงดงาม เช่น ความมีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูต่อเวทีย และ (3) หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำใจให้มีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความปรารถนา ซึ่งวิธีการทำให้ในเกิดสภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรัก และสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ “อานาปานสติ” (ขุ.ปา. (ไทย) 31/152/233)

การดูแลตนในด้านจิตใจ ก็เพื่อให้บุคคลมีความสุขสบายใจไม่คิดมาก ไม่มีความกังวลใจ โดยในทางพระพุทธศาสนามีวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม การสวดมนต์ การเดินจงกรม การทำบุญ 10 วิธีหรือบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นวิธีการแห่งความสุขที่ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข ดังนั้นในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงอยู่ของชีวิต ก็ต้องมีการจัดในมิติด้านจิตใจของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจไม่หตุ การฝึกใจให้มีความสุข มีความสบายอิมเอบ แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุดวิธีหนึ่งคือ อานาปานสติ การภาวนาหรือกรรมฐาน โดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยได้ทรงกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานด้วยกายหายใจเข้าออกว่ามีลักษณะดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า” (วิ.ม. (ไทย) 1/165/139)

(4) ภาวิตปัญญา หรือปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) การดูแลสุขภาพทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเสริมสร้างให้ปัญญามีความเจริญก้าวหน้า โดยการพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนามี 3 ประการคือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271)

การฝึกอบรมตนในทางพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำให้เห็นให้รู้ไตรลักษณ์ ยอมรับกับสิ่งที่ป็นได้ คนที่ป่วยแล้วมาภาวะของการกลัวตาย เกิดความเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล เกิดความเครียดเหตุเพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นทำให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า หลักการของแนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรมภายในตามหลักภาวานา 4 นั้น พบว่า มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมไว้ 2 ข้อคือ กายภาวนา เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งหมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยีหรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง วัด โรงพยาบาล เป็นต้น และสัทภาวานา เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหลักการนิเวศวิทยาวัฒนธรรมตามหลักภาวานา 4 นี้ เป็นการพัฒนากายกับจิตของบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ โดยใช้หลักภาวานา 4 แบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ (1) นิเวศวิทยาวัฒนธรรมทางกาย ได้แก่ กายภาวนา (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกายให้รู้เท่าทันกับธรรมชาติ เป็นการฝึกอบรมกาย

คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้สอดคล้องสมดุลกันกับธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง สระน้ำ โรงงาน วัด โบสถ์ เป็นต้น และสัปปายะ (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (2) นิเวศวิทยาวัฒนธรรมทางจิต ได้แก่ จิตตภาวนา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออารี มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุทิศตน มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข และปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สนับสนุนด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุสามารถมีอายุยืนยาวได้นั้น ปรากฏในหลักอิทธิบาท 4 (ที. ม. 10/1/112; ที.ปา. 11/231/233; อภิ.วิ. 35/505/292) ในมหาปริณิพพานสูตร ที่มณีทาย มหาวรรค เรื่องมีว่า ครั้งที พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร ณ ปาวาลเจดีย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนิมิตโอกาสแก่พระอานนท์เพื่อเป็นนัยะบอกว่า ผู้ใด เจริญอิทธิบาท 4 ประการดีแล้ว ถ้าปรารถนาก็อาจมีอายุยืนอยู่ได้ถึงกัปหรือเกินกัป (อรรถกถากล่าวว่า กัปหนึ่งคือ มีอายุได้ 100 ปี) แต่พระอานนท์ไม่ได้นึกถึงด้วยอุกมารถใจ จึงไม่ได้อาราธนาขนิมิตพระพุทธองค์ไว้ หลักอิทธิบาท 4 จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมของผู้สูงอายุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538) ให้ความหมายไว้ว่า

อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือทางแห่งความสำเร็จ คือ หลักความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆ อิทธิบาท มาจากคำว่า อิทธิ หมายถึง การบรรลุผล ความสำเร็จ และคำว่า บาท หมายถึง รากฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จ มีอยู่ 5 ประการ คือ

1. ฉันทะ ความพอใจ เป็นกระบวนการเริ่มต้นในการทำงานนั้น **พื้นฐานของความพึงพอใจ** เป็นความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ต่อสิ่งนั้นในการทำงานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย จุดเริ่มต้นของการทำงานขึ้นอยู่กับใจ เมื่อใจรักก็อยากทำ เต็มใจทำงานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538) กล่าวว่า บุคคลที่ทำการด้วยฉันทะ จะเริ่มต้นการกระทำจากความคิดหรือเข้าใจเหตุผลและได้ประจักษ์ผลที่ตามมาของการกระทำที่เป็นสาเหตุ จึงไม่เกิดทุกข์ โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือ เพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ สร้างความต้องการให้ผู้สูงอายุ มีใจอยากให้งานที่ทำอยู่สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ ความมีใจรักในการทำงานที่เหมาะสมกับวัย และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของการทำงานนั้น พูดง่ายๆ ว่า มีใจรักงานและรักความสำเร็จของงาน ความรักเอาใจใส่ปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ เกิดมีสิ่งที่เป็นความจริงขึ้น ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ไม่ใช่ความอยากที่เป็นกิเลส เพราะเป็นความอยากทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสุขสงบทางใจ เกิดความชื่นชม เมื่อเห็นสิ่งนั้น ขณะที่เมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดความปิติเป็นความอิ่มเอมใจ ความพอใจ ครั้นเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นบรรลุจุดหมายก็เกิดความโสมนัสยินดี

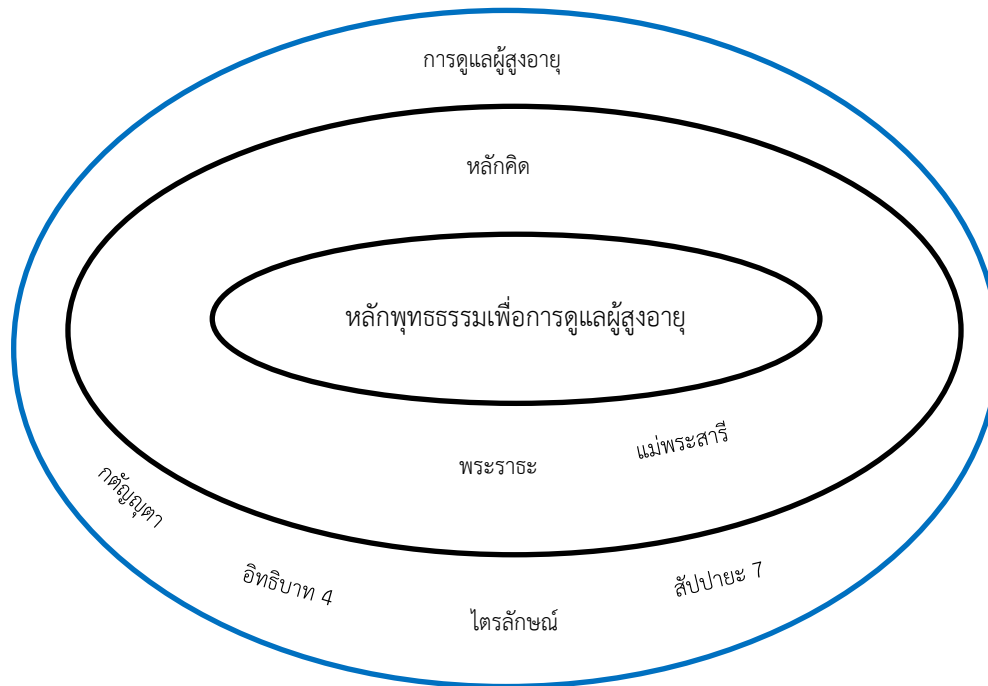
2. วิริยะ คือ ความเพียร ได้แก่ ความบากบั่น ความพยายามทำหน้าที่อย่างไม่ท้อถอยในการทำงาน แม้ว่าจะถูกใจ หากบุคคลใดเกิดวิริยะแล้ว บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นกลัวหรือท้อถอยต่ออุปสรรคและความยากลำบาก และกลับเห็นว่าอุปสรรคหรือความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะหรือปฏิบัติให้บรรลุความสำเร็จ และผลสำเร็จของงานนั้นเกิดจากความพยายามของตนมิใช่ผลจากการดลบันดาลจากสิ่งใด โดยสรุปคือ พากเพียรทำ ขยันหมั่นเพียร หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความอาจหาญ แก่กล้า ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัว ต่ออุปสรรคและความยากลำบาก แม้จะมีอายุมาก แต่ก็มีคามมานะพยายามโดยใช้กำลังสติปัญญาและจิตใจเป็นสำคัญ และรู้ว่าตนมีคุณค่าควรแก่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับอุปสรรคทางกายมาปิดกั้นความเพียรพยายาม ถึงแม้จะใช้เวลานานตรากตรำชีวิต แต่ก็ไม่ต้องถอยในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่คนในรุ่นต่อไป ดังกรณี พระพุทธเจ้าที่ทรงตรัส เทศนาสั่งสอนแก่พระสาวกองค์สุดท้ายจนบรรลุพระอรหันต์ ถึงแม้ขณะนั้นจะทรงชราภาพและทพพลภาพจวนเจียน บริณิพพานแล้วก็ตาม ก็ทรงไม่ท้อถอยที่จะเทศนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ จะเห็นได้ว่า ทรงเป็นแบบอย่างของพระสงฆ์และผู้สูงอายุ เป็นอย่างยิ่ง

3. จิตตะ คือ เอาใจใส่ เอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้นไม่วางธุระ มีความคิดจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน ในการทำงานต้องเอาใจใส่กับงานที่ทำ ไม่ปล่อยปละละเลย คอยตรวจตรางานอยู่เสมอ จะสามารถปรับปรุงแก้ไขงานที่ทำให้ประสบผลสำเร็จได้ เป็นการตั้งใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ทำ หากบุคคลใดเกิดจิตตะแล้ว จะเป็นบุคคลที่มีจิตจดจ่อกับงาน มองเห็นความสำคัญของงาน หากมีความเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นหรือมีข้อบกพร่องในการทำงาน บุคคลนั้นจะสามารถแก้ไขได้อย่างทันท่วงที ไม่ปล่อยให้เกิดความเสียหายรุนแรง โดยสรุปคือ เอาใจฝักใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดจดจ่อในการงาน ความมีจิตผูกพันเฝ้าคิดเรื่องนั้นไม่ห่าง ซึ่งไม่ใช่การคิดหมกมุ่น แต่เป็นการคิดแบบมีสมาธิและสติสัมปชัญญะคอยกำกับตลอดเวลา ไม่ใช่คิดเรื่องนั้นแล้วลืมทุกสิ่งทุกอย่างโดยขาดสติ ซึ่งนั่นไม่ใช่ความติดแบบจิตตะ การมีใจจดจ่อฝักใฝ่ย่อมสร้างพลังทางความคิดให้แน่วแน่ชัดตรงต่อการงานจนประสบผลสำเร็จได้

4. วิมังสา คือ ความสอบสวนไตร่ตรอง หมั่นตรองเหตุผลในสิ่งนั้นในการทำงานโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ริเริ่มใช้วิธีการใหม่ๆ เพื่อช่วยให้งานนั้นง่ายขึ้น การใช้ปัญญาจึงเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน หากบุคคลใดเกิดวิมังสาแล้ว จะใคร่ครวญ ตรวจตรา คิดหาเหตุผลและทดลองแก้ไขหรือปรับปรุงงานให้ประสบความสำเร็จ หรือมีคุณภาพดียิ่งขึ้น โดยสรุปคือ ใช้ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดแบบวิเคราะห์ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ปัญหาหรือการงานนั้นอย่างมีระบบ ใคร่ครวญหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่องหรือกิจการงานที่ขัดข้องจากอุปสรรคปัญหา รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง มีการคาดการณ์ผลสำเร็จและผลกระทบ แยกแยะองค์ประกอบ และปัจจัยที่จะทำให้การงานประสบผลสำเร็จ เพราะการงานทุกอย่างนั้น ถึงแม้จะดำเนินการอย่างรอบคอบ ก็อาจไม่สำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายก็ได้

ดังนั้น การรู้เท่าทันว่า ปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ และเหตุปัจจัยใดที่จะทำให้การงานล้มเหลวหรือสำเร็จกิจเพียงครึ่งหนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ทำงานไม่รู้จักย่อท้อต่อการงาน แต่กลับสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่จะส่งผล

ต่อการตัดสินใจทำงานต่อไป หรือบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีวิม้งสามาก เนื่องจากเป็นผู้ผ่านประสบการณ์และทำงานมาตลอดชั่วชีวิต จะเป็นทีปรึกษาของผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี



ภาพที่ 3 แผนภาพการจัดการผู้สูงอายุโดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักธรรมกับการพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

แนวคิดที่ยกมาต้องการสื่อให้เห็นว่าหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะเป็นฐานในการปฏิบัติ หรือมีกรอบคิดในการปฏิบัติในเชิงสังคม ดังกรณีความกตัญญู จะเป็นต้องเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์

กรณีศึกษาหมายถึง กรณีที่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนพระภิกษุในอดีต และภาระงานของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะต้องเป็นกลไกของการเกิดขึ้นและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ จนกระทั่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตและการดำเนินชีวิต ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น ในกระบวนการของการทำให้หลักทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกร่วมแบบองค์รวมในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ คือการทำให้หลักเป็นอุดมคติ หรือกลไกทางความคิด ดังกรณีหลักกตัญญู หลักสัปปายะ ที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ หลักกตัญญู ที่จะต้องเข้าไปสร้างกลไกให้เกิดการออกแบบและปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างตัวแบบที่เคยเกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาแนวคิด หลักปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งแนวทางอันเป็นกลไกการปฏิบัติในปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดแนวทางร่วมของการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญที่ขับเคลื่อนคนเหล่านั้นให้เป็นพลังหรือพลวัตในการพัฒนาตนเองไปสู่กลไกของการปฏิบัติในองค์รวมด้วยเช่นกัน แนวคิดที่สำคัญและก่อให้เกิดการขับเคลื่อนและพัฒนาไปจะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาคนเพื่อรองรับเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

ดังปรากฏในงานของ ทิพวรรณ สุธานนท์ (2556) ในเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” หรือในงานของ จิตติวรรณ แสงสิงห์ (2556) ที่ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” หรือในงานของ พระมงคลธรรมวิธาน

และ ประสิทธิ์ สระทอง (2560) ในเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม” หรือในงาน ทิพย์ธัญญา สรณะ และ ประสพชัย พสุนนท์ (2560) ในเรื่องหลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี หรือในงาน สมบูรณ์ วัฒนะ (2559) แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยในงาน เหล่านี้ได้ก่อให้เกิดความแตกต่าง ในวิธีการในการดูแลผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แต่ในอีกความหมายหนึ่งกลับกลายเป็นการจัดกรอย่างเป็นระบบและส่งผลเป็นการในการขับเคลื่อนนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปเป็นส่วนสำคัญในการบริหารพระพุทธศาสนาในองค์กรวม ดังปรากฏในงานวิจัย ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญ ก็คือการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่จะเป็นเงื่อนไข ทำให้เกิดการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้

บทสรุป

ในกระบวนการของการทำให้หลักทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกร่วมแบบองค์รวมในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ คือการทำให้หลักเป็นอุดมคติ หรือกลไกทางความคิด ดังกรณีหลักกตัญญู หลักสปปายะ ที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ หลักอุตุนิยาม ที่จะต้องเข้าไปสร้างกลไกให้เกิดการออกแบบและปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างตัวแบบที่เคยเกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาแนวคิด หลักปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งแนวทางอันเป็นกลไกการปฏิบัติในปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดแนวทางร่วมของการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญที่ขับเคลื่อนคนเหล่านั้นให้เป็นพลังหรือพลวัตในการพัฒนาตนเองไปสู่กลไกของการปฏิบัติในองค์กรวมด้วยเช่นกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะนักวิจัยจากพื้นที่ต่างๆ ทั้งในส่วนนักวิจัยภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสานอันเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยนี้ ที่ได้พยายามศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธ อันเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” โดยมี ศ.ดร. บุญทัน ดอกไธสง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย โดยได้รับทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 ของสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ และในบทความนี้ได้นำองค์ความรู้บางส่วนมาเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อการเรียนรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการผู้สูงอายุตามแนวพุทธดังปรากฏ

เอกสารอ้างอิง

- โกศล จิงเสถียรทรัพย์. (2553). Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา
เอกสารการบรรยายเรื่อง Healing Environment และการเปลี่ยนแปลง. ใน *SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล ควีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ 15-17 ธันวาคม 2553.* (น. 45). กรุงเทพฯ: สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน).
- ฐิตยา เนตรวงษ์ และ รัชฎาพร อีรวรรณ. (2562). การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยราชสุดา, 15(1), 50-62.*
- ฐิตีวรรณ แสงสิงห์. (2556). *การศึกษาวีถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดอุดรธานี.* (พุทธศาสนคณาจารย์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

- ทิพย์ธัญญา สรณะ และ ประสพชัย พสุนนท์ (2560) หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี. ใน การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 “ราชมงคล สร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0” (น. 1367-1375). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- ทิพวรรณ สุวานนท์. (2556). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. (พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- ธีรโชติ เกิดแล้ว. (2547). “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม. วารสาร มจร.วิชาการ, 8(15), 80-92.
- ประเวศ วะสี. (2550). วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ศูนย์ แห่ง แก้ว. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: แพลนปรินต์ติ้ง จำกัด.
- พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธมมวโร (วัดนาค). (2559). การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารครู ศาสตร์ปริทรรศน์, 3(2), 142-153.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). คำวัด. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2532). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2539). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมงคลธรรมวิธาน และ ประสิทธิ์ สระทอง. (2560). ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. Verdian E-Journal Silpakorn University, 10(3), 1849-1864.
- พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์). (2557). แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (พุทธพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2539). ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.
- รายงานสุขภาพคนไทย. (2566). “มิติด้านสุขภาพ” ของสังคมสูงวัยในประเทศไทย. สืบค้น 4 มกราคม 2566. จาก https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=222.
- วศิน อินทสระ. (2559). จิตที่ดี นำความสุขมาให้. สืบค้น 4 มกราคม 2566. จาก <http://www.dharma-gateway.com/ubasok/wasin/wasin-040.htm>.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2543). วินัยมุข เล่ม 2 (หลักสูตรนิกธรรมชั้นโท). (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

- _____. (2552). วินัยมุข เล่ม 1 (หลักสูตรนักระหมื่นชั้นตรี). (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธานุศาสนานาเถรวาท. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 24(44), 173-193.