



พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

THE BUDDHIST METHOD OF RELIEVING ELDER'S SUFFERING
IN THE DEVELOPMENT CENTER OF
THE ELDER'S SOCIAL WELFARE OF BURIRAM REST HOUSE

พระทวี ปณฺญาทีโป (สำรวมรัมย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม
ผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

พระที ปณฺณาทิโป (สำรวมรัมย์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



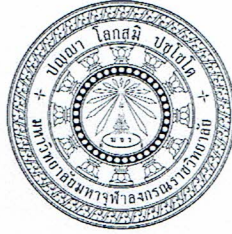
The Buddhist Method of Relieving Elder's Suffering in the
Development Center of
the Elder's Social Welfare of Buriram Rest House

Phra Thawee Paññāḍīpo (Samruamram)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์”
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.อภิวัฒน์ โพธิ์सान)

กรรมการ

(รศ.ดร.เอกฉันท จารุเมธีชน)

กรรมการ

(ดร.วรวេช ศิริประเสริฐศรี)

กรรมการ

(พระปลัดกิตติ ยุติธโร, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.วรวេช ศิริประเสริฐศรี

ประธานกรรมการ

พระปลัดกิตติ ยุติธโร, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระทวี ปญญาทีโป)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์
ผู้วิจัย	: พระทวี ปณญาทีโป/สำรวมรัมย์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ดร. วรเวช ศิริประเสริฐศรี, รป. บ. (รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต), รป.ม. (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : พระปลัดกิตติ ยุตติธโร ดร., พธ.บ. (ปรัชญา), ศศ.ม. (ปรัชญา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์มี เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์อยู่ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์ และ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์

ผลการวิจัยพบว่า พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ต้องบรรเทาทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา และ มรรค มีองค์ ๘ ทุกข์เกิดขึ้นนั้นกับมนุษย์ทั้งทางกายและทางใจ เพราะยึดมั่นในขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งเหล่านี้รวมเข้ากันเป็นกายและใจ วิธีการบรรเทาทุกข์ จึงต้องมีทั้งการบรรเทาทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ไปพร้อม ๆ กัน

ทุกข์ของทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์ ทุกข์ทางกายคือทุกข์ที่เกิดจากโรคต่างๆ ทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางร่างกายคล้ายๆ กัน คือ โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดในกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต และไวรัส บี ส่วนปัญหาทางใจ คือ อารมณ์ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีความกลัวและกังวลใจว่า สังคมจะไม่ดูแล จึงเกิดอารมณ์หงอยเหงา โกรธง่าย บางครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และบางครั้งก็ควบคุมอารมณ์ได้

พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์นั้น จะต้องนำเอาธรรมโอสธมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ธรรมโอสธ คือ โพชฌงค์ ๗ สติ ปัญญา ๔ และมรรคมีองค์ ๘ นอกจากนี้แล้วต้องปฏิบัติตามหลัก ศีล ๕ คือ ไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินผู้อื่น และปฏิบัติตามหลัก พรหมวิหาร ๔ คือ มีความเมตตาผู้อื่นเพื่อแผ่ต่อผู้อื่น เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ก็จะบรรเทาทุกข์ทั้งทางกายและใจได้ เกิดความสุขในครอบครัวและในสังคมตลอดไป

Thesis Title : The Buddhist Method of Relieving Elder's Suffering in the Development Center of the Elder's Social Welfare of Buriram Rest House

Researcher : Phra Thawee Paññādīpo, (Samruamram)

Degee : Master of Arts (Buddhis Studdies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Voravech Siriprasertsri, B.A. (Public Adminitation),
M.A. (Public Adminitation), Ph.D. (Buddhism)

: Prapaladkitti Yuttidharo, Dr. B.A. (Philosophy). M.A.
Philosophy). Ph.D. (Buddhism)

Date of Graduation : November 1, 2017

Abstract

The thesis "The Buddhist Method of Relieving Elder's Suffering in the Development Center of the Elder's Social Welfare of Buriram Rest House" have the three objectives namely, 1) to study Buddhist approach for decreasing of suffering in Theravada Buddhism, 2) to study of suffering of older in Center for Development of Social Welfare, Ban Buriram, 3) to analytical study of Buddhist Approach for Decreasing of Suffering of Elder in Center for Development of Social Welfare, Ban Buriram.

The result of research found that : Buddhist approach for decreasing of suffering in Theravada Buddhism must decrease both physical and mental suffering with starting by developing morality, concentration, wisdom and Noble Eightfold Path. The suffering of human arise on both physical and mental, because they attach the five aggregates as matter (rupa), feeling (vedana), perception (sanna), mental formation (sankhara), consciousness (vinnana). These are altogether to be mind and body. Approach for decreasing of suffering must be divided to both physical suffering and mental suffering altogether

The suffering of Elder in Center for development of social welfare, Ban Buriram. Physical suffering is the suffering caused many diseases. Man and women have physical body similarly such as the knees deteriorates, have backache, ache the waist, ache the muscle, diabetes, hypertension, the paralysis, virus B. Mental problem is emotion of man and woman older consists scare and worry that society

will not take care, therefore they feel wither, be touchy. Sometime they cannot control emotion, and sometime they can control emotion.

Buddhist approach for decreasing of suffering of elder in center for development of social welfare Ban Buriram must bring dhamma-medicine to apply for promote the physical and mental health. Dhamma-medicines are Bojjhanga (enlightenment factors), Satipatthana (foundations of mindfulness) and Magga (Noble Eightfold Path). Otherwise, they must practice in five precepts namely to be absent the exploit of life and treasure of others and practice Bhammavihara (sublime state of mind) namely loving kindness, compassion to the others. When one practice according to these doctrines, it will be decreasing of physical and mental suffering, bring to the happiness in family and society

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ตลอดจนบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต, ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์, ผศ. ดร. อภิภูวัฒน์ โพธิ์सान ผู้ทรงคุณวุฒิ, ดร. วรเวช ศิริประเสริฐศรี ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, พระปลัดกิตติ ยุติธโร, ดร. กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน, ผศ.วิเชียร ชาบุดรบุญทริก, ดร.บรรพต แคไธสง ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาประยงค์ โสมสารี ที่ให้คำแนะนำและแก้ไขส่วนที่บกพร่องตลอดจนเทคนิคและวิธีสืบค้นข้อมูลในชั้นปฐมภูมิ ทุตติภูมิ และขอขอบพระคุณนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ปี ๑ ปี ๒ และปี ๓ ทุกท่าน ที่ให้กำลังใจตลอดมา และขอขอบคุณญาติพี่น้องที่ให้การสนับสนุนปัจจัยค่าเล่าเรียนในครั้งนี้

คุณงามความดีและบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศถวายแด่พระรัตนตรัยและพระคุณบิดามารดา ในครั้งนี้ด้วย

พระทวี ปณญาทีโป (สำรวมรัมย์)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ พุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ ความหมายของทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๒ ประเภทของทุกข์ในพระพุทธศาสนา	๑๑
๑ ทุกข์ในอริยสัจ ๔	๑๑
๒ ทุกข์ในไตรลักษณ์	๑๑
๒.๓ ทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๓.๑ ทุกทางกาย	๑๓
๒.๓.๒ ทุกข์ทางใจ	๑๔
๒.๔ สาเหตุทำให้เกิดทุกข์ตามนัยปฏิจจสมุปบาท	๑๖
๒.๕ ความทุกข์ของผู้สูงอายุทุกๆ ไป	๑๗
๒.๖ พุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพอนามัยเพื่อบรรเทาทุกข์ของพระพุทธเจ้า	๑๙
๒.๖.๑ พุทธวิธีการลดน้ำหนัก	๒๗
๒.๖.๒ พุทธวิธีชะลอความแก่	๒๘
๒.๖.๓ พุทธวิธีการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า	๓๐
๒.๗ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ทุกข์ทางกาย	๓๑
๒.๗.๑ พุทธวิธีการใช้สมุนไพร	๓๔
๒.๗.๒ พุทธวิธีการใช้อาหารรักษา	๓๖
๒.๗.๓ พุทธวิธีการใช้ความร้อน	๓๗

๒.๗.๔ พุทธวิธีพักผ่อนอิริยาบถ	๓๗
๒.๗.๕ พุทธวิธีใช้การผ่าตัด	๓๗
๒.๗.๖ พุทธวิธีการใช้พุทธานุภาพ	๓๘
๒.๗.๗ การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล	๓๘
๒.๗.๘ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลคนไข้	๓๙
๒.๗.๙ คุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้	๔๐
๒.๗.๑๐ คุณธรรมของคนไข้	๔๐
๒.๘ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้วยพระธรรมโอสธของพระพุทธเจ้า	๔๑
๒.๘.๑ พระพุทธเจ้ากับการใช้ธรรมโอสธ	๔๑
๒.๘.๒ การใช้โพชฌงค์ ๗	๔๒
๒.๘.๓ พระพุทธเจ้ากับเจโตสมาธิ	๔๒
๒.๙ พุทธสาวกกับการใช้พระธรรมโอสธ	๔๓
๒.๙.๑ พระศิริมานนท์กับการใช้สัญญา ๑๐	๔๓
๒.๙.๒. พระเขมะกับขันธ ๕	๔๓
๒.๙.๓ พระอนุรุทธะกับสติปัญญาน ๔	๔๔
๒.๙.๔ พระอัสสชิกับเวทนา ๓	๔๔
๒.๙.๕ พระฉันทะกับอายตนะ ๑๒ และวิญญาณ ๖	๔๕
๒.๑๐ คฤหัสถ์กับการใช้พระธรรมโอสธ	๔๖
๒.๑๐.๑ ธนัญชานิพราหมณ์กับพรหมวิหาร ๔	๔๖
๒.๑๐.๒ อุบาสกกับการละสัฌกายทิฐิ	๔๖
๒.๑๐.๓ อนาถปิณฑิกคหบดีกับไตรลักษณ์	๔๗
๒.๑๐.๔ นกุลปีตากับการตั้งจิตว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย	๔๗
๒.๑๑ สรุป	๕๒
บทที่ ๓ ความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์	๕๓
๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๕๓
๓.๒ ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ	๕๔
๓.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๕๔
๓.๓ ทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์	๕๕
๓.๓.๑ ด้านร่างกาย	๕๕
๓.๓.๒ ด้านอารมณ์และจิตใจ	๕๕
๓.๓.๓ ด้านสังคมและครอบครัว	๕๖
๓.๓.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๕๗
๓.๔ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๕๘
๓.๔.๑ ด้นร่างกาย	๕๘
๓.๔.๒ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ทางใจ	๖๑

๓.๕ ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุทั่วไป	๖๔
๓.๕.๑ ด้านร่างกาย	๖๕
๓.๕.๒ ด้านอารมณ์และจิตใจ	๖๘
๓.๖ ความต้องการของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๖๙
๓.๗ ปัญหาของผู้สูงอายุทั่วไป	๗๐
๓.๘ ความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๗๓
๓.๘.๑ ทุกข์ทางกาย	๗๓
๓.๘.๒ ทุกข์ทางใจ	๗๔
๓.๙ สภาพปัญหาความทุกข์ในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๗๖
๓.๙.๑. สภาพทางจิตใจ	๗๗
๓.๙.๒ ปัญหาความทุกข์ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๘๐
๓.๙.๓ ความต้องการของผู้สูงอายุ	๘๑
ก.ความต้องการทางร่างกาย	๘๒
ข. ความต้องการทางจิตใจ	๘๒
๓.๑๐ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๘๓
๓.๑๐.๑ หลักการต่างๆ ไปของการรักษาสุขภาพ ๔ ป.	๘๓
๓.๑๐.๒ หลักปฏิบัติ ๕ อ.สำหรับผู้สูงอายุ	๘๓
๓.๑๑ ผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัว	๘๔
๓.๑๒ สรุป	๘๔
บทที่ ๔ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๘๖
๔.๑ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๘๖
๔.๑.๑ ทางด้านร่างกาย	๘๖
๔.๑.๒ ทางด้านจิตใจ	๘๗
๔.๑.๓ ทางด้านสังคมและครอบครัว	๘๗
๔.๑.๔ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๘๗
๔.๒ สุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๘๘
๔.๓ การนำหลักธรรมโอสธมาช่วยส่งเสริมและแก้ปัญหาวีชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์	๘๙
๔.๓.๑ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้วยพระธรรมโอสธ	๘๙
๔.๓.๒ ด้านร่างกาย	๙๑
๔.๓.๓ ด้านอารมณ์และจิตใจ	๙๒
๔.๓.๔ ด้านสังคมและครอบครัว	๙๓
๔.๓.๕ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๙๔
๔.๔ สรุป	๙๔

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๖
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๙๖
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	๙๘
 บรรณานุกรม	 ๙๙
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือ เพื่อการวิจัย	๑๑๑
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย (สัมภาษณ์)	๑๑๕
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๒๖
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย	๑๓๒
ภาคผนวก จ รายนามผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๓๔
ภาคผนวก ฉ ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์และกิจกรรม	๑๓๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๖

คำชี้แจงการใช้อักษรชื่อย่อคัมภีร์

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการสืบค้นและศึกษาข้อมูลในงานวิจัยนี้ ใช้ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยจัดเรียงตามลำดับคัมภีร์ก่อนหลังได้ ดังนี้ เล่ม /ข้อ/ หน้า เช่น วิ.ม. (ไทย) ๒/๒๑/๒๐. หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๒ ข้อ ๒๑ หน้า ๒๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นต้น

คัมภีร์อรรถกถา ใช้อรรถกถาฉบับมหาวิทยาลัย ๙๑ เล่ม ในการอ้างอิงโดยการระบุชื่อย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น วิ.จุ.อ. (ไทย) ๕/๒๕๓/๑๒๐. หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล จุฬวรรคอรรถกถา เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๒๕๓ หน้า ๑๒๐ ฉบับมหาวิทยาลัย ๒๕๓๗

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.มหา.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.จุ.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	= สังยุตตนิกาย	ชั้นธวาวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สฬา.	(ไทย)	= สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	= สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.นวก.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	นวกนินาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	ทสกนินาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	มหานิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	จูฬนิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปฏฐาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	สัทธรรมปัสโชติกา มหานิกายอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี อรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สงคณี.อ.	(ไทย)	=	ธรรมสังคณี	อรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สั.	(ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก	ขุททกนิกาย	(ภาษาไทย)
วิ.สุท.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์		(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	มนโรลปุรณี ติกนินาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรม

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ. สั.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)

อรรถกถา

วิ. อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที. ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สั. ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย ทุกาทินินาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิกายอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. อ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งได้เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมาซึ่งจะเต็มรูปแบบในอีก ๘ ปีข้างหน้า และประชากรผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มที่สูงมากขึ้นทุก ๆ ปี ซึ่งในปี ๒๕๕๓ มีผู้สูงอายุทั่วประเทศประมาณ ๘.๕ ล้านคน ขณะนี้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากถึง ร้อยละ ๑๖.๕ และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า และพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงเข้าไปอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่มีอยู่ทุกภาคของประเทศไทย ผู้สูงอายุเหล่านี้ขาดขวัญและกำลังใจ ต้องการความช่วยเหลือและเห็นใจจากสังคมภายนอกและครอบครัว^๑ ดังนั้น เมื่อสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุเช่นเดียวกับทุกๆ ประเทศทั่วโลก จึงเป็นเรื่องที่หลายฝ่ายจะต้องให้ความสำคัญ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหานี้

เมื่อมนุษย์เราทุกรูปทุกนาม ที่อุบัติขึ้นมาบนมนุษยสภุมิแล้ว ทุกคนต่างก็ได้รับความทุกข์ (ขันธ ๕) ติดตัวมาแต่กำเนิดด้วยกันทุกคน โดยไม่มีการยกเว้นให้กับผู้หนึ่งผู้ใด ดังนั้น ความไม่สบายกายไม่สบายใจของผู้คนที่เกิดมา ก็จะได้รับโดยเสมอกัน ต่างเฉพาะมีมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น เพราะเป็นผลของวิบากกรรมของแต่ละบุคคลที่ทำมาแล้วในอดีตและปัจจุบัน แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงสิ้นอาสวะกิเลสแล้ว ก็ยังทรงประสบกับความทุกข์ทางกาย คือ การเจ็บป่วยเช่นเดียวกับคนสามัญทั่ว ๆ ไป จนถึงปรินิพพาน เป็นที่สุด ดังพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ในอริยสัจ ๔ ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”^๒ แต่ในหลักสัจธรรมที่ทรงแสดงไว้แล้วนี้ มิได้หมายความว่า จะต้องเรียงลำดับเช่นนั้นเสมอไป สิ่งใดจะเกิดขึ้นก่อนหรือหลังไม่มีผู้ใดทราบได้ ความทุกข์กายและทุกข์ใจก็เช่นเดียวกัน ไม่สามารถรู้ล่วงหน้าได้เลยว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด

ทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์ นับว่าเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นอย่างมาก มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ซึ่งเป็นไปตามปกติของสังขาร และความต้องการของผู้สูงอายุทุกคน ก็ต้องการได้รับความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จากญาติพี่น้อง หรือผู้ที่ดูแลอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จะรู้สึกว่ตนเองต้องสูญเสียหน้าที่การงานไปจนตลอดชีวิต และความหย่อนสมรรถภาพทางสังคม จะมีภาวะทางจิตใจ วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ มีทุกข์ทางใจ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ในการดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็จะต้องแยกออกไปตามสภาพของการเปลี่ยนแปลง

^๑ สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์ การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันผู้สูงอายุด้านคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑-๔.

^๒ อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๗/๙๙-๑๐๐.

คือ การดูแลทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ^๓ ด้านร่างกาย อาหาร ส่งเสริมให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม จัดอาหารให้เป็นไปตามความต้องการและนิสัยการรับประทานอาหารเดิมของแต่ละบุคคล ย่อยง่าย การเปลี่ยนแปลงอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกาย อาจทำให้ผู้สูงอายุรับประทานได้น้อย และได้อาหารไม่ครบส่วนอาจจะต้องเสริมให้ในรูปของยา ส่วนด้านจิตใจ ในผู้สูงอายุที่ยังมีร่างกายแข็งแรง และช่วยเหลือตัวเองได้ ปัญหาจะไม่ค่อยมีมากนักแต่ถ้าเมื่อไรที่ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ จะรู้สึกว่าเป็นภาระแก่บุคคลอื่น ทุกคนจะต้องพยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ^๔ เพราะจะเป็นความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งญาติ ๆ ควรจะหาโอกาสตอบสนอง ความต้องการนี้แก่ผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ บ้าง เมื่อมีโอกาส จะทำให้ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจดี ไม่วิตกกังวลต่อบุคคลที่อยู่เบื้องหลังและครอบครัว^๖

เมื่อมนุษย์เราทุกคนเกิดมาแล้ว ย่อมมีการรักตัวกลัวตายด้วยกันทุกคน เมื่อถึงคราวเกิดทุกข์ทางกายและใจขึ้น จำต้องแสวงหาวิธีการเยียวยารักษา เพื่อจะทำการบรรเทาความทุกข์นั้นให้ได้ บางครั้งก็หายแต่บางครั้งก็ไม่หาย ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ถ้าจะบรรเทาทุกข์กายและใจ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มรรค ๘ มรรค ๘ นั้นเอง เมื่อมนุษย์เรามีส่วนประกอบไปด้วย ๒ ส่วนด้วยกัน คือ กายกับจิต ทุกข์ก็จะเกิดทั้งทางกายและใจ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น คือการที่คนเราเข้าไปยึดมั่นในขันธ ๕ และขันทั้ง ๕ นั้นก็ประกอบด้วย กายกับจิต^๗ วิธีการบรรเทาทุกข์ จึงต้องมีทั้งการบรรเทาทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ไปพร้อม ๆ กัน เพราะทั้งกายกับใจต่างเป็นปัจจัยของกันและกัน พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีการแก้ไขทุกข์ไว้ใน อริยสัจอย่างชัดเจน ทั้งทางกายและทางใจ และการบรรเทาทุกข์ทางกาย เป็นเพียงการผ่อนคลาย ในการบรรเทาความทุกข์ลงได้ชั่วคราวเท่านั้น เพราะเมื่อแก้ไขความทุกข์ได้สำเร็จ แต่จะเกิดทุกข์ในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปอีกโดยไม่สิ้นสุด แต่พระองค์ก็ไม่ได้ปฏิเสธ เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องในการดำรงชีวิต คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค^๘

ส่วนการบรรเทาทุกข์ทางใจ เป็นหลักการทางพุทธศาสนา ที่เน้นจิตใจเป็นหลักสำคัญ ซึ่งกล่าวไว้ใน อริยสัจ ๔ ว่า การแก้ไขบรรเทาทุกข์ทางใจ จะเป็นการแก้ไขความทุกข์ได้ตรงจุดมากที่สุด เพราะความทุกข์ก็จะเกิดจากสาเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และการบรรเทาทุกข์จะต้องแก้ที่สาเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นหลัก^๙ ด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญา ที่ได้ผ่านการอบรมทางกาย วาจา และใจ ด้วยศีลเป็นพื้นฐาน จะทำให้เกิดการพัฒนาทางจิต ด้วยสมาธิ ก็จะ

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๒/๑๑๘.

^๔ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

^๕ ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๗/๑๑๙.

^๖ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๖.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๘.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๐.

^๙ เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕.

นำไปสู่การเจริญทางปัญญา ในขั้นที่สูงขึ้น และการที่จะดูแลรักษาสุขภาพทางกายและใจให้ได้ดีนั้น จะต้องเป็นผู้ที่รู้ประมาณในการบริโภคอาหารอย่างพอดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป จะช่วยส่งเสริมให้มีอายุยืน เพราะถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกายได้ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำและให้พอเหมาะกับวัยของตน การพักผ่อน การหลับนอน ก็ต้องให้พอเพียง พร้อมทั้งรู้จักประพฤติปฏิบัติธรรมตามสมควร เช่น รู้จักเจริญศีล ภาวนา ตลอดทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย^{๑๐}

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์ เพื่อที่จะนำผลของการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ และผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๑.๑ เพื่อศึกษาทุกข์และพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๑.๒ เพื่อศึกษาความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

๑.๑.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการทราบทุกข์และพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ว่าเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ต้องการทราบความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ว่าเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ต้องการทราบพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ว่าเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑.ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษาดังนี้

๑. ได้ศึกษาหลักพระธรรมโอสถที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยาย และจากหนังสือเอกสารต่างๆ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุและศึกษาหลักธรรมะที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ คือ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ เบญจศีลเบญจธรรม พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ และบายมุข ๖ ที่จะช่วยส่งเสริมผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีพออยู่ได้อย่างปกติสุข

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙-๒๓.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๔.๓ ข้อมูลด้านประชากร

เก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุชาย ๑๐ คน ผู้สูงอายุหญิง ๑๐ คน แพทย์/พยาบาล ๕ คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ๕ คน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธวิธี หมายถึง เทคนิคและวิธีการของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้ในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วย ของเหล่าพุทธสาวกและคฤหัสถ์ทั่ว ๆ ไป ให้มีกำลังใจ กำลังใจ ในการต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ จนสามารถหายจากการป่วยได้ หรือถ้าไม่หายก็มีสุคติภาพเป็นที่หวัง เพราะใจมีพลังจากการได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ ตลอดถึงการที่พระองค์ทรงอนุญาตในการใช้ยา ประยาศ ภัยรักษา เพื่อใช้ในการเยียวยารักษาและการบรรเทาการเจ็บป่วยของพระภิกษุ สามเณร เมื่อในครั้งอดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นต้น

ทุกข์ (suffering) หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ เป็นทุกข์ เช่น การป่วยไข้ การบาดเจ็บ การเสียใจ และการคับแค้นใจ ฯลฯ

บรรเทาทุกข์ (to relieve stresses) หมายถึง การดูแลรักษา การเยียวยา โดยประยุกต์วิธีการทางพระพุทธศาสนา ทำให้คลายจากความกังวลใจ คลายความทุกข์ใจ ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางกาย จนทำให้จิตสบาย หายจากความกังวลได้

ผู้สูงอายุ (The older) หมายถึง ทั้งชายและหญิงที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น ๒ ประเภท คือ ประเภทหนังสือและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๗.๑ ประเภทหนังสือ

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงกฎหรือสภาวะธรรมชาติ ๓ อย่างของสิ่งทั้งปวง คือ อนิจจตา ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ความกดดัน ความขัดแย้ง จะอยู่ในสภาพเดิมนั้นได้ยาก อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง^{๑๑} ลักษณะ ๓ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิยาม คือกฎธรรมดา หรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร ทำให้เราทราบได้ว่าขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวตน ไร้อำนาจไม่มีเนื้อแท้แต่อย่างใด ได้แก่อำนาจที่ไร้อำนาจบังคับตัวเองให้ไม่เปลี่ยนแปลงไปของขั้น ๕ เช่น อาการที่ขั้น ๕ บังคับตนไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ ไม่ให้เสื่อมสลายไปเป็นขั้น ๕ อันใหม่ไม่ได้, อาการที่ขั้น ๕ บังคับตนไม่ให้มีขึ้นไม่ได้ ไม่ให้กลับไปไม่มีอีกครั้งไม่ได้ (บังคับให้ไม่หมดไปไม่ได้) เป็นต้น

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖๘-๖๙.

พระไตรปิฎก ฉบับหลวง คู่มือพระภิกษุ กล่าวไว้ว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมายใด ๆ ให้รู้ได้ ทั้งลำบาก ทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้ว จะไม่ตาย ย่อมไม่มีเลย แม้อยู่ถึงชราก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา^{๑๒} ชีวิตนี้น้อยนัก สันนิกบางคนก็ตายเสียแต่ในครรภ์ บางคนออกมาจากครรภ์ก็ตาย บางคนอยู่ ๑ เดือนก็ตาย บางคนปีเดียวก็ตาย บางคนมีชีวิตไปจนหนุ่มสาวแล้วก็ตาย บางคนอยู่ไปจนแก่เฒ่าแล้วก็ตาย ที่อายุยืนอย่างมากที่สุดก็ไม่เกิน ๑๐๐ ปี หรือจะเกิน ๑๐๐ ปีขึ้นไปก็ไม่มาก แล้วก็ตายเพราะชรา ทุกชีวิตล้วนมีความตายเป็นเบื้องต้น

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่า “พอทุกข์บีบคั้น ภัยถึงตัว จำเป็นเข้า ก็ตะลึงเตลนแก๊วใจ พอผ่านพ้นไปได้ ก็ลงนอนเสพสุขไปอีก ปฏิบัติวนเวียนอยู่ในวงจรเช่นนี้ จนกว่าจะถึงวันหนึ่งที่ไม่อาจแก๊วใจได้ทันการ หรือแก๊วใจสำเร็จอย่างยับเยิน เกินกว่าจะดำรงอยู่ต่อไปได้ ก็เป็นอันจบสิ้น เป็นธรรมดาของธรรมชาติมนุษย์อย่างหนึ่ง สำหรับปุถุชนซึ่งไม่ได้รับการพัฒนาเพียงพอว่า มนุษย์นั้นจะลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวายเมื่อมีทุกข์ภัยคุกคาม พอโดนทุกข์บีบคั้นหรือถูกภัยคุกคามก็นิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ นอนไม่ได้ ต้องลุกขึ้นดิ้นรนหาทางแก๊วใจ ตอนนี้แหละจะเกิดพลัง และคนจะเริ่มเดินหน้าก้าวต่อไปก็ตอนนี้อย่างเอง”^{๑๓}

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ไว้ในหนังสือคู่มือมนุษย์ว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า มนุษย์จะต้องพิจารณาเป็นเบื้องต้น ถึงความลำบากและความทุกข์ที่มีอยู่ คืออะไร ความเกิดขึ้น ความเป็นอย่างนี้ ความเศร้าโศกเสียใจ ความเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์หรือว่าอะไรเป็นทุกข์และอะไรคือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ ความเป็นอย่างนี้ ลักษณะของความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ตลอดเวลา คือมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับสลายไป เป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่หากว่าบุคคลมีความไม่รู้อยู่ในลักษณะนี้ จึงไม่สามารถมองเห็นหรือเข้าถึงได้ง่าย จะต้องได้รับการศึกษาและนำไปปฏิบัติจริงๆ จึงจะเกิดผลได้^{๑๔}

คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า “ทุกข์ อันสัตว์ทั้งหลายทรงไว้ ในธรรมชาตินั้น (เป็นเหตุ) ด้วยเหตุนี้ ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่าธาตุ แปลว่าธรรมชาติเป็นเหตุทรงทุกข์ ไว้แห่งสัตว์ทั้งหลาย”^{๑๕} อนึ่ง สังสารทุกข์ อันสัตว์ทั้งหลายตาม (ยึด) ถือไว้ ก็ด้วยธาตุทั้งหลายนั้นเป็นเหตุ อนึ่ง สังสารทุกข์นั้นที่ถูกจัดไว้แล้วอย่างนั้น สัตว์ทั้งหลายก็ทรงไว้หมายความว่า ตั้งไว้ในธาตุทั้งหลายนั้นแล ในธรรมทั้งหลายมีจักขุเป็นต้น ธรรมแต่ละข้อทรงเรียกว่าธาตุก็ด้วยอำนาจแห่งความหมาย มีความหมายว่า วิพหิต-จัดขึ้น วิริยเต-อันสัตว์ทรงไว้ เป็นต้น ตามความเป็นได้ ดังกล่าวมา ฉะนี้

พระวิจิตรธรรมพาที (ชยวัฒน์ ธรรมวณฺโณ) ได้กล่าวในหนังสือ “แก้อย่างคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน

^{๑๒} พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, **คู่มือภิกษุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๗), หน้า ๘๘.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมานุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐๔.

^{๑๔} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๐๑), หน้า ๓๑.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินท์ตั้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๗๘๘.

ถ้าเราจะพิจารณาถึงสิ่งที่ประสบกับการเกิดมาแล้ว มันเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการทั้งนั้น ถ้ายังมีชีวิตที่ยืนยาวก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลยบนโลกนี้ แต่ผู้ใดมีการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมตามสมควร เพื่อทำลายโมหะ อวิชชา จะแก่เสียเปล่า ไม่สมกับที่มีอายุยาวนานและจัดว่าเป็นผู้ แก่ฟัก แก่แฟง แก่แตง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ก็หาคุณค่ากับชีวิตที่เกิดมาไม่ได้เลย^{๑๖}

บุญมี แท่นแก้ว ได้กล่าวถึงความทุกข์ไว้ในหนังสือ จริยศาสตร์ ว่า จริยธรรมทางพระพุทธศาสนา ควรละเว้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก ความเจ็บปวด ความป่วยไข้ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก ตลอดถึงความแก่และความตาย คือ อริยสัจสี่ ที่พระพุทธเจ้าค้นพบนั่นเอง^{๑๗} พื้นฐานมนุษย์ควรยึดถือ ศีล ๕ เป็นหลักประจำชีวิต เป็นข้อควรงดเว้น คือเว้นจากการเบียดเบียนรังแกกัน เว้นจากการละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น เว้นจากการประพฤติดิฉินสัมพันธ์กับบุคคลต้องห้าม เว้นจากการพูดที่มีผลเสียหาย และเว้นจากการประทุษร้ายสติปัญญาของตนเองโดยการเสพสิ่งเสพติดมึนเมา จริยศาสตร์ขั้นต้นนี้เป็นกฎการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมมีจุดหมายเพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม

พิน ดอกบัว พุทธปรัชญาแห่งชีวิต ได้กล่าวถึง มนุสสภูมิ ไว้ว่า เป็นภูมิที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ แต่ก็ไม่ถึงกับทุกข์ทรมานเหมือน ทุคคตภูมิ แต่ไม่สุขเหมือนอย่างสวรรค์ แต่ละคนมีทั้งความสุขและความทุกข์ กาย-ใจ คลุกเคล้าปะปนกันไป^{๑๘} ดังนั้น มนุสสภูมิ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีอะไรคงทนถาวร จึงทำให้คนถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โลกจึงหาแก่นสารแท้จริงไม่ได้ อีกทั้งมองเห็นความสำคัญของกรรม จึงทำให้ผู้ที่ฉลาดรีบสร้างบุญกุศล ดังนั้นผู้ทำความดีก็ได้รับผลดีตอบ ผู้ทำความชั่วก็ได้รับผลที่ชั่วตอบ และผลของการกระทำนี้ก็จะส่งผลให้เราในมนุสสภูมิ ซึ่งเป็นเวทีแห่งเจตนา ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ ก็จัดเป็นกรรม

๑.๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาสุณันท จันทโสภณ (ดิฐฐสุนนท) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการวิจัยครั้งนี้ได้พบว่า สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) รุติ (ตั้งอยู่) ภาวะ (ดับไป) แต่สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะมีอวิชชา และสิ่งที่มาปิดบัง ไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ยังไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ ทั้ง ๓ อย่างต่อไปนี้ คือ ๑. สันตติ ปดบัง อนิจจลักษณะ ๒. อิริยาบถ ปดบังทุกขลักษณะ ๓. ขณสัญญา ปดบัง อนัตตลักษณะ ที่เป็นความจริงของสังขารคือ ชันธ ๕ ซึ่งได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^{๑๙}

^{๑๖} พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธรรมมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^{๑๗} บุญมี แท่นแก้ว, จริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖.

^{๑๘} พิน ดอกบัว, พุทธปรัชญาแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

^{๑๙} พระมหาสุณันท จันทโสภณ (ดิฐฐสุนนท), “ศึกษาเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พุทธศาสนมहाบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๕.

เมื่อบุคคลใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนา หรือปัญญา ก็จะเจริญขึ้น และเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชาก็จะดับไป จากนั้น เราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ การรู้อย่างในไตรลักษณ์ จึงนำไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทธิ) ปัญญา (ปัญญา) สันติ (สันติ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็น เหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “พหุลาภุสาณี” คือ คำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด

พระมหาภุชณะ ตรุโณ (บุชากุล) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับนักปรัชญาเอกซิสเตนเซียริสึม ของ ฌอง ปอล ซาทร์” ผลการศึกษาเปรียบเทียบได้ว่า ทุกข์ในพุทธปรัชญาจำแนกเป็นสองประเภทหลักๆ คือทุกข์ในอริยสัจกับทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจเน้นหลักที่ทุกข์ทางใจ ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์ครอบคลุมทั้งทุกข์ทางกายและทางใจ ในพุทธปรัชญาให้ความสำคัญในการแก้ทุกข์ทางใจ เพราะทุกข์ดังกล่าวมีสาเหตุมาจากตัณหา และพุทธปรัชญาได้เสนอแนะวิธีการแก้ทุกข์ทางใจ เรียกว่า อริยมรรคมีองค์แปด พอจะสรุปสั้นๆ ได้ว่า ได้แก่การมองเห็นสรรพสิ่งด้วยความเป็นจริง ส่วนในทัศนะของซาทร์ทุกข์เกิดจากการที่มนุษย์ไม่ยอมรับความจริงของชีวิต ถ้ามนุษย์รู้จักยอมรับความจริงแล้ว ทุกข์ดังกล่าวก็จะสิ้นไปเอง^{๒๐}

พระสุพรชัย นครพนธ์ (อานนโท) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของ โซเป็นเฮาเออร์” สรุปผลได้ดังนี้ ความทุกข์ตามพุทธปรัชญา หมายถึงภาวะที่บีบคั้นและสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่งด้วยการยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้า สามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ แสดงออกมา ๓ ลักษณะ ได้แก่ลักษณะทนได้ยาก มีลักษณะที่แปรปรวน ตลอดเวลาไม่อยู่ในอำนาจที่จะควบคุมได้ มีลักษณะเป็นของปรุงแต่งและปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันไปในตัว ด้วยเหตุนี้พุทธปรัชญาจึงมีลักษณะเป็นสังขนิยม ไม่เป็นทุกขนิยม โดยที่มีสาเหตุคือ อวิชชา ก่อให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และจากการเปรียบเทียบทั้งสองทัศนะทำให้เห็นความคล้ายคลึงกันว่า ชีวิตตามพุทธปรัชญา และโซเป็นเฮาเออร์ เป็นแก่นแท้ที่ทำให้เป็นทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ ทุกข์เกิดจากการยึดมั่นหรือความอยากโดยเฉพาะอย่างยิ่งความอยากในความมีอยู่ ความดับทุกข์จะได้มาจากการละทิ้ง ความอยากส่วนพุทธปรัชญาต้องละอวิชชาที่เป็นบ่อเกิดของความอยาก และสิ่งที่ต่างกันอย่างเห็นได้ชัดคือวิธีการดับทุกข์ เพราะพุทธปรัชญาให้ความสำคัญทั้งด้านโลกียสุขกับโลกุตรสุข

นางพอศรี อินติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก” ผลการวิจัยพบว่า การพลัดพรากจากคนผู้เป็นที่รัก ครอบครัว ญาติพี่น้อง ทรัพย์สินสมบัติและสิ่งทั้งหลายย่อมก่อให้เกิดความทุกข์แก่มนุษย์ ผู้ยังยึดติดอยู่ในสัตว์ บุคคล ตัวตน ยากที่จะหลีกเลี่ยง เพราะความทุกข์ดังกล่าวเป็นสภาวะที่ต้องเกิดขึ้น และมีอยู่ตามธรรมดาแห่งหลักอริยสัจ ๔ และทุกข์เกิดจากการพลัดพรากแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภท คือ การประสมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ และการไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาเป็นทุกข์ และการแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากในสังคมไทย ส่วนใหญ่ใช้หลัก

^{๒๐} พระมหาภุชณะ ตรุโณ (บุชากุล), “ศึกษาเรื่องทุกข์เปรียบเทียบกับนักปรัชญาเอกซิสเตนเซียริสึม ฌอง ปอล ซาทร์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๗๖.

พิจารณาปิณฑปัจจุเวกชน และหลักมรณานุสติ แม้จะมีความทุกข์สาหัสเพียงใด เมื่อปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คบกับกัลยาณมิตรที่ดี ก็สามารถผ่านวิกฤตของชีวิตไปได้^{๒๑}

ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในเวลาเจ็บป่วย” จากการศึกษาวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้ามีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทางใหญ่ๆ ได้แก่ ๑) การป้องกัน คือ ใช้หลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลสุขภาพ พยายามอย่าอย่างครบถ้วนทั้งกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน และ ๒) การรักษาโรค มีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป และการรักษาด้วยธรรมโอสธ การรักษาแบบทั่วไป ไปเป็นแบบวิธีการแพทย์ทั่วไปที่สังคมในยุคนั้นจะพึงมีส่วนการรักษาโรคด้วยธรรมโอสธพบว่า พระพุทธเจ้าได้นำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรคได้เป็นอย่างดี ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ หมวดธรรมเหล่านี้ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ แต่พบว่า รักษาโรคให้หายได้จริงๆ เฉพาะพระอริยบุคคลเท่านั้น ส่วนบุคคลอื่นๆ ก็จะได้ผลน้อยลง หรืออย่างน้อยก็ไปสู่สุคติภพได้^{๒๒}

นางทิพวรรณ สุธานนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น เหงา เบื่อหน่าย ว้าเหว่ สามารถพึ่งตนเองได้ และหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบดังนี้ ด้านร่างกาย ใช้หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และหลักอายุวัฒนธรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรณสติ ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตตตา ขันติและโสรัจจะ ส่วนด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ เว้นอบายมุข ธิกฐัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ และผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือการเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน อาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญทำให้ทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ^{๒๓}

สิริพร ทาชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิธีพุทธ : กรณีศึกษาสถานพยาบาลความเข้าใจวิธีพุทธอย่างลึกซึ้ง มุ่งองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจและองค์ความรู้ด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้วิธีพุทธแก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นตลอดการถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้ไปสู่

^{๒๑} นางพอสรี อินต๊ะ, “ศึกษาพุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

^{๒๒} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “ศึกษาพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในเวลาเจ็บป่วย” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๖.

^{๒๓} นางทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

สังคมภายนอกได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจบังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยมีมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ มรรคมี องค์ ๘ ประการ

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาใน ๒ วิธี คือ ข้อมูลจากเอกสาร เอกสารต่างๆ และ การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นฐานในการนำเสนอและอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

๒) ศึกษาจากเอกสารทุติยภูมิ (Socondary Source) จากหนังสือ วารสาร เอกสารต่าง ๆ งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ

๓) ศึกษาภาคสนามใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกโดยบุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตาม เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน ๓๐ ท่าน

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากวิจัย

๑.๙.๑ ทำให้ทราบถึงทุกข์และพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙.๒ ทำให้ทราบถึงความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์

๑.๙.๓ ทำให้ทราบถึงพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

บทที่ ๒

ทุกข์และพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาก็เพื่อจะบรรเทาทุกข์ของเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่พากันเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และได้รับความทุกข์ทรมารทั้งทางกายและทางใจเป็นอย่างมาก ตั้งแต่เกิด จนถึงวันสิ้นชีพ โดยไม่มีการละเว้นผู้ใดได้เลย เมื่อเหล่าหมู่สัตว์ทั้งหลายได้บังเกิดขึ้นมาแล้ว พึงใส่ใจพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องความทุกข์ให้จงมาก เพราะการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ คือ ทุกข์นั่นเอง ซึ่งในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึง พุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามประเด็นดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา

ทุกข์ หรือ ทุกข์ (บาลี ทุกฺข) ถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาซึ่งแปลว่า จะทนอยู่ในสภาพเดิมได้โดยยาก เพราะเกิดจากการปรุงแต่งที่ไม่สมบูรณ์ในตัวของมันเอง โดยทั่ว ๆ ไป หมายถึงสังขารทั้งปวง คือ ชันธ์ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา ได้กำหนดเอาทุกข์ ไว้เป็นกิจที่สำคัญอันหนึ่งในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธทุกคน จำต้องทำความเข้าใจให้จงดี อันได้แก่ จรูญทุกข์ (ทุกข์) รู้สาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) รู้วิธีการดับทุกข์ (นิโรธ) แล้วจึงดำเนินการไปตาม เส้นทาง การดับแห่งทุกข์ (มรรค) คือ การเสียสละ ปล่อยละ วาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งทั้งปวง ด้วยอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ^๑

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คำว่าทุกข์ ในภาษาไทย หรือ ทุกฺข ใน ภาษาบาลีนั้น ตัวหนังสือแท้ๆ ที่มีความหมายกลางๆ และกว้างไกลเป็นที่สุด แล้วตัวมันเองยังแปลว่า ดูน่าเกลียด ดู น่าเกลียด หรือชั่ว อิกฺข อกฺขิ นี้ก็มีความหมายว่า ดู หรือเห็น ฉะนั้น ทุกฺข ก็แปลว่า ดูแล้ว เห็นแล้ว ดูน่า เกลียด^๒ แต่พจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ ได้ให้ความหมายของคำว่า ทุกฺข ทุกฺข หรือ ทุกฺข (ทุกฺขะ ทุกฺขัง) นี้คือ ความยากลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบาย ทั้งทางกายและใจ^๓

คำว่า ทุกฺข ที่ใช้ในภาษาอังกฤษ มีความหมายใกล้เคียงกับ คำว่า Suffer, Suffering, Pain, Unhappy, Unsatisfactory และโดยทั่ว ๆ ไปแล้วมักจะใช้คำว่า Suffering แทนความหมายของคำว่า ทุกฺข เป็นส่วนมาก แต่ท่าน Venerable Dr. W. Rahula มีความเห็นว่า คำว่า ทุกฺข มี

^๑ สัททนิติปริณัย ธาตุมาลา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิย, ๒๕๒๓), หน้า ๒๖.

^๒ พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งชีวิต, (มงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส พระพุทธศักราช ๒๕๔๙), (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๘.

^๔ Dr. W. Rahula, What the Buddha Taught, (Bangkok : Kurusapha Press, ๑๙๘๘), p. ๑๖.

ความหมายกว้างกว่า คำว่า suffering แม้คำในภาษาอังกฤษอื่น ๆ อีก เป็นจำนวนมาก ที่นักวิชาการของทางพุทธธรรม กับวงการอื่น ๆ ทั้งหลาย ได้มีความเห็นตรงกัน หรือ คล้าย ๆ กันว่า ความทุกข์ ที่คนเราทุกคนพบอยู่เป็นประจำทุกวัน ก็คือสิ่งเดียวกัน และพอจะสรุปได้ว่า ทุกข์คือตัวปัญหาที่สำคัญยิ่งของมนุษย์ ทุกชาติ ทุกภาษา โดยไม่มีการยกเว้น^๕

๒.๒ ประเภทของทุกข์ในพระพุทธศาสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มณิกาย มหาวรรค ได้แบ่ง ทุกข์ ออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑ ทุกข์ในอริยสัจ ๔

๒ ทุกข์ในไตรลักษณ์

๑. ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และแบ่งทุกข์ออกเป็น ๒ ทาง คือ

๑) ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ

๒) ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้วต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมา ส่วนมากทุกข์ทางใจมีสาเหตุมาจากความ โลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งสิ้น^๖

๒.ทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะเสมอกัน ๓ ประการ^๗ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย (Tilakkhana: The three characteristics) คือ

๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง –Aniccatā:impermanence,transiency.

๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ Dukkhatā:state of suffering or being oppressed.

๓) อนตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน Anattatā:soullessness; notself.

นิยาม ๓^๘ (กำหนดแห่งธรรมตา, ความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมตา, กฎธรรม (Dhammaniyāma:orderliness of nature; natural law) คือ

๑) สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง Subbe sankhārā aniccā:all conditioned states are impermanent.

๒) สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขาร คือสังขตธรรมทั้ง ปวงเป็นทุกข์ Subbe sankhārā dukkhā: all conditioned states are subject to oppression, conflict or suffering.

^๕ นเกียรติ โกศลนิริติวงศ์, พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา, หน้า ๑๑๔.

^๖ สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๙.

^๗ วิม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๔.

๓) สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรม คือ สังขตธรรมและอสังขตธรรมหรือสังขารและวิสังขารทั้งปวงไม่ใช่ตน -Subbe dhammā anattā: all states are notself or souless.

หลักนี้เรียกอีกอย่างว่า ไตรลักษณ์หรือ สามัญญลักษณะ พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตามหลักทั้งสามนี้ ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงคนพบและนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนย

แต่ในพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ ของพระเทพเวที ได้ให้ ความหมายของคำว่าทุกข์เอาไว้ ๒ ประการด้วยกัน คือ

๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะการถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด เพราะต้องเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ซึ่งไม่สมบูรณ์ในตัวของมันเอง

๒) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา ถ้ามาคู่กันกับ โทมนัส ในเวทนา ๕ ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายคือทุกข์กาย (โทมนัส คือ ไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพัง ในเวทนา ๓ ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจนั่นเอง^๙

แม้ว่า ทุกข์จะมีความหมายมากมาย หลายทัศนะ แต่รวมความได้ว่า ทุกข์ หมายถึง การที่ผู้คนเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ในขั้นทั้ง ๕ ดังที่กล่าวไว้ใน พระวินัยปิฎกว่า “ข้อนี้เป็น ทุกข์อริยสัจ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์^{๑๐} แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันที่ไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่ง อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่ง ที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์”^{๑๑}

จากทั้งหมดที่ได้ยกมา พอจะสรุปได้ว่า^{๑๒} ทุกข์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาพที่ขัดแย้งกับ ความสุข เพราะถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยภาวะที่เป็นไปตามกฏธรรมชาติ ที่มันครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้สามารถ ที่จะรักษาอยู่ในสภาพเดิมเอาไว้ได้ เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง จำต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ มาประกอบกันเข้าจึงเกิดขึ้น เป็นลักษณะของกระแสต่อเนื่องกันไป โดยมีตัว อุปาทานขันธ์เข้ามายึดมั่น ถือมั่น ในขั้นทั้ง ๕ จึงทำให้มีสภาพเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งปวง^{๑๓}

๒.๓ ทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความทุกข์ในพระพุทธศาสนามีหลายลักษณะด้วยกัน ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ได้แสดงเอาไว้ ณ ที่ต่าง ๆ กัน ซึ่งก็ต่างกรรม ต่างวาระกันเช่น ทุกข์ทางกาย ความไม่สบายกาย ความสวดยอารมณ์ ที่ไม่มีความสุข เป็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสทางกาย^{๑๔}

^๙ พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๙๙.

^{๑๐} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^{๑๑} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๒} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓/๓๒๖.

^{๑๓} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔-๓๒๘.

^{๑๔} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๖/๑๑๙.

๒.๓.๑ ทุกข์ทางกาย

๑) อับปฏิจันนทุกข์ ทุกข์ไม่ปิดบัง หรือทุกข์เปิดเผย เช่น ทางกาย คือความไม่สบายกาย ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ที่เกิดจากการสัมผัสทางกายเป็นเหตุ เช่น ถูกหนามเฉี่ยวตำ ถูกเขี่ยนตี ถูกมีดบาด ฟัน ปวดแขน ปวดขา ปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดหู ปวดตา^{๑๕}

๒) อาหารปริเยณฺฐิทุกข์ คือทุกข์ในการทำมาหากิน ได้แก่อาชีวะทุกข์ หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ เกิดจากการแสวงหาอาหาร มาเลี้ยงชีพตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวันตาย เพราะความหิวเป็นโรคของคนอีกอย่างหนึ่ง รวมไปถึงที่พักพิง ตลอดไปถึงที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคด้วย

๓) วิปากทุกข์ คือ ผลของกรรม ได้แก่ วิปัสสาร คือความร้อนใจ การเสวยกรรม หรือถูกลองอาชญา ความฉิบหาย ความตกยากลำบาก และความตกอับ

๔) วิวาทมูลกทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทเป็นเหตุ คือ ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความกลัวแพ้ ความหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการทะเลาะวิวาท การต่อสู้คดีกัน หรือสู้รบกัน^{๑๖}

๕) ขาติทุกข์ คือทุกข์อันเกิดเนื่องมาจาก การเกิดขึ้นของรูปและนาม ที่ปรากฏขึ้นในครรรค์ของมารดา พุทธพจน์อธิบายถึง ขาติว่า “ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นๆ”^{๑๗} ของเหล่าสัตว์นั้นๆ” ที่มาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงขาติ ว่า “ขันธทั้งหลายใดๆ ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดอยู่ในภavnนั้นๆ”^{๑๘} ความปรากฏครั้งแรกแห่งขันธนั้นๆ” ขาติก็คือการเกิดขึ้นของชีวิต โดยเริ่มต้นภายในครรรค์ของมารดาก่อให้เกิดทุกข์อยู่ ๗ ประการคือ ทุกข์เพราะการก้าวลงสู่ครรรค์ ทุกข์เพราะรักษาครรรค์ ทุกข์เพราะครรรค์วิบัติ ทุกข์เพราะการคลอด ทุกข์เพราะออกจากครรรค์ของมารดา

๖) ขราทุกข์ คือความแก่เป็นทุกข์ เนื่องจากสิ่งที่ เป็นสังขตธรรม ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไม่มีความเที่ยงแท้ถาวร ต้องเปลี่ยนไปตามเหตุ ตามปัจจัย ชีวิตของเราเหมือนกัน เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ พระพุทธองค์ถึงได้ตรัส ลักษณะของความขราว่า “ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าของเหล่าสัตว์นั้นๆ” จึงจะรับรู้การสืบทอดเนื่องนั้นได้ แต่ก็มีลักษณะเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นวัยต่างๆ เช่น วัยชราก็มี ลักษณะอาการที่ทำให้ผู้เป็นเจ้าของต้องทุกข์ คือร่างกายทรุดโทรม อันเนื่องมาจากการบีบคั้น และจะทนอยู่ต่อสภาพเดิมไม่ได้ ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทรุดโทรมและหย่อนยาน หูที่เคยได้ยิน กลับตึง ตามีตมัว ไม่ค่อยเห็นอะไรชัดเจนนัก จะเดิน เห็นก็ลำบาก ความแก่เป็นทุกข์ จะทำอะไรก็ไม่ได้ดังใจคิด^{๑๙}

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๐/๑๕.

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิจารณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑), หน้า ๑๓-๑๗.

^{๑๗} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๑/๑๑๘.

^{๑๘} วิสุทธิ. ฎีกา ๓/๑๒๗.

^{๑๙} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘/๓๒๕.

๓) มรณทุกข์ คือความตายเป็นทุกข์ ทุกคนเริ่มต้นเมื่อมีการเกิด ก็ต้องมีการตายเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีผู้ใดเลยที่จะหนีพ้นไปได้ อาจกล่าวได้ว่า การเกิดกับความตาย เกิดมาพร้อมๆ กัน แต่เราไม่ทราบว่าจะต้องตาย ณ เวลาใด ขึ้นอยู่กับกรรมเวร หรือการกระทำของเราเป็นสำคัญ ที่จะส่งผลให้เร็วหรือช้า ต่างกันตรงนี้ และก่อนใกล้ตาย จะมีอาการ ทุกขเวทนา^{๒๐} เกิดจากการที่ธาตุแต่ละอย่างจะสลายตัว คืนสู่ธรรมชาติ จึงทำให้มีอาการอึดอัด ทรมานทรมาย แต่เมื่อได้เกิดมาแล้วก็ต้องดับไป เป็นธรรมดา^{๒๑}

๔) สหคตทุกข์ คือทุกข์ไปด้วยกัน หรือทุกข์กำกับกัน ได้แก่ทุกข์ที่เนื่องด้วยจากการมี ดังที่กล่าวไว้ในโลกธรรมสูตร^{๒๒} ว่า การมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นทุกข์ที่เรียกว่า วิปริณามทุกข์ คือเป็นทุกข์เมื่อแปรเป็นอื่นไป แม้ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงไป นี้ก็ทำให้เป็นทุกข์ได้ เช่น มีลาภคือมีทรัพย์ สมบัติก็ต้องคอยระวัง ไม่เป็นอันหลับอันนอน และถึงเสียชีวิต ในการป้องกันทรัพย์ก็มี หรือการได้รับการแต่งตั้ง ให้เป็นใหญ่กว่าคนสามัญทั่ว ๆ ไป ก็ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนเช่นกัน จึงทำให้ ได้ทั้งความสุขและทุกข์ ไปพร้อม ๆ กัน จะหาสุขอย่างเดียวย่อมไม่มี ส่วนการสรรเสริญก็เหมือนกับได้ดื่มน้ำหวาน ขวนให้เพลิดเพลินไปวัน ๆ เมื่อสิ้นสุดแห่งกาลเวลาแล้ว ก็กลับมารับทุกข์ดั้งเดิม

๒.๓.๒ ทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางใจ หมายถึง ไม่มีความสุขสบายทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ อันเกิดแต่มนัสสัมผัส เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวหดหู่

๑) สันตাপทุกข์ คือความร้อนรุ่ม หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะเผา

๒) โสกะ คือความโศกเป็นทุกข์ ทุกคนต้องประสบกับสิ่งที่ผิดหวัง ในการทำการทำงาน เราคิดจะทำอะไรก็มีปัญหา ทั้งผิดหวังในตัวบุคคล จึงทำให้เกิดความเหี่ยวเฉา แห้งแล้งในจิตใจ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายถึงลักษณะของความโศกว่า “กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายในของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่าง ใดอย่างหนึ่งกระทบ^{๒๓}” ความโศกก็คือลักษณะอาการของจิตที่เศร้าหมองไม่สดชื่น มีผลต่อบุคลิกภาพ คือ หน้าตาหมองคล้ำปราศจากสง่าราศี บางครั้งก็ซึมเซาไม่พูดไม่จา^{๒๔} คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบาย ลักษณะความโศกเพิ่มเติมว่า “มีความตรอมตรมภายในเป็นลักษณะมีความเกรี้ยวใจเป็นรส มีความละห้อยหาเป็นปัจจุภูฐาน” ความเศร้าโศกอาจจะเกิดมาจากปัญหาต่างๆ เช่น ถูกคน ทำร้ายร่างกาย ขโมยทรัพย์สิน โจรปล้น ถูกข่มขืน คนฉ้อโกง^{๒๕}

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๓/๑๑๙.

^{๒๒} อง.อภฺรฐก. (ไทย) ๒๓/๕-๖/๒๐๒-๒๐๖.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๑/๓๒๕.

^{๒๔} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๔/๑๑๙.

^{๒๕} วิสุทธิ. ฎีกา ๓/๑๘๒.

๓) ปรีทเว คือความคร่ำครวญเป็นทุกข์^{๒๖} เนื่องจากการยึดมั่นถือมั่น เกิดความ โศก เศร้าคร่ำครวญรำพัน แล้วส่งผลไปสู่ทางกาย บางคนอาจจะกลิ้งเกลือกลงไปกับพื้น สยายผมร้องไห้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงปรีทเวว่า “ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่ คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ”^{๒๗}

๔) อุปายาส คือความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นอย่างแรงจาก ราคะ โทสะ โมหะ พระพุทธองค์ตรัสว่า “อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับ แค้นของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่าง หนึ่งกระทบ”^{๒๘} ทั้งโสกะ ปรีทเว และอุปายาส เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีลำดับ ขั้นรุนแรง ตามลำดับ คือ ความโศกเศร้าอาจทำให้จิตใจเซาเหงาหงอยไม่แจ่มใส ส่วนปรีทเวเป็นความ ทุกข์ที่ใจได้รับความรุนแรงขึ้นมากกว่าความโศกเศร้า จนทำให้ร่างกายแสดงอาการออกมาโดยการ คร่ำครวญ เพื่อรำพัน ส่วนความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดคืออุปายาส นั่นเอง ”^{๒๙}

๕) อับปิยสัมปโยค เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก พระพุทธเจ้าตรัสถึง อับปิยสัมปโยค ว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขา ใน โลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ^{๓๐} ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ไม่ปรารถนาความ เกษมจากโยคะของเขา นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์^{๓๑}

๖) ปิยวิปโยค เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก จากสิ่งที่ตนรักใคร่ อาลัยอาวรณ์ ที่เขาจากไปไกลและไม่สามารถติดต่อพบหากันได้ ความคิดถึง คำนึงถึงเป็นทุกข์^{๓๒} ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม “การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนา ประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของ เขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสายโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์”^{๓๓}

ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรักและหวง ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติหรือสิ่งของอื่นๆ อันเป็นที่ชอบ ที่พอใจรวมถึงการสูญเสียคนที่ตนเองรัก เช่น บิดามารดา ญาติ คนรัก อรรถกถาจารย์ได้

^{๒๖} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๒/๓๒๖.

^{๒๗} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๕/๑๑๙.

^{๒๘} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๘/๑๑๙.

^{๒๙} วิสุทฺธิ. ฎีกา. ๓/๑๘๖.

^{๓๐} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๖/๓๒๗.

^{๓๑} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๒๙/๑๒๐.

^{๓๒} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๗/๓๒๗.

^{๓๓} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๓๐/๑๒๐.

อธิบายลักษณะปิยวิปโยคทุกขว่า “มีความพราจจากวัตถุที่พอใจเป็นลักษณะ ยังความ โศกให้เกิดรส มีความเสียหายไปเป็นปัจจุภูฐาน”^{๓๔}

๓) อิจฉาลาภทุกข เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความต้องการหรือปรารถนาในสิ่งใดแล้ว ไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนา ขึ้นอย่างนี้ว่า ขอเราอย่าได้มีการเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย.เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา^{๓๕} เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ขอเราอย่าได้มีความแก่ เป็นธรรมดา หรือขอความแก่อย่าได้มาถึงเราเลย เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา เหล่าสัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความพิโรธรำพัน ความทุกข์ ความโศกเศร้า และความคับแค้นเป็นธรรมดา^{๓๖}

๒.๔ สาเหตุทำให้เกิดทุกข์ตามนัยปฏิจจสมุปบาท

ตัณหาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ก็จริง แต่ยังมีอีกอย่างที่เป็นรากเหง้าก่อให้เกิดตัณหา ทำให้เกิดความทุกข์อย่างอื่นเพิ่มทวีคูณมากขึ้น เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท โดยมีวิชาเป็นเบื้องต้น ดังนั้นการที่ไม่เข้าใจในปฏิจจสมุปบาท ย่อมทำให้ชีวิตได้รับทุกข์เรื่อยไป เพราะว่าหลักปฏิจจสมุปบาท มีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากการไม่รู้แจ้งแทงตลอดในหลักปฏิจจสมุปบาท ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลาย ต้องติดข้องอยู่ใน สังสารวัฏ และมีความทุกข์เหมือนเงาตามตัว ฉะนั้น

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย^{๓๗} → จึงมีสังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา + มรณะ + โสกะ + ปริเทวะ + ทุกขะ + โทมนัส + อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนี้ จึงมีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้^{๓๘}

เมื่อประมาทหลงเพลินอยู่ในกาม ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ตามมาเพราะต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ก่อเกิดการเสพหรือรับรู้อารมณ์ที่ตัวเองชอบ ทำให้แสวงหาผาสนอง อยู่ตลอดเวลา แล้วก็หลงใหลไปกับอารมณ์ที่ตัวเองชอบนั้น พอไม่นานก็เกิดเบื่อหน่ายแล้วหาสิ่งที่ จะมาบำรุงบำเรออีกไม่มีที่สุด เพราะตัณหาพาไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ ตัณหาที่เลวทรามชาน ไปในโลกนี้ ครอบงำบุคคลใดไว้ได้ ความโศกย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น เหมือนหญ้าคามบางที่ถูกฝนตรกรดแล้วเจริญงอกงามขึ้น ฉะนั้น”^{๓๙}

^{๓๔} วิสุทฺธิ. ฎีกา. ๓/๑๘๗.

^{๓๕} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๘/๓๒๗-๓๒๘.

^{๓๖} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๒๐-๑๒๑.

^{๓๗} .ม. (ไทย) ๑๐/๕๗-๖๑/๓๑-๓๕.

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๒-๖.

^{๓๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๒/๑-๔.

๒.๕ ความทุกข์ของผู้สูงอายุทั่ว ๆ ไป

จะสังเกตได้จากการหลงลืมหรือคิดช้าลง เป็นอาการที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพที่เฉียบพลัน เช่น การอักเสบติดเชื้อ หัวใจหรือสมองขาดเลือด ก็อาจเกิดอาการเพ้อ งุนงง สับสนได้ง่ายขึ้น แต่เมื่อแก้ไขที่สาเหตุของการเจ็บป่วย อาการเหล่านี้ก็จะดีขึ้นได้ สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่คนในครอบครัวควรสังเกตก็คือ หากพบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และความทรงจำอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน นั้นอาจเป็นสัญญาณถึงอาการเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อมได้ โดยสัญญาณเตือนว่าผู้สูงอายุอาจมีสมองเสื่อม เช่น เรียนรู้หรือจดจำสิ่งใหม่ๆ ลำบาก พูดซ้ำ ถ้ามซ้ำ เริ่มบกพร่องในการทำสิ่งที่ซับซ้อน หลงทิศทางหรือลืมทิศทางในที่ที่ควรคุ้นเคย ไม่อยากเข้าสังคมหรือพูดน้อยลง อารมณ์หรือนิสัยเปลี่ยนแปลงไป^{๔๐} ดังนี้

๑) ทุกข์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ทำให้ร่างกายมีความต้านโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยก็ใช้ระยะเวลานาน จึงจะหายจากโรค ร่างกายต้องการเวลาฟื้นฟูมากกว่าวัยหนุ่มสาว การดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

๒) ทุกข์ เพราะผู้สูงอายุบางคนมักจะปฏิเสธการรักษาพยาบาลจากแพทย์ ไม่ปฏิบัติตามและรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาโรคได้ทันทั่วทั้งที่ ประกอบกับมีความมียาการรักษาที่ยาวนานกว่าปกติ

๓) ทุกข์ เพราะความคิดวิตก กังวลใจของผู้สูงอายุเองเกรงว่าจะขาดควายอมรับ สมรรถนะฐานะทางสังคม และกลัวสังคมทอดทิ้งเป็นส่วนมาก

๔) ทุกข์ เพราะการเพิกเฉยของผู้ดูแล ได้แก่ลูกหลานญาติมิตรสหาย ขาดความเอาใจใส่ในการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุตามกาลเวลาอันควร

ดังนั้น ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุ ถ้ารู้จักการรักษาดูแลสุขภาพอนามัยของตนให้ดี ปัญหาดังกล่าวก็จะเบาลงและเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องให้แพทย์รักษา และปฏิบัติตามแพทย์สั่ง หรือหาวิธีที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

๕) ทุกข์จากโรคภัยต่าง ๆ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ก็เพราะขาดการระวังรักษาสุขภาพของตนเอง อย่างถูกวิธี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย การออกกำลังกายให้พอเหมาะกับวัยของตน ตลอดจนการเข้าวัด ฟังธรรม รักษาศีล เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามเวลาอันควร จะช่วยได้มาก

๖) ความเหงาของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในวัยนี้มีอารมณ์เหงามากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าไม่รู้จักวิธีจัดการกับชีวิตตน เพราะว่ามีเวลากว้างจากอาชีพและการกิจต่าง ๆ มาก ประสบกับการพลัดพรากจากกันไปของคนใกล้ชิดและผู้ที่ยี่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยง และสิ่งอื่น ๆ ที่มีความผูกพันทางจิตใจ อย่างเป็นพิเศษ พร้อมทั้งการหาสิ่งอื่นใดที่สามารถเอามาทดแทนให้ได้ดังเดิม^{๔๑}

^{๔๐} กัลยา ตันติลาชีวะ, สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เบน เบน บุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔-๖๗.

^{๔๑} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๓), หน้า ๕๗๘.

นักจิตวิทยาสาขาจิตวิทยาการเรียนการสอนว่า อารมณ์เหงาในผู้สูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย และมักติดตามมาด้วยผลกระทบทางกายและใจเสมอ เช่น ความเศร้า เบื่ออาหาร โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตลอดจนความหลงลืม นอนไม่หลับ เจ็บปวดตามเนื้อตัว ผู้สูงอายุที่เหงาจะมีสุขภาพที่ทรุดโทรม และอาจเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือฆ่าตัวตายได้ มีสาเหตุหลายประการ^{๔๒} เช่น

๑) สุขภาพไม่ดี ไม่มีผู้ให้คำตอบที่ชัดเจนได้ว่าสุขภาพไม่ดีเกิดอารมณ์เหงา หลายคนไปหาหมอเพราะเกิดอารมณ์ว่าเหงา มีปัญหาทางสุขภาพ พอหมอตรวจร่างกายอย่างละเอียดและให้ยากลับบ้าน บางคนพบว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายเป็นเหตุ แต่บางก็ไม่พบความผิดปกติของร่างกายเลย

๒) ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ ผู้สูงอายุหลายคนที่มีปัญหาทางสุขภาพตลอดเวลา แต่พอได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ เข้าร่วมกลุ่มที่ตนพอใจ อาการเหงาจะหายไปเอง

๓) สายตาไม่ดี ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก กิจกรรมหลาย ๆ อย่างต้องใช้สายตา แม้กำลังวังชาจะลดลงไปก็ตาม หรือการเคลื่อนไหวทำได้และช้า แต่สายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้คลายเหงาได้ เช่น ดูทีวี วิทยุ วาดรูป เป็นต้น

๔) ทุพพลภาพ ทุพพลภาพเกิดขึ้นได้ง่ายมากในผู้สูงอายุ ทุพพลภาพมีความกระทบกระเทือนระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุปลีกตัวอยู่โดดเดี่ยวมากขึ้น หรือมีความระแวงว่า คนอื่นจะนินทาว่าร้ายตน ก็จะทำให้มีอารมณ์เหงาได้ง่าย

๕) ชั่งตัวเองอยู่แต่ในห้อง การที่อยู่แต่ในห้องหรือบริเวณที่จำกัดนาน ๆ ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม จะทำให้เกิดอารมณ์เหงาได้มาก ควรมีการออกกำลังกาย มีการเคลื่อนไหว หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้รู้สึกว่ามีส่วนร่วมกับสังคม และสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของตนเองเสมอ

๖) ตามทฤษฎีโดดเดี่ยว (Sesolation) สรุปไว้ว่า ผู้สูงอายุเหงาเพราะสูญเสียเพื่อนและญาติสนิท คู่ครองและบุตร สัตว์เลี้ยง ฯลฯ การสูญเสียสิ่งทั้งหลายเหล่านี้พร้อมกับการขาดกิจกรรมทางสังคม จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่สำคัญ ซึ่งตัวก็ปรับตัวยังไม่ได้ดี

ในงานวิจัยของ ศรีเรือน แก้วกังวาน^{๔๓} ยังได้พบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไทยหลายประการ ที่น่าเชื่อได้ว่า สภาพสังคมไทยทั้งปัจจุบันและอนาคต ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอารมณ์เหงาเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน เพราะสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๑) สภาพครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่มีลูกหนึ่งหรือสองคน พอลูกเป็นหนุ่มเป็นสาวไปศึกษาต่อหรือแต่งงานแยกครอบครัวไป หรือไปประกอบอาชีพอยู่ต่างถิ่น พ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุต้องตามลำพัง ถ้าหากพ่อหรือแม่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเจ็บไข้หรือถึงเสียชีวิต ส่วนผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จะเกิดความเหงาอย่างรุนแรง เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะติดถิ่นที่อยู่อาศัยและชุมชนสังคมที่เคยชิน ไม่ปรารถนาจะไปอยู่กับบุตรหลานที่จากไปทำมาหากินยังถิ่นอื่น จึงได้เข้ามาอยู่ยังศูนย์พัฒนาการทางสังคมที่อยู่ใกล้

๒) สภาพสังคมชนบท หมู่บ้านในชนบทไทยกำลังเปลี่ยนสภาพจากที่เป็นอยู่เดิม คนหนุ่มสาวชนบททะลักเข้ากรุงเทพมหานคร ทิ้งให้พ่อแม่ที่แก่เฒ่าอยู่ตามลำพัง และความสัมพันธ์ทางสังคมที่เคยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่สภาพเช่นนี้กำลังจะหมดไป ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องถูกทอดทิ้งขาดที่พึ่งเมื่อยามเจ็บไข้ เหมือนคนไร้ญาติขาดมิตร

^{๔๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๒/๑-๔.

^{๔๓} ศรีเรือน แก้วกังวาน, ตัวแปรทางสังคม จิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจของผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๗๖.

๓) สภาพสังคมในเมืองใหญ่ ยิ่งจะประสบกับปัญหามากขึ้น เพราะลูกหลานมีบ้านห่างไกลกัน อีกทั้งยังกับการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร จะมีปัญหาการไปมาหาสู่กันลำบาก ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพเหมือนกับถูกทอดทิ้ง แม้ว่าลูกหลานจะไม่ตั้งใจก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องงดทำกิจกรรมต่าง ๆ หรืองดการเยี่ยมเยียนไปโดยปริยาย

พอสรุปได้ว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย และถ้าหากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยของตนเองว่า “ไม่มีความจำเป็นในการรักษา” จะทำการรักษาเยี่ยงยาความเจ็บป่วยไม่ทันการณ์ และสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ คือการไม่รู้จักรับผิดชอบต่อสุขภาพของตน และการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เหงาหงายมากขึ้น จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายและใจได้ง่ายขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้

๒.๖ พุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพอนามัยเพื่อการบรรเทาทุกข์ของพระพุทธเจ้า

ในพุทธประวัติและหลักฐานของคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎกมีอยู่หลายแห่งด้วยกัน ที่ระบุถึงความเป็นสุขภาพพลานามัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแข็งแรง เป็นผู้ทรงมีสุขภาพดี มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย สามารถบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน เช่นเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เหล่าเถรแสดงธรรม ตกถึงตอนค่ำประทานโอวาทแก่พระภิกษุสงฆ์ และใกล้จวนสว่างทรงพิจารณาถึงเหล่าหมู่สัตว์ ผู้ที่สมควรและไม่สมควรที่บรรลุนิพพาน^{๔๔} จะได้เสด็จไปโปรดตามวันและเวลาอันควร พระองค์ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุ^{๔๕} ทรงมีพระชนมายุ ๘๐ พรรษาแล้วก็ตาม^{๔๖} แต่พระองค์ก็ยังคงมีสติสัมปชัญญะที่ดีบริบูรณ์พร้อมทุกประการ “พระองค์ทรงเป็นผู้สูงอายุที่มีพุทธกิจมาก แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ได้ทำให้พระองค์ทรงหลงลืมสติและปัญญาอันเฉลิยวฉลาดลงไปได้”^{๔๗} และทรงจาริกไปเผยแผ่พระธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ตลอดช่วงที่มีขันธิกภาพาร (ถ่ายเป็นโลหิต) พระองค์ก็ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวา^{๔๘} โดยเพื่อจะมุ่งหน้าไปให้ถึงเมืองกุสินารา ซึ่งเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยเอาไว้ว่า จะพระนิพพานที่นั่น^{๔๙} จากการกล่าวคำสรรเสริญจากบุคคลที่ใกล้ชิดของพระองค์เป็นเสียงเดียวกันว่า “พระองค์ทรงเป็นผู้มีโรคภัยน้อย ทรงกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ” จากข้อความที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นเครื่องยืนยันได้ดีว่า พระพุทธเจ้าของเราเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีเป็นเยี่ยม^{๕๐}

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง และทรงสามารถปฏิบัติภารกิจของพระองค์เองจนสำเร็จไปได้ด้วยดี ก็เพราะพระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติกรต่างๆ ในการดูแลรักษา

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๒-๒๒๓/๑๘๐-๑๘๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๑.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๕.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗.

สุขภาพทางกายและทางใจมาอย่างสม่ำเสมอตลอดมา ดังที่ได้พบจากข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ของพระองค์ที่ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งว่า^{๕๑}

พราหมณ์เราอาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้าเราครอง อันตราวาสก ถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต เมื่อกลับจากบิณฑบาตและฉันเสร็จแล้ว เข้าไปสู่ชายป่า กรวดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้น รวมกันเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติ มั่นไว้ สัจจจากามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน และบรรลุ จตุตถฌาน ที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาอยู่ ถ้าเราผู้เป็นอยู่อย่างนี้^{๕๒}

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ถึงกิจวัตรประจำวันของพระองค์ที่กล่าวไว้แล้ว จะได้นำแนวข้อวัตร ปฏิบัติของพระองค์ท่านที่ทรงถือปฏิบัติในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์มา เป็นประจำ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติโดยการฉันอาหารมื้อเดียว ตลอด พระชนมายุชีวิตพรหมจรรย์ ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันอาหารมื้อเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัยหลายอย่าง เช่น ร่างกายเบาสบาย กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย และพระองค์ยังทรงแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า^{๕๓}

“เราฉันอาหารมื้อเดียว เมื่อเราฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สีกว่ามีอาพาธน้อย มีความ ลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”^{๕๔}

“ภิกษุทั้งหลายเราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันในราตรี ก็รู้สีกว่ามีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า”

“ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมื่อ เดียว จักรู้สีกว่าสุขภาพมีโรคน้อย”

“ภิกษุเหล่านั้นเป็นผู้เว้นขาดจากการพรากรพิชคาม ฉันมื้อเดียวไม่ฉันกลางคืน”^{๕๕} ครบปฏิบัติ ดังนี้

๑) พิจารณาก่อนฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการพิจารณาอาหารก่อนฉันอย่างแบบ คาย เช่น ไม่ทรงฉันเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่ทรงฉันเพื่อมีชีวิตอยู่ เพื่อให้ ร่างกายนี้เป็นไปได้ เพื่อบรรเทาความหิว เพื่อทำประโยชน์ให้กับตนและผู้อื่นได้เป็นสำคัญ ดังพระ พุทธพจน์ที่ตรัสว่า^{๕๖}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแบบคายแล้วฉันบิณฑบาต^{๕๗} ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัว เมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับ แต่เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และ

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๔๘/๕๘๑.

^{๕๒} อง.อ..เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔,๑๓๔/๑๕๐,๒๐๑.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๕๕} อง.ทสก. (ไทย) ๑๔/๙๙/๒๓๖.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐,๔๕๖.

จะไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ โดยการอยู่อย่างผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร

จากองค์ธรรม ๘ ประการ และเป้าหมายของการฉันอาหาร พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉัน ในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการ ว่า อาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น การพิจารณาอาหารในลักษณะนี้แล้ว จะทำให้มีสติในการบริโภค ไม่มัวเมา หลงใหลในรสของอาหาร ดังบทสวดว่า “ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ”^{๕๘} เพื่อให้ภิกษุพิจารณาก่อนการบริโภคทุกครั้ง และยังคงต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเท่านั้น และทรงห้ามของมีนเมา เช่น สุราเมรัยทุกชนิด เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้าย^{๕๙}

๒) มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ มากำกับในการบริโภคใช้สอย และฉันอาหารตลอดเวลา เพราะทรงประจักษ์ถึงผลที่ได้รับจากการที่มีสุขภาพดี สามารถชะลอความแก่ และมีอายุยืนยาวด้วย ดังพระองค์ได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้า ปเสนทิโกศล ตลอดพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายด้วย ว่า ให้เป็นผู้ที่มีสติในการบริโภคอาหาร ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเอาไว้ว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภคสิ่งของที่ได้แล้ว ย่อมเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า มีอายุยั่งยืน”^{๖๐}

“เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกในการก้าวไป การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๖๑}

“ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”^{๖๒}

๓) รู้จักประมาณในการฉัน พระองค์ทรงถือหลักในการเป็นผู้รู้จักการประมาณในการฉันอาหาร (บริโภคด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้ว ว่า การฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย จะไม่ทำให้อึดอัดในร่างกายจนเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อฉันน้อยเกินไป ดังนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุเป็นผู้รู้จัก ในการฉันอาหารอยู่เป็นนิจ ดังพุทธพจน์ตรัสว่า

คำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารมิใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อภยันตรายดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค^{๖๓}

หลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยวัตถุประสงค์ด้วยองค์ธรรมถึง ๑๐ ประการ ดังนี้^{๖๔}

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๖๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕/๑๔๖.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

^{๖๔} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๔/๒๔๐.

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณการบริโภค
๒. ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อพระชนมชีพเท่านั้น
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก

๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพระมหามรรค จากหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการนี้ นับว่าเป็นพุทธวิธีที่ส่งเสริมการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีโดยตรงแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสังคมและทรัพยากรทางอ้อมด้วย ถ้าหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว จะมีอาหารเหลือเพื่อแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาส ขาดแคลนอาหาร แต่การบริโภคแบบเกินเลย พุ่มเพื่อยความมัวเมาสนุกสนาน จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติ และผู้อื่นให้เดือดร้อน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหาร ตามแนวทางพุทธวิธีรักษาสุขภาพพลานามัยส่วนพระองค์นี้ นับว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคม ทรัพยากร และเศรษฐกิจอย่างแท้จริง^{๖๕}

๔) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีในการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสมณเพศในการออกกำลังกาย ได้ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดย เฉพาะอย่างยิ่งอิริยาบถการเดิน ที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

การเดินบิณฑบาตในเวลาเช้าตรู่ พระองค์และพระสาวกจะพากันออกบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ดังข้อความในพระไตรปิฎก ว่า “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปยัง ฯ ลำดับนั้นอุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตร^{๖๖} ถวายจนเต็ม” และในที่แห่งหนึ่งกล่าวว่า “ครั้นเวลาเช้าท่านพระอานนท์ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเข้าไปบิณฑบาตในกรุงสาวัตถี”^{๖๗}

การเดินจงกรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ข้อความนี้จะมีปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่งด้วยกัน ดังนี้

“สมัยหนึ่งภิกษุเป็นจำนวนมาก กำลังเดินจงอยู่ ณ ที่แจ้ง”^{๖๘} “สมัยหนึ่งพระโมคคัลลานะเดินจงกรมอยู่ในที่แจ้ง”^{๖๙} และ “สมัยนั้น ท่านสารีบุตร ท่านมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่าน

^{๖๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

^{๖๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๖๗} อญ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๕/๓๙๑.

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๖/๕๔๕.

อนุรุทธ ท่านพระปุลณมณีนันทบุตร ท่านพระอุบาลี ท่านพระอาณนท แม้พระเทวทัตก็กำลังเดิน จงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ซึ่งไม่ไหลพระผู้มีพระภาค^{๗๐} เป็นต้น

การเดินจงกรมเป็นพุทธวิธีที่พระพุทเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลาย ใช้เจริญสติและสมาธิใน อริยบทเดิน ถือว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย ทั้งยังเหมาะกับสมณเพศตลอดจนคนทุกเพศทุกวัย ดังคำกราบทูลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งเป็น หมอประจำพระองค์ ได้ทูลขอให้พระพุทเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุ ที่ฉันอาหารประณีต จนเป็นเหตุให้มีร่างกายอ้วน เป็นผลให้เกิดโรคร้ายอื่น ๆ ตามมา ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้บริหารร่างกาย สามารถทำให้ชะลอการเกิดโรคได้ และ ให้ใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อออกมาก ไขมันก็จะถูกขจัดออกมาพร้อมเหงื่อด้วย และความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ จะทำให้ร่างกายเบาสบาย แนวทางทั้งสองวิธีนี้พระองค์ทรง พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมดีแล้ว จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอ^{๗๑} และพระองค์ยังได้ตรัสถึง อาานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ^{๗๒} ดังนี้

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล

๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย

๔. อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย

๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๕) การเผยแผ่ธรรมะของพระองค์ ทรงใช้วิธีการเดินจาริกเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยเท้าเปล่าเท่านั้น แม้ว่ายุคนั้นจะปรากฏว่ามีพาหนะเทียมด้วยสัตว์แล้วก็ตาม แต่พระองค์ก็ยังไม่ทรงอนุญาต ให้ใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๗๓} ดังนั้นวิธีเผยแผ่ธรรมโดยการเดินไป เพื่อเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทเจ้าและเหล่าสาวกทรงใช้ ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกอยู่หลาย แห่งด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างมาพอเป็นสังเขปเท่านั้น

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในเมือง นาฬินา รับสั่งเรียกพระอาณนทมา ตรัสว่า มาเถิดอาณนท เราจะเข้าไปยัง ปาฏิกามกัน พระอาณนททูลสนองด่าว่าแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อม ด้วยพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จไปถึงปาฏิกาม”^{๗๔}

พุทธวิธีในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ทรงนำมาใช้ดังกล่าวแล้ว นับว่าเป็นพุทธวิธีที่ สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันคือเกิดประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพ ใจ พร้อมทั้งสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันด้วย เหมาะกับพระภิกษุสงฆ์เป็นเป็นอย่างยิ่ง

๖) การบริหารจิต พระพุทเจ้าทรงถือหลักในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ใน โอวาทพระภาฏิโมกข์ ๓ ประการด้วยกัน^{๗๕} คือ

^{๗๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๗๑} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๗๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๗๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗.

๑.การละความชั่ว

๒.ทำความดี

๓.ทำจิตให้บริสุทธิ์

ในการละความชั่วนั้น คือการละเว้นจากอกุศลทั้งปวง^{๗๖} เช่นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพ้อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตพยาบาท มีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ส่วนการทำความดี คือการทำกุศลให้ถึงพร้อม^{๗๗} ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพ้อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด และการทำจิตให้บริสุทธิ์ พระองค์ทรงสอนให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ^{๗๘} ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน ทำจิตให้ว่าง เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

“สารีบุตร ได้ยินว่าเธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมากในบัดนี้ เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงอยู่ด้วยสุญญตาวิหารธรรมเป็นส่วนมาก”^{๗๙}

และพระองค์ยังตรัสบอกวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์หรือทำจิตให้ว่างได้ ต้องหมั่นประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี^{๘๐} ดังนี้

๑. เติณจกรรม

๒. นังสมาธิ

๓. นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้

๔. มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน ยืนด คู้ ก้าวไป ถอย กลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น

๕. ขณะพักผ่อนให้อยู่ในสถานที่สงบเหียบ เป็นธรรมชาติ

๖. ชำระจิตให้ละจากความยินดียินร้ายในโลก

๗. ละความมุ่งร้ายพยาบาท

๘. มุ่งประโยชน์เกื้อกูล

๙. ปราศจากนิรวณ ๕ ทั้งปวง

๓) การอยู่กับธรรมชาติที่ดี ตามวิธีชีวิตแห่งพรหมจรรย์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกือบจะตลอดพระชนม์ชีพมาของพระองค์ จะทรงดำเนินอยู่กับธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น ในกรณีตัวอย่างการอาศัยอยู่ในป่าของพระองค์ ตามที่มีมาในพระไตรปิฎกพอสังเขป ดังนี้

^{๗๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

^{๗๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘-๔๔๙.

^{๘๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

“สมัยนั้น มานพหลายคน พวกเข้เข้าไปยังราวป่านั่นแล้ว ได้เห็นผู้มีพระภาคเจ้าประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง อยู่ในราวป่านั่น และถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไรจึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้รับความยินดีอะไรหรือ”^{๘๑}

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ”^{๘๒}

“ตลาคตนั่น ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันสงบ เช่น ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ฯ”^{๘๓}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราที่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ ย่อมทรงมองเห็นประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติ ส่งผลดีและได้รับประโยชน์หลายประการ เช่น อากาศที่บริสุทธิ์ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพดี ประการสำคัญ คือธรรมชาติให้ความสงบ เหมาะสมในการทำสมาธิเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “เมื่อเธออยู่อาศัยในป่าทึบนั้น สติที่ไม่ปรากฏก็ปรากฏ และจิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๘๔} ดังพระพุทธพจน์บทหนึ่งตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค”^{๘๕}

เราพอจะมองเห็นแล้วว่า คุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้มีมากมาย จนทำให้พระองค์ทรงบัญญัติไม่ให้ภิกษุทั้งหลายทำลายธรรมชาติไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุถ้ำอยู่จากระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืช และในน้ำ ภิกษุรูปใดทำต้องทุกกฎ^{๘๖} และยังห้ามภิกษุทำลายต้นไม้อีกด้วย^{๘๗}

สัญลักษณ์อนามัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับ สัญลักษณ์อนามัยให้กับพระองค์เองและพระภิกษุสงฆ์ด้วย ดังพุทธบัญญัติต่าง ๆ ที่ทรงแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สุขภาพอนามัยด้านร่างกาย และสุขภาพอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑) สัญลักษณ์ด้านร่างกาย พระองค์ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการด้วยกัน เช่น บัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะขับถ่ายได้ เพราะตามปกติพระองค์จะทรงห้าม ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตกเท่านั้น^{๘๘} และทรงบัญญัติในการขับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ในขณะขับถ่ายห้ามภิกษุเบ่งแรง ๆ^{๘๙} เพราะเป็นการป้องกันการเกิดโรคริตสีดวง ทวารและโรคหัวใจได้ด้วย และบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขับถ่าย และไม่ให้อุจจาระ ปัสสาวะนอกราง พร้อมทั้งบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟันได้ในกรณี เพื่อประโยชน์ของสุขภาพในช่องปากไว้ถึง ๕ ประการด้วยกัน และอานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการ^{๙๐} ดังนี้

๑. ตาสว่าง

^{๘๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๘๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๘.

^{๘๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๕/๒๓๑.

^{๘๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

^{๘๕} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

^{๘๖} วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๘๑/๑๖๖.

^{๘๗} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖.

^{๘๘} วิ.มหา. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙/๒๕๑/๑๓-๑๙.

^{๘๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๙๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙.

๒. ปากไม่เหม็น
๓. ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี
๔. ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร
๕. อาหารอร่อย^{๙๑}

๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติและข้อวัตรปฏิบัติ ในการเสริมสร้างสุขลักษณะอนามัย ในด้านที่อยู่อาศัย ข้าวของเครื่องใช้ไว้หลายประการ เช่นการใช้ห้องสุขา (ส้วม) ทรงบัญญัติให้ภิกษุเมื่อเข้าส้วมแล้วให้ทำความสะอาดส้วม ด้วยการเทน้ำราด และตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วางขันคร่ำในส้วม^{๙๒} ตลอดทั้งการรักษาบาตร ทรงให้ล้างบาตรผึ่งแดดให้แห้งก่อนเก็บ^{๙๓} ส้วมที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้อื่น ๆ ทรงบัญญัติให้ทำความสะอาดด้วยการปิดกรวด เช็ด ถู และมีขั้นตอนการทำงานต่าง ๆ ไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระให้วิหารสะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อน วางไว้ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูกหมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตู และกรอบประตู ขนออกไปไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง ไม่พึงเคราะห์เสนาสนะใกล้ภิกษุ ใกล้วิหาร ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ บนเนินเหนือลม พึงเคราะห์เสนาสนะใต้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดดชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เชียงรองเท้าพียงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๙๔}

การที่ได้ศึกษาถึงพุทธวิธีในการดูแลรักษา และการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์ ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหลักสุขบัญญัติทางการแพทย์สมัยใหม่ ที่เสนอแนะวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย ด้วยสูตร “๕ อ.”^{๙๕} ดังนี้

๑. อาหาร
๒. อากาศ
๓. อุจจาระ
๔. อารมณ์
๕. ออกกำลังกาย

ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า หลักปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอนามัยเมื่อครั้งยุคพุทธกาล และยุคปัจจุบันมีความสอดคล้องหรือตรงกัน แม้พระองค์จะทรงถึงซึ่งแห่งวิชราแล้วก็ตาม ด้านสุขภาพทางกายและจิตใจยังปกติอยู่ แต่มีข้อสังเกตบางประการ คือหลักการดูแลเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามแนวพุทธ มุ่งเน้นให้ปฏิบัติจนครบทั้ง ๕ ข้อเป็นหลักสำคัญและทุกวัน แต่ก็ต้องนำเอาหลักการบริหารจัดการ มาเป็นแกนในการปฏิบัติ ควบคู่กับข้ออื่น ๆ ไปด้วย

^{๙๑} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๙๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๙๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐.

^{๙๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๓๘-๒๔๑.

^{๙๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐

๒.๖.๑ พุทธวิธีการลดน้ำหนัก

แนวและวิธีลดความน้ำหนัก ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ตรัสแนะนำแนวทางลดน้ำหนักไว้ให้กับ พระเจ้าปเสนทิโกศล ในขณะที่ได้เข้าเฝ้าพระองค์ที่ยังประทับอยู่ที่นั่น ครั้นพอ พระพุทธเจ้าได้ทรงแลเห็นรูปร่างของพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่มีลักษณะอ้วนมีอาการอึดอัด ขยับกายได้ลำบาก จึงตรัสแนะนำวิธีที่ปฏิบัติในการลดความอ้วน ให้พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นคาถา ดังนี้

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน”^{๙๖}

ต่อจากนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้นำคาถาบทนี้ ไปให้มหาดเล็กคอยท่อง ในระหว่างนั่งโต๊ะเสวย ถ้าหากเห็นพระองค์จะเสวยอาหารเกินกำหนด ก็อนุญาตให้ท่องคาถาออกมาดัง ๆ ปรากฏว่าการควบคุมน้ำหนักโดยวิธีนี้ ทำให้พระองค์ทรงลดอาหารลงได้ทุกวัน จนกระทั่งลดอาหารได้สำเร็จ และส่งผลให้มีพระวรกาย กระปรี้กระเปร่าขึ้น ดังนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจึงได้ตรัสสรรเสริญพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง อย่างแท้จริง”^{๙๗}

หลักและวิธีการลดน้ำหนักตามแนวทางพุทธที่กล่าวแล้วนี้ เป็นหลักการง่าย ๆ ซึ่งทุกคนก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงยึดหลักสำคัญไว้ประการหนึ่ง คือจะต้องสติและรู้ประมาณในการบริโภคให้ได้เท่านั้น การเป็นผู้มีสตินั้นหมายถึง มีสติยับยั้งในการกิน เช่น กินอาหารเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนการเป็นคนรู้จักประมาณ หมายถึง กินอาหารด้วยความพอดี ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ก็รู้ประมาณด้วย เพราะฉะนั้นก็จะทำให้อ้วนและเป็นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บตามมา ดังที่กล่าวมาแล้วนับว่าเป็นอย่างที่ดี แม้พระเจ้าปเสนทิโกศลได้นำไปปฏิบัติก็ได้ผลตามที่ต้องการ นอกจากพุทธวิธีลดน้ำหนักดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ยังมีวิธีการของหมอชีวกอีก ๒ ประการด้วยกัน^{๙๘} คือ การที่พระพุทธเจ้าทรงให้อนุญาต ให้ใช้เรื้อนไฟและที่เดินจงกรมแก่พระภิกษุ เพื่อเป็นการลดน้ำหนักลง เพราะจะเป็นการนำมาซึ่งโรคภัยต่าง ๆ ตามมาอีกมาก

๒.๖.๒ พุทธวิธีชะลอความแก่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรามีอายุยืนถึง ๘๐ พรรษา ก็นับว่าอย่างเข้าสู่วัยชราเหมือนคนทั่ว ๆ ไป ดังพระองค์ที่ตรัสว่า “ทรงเป็นคนแก่ชรา มีผมหงอก มีผิวหนังเหี่ยวย่นย่อนยาน แต่พระองค์ก็ยังทรงมีสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งถึงพระนิพพาน นั้นหมายความว่า พระองค์มีพระวรกายแข็งแรงไม่ได้แก่เกินวัย แก่สมวัย และจากผู้ที่ได้พบเห็นพระองค์ มักจะกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า พระองค์มีพระวรกายผ่องใส ดังพราหมณ์ผู้หนึ่งได้กล่าวชมเชยพระองค์ด้วยความอัศจรรย์ใจ ดังนี้

“น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ อินทรีย์พระโคตมผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณ บริสุทธิผุดผ่อง ผลพุทธาสกใสที่มีในอุตฺสารท ย่อมบริสุทธิผ่องใสแม้ฉันใด อินทรีย์พระโคตมก็ผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณก็บริสุทธิผุดผ่อง ฉะนั้นเช่นกัน”^{๙๙}

^{๙๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๙๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

^{๙๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๙๙} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๔๘.

นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงมีพระวรกายแข็งแรงแล้ว พระองค์ยังดูไม่แก่เกินวัยอีกด้วย เพราะพระองค์สามารถปฏิบัติกิจได้อย่างดี ยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ทรงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้ประมาณในการบริโภค ดังพุทธพจน์บทหนึ่งตรัสไว้ชัดเจนว่า “มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน”^{๑๐๐}

แม้แต่ในพระไตรปิฎก ก็ยังพบในพระไตรปิฎกอีกหลายแห่ง ที่สามารถนำมาเพื่อชะลอความแก่ได้อีก ดังนี้

๑) การทำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน คือ ไม่อาลัยอาวรณ์ในเรื่องอดีต และไม่วิตกกังวลในเรื่องของอนาคต ย่อมทำให้ผิวพรรณผ่องใสแลดูไม่แก่ง่าย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ผิวพรรณจึงผ่องใส”^{๑๐๑}

๒) การทำใจให้ว่าง ดังภาษิตของพระสารีบุตรที่ได้ตอบพระดำรัสพระพุทธเจ้าที่ตรัสถามว่า ทำอย่างไรถึงได้เป็นผู้มีอินทรีย์ผ่องใส มีผิวพรรณบริสุทธิผุดผ่อง และพระสารีบุตรได้ตอบว่า “อยู่ด้วยสุญญตาวิหาร (ทำจิตให้ว่าง) เป็นส่วนมาก”^{๑๐๒}

๓) การปฏิบัติตามหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ นับว่าเป็นข้อปฏิบัติอีกวิธีหนึ่ง ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวกับผู้ปฏิบัติตามอริยมรรค ๘ ได้ครบถ้วนแล้ว จะสามารถทำให้ไม่แก่ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่าคำชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ เพราะชาติเกิด ชราและมรณเกิด เพราะชาติดับชราและมรณจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น คือ สัมมาทิฐิ ชื่อว่าเป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งชราและมรณะ^{๑๐๓}

คำว่าอริยมรรค แปลว่าทาง ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจ เป็นการเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นในส้นด้วย อำนาจของอวิชชา อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่างจุล เชือกพันแปดเกลียวองค์แปด คือ

๑. สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจถูกต้อง
๒. สัมมาสังกัปปะ คือความไม่เผลอถูกต้อง
๓. สัมมาวาจา คือการพูดจาถูกต้อง
๔. สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง
๕. สัมมาอาชีวะ คือการดำรงชีพถูกต้อง
๖. สัมมาวายามะ คือความพากเพียรถูกต้อง
๗. สัมมาสติ คือการระลึกประจักษ์ใจถูกต้อง
๘. สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจมั่นถูกต้อง

^{๑๐๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๐๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๑๐๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๔๘-๔๔๙.

^{๑๐๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๗/๕๓.

การใช้พุทธวิธีในการชะลอความแก่ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นการสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพาแพทย์ทำศัลยกรรมตกแต่งให้ นอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังเจ็บตัวอีกด้วย หรือบางคนถึงกับเสียชีวิตก็มี^{๑๐๔}

จากการเสนอพุทธวิธีแนะนำหลักปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมในการชะลอความแก่ดังกล่าวแล้ว จะสังเกตได้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสนอข้อแนะนำ บอกหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้ ๒ ระดับด้วยกัน

๑) ระดับโลกียะ เป็นการนำระดับของการปฏิบัติต่าง ๆ ทางโลกมาใช้ในการช่วยบรรเทาหรือชะลอความแก่ได้ชั่วคราวและความต้องการของต่อไป

๒) ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำเอาหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นหลักในการปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดับความแก่ได้อย่างถาวร ในที่นี้หมายถึงการที่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นได้ เพราะจิตอยู่เหนือความแก่ ฉะนั้นความแก่ก็ไม่สามารถมาครอบงำจิตให้เกิดทุกข์ได้ และไม่มีการแก่และการเกิดอีกต่อไป

๒.๖.๓ พุทธวิธีการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า

ตามหลักพระพุทธศาสนา คำว่า “อายุ” หมายถึง ความดำรงอยู่ ความสืบเนื่องกัน หรือพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือเจริญงอกงามขึ้นได้ และการกำหนดอายุของผู้คนปัจจุบัน โดยใช้เกณฑ์เฉลี่ยประมาณ ๑๐๐ ปี ซึ่งตรงตามพุทธดำรัสที่ตรัสถึงเรื่องอายุขัยของมนุษย์ไว้ ดังนี้ “อายุของมนุษย์มีประมาณ ๑๐๐ ปี ต่ำกว่านั้นบ้าง เกินกว่านั้นบ้างก็มี”^{๑๐๕} และ “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์มีน้อยนัก จะต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่นาน ก็อยู่ได้แค่ ๑๐๐ ปี หรืออยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย”^{๑๐๖}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ตรัสแนะนำหลักของการทำให้อายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปีไว้ว่า หากบุคคลใดต้องการที่จะมีอายุยืนนาน เพื่อที่อยู่ทำประโยชน์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ต่อตนเองหรือผู้อื่นก็ตาม เบื้องต้นจะต้องเป็นผู้ลงปฏิบัติตามแนวทางที่เป็นไปเพื่อการมีอายุยืนด้วยตนเองก่อน มิใช่ได้มาเพราะการอ้อนวอนยอมนั้นเป็นไปไม่ได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิตเพลินกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุพึงดำเนินตามข้อปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้น ก็จะเป็นผู้ได้อายุ ไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์ไป^{๑๐๗}

การปฏิบัติเพื่อได้อายุยืน ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ มีหลายประการด้วยกัน ดังที่เรียกว่า “อายุวัฏฒนธรรม” ก็มี ได้แก่

^{๑๐๔} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “ศึกษาพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในเวลาเจ็บป่วย” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔.

^{๑๐๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๒/๖๗๐.

^{๑๐๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

^{๑๐๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๖๘.

๑. หลักธรรมหมวดที่หนึ่งมี ๕ ประการ ^{๑๐๘} ได้แก่

- ๑) ทำสิ่งที่มีสัพปายะ
- ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปายะ
- ๓) บริโภคสิ่งที่ง่าย
- ๔) เทียวในเวลาอันสมควร
- ๕) การประพฤติพรหมจรรย์

๒. หลักธรรมหมวดที่สองมี ๕ ประการ ^{๑๐๙} ได้แก่

- ๑) ทำสิ่งที่เป็นสัพปายะ
- ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปายะ
- ๓) บริโภคสิ่งที่ง่าย
- ๔) การรักษาศีล
- ๕) การมีกัลยาณมิตร

๓. หลักธรรมหมวดที่สาม คือ อิทธิบาท ๔ ^{๑๑๐} คือ

- ๑) ฉันทะ ความพอใจ
- ๒) วิริยะ ความเพียร
- ๓) จิตตะ ความเอาใจใส่
- ๔) วิมังสา ความคิด ความไตร่ตรอง

ตามหลักธรรมต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งสามหมวดใหญ่ ๆ ที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้อายุยืนได้นั้น สามารถแบ่งออกเป็น ๒ หมวด ใหญ่ ๆ คือ หลักปฏิบัติในเรื่องรูปธรรม (กาย) และหลักปฏิบัติที่เป็น ฝายนามธรรม (ใจ) หลักปฏิบัติ ทั้งสองอย่างที่ได้กล่าวแล้วว่าจะสามารถ ช่วยส่งเสริมการมีอายุได้ อย่างไรนั้น จะอธิบายตามหลักพระพุทธวิธีทางพุทธศาสนาต่อไป ได้แก่ ^{๑๑๑}

๒.๗ พุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ทางกาย

การบรรเทาทุกข์ทางกายจะตรงกับหมวดที่หนึ่ง ตั้งแต่ ข้อ ๑-๔ ที่เป็นหลักในการรู้จัก ปรับพฤติกรรมในเรื่องต่าง ๆ ทางกาย โดยยึดหลักความเป็นสัพปายะและหลักความพอดี ดังนี้

๑) อาหาร อาหารเป็นส่วนสำคัญของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ได้ยาวนาน ดังนั้นทาง พระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำ หลักในการบริโภคอาหารไว้หลายประการด้วยกัน คือ จะต้อง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมากเกินไป เป็น อาหารที่เรียบง่าย รสไม่จัดจนเกินไป ไม่แสลงต่อภายในร่างกาย ที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติ รู้จักประมาณ ในการบริโภคด้วย จึงจะทำให้อายุยืน ตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ดังนี้

^{๑๐๘} อง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๒๐๕.

^{๑๐๙} อง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/ ๒๐๖.

^{๑๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

^{๑๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๒/๓๘๖.

“ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมี อายุยืน ๑ มีผิวพรรณผ่องใส ๑ มีกำลัง ๑ มีความเจ็บป่วยน้อย ๑”^{๑๑๒}

ในคำพุทธพจน์นี้ จงตระหนักถึงพิษภัยในอาหารปัจจุบันให้จงมาก เพราะปัจจุบันพบว่าอาหารชนิดต่างๆ มากมายที่มีการตกแต่งพันธุกรรมทั้งพืชและสัตว์ ในการใส่สารเคมีที่มีพิษต่อร่างกาย เพื่อเร่งผลผลิตทั้งพืชและสัตว์ให้โตเร็ว เพื่อการค้า ฉะนั้นสารอาหารในธรรมชาติก็ไม่น่าจะครบถ้วน จากนั้นยังใส่เคมีต่าง ๆ ลงไปอีก เพื่อดูสวยงามและขายได้มาก เมื่อเรารับประทานไปแล้วนอกจากสารในอาหารไม่ครบถ้วนแล้ว ยังเป็นพิษต่อร่างกายด้วย เรารับประทานอาหารกันทุกวัน ๆ ก็ยิ่งจะสะสมเคมีในร่างกายมากขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ การเจ็บป่วย อันเป็นการบั่นทอนอายุไขของมนุษย์ทุกวันนี้ให้สั้นเข้าด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๑๑๓}

๒) การออกกำลังกายโดยการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ไม่ต้องลงทุน เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะการเดินจงกรมจะได้รับประโยชน์ทั้งกายและใจควบคู่กันไป และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งสี่ให้สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรคในระยะหนึ่งด้วย

๓) การพักผ่อน เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งของทุกชีวิตที่เกิดมา จะเห็นได้ว่าในเวลาการเจ็บป่วย โรคจะทุเลาลงได้ก็เพราะว่าเรามีการพักผ่อนที่เพียงพอ ฉะนั้นการรู้จักใช้เวลาในพักผ่อนจึงมีความสำคัญ ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวว่าการพักผ่อนที่ถูกต้อง คือ การที่ให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนอยู่กับธรรมชาติ งดการเที่ยวทั้งกลางคืนและกลางวัน จนเกินเวลาพักผ่อนไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและเป็นการบั่นอายุให้สั้น และวิธีพักผ่อนที่ดีตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ คือ การนั่งสมาธิ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายทรงใช้ในยามว่าง เพราะเป็นการพักผ่อนทั้งทางกายและใจที่ดีด้วย

๔) การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตเช่นกัน เพราะเมื่อได้อยู่ในสถานที่ที่ดี แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงาม สงบร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ ดังนั้นการได้อยู่ในธรรมชาติที่เหมาะสม ก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง เพราะจิตสงบเย็น ความสดชื่นนี้จะทำให้สุขภาพอนามัยดีไปด้วย ดังจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงพอพระทัยที่จะอยู่ในป่าที่เป็นธรรมชาตินั้น

หลักปฏิบัติตนเพื่อบรรเทาทุกข์ฝ่ายนามธรรม (ใจ)

นอกจากจะพบในหมวดที่หนึ่ง ข้อ ๕ และหมวดธรรมที่สอง ข้อ ๑ ซึ่งยึดหลักให้รู้จักปรับพฤติกรรม เรื่องต่าง ๆ ทำให้เกิดทุกข์ทางใจได้ และโลกธรรม ^{๑๑๔} หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดานี้ ๘ ประการอันประกอบด้วย โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ (พอใจ) และฝ่ายอนิฏฐารมณ์ (ไม่พอใจ) ของมนุษย์ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนา

^{๑๑๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๕.

^{๑๑๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๑๔} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๓๗/๓๔๘.

โลกธรรม ๘

อิฏฐารมณ์	อนิฏฐารมณ์
๑. ได้ลาภ	๒. เสื่อมลาภ
๓. ได้ยศ	๔. เสื่อมยศ
๕. สรรเสริญ	๖. นินทา
๗. สุข	๘. ทุกข์

๑) การประพยุพรหมจรรย์ คือ การดำเนินชีวิตให้ตั้งงาม เพียบพร้อมด้วยการสำรวมระวัง การประพฤติทาง กาย วาจา ใจ รู้จักให้ทาน แบ่งปันเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มีเมตตาจิตติดต่อกัน ดังพุทธพจน์ตรัสเอาไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทายกผู้ให้โภชนะ ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ภิกษุคหิก คือ อายุ วรรณะ สุข พละ ปฏิภาณ ครั้นให้อายุแล้ว ย่อมได้อายุอันเป็นทิพย์ หรือเป็นของมนุษย์ นักปราชญ์ผู้มีปัญญาให้อายุ ย่อมได้อายุ”^{๑๑๕}

ในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อรรถาธิบายไว้ว่า ความรักความเมตตาและมีไมตรีที่ให้ต่อกันนั้น ย่อมเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีอายุยืนทั้งแก่ตนและผู้อื่น สำหรับตนเมื่อมีเมตตาจิตใจย่อมผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดี ทำให้สุขภาพดีด้วยและความปิติ จิตใจผ่องใส ก็ยังเป็นพลังส่งเสริมอายุได้ด้วย^{๑๑๖}

๒) การรักษาศีล คือ การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ได้แก่การละเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกกาม เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย การเว้นได้ในศีลข้อที่ ๑ จะทำให้อายุยืนได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ หลังจากตายแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาจะเป็นอายุยืนการที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่า มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์นี้ เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุยืน”^{๑๑๗}

ดังข้อความที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันไม่ละเมิดศีลข้อที่ ๑ ต่อชีวิตของสรรพสัตว์อันมาก่อนแล้ว ก็จะไม่มีอะไรมาจองเวรฆ่าเราตอบ ย่อมจะทำให้มีอายุยืนได้ หรือไม่ไปละเมิดศีลข้อที่ ๓ ก็จะไม่เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เพราะในปัจจุบันโรคที่เกิดขึ้นจะเห็นว่าเกิดจากการละเมิดศีลข้อ ๓ เป็นส่วนมาก เช่นโรคเอดส์ จะทำให้ชีวิตต้องสิ้นสุดลงก่อนวัยอันควร และจะต้องละเว้นเรื่องอบายมุข สุราเมรัย สิ่งเสพติดอื่น ๆ อีกด้วย

๓) ในหมวดที่สอง ข้อที่ ๒ มีกัลยาณมิตรย่อมทำให้อายุยืนได้ คือการมีมิตรที่ดีนั่นเอง เพราะมิตรดีเขาจะแนะนำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้กับเรา หรือเรากำลังกระทำในสิ่งที่ไม่ดี มีความประมาท เขาจะตักเตือนแนะนำทางที่ถูกให้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสถึงการมีกัลยาณมิตรที่ดีไว้ดังนี้

^{๑๑๕} ๑.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๘-๕๙/๙๗-๙๘.

^{๑๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๗-๘.

^{๑๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐-๓๕๑.

“ดูก่อนอนานนท์ ความมีกัลยาณมิตรพึงหวังสิ่งนี้ได้คือ เขาจักเจริญจักทำให้ได้มาก ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘”^{๑๑๘}

๔) ในหมวดธรรมที่สาม คือ เจริญอิทธิบาท ๔ เช่น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพราะองค์ทั้ง ๔ ประการนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อให้อายุยืนได้ ถ้าต้องการที่นำไปใช้และพระองค์ได้ตรัสว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดคนหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวติแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารถนา ก็จะมีชีวิตไปอยู่ไปได้ตลอดกับ หรือมากกว่ากับ”^{๑๑๙}

ในคำพุทธพจน์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ (ป.อ. ปยุตโต) ให้อธิบายไว้ พอจะสรุปได้ดังนี้ ผู้ที่ยากจะมีอายุยืนนั้น อันดับแรกจะต้องประกอบไปด้วย ฉันทะ คือผู้นั้นต้องมีความพอใจที่จะอยู่เพื่อจะทำในสิ่งที่ตนเองหรือผู้อื่นก่อน^{๑๒๐} เมื่อมีฉันทะแล้ว ใจก็มีฉันทะอยากจะทำสิ่งนั้นเสมอ และก็จะจดจ่ออยู่แต่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ทำให้เกิดสมาธิและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ ไปข้างหน้า มีความเพียรเป็นธรรมชาติข้อที่ ๒ เมื่อได้ วิริยะ แล้วก็จะมาสู่ธรรมข้อที่ ๓ คือ จิตตะ จะทำให้ไม่ไปสนใจในสิ่งอื่น ๆ สมาธิจึงเกิดขึ้นทำให้ชีวิตเป็นสุข ที่ได้ในสิ่งที่พอใจ และข้อสุดท้าย คือ วิมังสา คือการใช้ปัญญา มา พิจารณา ไตร่ตรอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จะทำให้สมองและความคิดไม่ฝ่อ ดังนี้ อิทธิบาท ๔ จึงทำให้อายุยืนได้ และสิ่งที่สำคัญ หลีกเลียงสิ่งจะมานับทอนชีวิตให้สั้น คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ คือ ความไม่ประมาทนั่นเอง^{๑๒๑}

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การมีอายุยืนตามหลักพุทธศาสนานั้น หมายถึงการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ที่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นประโยชน์ตนและผู้อื่นเป็นสำคัญ มิฉะนั้นแล้วการมีชีวิตยืนยาวก็จะมีคุณค่าอะไรเลย ดังพุทธภาษิตที่ตัตว่า “พระมุนีผู้สงบ เรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอย่างนั้นแล ผู้มีราตรีเดียวเจริญ”^{๑๒๒} กับ “ผู้เห็นธรรมอันสูงสุด แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นธรรมอันสูงสุดที่มีอายุถึง ๑๐๐ ปี”^{๑๒๓} และ “ผู้มีศีล เพ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าคนทุศีล ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี”^{๑๒๔}

พุทธวิธีในการบรรเทาทุกข์ทั่ว ๆ ไป

พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ทั่วไป พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะทรงสอนให้เหล่าภุคส์ภุคส์และบรรพชิต พึงพิจารณาถึงความทุกข์ กายและใจ อยู่เป็นเนือง ๆ ว่า เราเป็นผู้มีความทุกข์เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความทุกข์ไปได้ แต่พระองค์ก็ไม่ปฏิเสธการเยียวยารักษาที่เหมาะสมกับโรค แต่อย่างไร ด้วยทรงประจักษ์ชัดในความจริงที่ว่า เมื่อร่างกายได้รับการบำบัดรักษาเยียวยาแล้ว จะสามารถทำให้ทุกขเวทนาจากการรุมเร้าด้วยโรคต่าง ๆ จะบรรเทาเบาบางลงหรือหายได้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอย คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาได้เวทนา ที่เกิดขึ้น

^{๑๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗-๘/๔๙, ๕๖/๔-๑๓.

^{๑๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/๑๒๗.

^{๑๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

^{๑๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*, หน้า ๑๓, ๓๗-๔๕.

^{๑๒๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๓๒๔-๓๒๕.

^{๑๒๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๕/๖๖.

^{๑๒๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐/๖๔.

จากอาหารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”^{๑๒๕} และตรัสถึงคนไข้จำพวกหนึ่งที่ปรากฏมีอยู่ ได้แก่คนที่มีทุกข์ที่จะต้องได้รับการเยียวยารักษาที่ถูกต้อง ก็จะสามารถหายได้ ถ้าไม่ได้รับการเยียวยารักษาที่ดีแล้ว จะไม่บรรเทาเบาลงได้เลย^{๑๒๖}

ดังนั้น ด้วยเหตุที่กล่าวมานี้ เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติเพิ่มขึ้นอีกหลายประการ ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ได้แก่การใช้เภสัชสมุนไพร การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาล การเสด็จเยี่ยมไข้และการพยาบาลไข้ด้วยพระองค์เอง การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและของคนไข้ที่ดีและไม่ไว้ครบกัณฐก ดังจะได้กล่าวต่อไป^{๑๒๗}

๒.๗.๑ พุทธวิธีการใช้สมุนไพร

ในครั้งพุทธกาล ยามเมื่อภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมา พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ ตามความจำเป็นและสมกับโรค ไว้หลายประการ ดังต่อไปนี้^{๑๒๘}

๑) เภสัช ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ถือว่าเป็นได้ทั้งยาและโภชนาการ ด้าย พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ ด้วยโรคผอมเหลือง ฉันทอาหารไม่ได้ และสามารถรับประทานแล้วเกิดไฉนนานถึง ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

๒) น้ำมันเหยหยที่เป็นยา ได้แก่ น้ำมันเลวหมี่ น้ำมันเลวปาก น้ำมันเลวปลาฉลาม น้ำมันเลวหมู น้ำมันเลวลา พระองค์จะทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประทานและฉันในเวลาที่ยาวเฉพาะในช่วงกลางวัน (ฉันเพล) เท่านั้น

๓) รากไม้ชนิดต่าง ๆ เป็นยา ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิต ข่าเผก หัวหมู และรากไม้ที่เป็นยาอื่นๆ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงให้ภิกษุอาพาธรับประทานไว้ใช้ได้ตลอดชีพ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุใดฉันต้องอาบัติทุกกฏ

๔) น้ำฝาดต่าง ๆ ที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือฝาดชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานไว้ใช้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีความจำเป็นภิกษุใดฉันต้องอาบัติทุกกฏ

๕) ใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ฉันตลอดชีพ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาจำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุ ภิกษุใดฉันต้องอาบัติทุกกฏ

๖) ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานไว้ใช้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะมีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๗) ยางไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคียวจากตันตกะ กายาน หรือยางชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่ง

^{๑๒๕} อก.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๙.

^{๑๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๔๐-๑๔๑.

^{๑๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๑๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๙๗.

ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันทน์ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานไว้ใช้ได้ตลอดชีพ โดยฉันทน์ได้เฉพาะเวลาจำเป็น ถ้าไม่จำเป็นภิกษุใดฉันทน์ ต้องอาบัติทุกกฏ

๘) เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลืออื่น ๆ ที่เป็นยามืออยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันทน์ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานไว้ใช้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันทน์ได้เฉพาะเวลาจำเป็น หากไม่จำเป็นภิกษุใดฉันทน์ ต้องอาบัติทุกกฏ

๙) เนื่อดิบ และเลือดสด^{๑๒๙} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมุขษย์เข้าสิง ฉันทน์เนื้อดิบ และเลือดได้

๑๐) ยามงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อให้น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวร และผิวหนัง จนทำให้แกะออกด้วยความยากลำบาก

๑๑) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงอนุญาตให้ใช้ทาทับก้นตัวแรง

๑๒) ยาทาตา ที่ทำด้วยเรื่องปรุงต่าง ๆ เช่น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายทาตา ยาป้ายตา

๑๓) เครื่องผสมยาตา ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู อนุญาตให้ใช้ทายอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ ใช้สำหรับโรคตา

๑๔) น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดควัน โรคปวดร่อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตให้ใช้น้ำมันเมื่อปวดศีรษะ ถ้าไม่หายก็ให้สัตถ์ยา และสูดควันได้

๑๕) น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง ทรงอนุญาตให้ฉันทน์น้ำมันหุง และน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ ถ้าเกินขนาดให้ใช้ทา ภิกษุใดดื่มต้องปรับอาบัติปาจิตตีย์

๑๖) เขาสัตว์รกอก ระบายโลหิตออก ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์รกอก ระบายโลหิตออกสำหรับโรคลมขัดยอกตามข้อ

๑๗) ยาทาเท้า ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาได้

๑๘) ยามหาวิวิฏฐ์ ได้แก่ คูณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันทน์แก้พิษงู

๑๙) น้ำดื่มเจือคูด ทรงอนุญาตให้แก้พิษยา

๒๐) น้ำละลายดินติดผาไถ ทรงอนุญาตให้ฉันทน์แก้โรคเสน่หยาแฝด

๒๑) น้ำต่างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันทน์แก้โรคท้องผูก

๒๒) น้ำสมอดองมูตรโค ทรงอนุญาตฉันทน์แก้โรคผอมเหลือง

๒๓) สมุนไพหอม ทรงอนุญาตให้ใช้สมุนไพหอม ลูบทาแก้โรคผิวหนัง

๒๓) ยาถ่าย ทรงอนุญาตให้ใช้แก้โรคท้องผูก

๒๔) ยาตองโลณโสวีรภ เป็นยาที่ผสมด้วยตัวยาหลายชนิด ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่ม เช่น น้ำปานะ แก้โรคลมในท้อง

๒๕) เหง้าบัวและรากบัว พระสารีบุตรใช้ฉันทน์แก้โรคร้อนใน

๒๖) ก้านอุบลอบ พระองค์ได้รับการปรงถวายจากหมอซึก ใช้สวดสำหรับแก้โรคการหมักหมม ที่เป็นโทษในร่างกาย

๒๗) กระเทียม^{๑๓๐} ปกติพระองค์จะทรงห้ามฉันทกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไปรบกวนผู้มาฟังธรรม ทำให้ห่างเหินการฟังธรรมไป แต่ทรงทราบว่าภิกษุอาพาธ ด้วยโรคลมเสียดท้อง จึงอนุญาตให้ฉันทกระเทียม แก้โรคเสียดท้องเท่านั้น

๒๘) น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำส้ม เนยใส^{๑๓๑} ทรงอนุญาตให้ปรงรวมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง

๒๙) น้ำมันที่ผสมยาต่าง ๆ^{๑๓๒} ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง

๓๐) น้ำอ้อย^{๑๓๓} พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ทรงประชนด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้ทรงสنان และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน

๓๑) อุปกรณ์ที่ใช้ปรงยาและเก็บรักษา นอกจากสมุนไพรที่พระองค์ทรงอนุญาตให้รักษาโรคต่าง ๆ แล้ว ยังมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับปรงยาและเก็บรักษาไว้ควบคู่กันไปด้วย ดังที่กล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก เกษขันธ์กะ ได้แก่ครกและสาก เครื่องร่นยาผงและผ้าร่อนยา กลักยาตา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บรักษาไม้ยาตา กล้องยานัตถ์^{๑๓๔} กล้องสูตครันชนิดทำด้วยกระดูก ทำด้วยงาช้าง ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับบรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำสำหรับใช้ใส่น้ำและใบไม้ต้ม ให้ภิกษุได้อาบแช่เพื่อรักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต กระจก ภาชนะสำหรับตรวจดูแผลในใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้เคาะหู และของที่ใช้ห่อไม้บังเวียนและกัปปณภูมิ^{๑๓๕}

๒.๗.๒ พุทธวิธีการใช้อาหารรักษา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยา และอาหารบำรุงสุขภาพ ได้แก่

๑) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขุ่น น้ำต้มถั่วเขียวขุ่น น้ำต้มเนื้อ พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทยาถ่าย ใช้บำรุงรักษาสุขภาพได้^{๑๓๖}

๒) ข้าวยาคุ ครั้งเมื่อพระพุทธรเจ้าทรงประชน ด้วยโรคลมในท้อง พระอานนท์ได้ต้มข้าวยาคุถวาย ที่ปรงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย เมื่อทรงดื่มแล้วก็ทรงหายจากการประชน^{๑๓๗} และพระองค์ยังได้ว่า “ข้าวยาคุเป็นยา” และมีประโยชน์ ๕ ประการ^{๑๓๘} ดังนี้

- ๑) บรรเทาความหิว
- ๒) บรรเทาความกระหาย
- ๓) บรรเทาทำให้ลมเดินคล่อง

^{๑๓๐} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

^{๑๓๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๑๓๒} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๑๓๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๙/๒๘๗-๒๘๘.

^{๑๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗-๕๒๔/๔๙๕.

^{๑๓๕} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๒๔,๒๗๖,๒๙๕/๗๖๔-๖๕.

^{๑๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๑๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

^{๑๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

๔) บรรเทาชำระลำไส้

๕) บรรเทาช่วยย่อยอาหาร^{๑๓๙}

๒.๗.๓ พุทธวิธีใช้ความร้อน

บรรเทาเมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะ พระองค์ทรงมีอนุญาตให้ใช้ความร้อนตามกรรมวิธี แบบต่าง ๆ มาบรรเทาได้ ดังต่อไปนี้

๑) ทรงอนุญาตเข้ากระโจมรมเหงื่อ

๒) บรรเทาภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หาย ทรงอนุญาตกรรมวิธีด้วยใบไม้

๔) บรรเทาภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หายอีก ทรงอนุญาตให้ต้มใบไม้ชนิดต่าง ๆ ใส่อ่าง สำหรับอาบ และแช่ได้

๕) บรรเทาภิกษุอาพาธเป็นแผลขึ้น พระองค์ทรงอนุญาตให้รมควัน^{๑๔๐}

๖) บรรเทาภิกษุที่อ้วนและมีอาพาธมาก พระองค์ทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว^{๑๔๑}

๒.๗.๔ พุทธวิธีใช้การพักผ่อนอิริยาบถ

กาลครั้งหนึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน เมื่อแสดงธรรมจบ พระองค์มีอาพาธปวดหลัง และในครั้งนั้นพระองค์ทรงใช้การบำบัด ด้วยวิธีการพักผ่อน จึงตรัสว่า “สารีบุตร จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จะพักผ่อนสักหน่อย”^{๑๔๒}

๒.๗.๕ พุทธวิธีใช้การผ่าตัด

คือกรรมวิธีการรักษาโรคอีกอย่างหนึ่ง และนับว่าเป็นความก้าวหน้าในสมัยพุทธกาลมาก ได้แก่ การผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดลำไส้^{๑๔๓} แต่ปรากฏอยู่ในหมู่เหล่าคฤหัสถ์เขาใช้กัน ในสำหรับหมู่สงฆ์พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดได้เฉพาะบางกรณีเท่านั้น และกรรมวิธีต่าง ๆ ในการผ่าตัดในหมู่สงฆ์นั้น ที่มีการกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้

ก. การผ่าตัดฝี เพื่อบรรเทาทุกข์ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝี พระองค์ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ แต่ก็บอกไว้เพียงคร่าว ๆ^{๑๔๔} เท่านั้น เช่น

๑) ภิกษุอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดได้

๒) ทรงอนุญาตน้ำฟาด

๓) ทรงอนุญาตทำาบด

๔) ทรงอนุญาตยาพอก

๕) ทรงอนุญาตผ้าพันแผล

๖) ทรงอนุญาตชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดผักกาด สำหรับแผลคัน

๗) ทรงอนุญาตใช้รม สำหรับแผลขึ้น

^{๑๓๙} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๑๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๘.

^{๑๔๑} วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๑๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๙.

^{๑๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๒-๓๓๓/๑๘๖-๑๘๘.

^{๑๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

ข. การผ่าตัดเนื้องอก เพื่อบรรเทาทุกข์ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกออกมา พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยกรรมวิธี^{๑๔๕} ดังนี้

- ๑) ทรงอนุญาตตัดด้วยเกลือ
 - ๒) ทรงอนุญาตน้ำมันทางแผล
 - ๓) ทรงอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมัน เพื่อรักษาแผลทุกชนิดที่ไหลเยิ้มออกมา
- ค. การผ่าตัดริดสีดวง

ในการผ่าตัดริดสีดวงทวาร ในครั้งพุทธกาลได้เคยปรากฏว่า พระภิกษุได้ให้หมอทำการผ่าตัดริดสีดวงมาแล้ว แต่พอพระองค์ทรงทราบ จึงมีพุทธบัญญัติห้ามพระภิกษุทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือปีบริตสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบ ๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัด หรือปีบริตสีดวง ต้องอาบัติถุลลัจจัย^{๑๔๖}

๒.๗.๖ พุทธวิธีการใช้พทุธานภาพ

เพื่อบรรเทาโรคด้วยพทุธานภาพเป็นอีกวิธีการหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้านำมารักษาโรค และมีกล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีใจความว่า

ในกาลครั้งหนึ่ง มีอุบาสกผู้หนึ่งชื่อ สุปปิยา และนางเป็นผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง และได้ประกาศตนเป็นผู้ที่จะให้สิ่งของแด่ภิกษุที่พาธ ตามที่ร้องขอ ครั้งหนึ่งได้ไปเยี่ยมภิกษุที่อาพาธรูปหนึ่ง และภิกษุรูปนั้นได้เอ่ยปากบอกนางว่า ท่านอาพาธฉันทายแล้ว ต้องการน้ำต้มเนื้อ และได้รับปากว่าจะจัดหาถวายให้ในวันรุ่งขึ้น แต่ปรากฏว่านางไปหาซื้อเนื้อที่ตลาดไม่ได้ เพราะตรงกับวันพระพอดี นางจึงตัดสินใจตัดเอาเนื้อที่ขาของนางเอง แล้วทำการปรุงเป็นอาหารแทนเนื้อสัตว์ เพื่อถวายแด่ภิกษุรูปนั้น หลังจากนั้นมาได้ล้มป่วยลง เมื่อสามีทราบเรื่องก็รู้สึกดีใจพลอยยินดีไปกับตัวนางด้วย ในการถวายทานครั้งนี้ และสามีได้ไปกราบนิมนต์พระพุทธเจ้ามาฉันภัตตาหารที่บ้าน สุปปิยา พระองค์ได้ทรงทราบเรื่องความเป็นไปในขณะนั้น จึงให้รับสั่งให้ นางสุปปิยา ออกมาด้วย และพระองค์ได้ทรงแสดงพทุธานภาพรักษาแผลของนาง ให้หายเป็นปกติดีดังเดิมทุกประการ และนางได้กล่าวสรรเสริญ พระองค์ว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญพระตถาคต ทรงมีฤทธิ์มาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติดี ผิดพรรณเรียบสนิท เกิดโรมาชาติ”^{๑๔๗}

๒.๗.๗ การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระองค์ทรงมองเห็นความสำคัญของผู้ที่จะทำการรักษาพยาบาลไว้มากเช่นเดียวกัน เพราะถ้าได้คนดีมีความรู้ความชำนาญ ก็จะทำให้โรคหายเร็วขึ้น ดังจะเห็นว่า พระองค์ทรงให้หมอชีวก ซึ่งเป็นหมอที่เลิศในยุคนั้นให้เป็นหมอประจำพระองค์ และยังรักษาให้พระภิกษุที่ในสำนักของพระองค์ด้วย นอกพระองค์ยังคงบัญญัติพระภิกษุที่สมควรเป็นพระอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระให้นิสัยและผู้มี

^{๑๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๑๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๙/๗๘-๗๙.

^{๑๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/ ๘๐-๘๒.

สามเณรเป็นอุปัฏฐากจะต้องเป็นผู้พยาบาลไข้ได้ด้วย หรือสามารถหาผู้ทำแทนได้^{๑๔๘} และภิกษุต้องพยาบาลซึ่งกันด้วย ถ้าภิกษุไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ ดังที่ทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีบิดา มารดา ที่คอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลายถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะคอยพยาบาลเราจงพยาบาล ภิกษุไข้เถิด ถ้ามีอุปฌาย์ อุปฌาย์จงพยาบาลภิกษุไข้นั้นไปจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าเธอจะตาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุไข้เถิด จนกว่าเธอจะหาย หรือชีวิตจะหาไม่ ถ้าสัทธิวิหาริก ก็จงพึงพยาบาลภิกษุไข้นั้น จนตลอดชีวิต สงฆ์พึงพยาบาลภิกษุไข้นั้น ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๔๙}

๒.๗.๘ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลภิกษุไข้

ภารกิจของพระองค์ที่สำคัญยิ่งอันหนึ่ง คือการเสด็จเยี่ยมภิกษุอาพาธ ตามศาลาโรงไข้ หรือเรียกว่า “คิลานศาลา” และตามที่อยู่อาศัยของภิกษุอาพาธ ด้วยพระองค์เอง ดังจะยกตัวมาพอเป็นสังเขปเท่านั้น เช่น ในกาลครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยม พระมหากัสสปะ และตรัสว่า “กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”^{๑๕๐}

ถึงแม้ว่าในบางเวลาพระองค์จะติดภารกิจอื่น^{๑๕๑} ไม่สามารถเสด็จไปด้วยพระองค์เองได้ พระองค์ก็ทรงมอบหมายให้พระอานนท์ หรือพระภิกษุรูปอื่นไปเยี่ยมแทน พร้อมทั้งประทานธรรมโอสธไปให้ด้วย ดังครั้งหนึ่ง พระคิริมานนท์ อาพาธหนัก พระองค์ทรงมอบหมายให้ พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมทั้งได้ทรงมอบธรรมโอสธ ว่าด้วย “สัญญา ๑๐ ประการ” ไปให้ด้วย โดยให้พระอานนท์นำไปแสดงให้ฟัง ทำให้ พระคิริมานนท์ หายจากการไข้นักได้^{๑๕๒} เป็นต้น

และที่พระองค์ทรงปฏิบัติภารกิจนี้ด้วยความเสมอภาค ไม่ได้แบ่งออกว่าเป็นภิกเเก่าหรือใหม่ แม้จะเป็นภิกษুবวชใหม่ ถ้าอาพาธก็จะเสด็จไปเยี่ยมเช่นเดียวกัน เช่น ครั้งหนึ่ง มีภิกษুবวชใหม่ ไม่มีผู้ใคร่รู้จักชื่อ โคตร ได้อาพาธ พระองค์ได้เสด็จเยี่ยมภิกษุอาพาธนั้น ด้วยพระองค์เอง พร้อมทั้งทรงมอบธรรมโอสธให้ด้วย จนภิกษুবวชใหม่ได้หายจากอาพาธ^{๑๕๓} และมีจิตหลุดพ้นไปด้วย เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ไม่มีเพียงแต่เท่านั้น ยังจะได้เห็นจากจริยาวัตรทรงเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตา ที่ตรัสถามถึงอาการผู้ป่วยทุกครั้ง เพื่อจะเห็นว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกละเอียด ได้หาทางเยียวยาได้ตามความเหมาะสม และถูกต้องด้วย ดังพระองค์ที่ได้ตรัสถามผู้ป่วยว่า “เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ”^{๑๕๔} คำดำรัสที่พระองค์ตรัสเป็นประจำทุกครั้ง ที่ทรงเยี่ยมผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ ย่อมเป็นอีกวิธีหนึ่งในการที่จะรักษาอาการ โรคทางใจได้ด้วย เป็นการดีที่แพทย์และพยาบาลจะนำไปใช้เป็นแบบอย่างที่ดีไม่น้อย^{๑๕๕}

^{๑๔๘} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๔-๓๖/๘๔-๘๕.

^{๑๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๖๔๐-๒๔๑.

^{๑๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

^{๑๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

^{๑๕๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖.

^{๑๕๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖-๗๐.

^{๑๕๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖.

^{๑๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

นอกจากภารกิจที่เสด็จเยี่ยมไข้ภิกษุดังกล่าวแล้ว และบางครั้งจะเห็นว่า พระองค์ยังมีจิตอนุเคราะห์ในการพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เอง ดังครั้งหนึ่ง เสด็จเยี่ยมไข้ภิกษุที่โรงไข้ ทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งอาพาธและถูกทอดทิ้ง นอนจมอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่มีใครพยาบาล พระองค์ทรงลงทำการพยาบาลด้วยพระองค์เอง จึงตรัสเรียกอาณนัทรักษาว่า “อาณนัทร เธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอาณนัทรูลงสนองพระดำรัสและนำมามากถวาย และพระองค์ทรงรดภิกษุด้วยน้ำ ให้พระอาณนัทรักษา พระองค์ทรงยกศีรษะขึ้น และพระอาณนัทรักษาขึ้นบนเตียง^{๑๕๖}

พอจะสังเกตได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก เพราะความสะอาดร่างกายและที่อยู่อาศัยควรจะสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย จะเป็นการส่งเสริมให้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หายเร็วขึ้น ดังนั้นจะเห็นว่าพระองค์ทรงลงมือทำความสะอาด ให้ผู้ป่วยด้วยพระองค์เอง ดังนั้นพระองค์จึงนำมาประชุมสงฆ์และได้ตรัสแนะนำสั่งสอนจนเป็นที่ศรัทธาแล้ว จึงได้ทรงบัญญัติเรื่องการรักษาพระยาบาล ภิกษุอาพาธในหมู่สงฆ์ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่บิดาคอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลตัวเอง ใครเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด สงฆ์จงพยาบาลภิกษุไข้นั้น ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ”^{๑๕๗}

๒.๗.๙ คุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้

คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้ ถ้าได้แพทย์ที่ดีและมีความชำนาญ ในเรื่องการรักษาโรค นั้นนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่จะช่วยให้โรคต่าง ๆ หายได้ ดังนั้นพระองค์จึงทรงได้บัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ ๕ ประการด้วยกัน ดังนี้^{๑๕๘}

- ๑) สามารถจัดยา
- ๒) รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือนำของแสลงออกไป นำของไม่แสลงมาให้
- ๓) ไม่พยาบาลไข้เพื่อเห็นแก่อาภิส มีจิตเมตตา
- ๔) ไม่รังเกียจอุจจาระและปัสสาวะ น้ำลาย หรือที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
- ๕) สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนอยากให้รับไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญ แก่กล้า ปลอดภัยโหมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีกถา

สำหรับคุณสมบัติของผู้ที่ไม่ควรพยาบาลคนไข้ พระองค์ทรงได้บัญญัติไว้มี ๕ ข้อเช่นกัน ซึ่งก็ตรงกันข้ามกับข้างต้นนี้

๒.๗.๑๐ คุณธรรมของคนไข้

ในการที่จะรักษาโรคให้หายได้นั้น นอกจากการได้ยาที่เหมาะสมกับโรค และได้แพทย์ที่ดี มีความชำนาญแล้ว ตัวของผู้ป่วยเองก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง ไม่แพ้กัน เพราะถ้าผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือกับแพทย์ที่รักษาไข้แล้ว ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เช่น ไม่รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ดังนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา จึงได้ทรงบัญญัติคุณธรรมสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย มี ๕ ประการเช่นกัน^{๑๕๙} คือ

^{๑๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

^{๑๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

^{๑๕๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๖/๒๔๒-๒๔๓.

^{๑๕๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

๑. ทำความสบาย
๒. รู้ประมาณในความสบาย
๓. ฉันทา

๔. บอกอาการไข้ตามความเป็นจริง แก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ บอกอาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา บอกอาการไข้ที่ทรงว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำชีวิต

และหลังจากนั้น พระองค์ยังได้ทรงตรัสถึงคุณสมบัติของคนไข้ที่พยาบาลได้ยากอีก ๕ ประการเช่นกัน และมีคุณสมบัติที่ตรงกันข้ามกับข้างต้นที่ได้แล้วนี้

ตามหลักการบำบัดรักษาโรคด้วยพุทธวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะพบเห็นได้อีกประการหนึ่งว่า พระองค์ทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญ ในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรค เพียง ๔ ประการเท่านั้น จึงจะสามารถทำการรักษาโรคให้หายได้เร็วขึ้น ได้แก่

๑. ตัวยา
๒. แพทย์
๓. ผู้ป่วย
๔. สิ่งแวดล้อมผู้ป่วย

๒.๘ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้วยพระธรรมโอสธของพระพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติหลักการต่าง ๆ เพื่อใช้ในการบรรเทาทุกข์ให้แก่พระภิกษุด้วยกรรมวิธีทั่ว ๆ ไปแล้ว และยังพบพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคอีกแบบหนึ่ง ที่พระองค์ทรงนำมาใช้ในการบรรเทาทุกข์ให้กับภิกษุและคฤหัสถ์อีกด้วย คือ “พระธรรมโอสธ” ซึ่งเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการบรรเทาทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจได้ด้วยเช่นกัน ตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญต่าง ๆ ที่ได้แนะนำเอาพระธรรมโอสธ ไปใช้ในบรรเทาทุกข์ให้หายได้ ในที่นี้จะยกตัวอย่างมากล่าวไว้พอเป็นสังเขป ดังนี้

๒.๘.๑ พระพุทธเจ้ากับการใช้ธรรมโอสธ

ในหลายครั้งที่พระองค์ทรงมีการประชวรหนัก และการบำบัดรักษาก็จะใช้แพทย์หรือการรักษาด้วยพระองค์เอง ตามโอกาสอันควร ดังที่พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งว่า “พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาตกลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กรวดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมกันเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สวดจากามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ถ้าเราผู้เป็นอยู่อย่างนี้”^{๑๖๐}

จากพุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสเอาไว้แล้ว จะได้นำข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์เป็นประจำ ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อการรักษาแบบทั่วไป ต่อจากนี้จะนำมากล่าวเฉพาะการใช้ พระธรรมโอสธมาบำบัดรักษาโรค โดยสังเขปเท่านั้น

^{๑๖๐} อก.ทสก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

๒.๘.๒ การใช้โพชฌงค์ ๗

ในครั้งที่พระองค์ทรงประทับ ณ พระเวฬุวัน ซึ่งได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ในครั้งนั้น พระมหาจุนทะ ได้เข้าไปถวายอุปัฏฐากพระพุทธานุญาตถึงยังที่ประทับ และพระองค์ได้รับสั่งให้ พระมหาจุนทะสวดสาธยาย โพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง ครั้นเมื่อ พระมหาจุนทะได้สวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ จบลง พระพุทธานุญาตทรงหายจากการประจวบที่ และการประจวบนั้นพระองค์ทรงละได้แล้ว ดังที่พระองค์ทรงกล่าวกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ ดีนก จุนทะ โพชฌงค์ ดีนก”^{๑๖๑}

ในปัจจุบันนี้ มีผู้คนจำนวนมากมาย ที่นิยมการทำสมาธิหรือเจริญโพชฌงค์ ๗ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยไม่ต้องทานยา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ สามารถดับทุกขเวทนาได้จริง

จากการศึกษาที่ได้ในพระสูตรนี้ คือ การที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงธรรมถึงอานิสงส์ของการฟังธรรมขณะใกล้ตายไว้นั้น จะเห็นได้ว่าเกิดอิทธิพลต่อพุทธบริษัทชาวไทย จนกลายเป็นประเพณีนิยมในการนิมนต์พระมาสวดหรือแสดงให้กับผู้ป่วยหนักและผู้ใกล้ตายได้ฟังธรรม ทั้งนี้เพื่อให้จิตใจผู้ป่วยได้จดจ่อในสิ่งที่ เป็นบุญกุศล เมื่อตายไปขณะที่จิตยังเป็นกุศลอยู่นั้น ก็จะได้ นำพาไปสู่สุคติภพภูมิที่ดี ดังที่ตนได้ใจเอาไว้นั่นเอง

๒.๘.๓ พระพุทธานุญาตกับเจโตสมาธิ

ในครั้งพุทธกาล สมัยหนึ่งขณะที่พระพุทธเจ้าประทับจำพรรษา ณ เวฬุคาม ในระหว่างนั้น พระองค์ทรงประชวรหนัก ได้รับทุกขเวทนาแรงกล้าจนถึงขั้นจวนจะปรินิพพาน ในครั้งนั้นพบว่า พระองค์ทรงใช้พระธรรมโอสถหลายขนานด้วยกัน เช่น ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พรั่นพรึง และการใช้ความเพียร การเข้าสู่เจโตสมาธิ เพื่อขับไล่การอาพาธครั้งนั้น จนอาการประชวรค่อยๆ สงบลงและหายจากประชวรได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับอานนท์ว่า

บัดนี้เราเป็นผู้ชรา แก่เฒ่า ร่วงกาลานาน ผ่านวัยมากมาย เรามีอายุ ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสลายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่เราเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่าง และดับเวทนาบางอย่างเท่านั้น^{๑๖๒}

พอจะเห็นได้ว่า พระสูตรที่กล่าวมานี้ จะสังเกตเห็นบางอย่างที่พอจะนำเอามาใช้ในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุได้ และเกิดประโยชน์ในด้านการดูแลรักษา ตลอดจนการแก้ปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ได้ ดังนี้

๑) พระธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้านำมาใช้ในการระงับโรคาพาธครั้งนี้ได้นั้น พระองค์จะทรงใช้หลักธรรมปฏิบัติสำคัญๆ หลายประการ เช่น การมีสติสัมปชัญญะ การมีขันติ และสมาธิในขั้นสูง คือการเข้าสู่เจโตสมาธิ และการที่พระองค์ทรงหายจากการประชวรได้นั้น ไม่ได้ใช้อิทธิฤทธิ์ใดๆ หรือความเพียรที่สั่งสมมายาวนานและต่อเนื่อง จนเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยขึ้นมา พระองค์จึงทรงสามารถดึงเอาพลังคุณธรรมเหล่านั้นมาใช้รักษาโรคได้เสมอ

๒) พระสูตรนี้ได้ให้ข้อคิดจากคำพระดำรัสของพระพุทธเจ้าตรัสที่ว่า ผู้สูงวัยแล้วย่อมเปรียบเสมือนเกวียนเก่าที่เขาซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ไม่สามารถกลับแข็งแรงดังเดิมได้ เช่น กรณีการรักษา

^{๑๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๒๒-๒๒๔.

ผู้ป่วยที่สูงวัยในระยะสุดท้าย โดยเฉพาะการนำเครื่องช่วยหายใจ เพื่อยืดเวลาการตายออกไปนั้น ควรจะนำเอาคำดำรัสของพระพุทธเจ้ามาเป็นข้อคิดบ้าง เพราะการยืดเวลาออกไปบางครั้งก็ไม่ได้ผลเสมอไป ยิ่งทำให้เสียทั้ง เงิน เวลา และเปล่าประโยชน์ด้วย

๓) พระพุทธเจ้ากับการใช้สติสัมปชัญญะ ในสมัยหนึ่ง ขณะที่พระองค์ประทับ ณ ปาวาเจตีย์และทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว พร้อมกับตรัสบอกพระอานนท์ว่า นับแต่ขึ้นไปเป็นเวลา ๓ เดือน พระองค์จะปรินิพพาน จากนั้นก็เสด็จต่อไปตามลำดับ พอเสด็จถึงกรุงปาวาทรงรับนิมนต์ของนายจุนทะ กัมมารบุตร เสวยอาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ” ที่นายจุนทะจัดเตรียมมาถวาย หลังจากที่ได้รับประทานแล้ว ทำให้พระองค์ประชวรอย่างรุนแรง ด้วยอาการลงพระบังคนหนักเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าถึงจวนเจียนจะปรินิพพาน ในครั้งนี้พระองค์ทรงใช้สติสัมปชัญญะ และทำการอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย จนสามารถเดินทางไกลๆ ต่อไปได้ เพื่อมุ่งหน้าไปสู่กรุงสุสินารอันเป็นสถานที่พระองค์กำหนดไว้ เพื่อจะปรินิพพานที่นั่น^{๑๖๓}

มีข้อสังเกตในพระสูตรนี้ จะเห็นว่ามີประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ป่วย และจะเป็นประโยชน์ได้ในบางประการ ได้แก่

- ๑) ไม่ควรบริโภคอาหารที่แสงกับโรค
- ๒) ควรคิดให้ดีกว่าการยืดเวลาการตายออกไป
- ๓) การสั่งสมคุณธรรมไว้มากแล้ว สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

๒.๙ พุทธสาวกกับการใช้พระธรรมโอสธ

๒.๙.๑ พระศิริมานนทกับการใช้สัญญา ๑๐

ในสมัยหนึ่ง พระศิริมานนทอาพาธหนัก พระอานนท์ได้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงทราบแล้ว แต่พระองค์ได้ทรงให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับให้พระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ เพื่อจะได้นำไปสวดให้พระศิริมานนทฟัง และได้ตรัสบอกพระอานนท์ด้วยว่า หากพระศิริมานนทได้ธรรมนี้แล้วอาจทำให้หายจากไข้ได้ จากนั้นพระอานนท์จึงได้นำสัญญา ๑๐ ประการที่ได้เรียนมานี้ นำไปแสดงให้พระศิริมานนทฟัง ครั้นพระศิริมานนทได้ฟังธรรมนี้แล้ว การอาพาธหนักนั้นก็สงบระงับไปทันที

หากได้พิจารณาตามเนื้อความของ สัญญา ๑๐ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าเนื้อหาของธรรมะที่ทรงแสดงนั้น เป็นลักษณะแห่งการให้กำหนดหมายไว้ในใจและพิจารณาถึงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่น่าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นเมื่อพระศิริมานนทได้พิจารณาตามธรรมที่แสดงไว้ ๑๐ ประการนี้^{๑๖๔} จึงทำให้จิตละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ เมื่อจิตหลุดพ้นได้มีอิสระจึงเกิดความซาบซึ้งเป็นปิติท่วมท้นภายในจิตใจ และความปิตินั้นก็สามารถช่วยให้ขับไล่ความเจ็บป่วยลงไปได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือความเจ็บป่วยนั้นไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตได้นั่นเอง

๒.๙.๒ พระเขมะกับขันธ ๕

การครั้งหนึ่ง พระเขมะ อาพาธหนัก พระเถระทั้งหลายไม่สามารถไปเยี่ยมท่านได้ จึงมอบหมายให้ พระทาสกะพิจารณาด้วย และได้โต้ตอบกันไปมาจนถึง ๔ ครั้งด้วยกัน จนเป็นที่แน่

^{๑๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๒๒๒/๑๖๖-๑๖๘.

^{๑๖๔} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

ขัดด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่ายแล้ว จิตของพระขเมและเถระทั้งหลาย ก็สามารถหลุดพ้นจากอาสวะไปได้ ก็เพราะจิตไม่มีการถือมั่นนั่นเอง^{๑๖๕}

ขั้น ๕ เป็นหลักธรรมที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมเข้าด้วยกัน แต่ตัวแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ขั้น ๕ คือส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต ที่มาประชุมกันเข้า เป็นองค์ธรรมที่แสดงถึงความจริงเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ รูปขั้น ๕ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และนามขั้น ๕ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๒.๙.๓ พระอนุรุธะกับสติปัฏฐาน ๔

ในการครั้งหนึ่ง พระอนุรุธะ อาพาธหนัก ขณะพักอยู่ที่ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อเห็นพระอนุรุธะได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรง แต่ไม่ได้แสดงอาการทรมานทรมาย จึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนุรุธะใช้อยู่ขณะนั้น และพระอนุรุธะได้ตอบไปว่า ท่านมีจิตทั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จะไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้^{๑๖๖}

หลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง นั่นก็คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นเอง ซึ่งก็เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะไปสู่จุดหมายปลายทาง คือพระนิพพาน ผู้สูงอายุ พึงรู้จักการพิจารณาและปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวางภาระต่างๆ ที่เรายังยึดมั่นถือมั่นว่า มีเรา มีเขา อยู่ในตัวตน และให้หันมาสนใจต่อภาระที่ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อจะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การหลุดพ้นจากสภาวะความทุกข์ทั้งปวง^{๑๖๗}

๒.๙.๔ พระอัสสชิกับเวทนา ๓

ในการครั้งหนึ่ง พระอัสสชิอาพาธหนัก และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้แล้ว ทรงทราบว่าพระอัสสชิมีความทรมานทรมาย เพราะคิดว่าตนได้เสื่อมจากสมาธิแล้ว พระองค์ได้ตรัสบอกว่าอย่าได้ไปยึดติดในสมาธินั้นเลย หากมีศีลบริบูรณ์ดีอยู่แล้ว จากนั้นพระองค์จึงสอนถึงการพิจารณาขั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และทรงสอนให้พิจารณาให้ชัดเรื่องเวทนา ๓ คือ ทุกข์ สุข ไม่ทุกข์ไม่สุข ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ควรหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน แม้แต่ตายไปแล้วก็ให้พิจารณาเช่นนี้^{๑๖๘}

พระผู้มีพระภาคผู้เป็นพระอรหันต์ตรัสแล้ว เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้เป็นไฉน คือ

- ๑) สุขเวทนา
- ๒) ทุกขเวทนา
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา

^{๑๖๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๖/๑๖๖-๑๗๑.

^{๑๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

^{๑๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๑๖๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พึงเห็นสุขเวทนา โดยความเป็นทุกข์ (เพราะสุขนั้นไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวนดับไปเป็นธรรมดา แล้วก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นในภายหน้าด้วยอาการของการโยยให้อาลียหาในสุขนั้นๆ หรือก็คือ อาสวะกิเลส ที่เก็บจำแบบนอนเนื่องที่ย่อมต้องผุดขึ้น รอวันกำเริบเสิบสานในวงจรปฏิจสงสมุปบาทนั่นเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมามีในภายหน้าจากการต้องขวยขวายแสวงหาใหม่และเมื่อเป็นที่สุดจนได้ พึงเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร ทุกขเวทนา ย่อมเจ็บปวดอยู่แล้ว โดยธรรมชาติของเขา ดังลูกศรต้องกาย แล้วก็ยังเก็บนอนเนื่องเก็บจำเป็นอาสวะกิเลสได้อีกเช่นกัน จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในภายหน้าขึ้นอีก พึงเห็นอทุกขมสุขเวทนา โดยเป็นของไม่เที่ยงเกิด

๒.๙.๕ พระฉันทะกับอายตนะ ๑๒ และวิญญาณ ๖

ในกาลครั้งหนึ่ง พระฉันทะอาพาธหนักคิดจะฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรและพระมหาจุณฑะได้พากันไปเยี่ยมท่าน และได้สนทนาถึงเรื่องการรักษาพยาบาลที่เหมาะสม แต่ท่านได้ตอบว่า หมอหรือพยาบาลก็มี แต่ท่านไม่ต้องการ จากนั้นพระสารีบุตรได้ยกข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสแสดงไว้แล้ว ว่าควรพิจารณาถึง อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และธรรมที่ควรรู้ทางวิญญาณ ๖ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา อันเป็นธรรมที่พิจารณาเพื่อความดับ ครั้นเมื่อได้ทราบว่พระฉันทะได้พิจารณาเห็นแจ้งในความดับดังกล่าวแล้ว จึงลากลับ หลังจากนั้นไม่นาน พระฉันทะได้ฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรได้นำเหตุการณ์ฆ่าตัวตายของพระฉันทะให้พระผู้มีพระภาคทรงทราบ และพระองค์ตรัสว่า การฆ่าตัวตายของพระอรหันต์ไม่ควรตำหนิ เพราะท่านไม่ได้กลับมาเกิดในวิภวภูอีกต่อไป^{๑๖๙}

ก. อายตนะ ๑๒ หมายถึง ปรมาตธรรม ๔ ที่ทรงแสดงโดยนัยที่เป็นเครื่องต่อ หรือบ่อเกิด หรือเหตุให้เกิดจิตและเจตสิก^{๑๗๐} ได้แก่

อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖

๑. จักขวยตนะ (จักขุปสาทรูป)
 ๒. รูปลายตนะ (รูปสี)
 ๓. โสตายตนะ (โสตปสาทรูป)
 ๔. สัททายตนะ (รูปเสียง)
 ๕. ฆานายตนะ (ฆานปสาทรูป)
 ๖. คันธายตนะ (รูปกลิ่น)
 ๗. ชิวหายตนะ (ชิวหาปสาทรูป)
 ๘. รสทายตนะ (รูปรส)
 ๙. กายายตนะ (กายปสาทรูป)
 ๑๐. โผฏฐัพพทายตนะ (ดิน ไฟ ลม)
 ๑๑. มนทายตนะ (จิต ๘๙)
 ๑๒. อัมมทายตนะ (สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ นิพพาน)
- ข. วิญญาณ ๖^{๑๗๑}

^{๑๖๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๔/๔๔๒-๔๔๗.

^{๑๗๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖-๗๐.

^{๑๗๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๕๕.

พระไตรปิฎกระบุว่าพระพุทธเจ้าทรงจำแนกวิญญูณออกเป็น ๖ ประเภทได้แก่

๑. จักขุวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางตา คือรู้รูปด้วยตา หรือการเห็น
๒. โสทวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางหู คือรู้เสียงด้วยหู หรือการได้ยิน
๓. ชานวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือรู้กลิ่นด้วยจมูก หรือการได้กลิ่น
๔. ชิวหาวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางลิ้น คือรู้รสด้วยลิ้น หรือการรู้รส
๕. กายวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางกาย คือรู้โผฏฐัพพะด้วยกาย หรือการรู้สึกกายสัมผัส
๖. มโนวิญญูณ ความรู้อารมณ์ทางใจ คือรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการนึกคิด

๒.๑๐ คุณุหัตถ์กับการใช้พระธรรมโอสถ

ในยามที่คฤหัตถ์เจ็บป่วย พระพุทธเจ้ากับเหล่าสาวก ได้มีการให้ธรรมโอสถตามสมควรและความเหมาะสมกับระดับสติปัญญาของแต่ละคนจะพึงมี ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ โดยย่อมีใจความ ดังนี้

๒.๑๐.๑ ธัญญานิพราหฺมณกับพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่มีไว้ในใจของมนุษย์ เพื่อป้องกันความประพฤติดองตนในการดำเนินชีวิตทั้งดงาม และประพฤติปฏิบัติต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือเสมอด้วยพรหม

ในกาลครั้งหนึ่ง ธัญญานิพราหฺมณ มีการป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์ พระสารีบุตรได้โปรดอนุเคราะห์ไปเยี่ยมด้วย พระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน และได้ถามถึงอาการไข้เป็นที่ยับยั้งแล้ว จึงได้ทราบความต้องการของท่านว่า^{๑๗๒} อยากจะไปสู่พรหมโลก จากนั้นพระสารีบุตรจึงได้แสดงธรรมว่าด้วย พรหมวิหาร ๔ จะเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ในระหว่างการฟังธรรม ธัญญานิพราหฺมณได้น้อมไปตามนั้น เพราะต้องการไปเกิดบนพรหมโลก เมื่อแสดงธรรมจบลง ได้ลากลับไป หลังจากนั้นท่านพราหฺมณได้สิ้นชีวิตลง ก็ได้ไปเกิดบนพรหมโลกตามที่ตนต้องการเอาไว้

จากการศึกษาในพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีแนวความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายว่า เมื่อมีการตายแล้วจะมีการเกิดในภพใหม่แน่นอน ทั้งที่ดี และไม่ดี ดังนั้น ในขณะที่ใกล้ตาย จึงได้นิมนต์พระมาแสดงธรรมให้ฟัง เพื่อให้จิตที่กำลังจดจ่อขณะฟังธรรมได้สงบและเป็นกุศล เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปเกิดยังสุคติภพ เช่น สวรรค์ หรือพรหมโลก เป็นต้น

๒.๑๐.๒ อุบาสกกับการละสลักร่างกาย

ในกาลครั้งหนึ่ง มีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันป่วยหนัก และโสดาบันอีกผู้หนึ่งไปเยี่ยมไข้ และได้สนทนากันถึงการที่เป็นผู้ที่เลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีศีลบริบูรณ์เช่นนี้แล้ว ย่อมจะเบาใจได้ และได้กล่าวต่อไปอีกว่า ควรทำจิตให้พราจจากบิดามารดา บุตร ธิดา และกามคุณ เทพชั้นต่าง ๆ พรหมโลก ตลอดถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนด้วย ในขณะที่จิตของอุบาสกที่ป่วยได้พิจารณาไปตามนั้นด้วย ก็ละคลายจากตัวตนเข้าสู่สัจกายนิโรธได้ และเป็นผู้มีจิตหลุดพ้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้หลุดพ้นสิ้นอาสวะได้ โดยไม่แตกต่างกันเลย คือหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน^{๑๗๓}

^{๑๗๒} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๗๐๓/๗.

^{๑๗๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยพอจะประเมินได้ว่าบุคคลที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะพระภิกษุสงฆ์เท่านั้นแต่ในหมู่คฤหัสถ์ผู้ที่ใช้ชีวิตแบบครองเรือน ที่ประพฤติพรหมจรรย์ก็สามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้เช่นเดียวกัน ดังพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในตอนท้ายพระสูตรเรื่องนี้ว่า อุบาสกที่มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นสิ้นอาสวะได้นั้น ไม่มีความแตกต่างกันเลย คือสามารถหลุดพ้นด้วยวิมุตติได้เหมือน และการนำเอาพระธรรมโอสธไปให้กับผู้ปวชนั้น ไม่ได้จำกัดจำเป็นว่าจะต้องเป็นพระภิกษุสงฆ์แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ผู้ที่เป็นอสาธุอุบาสิกาก็มีภูมิธรรมปัญญา รู้ชัดในธรรมอย่างแจ่มแจ้งลึกซึ้งก็สามารถบรรลุธรรมได้เช่นกัน

๒.๑๐.๓ อนาถปิณฑิกคหบดีกับไตรลักษณ์

ในสมัยหนึ่ง อนาถปิณฑิกคหบดีแห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ในครั้งนั้นได้มีพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน เมื่อได้ถึงอาการไข้เป็นที่เรื้อร่อยแล้ว จากนั้นได้แสดงธรรมให้พิจารณาให้เห็นว่า อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น เมื่อพระสารีกล่าวแสดงธรรมนี้จบลง อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดความปิติ ชาบซึ่งในพระธรรมดังกล่าว ถึงกับน้ำตาไหล เพราะไม่เคยฟังธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้มาก่อน และจากนั้น อนาถปิณฑิกคหบดียังขอร้องให้ มีการแสดงธรรมชั้นสูงและละเอียดอ่อนลึกซึ้งแก่ผู้อื่น ๆ ให้ได้รับฟังอีกด้วย เพราะยังมีบุคคลที่มีความฉลาดและมีสติปัญญา พอที่จะเจ้าในธรรมชั้นสูงนี้ได้ ครั้นพอพระสารีบุตรลากลับไม่นาน อนาถปิณฑิกคหบดีก็สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ เมื่อหลังเสียชีวิตแล้วก็ไปเกิดยังเทวโลกชั้นดุสิตตามที่ตนเองต้องการ^{๑๗๔}

ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอ จะมีความกลัวหวาดระแวงกลัวภัยต่างๆ นานาที่จะเกิดขึ้นหลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุ เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมดา ไม่สามารถบังคับได้เพราะไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายและจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลงสภาพเรื่อยไปไม่สิ้นสุด

๒.๑๐.๔ นกุลปิตากับการตั้งจิตว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย

ในกาลครั้งหนึ่ง คหบดีผู้สูงวัย ชื่อ นกุลปิตา เป็นผู้ที่ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ และได้รับทุกข์เวทนาอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่ง แต่พอได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ประจำ จึงทำให้กายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกข์เวทนาเป็นอย่างยิ่ง พระองค์จึงตรัสให้ฟังดังนี้ว่า ฟังตั้งใจให้อยู่เสมอ ถึงแม้ว่ากายจะกระสับกระส่ายก็ตาม แต่จิตจะไม่กระสับกระส่ายไปด้วย เมื่อได้ฟังธรรมอันเป็นอมตนั้นแล้วก็เกิดความปิติ มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๑๗๕}

จากการนำเอาพุทธวิธีที่ใช้ พระธรรมโอสธ มาใช้บำบัดรักษาความเจ็บป่วยของภิกษุและบุคคลสำคัญต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ พอจะสรุปประเด็นใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนั้น เป็นส่วนมากจะนำเอาหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปใช้ในการละคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนไปถึงการบรรลุมรรคผล

^{๑๗๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

^{๑๗๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

นิพพาน ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมที่เราแสดงล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด”^{๑๗๖} เช่น ในหมวดธรรมที่พอจะรู้จักกันดี ได้แก่ ธรรมโอสธหมวดใหญ่ ๆ คือ

๑. โปธิปักขิยธรรม ๓๗

พระพุทธเจ้าได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า “บรรดาสัตว์ดิรัจฉานทุกจำพวก สีมฤคธรรมา โลกกล่าวว่า เป็นยอดของสัตว์เหล่านั้น เพราะมีกำลัง มีไฟเท้า มีความกล้า ฉันทะ บรรดาโปธิปักขิยธรรม ทุกอย่าง ปัญญาธรรม เราเรียกว่า เป็นยอดแห่งโปธิปักขิยธรรมเหล่านั้น เพราะเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ฉันทะเหมือนกัน” โปธิปักขิยธรรม ๗ กอง^{๑๗๗} ได้แก่

๑) สติปัฏฐาน ๔

๒) สัมมปธาน ๔

๓) อิทธิบาท ๔

๔) อินทรีย์ ๕

๕) พละ ๕

๖) โพชฌงค์ ๗

๗) มรรค ๘

ผู้วิจัยขอแนะนำให้ชาวพุทธทุกคนควรหมั่นให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมตามสมควรเมื่อมีโอกาสแต่เนิ่น ๆ จะรอเมื่ออายุมากอาจไม่ทันการ เพื่อไม่เป็นการประมาท หากความทุกข์เกิดขึ้นกับตนเอง จะได้นำธรรมโอสธของพระองค์มาบรรเทาทุกข์ได้ทันกับเหตุการณ์ หรือเพื่อเป็นการสั่งสมคุณงามความดีเอาไว้ให้มาก พอที่จะต่อสู้กับความทุกข์ยากในกาลข้างหน้าอย่างเลื่องไม่ได้เลย

๒. สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ^{๑๗๘}

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่ตั้งมั่นพิจารณากายเนื่องๆ ได้แก่ สติที่กำหนดรู้ ที่เรากำหนดอยู่ ณ บัดนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ได้แก่ การเคลื่อนไหว คู้เหยียด เป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนา ใช้ในการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ต่างกับพิจารณากาย ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานให้เกิดสมาธิจิตหาได้ไม่ การพิจารณาเวทนา จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต ก็คือวิญญาณขันธ์ ที่กำหนดพิจารณาจิต ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด จิตเป็นโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิ

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม มีนิรวณ อูปาทานขันธ์ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณา กาย เวทนา และจิต ย่อมรวมลงได้ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น

^{๑๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๗.

^{๑๗๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕๔), หน้า .๑.

^{๑๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๙๐๘/๔๔๐.

๓. ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) พิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ ที่พิจารณาคือ รูปชั้น หยาบเหมาะแก่มณฑลบุคคลที่มีตณฺหาจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อสุภสัญญา จะประหาร สุกขสัญญา

๒) พิจารณา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณา คือ เวทนาชั้น หยาบเหมาะแก่บุคคลซึ่งมีตณฺหาจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ ทุกขสัญญา ทำให้ประหาร สุขสัญญา เสียได้

๓) พิจารณา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือ วิญญาณชั้น หยาบเหมาะแก่บุคคลซึ่งมีทณฺหจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อนิจจสัญญา ทำให้ประหาร นิจจสัญญา เสียได้

๔) พิจารณา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณา คือ ทั้งรูปทั้งนาม ซึ่งมีอารมณ์กว้างขวางมาก เหมาะแก่บุคคลซึ่งมีทณฺหจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อนัตตสัญญา ทำให้ประหาร อัตตสัญญา เสียได้

๔. พระรัตนตรัย^{๑๗๙}

๑) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ด้วยตนเอง และได้เทศนาธรรมสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย

๒) พระธรรม คือ คำสอน หรือ พระไตรปิฎก ประกอบด้วยพระวินัยปิฎก หรือ ธรรมหมวดระเบียบวินัยของศาสนิก ลิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับภิกษุสงฆ์ พระสุตตันตปิฎก หรือ ธรรมหมวดพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่ตรัสแก่ภิกษุสงฆ์และบุคคลต่าง ๆ ตามวาระและโอกาส เป็นรูปคำสนทนาบ้าง คำบรรยายบ้าง และ พระอภิธรรมปิฎก หรือ ธรรมหมวดวิธีปฏิบัติจิต ว่าด้วยหลักธรรมต่าง ๆ ที่อธิบายในแง่วิชาการล้วน ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือ เหตุการณ์ เป็นหลักธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง

๓) พระสงฆ์ หรือ สงฆ์ ในภาษาบาลี แปลว่า หมู่ เช่นในคำว่า ภิกษุสงฆ์ แปลว่า หมู่ภิกษุ ใช้ในความหมายว่าภิกษุทั้งปวงก็ได้ คือ บุคคลที่เรียกว่า พระสาวก หรือ สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ซึ่งฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเลื่อมใส สละเรือนออกบวช ถีววัตร ปฏิบัติ ตามพระธรรมวินัย ที่พระบรมศาสดาสั่งสอนและกำหนดไว้ทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบัน ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งพระสงฆ์ออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมมติสงฆ์ และพระอริยสงฆ์

๔) อนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตา, ไม่ใช่ตัวตัวตน, หรือไม่มีตัวตน อย่างเป็นแก่นแกนหรือแก่นสาระแท้จริง ตัวตนเป็นเพียงกลุ่มก้อนคือมวลรวม (ขณะ) จนเป็นมายาของเหล่าเหตุที่มาเป็นปัจจัย

ประชุมปรุงแต่งกัน จึงล้วนไม่ใช่ตัวตนแท้จริง ตัวตนนั้นๆจึงเป็นเพียงสมมติสัจจะ จึงล้วนไม่ใช่เป็นของตัวของตน หรือของใครๆได้อย่างแท้จริง^{๑๘๐}

๕) กฎแห่งกรรมหมายถึง การกระทำ, การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม เรียกว่ากรรมแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่^{๑๘๑}

^{๑๗๙} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑๗, หน้า ๒๖๕.

^{๑๘๐} วิ.ม.พ. (ไทย) ๔/๒๖/๓๙.

^{๑๘๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๔๙.

๖) อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นอกุศล, กรรมชั่ว, การกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่เกิดจากปัญญา ทำให้เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต หมายถึง การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ เป็นบาป กรรมชั่ว ความชั่วร้าย ความเสียหาย ความไม่ถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรเว้น การกระทำบาป กระทำความชั่ว เรียกว่าทำอกุศลกรรม^{๑๘๒}

๗) กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นกุศล, กรรมดี, การกระทำที่ดี ฉลาด เกิดจากปัญญา ส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คืออโลภะ อโทสะ หรืออโมหะ เป็นบุญ ความดี ความถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความสุขโดยส่วนเดียว การทำบุญ การทำความดี เรียกว่าทำกุศลกรรม ทำให้ผู้ที่ทำความดีนี้มีจิตใจผ่องใส^{๑๘๓}

พอจะกล่าวได้ว่าผลของการกระทำของเราในปัจจุบัน จะส่งผลให้เราได้รับความทุกข์และความสุข (สุขจริงไม่มี) ทั้งปัจจุบันและอนาคต คือทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกายได้แก่ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน การเจ็บป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น ส่วนทุกข์ทางใจ เช่น ทุกข์เกิดจากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ความเสียใจ ความทุกข์ยากลำบาก ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญตลอดจนความทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก ดังตารางที่แสดงไว้แล้ว ดังนี้

ตารางแสดงกุศลกรรมบถและอกุศลกรรมบถจัดตามฐานที่เกิด

ฐานที่เกิดกรรม	กุศลกรรมบถ	อกุศลกรรมบถ
	๑.งดเว้นการฆ่าสัตว์ที่ยังมีชีวิต	๑.การจงใจทำลายชีวิต
กายกรรม	๒.งดเว้นจากการลักขโมยของผู้อื่น	๒.การจงใจลักขโมยของผู้อื่น
	๓.งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม	๓.การจงใจประพฤติผิดในกาม
	๑.งดเว้นจากการพูดเท็จ	๑.การจงใจพูดเท็จ
วจีกรรม	๒.งดเว้นการพูดส่อเสียด	๒.การจงใจพูดส่อเสียด
	๓.งดเว้นจากการพูดคำหยาบคาย	๓.การจงใจพูดหยาบคาย
	๔.งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ	๔.การจงใจพูดเพ้อเจ้อ
	๑.ไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น	๑.คิดเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
มโนกรรม	๒.ไม่คิดปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น	๒.คิดปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น

^{๑๘๒} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

^{๑๘๓} สุจิตรา อ่อนค้อม, ศาสนาเปรียบเทียบ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.สายส่งดวงแก้ว, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘-๘๙.

	๓.คติถูกเห็นถูก	๓.คติผิดเห็นผิด
--	-----------------	-----------------

ธรรมโอสธที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงนำมาใช้ในการบำบัดบรรเทาโรค จะเห็นได้ว่าทรงใช้ในเฉพาะกรณีอาการป่วยหนักเท่านั้น ส่วนที่มีการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ จะทรงใช้ตามพุทธวิธีการตามแบบทั่วๆ ไปและบุคคลที่ใช้ธรรมโอสธในการบรรเทาบำบัดรักษา จะพบได้เฉพาะผู้ที่เป็นอริยบุคคล ๔ จำพวกเท่านั้น และจะต้องอยู่ในวิสัยที่พอจะรักษาให้หายได้ เช่น

- ๑) พระอรหันต์
- ๒) พระอนาคามี
- ๓) พระสกทาคามี
- ๔) พระโสดาบัน

ในการใช้พระธรรมโอสธในบำบัดรักษาเพื่อการบรรเทาความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผลปรากฏว่า ได้ผลมากน้อยแตกต่างกันไป หลายลักษณะด้วยกัน เช่น

๑) ถ้าผู้ป่วยเป็นพระอรหันต์ จะสามารถรักษาให้หายได้จริง เช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ พระศรีมานนท์ และพระอนูรุทธะ เป็นต้น

๒) ถ้าผู้ป่วยที่เป็นบุคคลรอมมาจากพระอรหันต์ คือ พระอนาคามี จนถึง พระโสดาบัน ก็จะได้ผลแตกต่างกันไปด้วย อาจเป็นเพราะการฟังธรรม ที่น้อมเข้าสู่จิตมากน้อยแตกต่างกัน การคลายจากการยึดมั่นถือมั่นก็จะต่างกันด้วย เป็นต้น

๓) ถ้าผู้ป่วยหนัก ได้น้อมจิตพิจารณาธรรมนั้น ๆ อย่างมีสติ เมื่อฟังธรรมจบลง ถ้ายังไม่หายทันทีแต่ก็สามารถทุเลาเบาลงได้ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะบรรลุธรรมสูงสุดได้

๔) ถ้าผู้ป่วยหนักใกล้ตาย จะเห็นว่าในระหว่างฟังธรรม ผู้ป่วยได้น้อมจิตพิจารณาธรรมไปด้วย เมื่อฟังธรรมจบลงสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ แม้การป่วยจะไม่หาย แต่ก็สามารถบรรลุธรรมไปพร้อมกับการสิ้นชีวิต ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึ” เช่น พระอัสสชิ พระวัคกลี พระฉนนะ พระเขมะ และอุบาสกที่เป็นโสดาบัน เป็นต้น

๕) กรณีผู้ป่วยหนักใกล้ตาย ขณะฟังธรรมได้พิจารณาน้อมจิตไปตามธรรมนั้นด้วย เมื่อฟังธรรมจบลง แต่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ทัน ด้วยความสามารถทำจิตให้สงบ คลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ทำให้ผู้ป่วยได้นึกถึงคุณงามความดี บุญกุศลที่ได้กระทำไว้มาก่อน เมื่อสิ้นชีวิตแล้วก็จะไปเกิดในสวรรค์หรือพรหมโลก เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี กับ ธนัญชานีพราหมณ์ เป็นต้น

๖) กรณีผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชน ที่ไม่เคยประพฤติปฏิบัติเรื่องธรรม การศีลมาก่อน การจะนำธรรมโอสธไปแสดงให้ฟังก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย ^{๑๘๔} อย่างดีก็เป็นเพียงพิธีรีตองเท่านั้น หรือถือเป็นรางวัลของคลังของสักสิทธิ์ตามที่นับถือสืบ ๆ กันมา ถึงผู้ป่วยจะมีความสบายใจอยู่บ้างก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

^{๑๘๔} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมานุสติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔.

๒.๑๑ สรุป

สรุปได้ว่า พระธรรมโอสถมีความสำคัญยิ่งในการนำมาบรรเทาทุกข์ของชาวพุทธ และการรักษาโรคเพื่อให้ความทุกข์ยากลำบากได้บรรเทาเบาลง ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ ก็สามารถใช้รักษาให้หายหรือบรรเทาได้ และพระธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า มีอยู่หลากหลาย วิธีการด้วยกัน ควรศึกษาหาความรู้ไว้ก่อนที่จะนำไปใช้ เพื่อให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล จึงจะได้ผลตามที่มุ่งหวังเอาไว้ และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามพุทธวิธีที่พระองค์ได้ทรงแนะนำเอาไว้ ถึงจะได้ผลในการรักษาที่เป็นเลิศ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แพทย์ทั้งหลาย ย่อมให้ยาระบาย เพื่อบำบัดอาหารอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่ เรามิได้กล่าวว่าไม่มี แต่ยาระบายนี้ ใช้ได้ผลบ้าง ใช้ไม่ได้ผลบ้าง เราจักได้แสดงยาระบายอันของอริยะ ที่ใช้ได้ผลแน่นอน

สำหรับการที่จะนำ พระธรรมโอสถ ไปใช้ในการบรรเทาทุกข์ที่ไม่เคยได้ศึกษาธรรมะและการรักษาเสียมาก่อนผลที่ได้จะมีน้อยมาก ผู้วิจัยขอแนะนำให้ชาวพุทธทุกคนควรหมั่นให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมตามสมควรเมื่อมีโอกาสแต่เนิ่น ๆ จะรอเมื่ออายุมากอาจไม่ทันการ เพื่อไม่เป็นการประมาท หากความทุกข์เกิดขึ้นกับตนเอง จะได้นำธรรมโอสถของพระองค์มาบรรเทาทุกข์ได้ทันกับเหตุการณ์ หรือเพื่อเป็นการสั่งสมคุณงามความดีเอาไว้ให้มาก พอที่จะต่อสู้กับความทุกข์ยากในกาลข้างหน้าที่ยังไม่รู้ว่าจะเลี้ยงไม่ได้แน่นอน ในเมื่ออายุมากขึ้นความทุกข์ยากลำบาก ทั้งทางกายและทางใจกำลังรอคอยทุกคนอยู่ การเจ็บป่วย ความแก่ชรา ก็จะเกิดขึ้นกับเราโดยไม่ต้องสงสัย และมีพระธรรมโอสถ ที่เป็นศาสตร์แห่งการแพทย์ ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงแห่งเดียวเท่านั้นในโลก และเป็นศาสตร์เอกของโลกที่กล้ารับรอง ผลการบรรเทาและรักษาโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

บทที่ ๓

ความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ซึ่งส่วนใหญ่จะมาจากหลายภูมิภาคด้วยกัน ปัญหาที่แตกต่างกันไปด้วยตามแนวคิดและความเชื่อของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไป

๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจนี้อาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน จึงส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลงไป หรือมีการสูญเสียคู่สมรสและเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไป จะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการหาที่พึ่งมากขึ้น ไม่มีความอบอุ่นเหมือนแต่ก่อนก่อให้เกิดความเครียด ซึมเศร้าและแยกตัวออกจากสังคม^๑

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัวและสังคม การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้น จะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่นการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่จะได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน อีกทั้งการเกษียณราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลงด้วย จึงเป็นผลกระทบจิตใจของผู้สูงอายุ ในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อถึงกันและกันเป็นวงจรไม่รู้จบ มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง^๒

ดังนั้น แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ ก็ คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพไม่เป็นภาระให้กับบุคคลอื่นและดำรงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง หมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเอง

^๑ วิพรร ประจวบเหมาะ, รายงานประจำปีผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๘.

^๒ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาการพัฒนากายทุกช่วงชีวิต เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.

๓.๒ ความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ

๓.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

๑) ผู้สูงอายุ (Elderly) เป็นคำที่บัญญัติขึ้นใช้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาเห็นว่า แก่ หนุ่ม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องชี้วัดกัน จึงไม่สมควรใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” ตั้งแต่นั้นมา^๓

แต่พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้มีอายุมาก^๔ และองค์การสหประชาชาติ ได้จัดประชุมสมัชชาโลก เรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly) เมื่อปี ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ขึ้นไป^๕

ความหมายของผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป^๖

๒) ผู้สูงอายุ หรือคนชรา หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัย ทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไรจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น ๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนด

จำนวนและร้อยละของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี ๒๕๓๗-๒๕๕๗

ปีที่สำรวจ	จำนวนผู้สูงอายุ	ร้อยละ
๒๕๓๗	๔,๐๑๑,๘๕๔	๖.๘
๒๕๔๕	๕,๙๖๙,๐๓๐	๙.๔
๒๕๕๐	๗,๐๒๐,๙๕๙	๑๐.๗
๒๕๕๔	๘,๒๖๖,๓๐๔	๑๒.๒
๒๕๕๗	๑๐,๐๑๔,๖๙๙	๑๔.๙

เมื่อปี ๒๕๓๗ มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็น ร้อยละ ๖.๘ ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๙.๔ ร้อยละ ๑๐.๗ ร้อยละ ๑๒.๒ ในปี ๒๕๔๕ ๒๕๕๐ ๒๕๕๔ ตามลำดับ ผลการ

^๓ สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๘.

^๕ กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย, ให้ความรัก พิทักษ์นามัย ผู้สูงอายุเฝ้า ครุปรสิณ ฉบับพิเศษ ปีสุขภาพผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

^๖ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, พ.ศ. ๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร : เจ.เอส. การพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

สำรวจปี ๒๕๕๗ พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙ ของประชากรทั้งหมด (ชายร้อยละ ๑๓.๘ และหญิงร้อยละ ๑๖.๑) จากจากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๑๐,๐๑๔,๖๙๙ คน เป็นชาย ๔,๕๑๔,๘๑๒ และ หญิง ๕,๔๙๙,๘๘๗ คน หรือคิดเป็นชายร้อยละ ๔๕.๑ และหญิงร้อยละ ๕๔.๙ ของ ผู้สูงอายุทั้งหมด

๓.๓ ทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็จะประสบปัญหาในด้านต่างๆ มากมาย ขึ้นอยู่ว่าจะมากหรือน้อย แตกต่างกันไป ปัญหาความทุกข์บางอย่างก็สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้ แต่บางอย่างจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วย แก่ร่วมกันจึงจะเป็นผลสำเร็จ ในศูนย์พัฒนาการฯ ก็เช่นเดียวกัน แต่ละคนก็มีความทุกข์ทั้งกายและจิตใจแตกต่างกันไป ตามเพศและวัย ในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้พบปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุ ดังนี้

๓.๓.๑ ด้านร่างกาย

จากการสัมภาษณ์และได้สังเกตการณ์พฤติกรรมของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จากการศึกษาจากผู้สูงอายุทั้ง ชายและหญิง อย่างละเท่า ๆ กัน สำหรับตัวอย่างผู้ที่มีสุขภาพที่ดี จำนวน ๑๐ ท่าน พบว่าสุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรง เป็นปกติ สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ จะมีแต่ปัญหาความเสื่อมลงของร่างกาย เช่น ข้อเข่าเสื่อม ผิวน้ำแห้งเหี่ยว การรับรู้ทางประสาทลดลง ความเจ็บป่วยย่อมปรากฏเป็นไปตามธรรมชาติของวัย ได้พบผู้เป็นทุกข์จากโรคประจำตัว ๑ ท่าน คือ โรคเบาหวาน ทำให้เท้าบวมและอ่อนเพลีย และมีอาการปวดเข่าจำนวน ๓ ท่านและปัญหาทางสายตา ๒ ท่านและหายใจผิดปกติ ๑ ท่าน และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตทางกายภาพ พอสังเกตเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้สุขภาพอ่อนแอแข็งแรง กระฉับกระเฉงดีอยู่ มีอารมณ์ดี มีความสุขตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดังผู้สูงอายุบางท่านพูดว่า “ถึงพวกเราจะมีทุกข์จากการ เจ็บป่วยเป็นประจำ แต่ก็มีจิตใจปกติอยู่เหนือความเจ็บป่วย จะเห็นว่ามันเป็นสัจธรรมของสังขารไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารนี้ ถ้าเจ็บป่วยก็รักษาไปตามปกติ ไม่เป็นทุกข์กับมัน ทำให้ไม่ทุกข์ใจ เมื่อจิตปกติก็มีสุขได้”^๗

๓.๓.๒ ด้านอารมณ์และจิตใจ

จากการศึกษาผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีสุขภาพไม่สู้ดีมีนักจำนวน ๑๐ คน พบว่ามีความทุกข์จากสุขภาพทางกายและจิตใจ เพราะสุขภาพไม่ดี คือโรคประจำตัวมีอาการหนักมานาน จำนวน ๓ ท่าน โรคที่เป็น คือ โรคตับอักเสบ (ไวรัส บี) ๑ ท่าน มีอาการอ่อนเพลียมาก และอีก ๒ ท่าน เป็นโรคเบาหวาน อวัยวะบวม เดินไม่ได้ มีความกังวลเรื่องกิจกรรมส่วนรวม บุตรหลาน ญาติมิตรทอดทิ้งที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวมได้ จึงมีอารมณ์หงา เศร้าหมอง เบื่อหน่าย หว้าเหว่ มักเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีทัศนคติไม่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีผลไปถึงสุขภาพจิตด้วย เพราะโรคเหล่านี้ไม่สามารถที่รักษาให้หายได้ จะอยู่คู่กันไปตลอดชีวิต ร่างกายจึงไม่แข็งแรง ดังทัศนคติต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์เชิงลึกแสดงไว้ ดังนี้

^๗ สัมภาษณ์ นายหนูแดง สิบรัมย์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

“เมื่อสุขภาพกายไม่ดี จิตก็พลอยได้รับผลกระทบกระเทือนไปเช่นเดียวกัน ดังที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะจิตเป็นตัวจักรที่สำคัญของกาย ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว แม้ร่างกายจะมีการเจ็บป่วยอย่างแรง แต่จิตเราไม่ป่วยด้วย ทุกข์จากการเจ็บป่วยก็จะน้อยลง”^๘

“จิตที่ไม่ดีมีผลต่อสุขภาพร่างกายมาก ค่ะ เพราะใจทุกข์ กายก็ทุกข์ด้วย คือ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ต่อชีวิตแล้วจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนเพลีย หหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ฉะนั้นเราจะต้องพยายามทำตัวให้มีค่า หาสิ่งหนึ่งสิ่งใดทำเพื่อให้จิตใจมีความสุขให้ได้”^๙

ส่วนพุทธวิธีในการบรรเทาความเหงา ความเศร้าหรือหว่าเหว้า ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ พอจะประมวลได้ ดังนี้

ผมเมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นกับตนเอง จะต้องกำหนดรู้ความทุกข์นั้น ให้ท่องแท้ก่อนเสมอ เมื่อรู้แล้วจิตก็ปิติ เพราะว่าเราอยู่กับธรรมะ”^{๑๐}

“เมื่อก่อนจะมีน้ำหนักร่างกายจะลึกลงก็ลำบาก หมอบอกให้ลดน้ำหนัก ความดันกลับปกติ การลดน้ำหนักคือการลดอาหารมื้อเย็น เมื่อน้ำหนักลดร่างกายก็ดีขึ้น”^{๑๑}

“ไม่ให้ตัวเองอยู่เฉยๆ พยายามให้มีงานอดิเรกทำอยู่เสมอ เพื่อให้มีความเพลิดเพลินจนลืมความเจ็บปวดได้ เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ปลูกดอกไม้ เป็นต้น ไม่ไปยึดติดกับอาการที่เจ็บปวดเหล่านั้น เพราะมันเป็นสัจธรรมของสังขาร ก็จะทำให้ใจไม่หงุดหงิด”^{๑๒}

“ต้องรู้จักในการเลือกกินอาหารและสำรวม ถ้าร่างกายแข็งแรงการเจ็บป่วยก็เบาลง จะต้องกินอาหารเพื่อการบรรเทาทุกข์ ไม่ใช่กินเพื่อเพราะอยาก เราก็จะสามารถอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีความสุข โดยยึดกฎของไตรลักษณ์เป็นหลักในการดำเนินชีวิต”^{๑๓}

๓.๓.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ที่มีสุขภาพพอที่จะช่วยเหลือตนเองได้ดี พบว่า ทุกท่านล้วนประสบกับปัญหาความสูญเสียมากมายที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันที่รัก รวมถึงญาติสนิทมิตรสหาย และสถานภาพทางสังคมด้วย แม้กระนั้นก็ตาม ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ ก็ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะปัจจุบันเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ และยังคงดำเนินชีวิตต่อไปได้อีกอย่างมีความสุขตามอรรถภาพ ดังทัศนะที่แสดงไว้ ดังนี้

“ผู้สูงอายุบางท่านไม่เข้าใจความคิดของคนหนุ่มสาวในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไปจากเดิมมาก เมื่อลูกเขามีมีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ มีภาระมากมายจนจะหาเวลามาคิดถึงผู้ให้กำเนิดแทบไม่มีเลย และทำงานหนักตลอดทั้งวัน เพื่อให้ครอบครัวได้รับความสุขตามอรรถภาพในการดำรงชีพในปัจจุบัน คิดแต่ว่าเราเป็นเพียงปู่ย่าตายายพวกเขาเท่านั้น อย่าไปเรียกร้องอะไรให้มากไปกว่านี้เลย เพราะต้องการให้ครอบครัวเขามีความสุข ผัว เมีย พ่อ แม่ เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขามากนัก ขอให้

^๘ สัมภาษณ์ นายสม เจนรัมย์, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^๙ สัมภาษณ์ นางอุบล ได้ลาภ, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นายทองสุข ไปดง, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๕๐ น.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางสมใจ สุขพิมาย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นายหนูแดง โภคทรัพย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

ครอบครัวเขานั้นมีความสุข เราก็พลอยดีใจไปกับเขาด้วย ถ้ามันแต่คิดว่าลูกสี่คนเราก็จะทำให้ใจไม่สบาย เหนงา เศร้า และจะเกิดโรคภัยอื่นๆ ตามมากมาย”^{๑๔}

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่เป็นโสดมานาน และได้ศึกษาธรรมะมาบ้างแล้วจึงทำให้เข้าใจชีวิต ก็สามารถที่จะดำรงชีพได้อย่างปกติสุขเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ จะไม่คิดห่วงหน้าพวงหลังอย่าง ผู้สูงอายุบางท่าน และพยายามหากิจกรรมที่ตนเองชอบมาทำเป็นประจำ ทำให้เพลิดเพลินไปวันๆ ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตเลย ดังที่ท่านได้ให้ทัศนะ ไว้ว่า

“เมื่อเราเคยอยู่เป็นโสดมายาวนาน ไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ผู้อื่นผู้ใดมาเอาอกเอาตมา นัก ไม่ไปวนวายกับเขา ต่างคนก็ต่างอยู่ มองดูพวกเขาอยู่ห่างๆ เมื่อทราบว่าพวกเขามีความสุขกันดี เราก็พลอยยินดีกับเขาด้วย และทำให้เรามีโอกาสในการศึกษาหลักธรรมะจนเข้าใจดี ก็สามารถปล่อยวางใจได้ ยิ่งมีความมั่นใจมากขึ้น จนสามารถต่อสู้กับโรคชราต่างๆ ได้ดี เพราะก่อนที่จะเข้ามาอยู่ใน ศูนย์ฯ เป็นโรคปวดข้อ ปวดเอว ปวดขา และตามัว ก็สามารถช่วยได้มาก”^{๑๕}

นอกจากนี้ ในด้านการศึกษาทางเอกสาร ได้พบว่า ปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้อง ใช้ชีวิตอยู่สังคมรอบข้างและครอบครัวพบว่า เป็นปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่อยังจิตใจ คือ ความทุกข์ ความสุขของผู้สูงอายุนั้นเอง และจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างจากหลายท่าน ได้ให้ทัศนะ แตกต่างกัน แต่ส่วนมากบอกว่าไม่มีปัญหาใดๆ เลย ดังนี้

“เด็กจะมองผู้สูงอายุเป็นดังไดโนเสาร์ แต่ผู้สูงอายุจะมองเด็กเป็นเด็กอยู่เสมอ ตามความเป็นจริงผู้สูงอายุต้องเข้าใจในเด็กด้วย เราจะสามารถสั่งสอนเขาได้ตามสมควร ไม่ใช่ใช้อารมณ์ในการ พุดคุยกัน ไม่ตวาดเด็ก จะทำให้เด็กไม่ยอมเข้าใกล้ จึงพยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่เหตุนิยม ในการที่ จะให้เด็กซื้อฟิงเกอร์ ปัญหาอื่นๆ จะเกิดขึ้น”^{๑๖}

“พ่อแม่ ลูก ถ้ามีความเข้าใจกันดีต่อกัน และไม่ถ้อยแถมต่อให้มากนัก อันใดที่พอจะตกลงกันได้ด้วยดี ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีน้ำใจต่อเสมอ ตั้งแต่ต้นมาจนถึงตนเองเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการ จัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์ ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการทอดทิ้งผู้ให้กำเนิดเหมือนอย่างหลายๆ ท่าน ประสบอยู่ ตนเองจึงเป็นผู้ที่โชคดีกว่าผู้สูงอายุรายอื่นๆ อีกมาก เพราะเราได้วางรากฐานที่ดีกับ ครอบครัวมาก่อน ปัญหาจึงไม่เกิดกับตน”^{๑๗}

“ตอนนี้ได้เข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์ ปัญหาต่างๆ ก็ไม่มี เมื่อพวกเขามาเยี่ยมแต่ละครั้งก็มีความสุขดี เหมือนกับที่ยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ รักกันเหมือนเดิม มีอะไรก็พูดกันด้วยความจริง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไว้วางใจกันเสมอต้นเสมอปลาย”^{๑๘}

๓.๓.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

จากการศึกษาจากผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถแบ่งได้เป็นสามกลุ่มด้วยกัน คือกลุ่มที่รายได้ประจำที่ค่อนข้างดีมาก่อนจากบำนาญข้าราชการ ก่อนที่จะมาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ จึงไม่มีปัญหาในเรื่องการเงิน เพราะอยู่ในศูนย์ฯ ก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้จ่ายอะไรมาก

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางบุญ ขุนทนต์, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๐๐ น.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางสมมาตร เสมอรัมย์, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางพิมพ์ ศรีบุญมา, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางอมร รินรัมย์ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางไพฑูรย์ คุ่มโนนตาล, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๕ น.

นัก จะมีก็เพียงเล็กๆ น้อยๆ ส่วนผู้ที่ไม่มีรายได้ประจำ ปัญหานี้ก็ไม่ใช่ปัญหาที่สำคัญอะไร เพราะอยู่ในศูนย์ฯ ก็ได้ใช้เงินจับจ่ายใช้สอย จะมีก็เพียงเล็กน้อยและมีบุตรหลายคอยช่วยเหลืออยู่ แต่ผู้สูงอายุกลุ่มที่สาม เป็นกลุ่มที่ที่ไม่มีรายได้ประจำมาก่อนเลย ก่อนที่จะมาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ และไม่มีบุตรหลานญาติมิตรมาให้ความช่วยเหลือ บางครั้งทำให้ เศร้า เหงาหงอย น้อยใจ เบื่อหน่าย เพราะไม่มีญาติมิตรมาเยี่ยมเลย แต่พยายามเอาหลักธรรมะเข้ามาข่มใจเอาไว้ก็พอเบาใจได้บ้าง แต่บางครั้งก็ทำได้ยากเช่นกัน และท่านอีกท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะคติไว้ ดังนี้

“คนที่มีความกังวลเรื่องรายได้ เพราะเขาไม่ได้เตรียมตัวเอาไว้แต่เนิ่นๆ ความมั่นคงในการดำเนินชีพในวัยสูงอายุจึงไม่มั่นคง จิตใจก็ไม่เป็นปกติ บุตรหลานญาติมิตรทอดทิ้ง ไม่มาเยี่ยมเลย จึงเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ซึมเศร้า เหงาหงอย ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว”^{๑๙}

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ทุกท่านก็ให้ความเห็นที่ตรงกันว่า เราอยู่ในศูนย์พัฒนาการจักสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้จะต้องใช้เงินทองเป็นจำนวนมากอะไร มีก็เฉพาะของส่วนตัวบ้างเล็กๆ น้อยๆ ต้องใช้อย่างประหยัดถึงจะไม่เดือดร้อนตนเอง และผู้อื่นที่คอยยียืนให้เสมอ

ดังมีผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงเสริมในประเด็นนี้ว่า เมื่อเรามีน้อยก็ต้องใช้ตามที่เรามี ไม่ก่อกวนยืมสินเขามาให้เป็นภาระ ต้องให้ญาติมิตรมาใช้แทนเราภายหลัง เหมือนคำโบราณว่า “เห็นช้างขี้แล้วขี้ตามช้าง” ปัญหาที่จะตกที่เรา เมื่ออายุถึงวัยนี้แล้วควรปลงตก ก็ขอให้ตายอย่างตาหลับเถิด”^{๒๐}

สรุป ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องเงินทอง เพราะมีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุเอง แต่ผู้สูงอายุบางท่านไม่มีเบี้ยยังชีพ เพราะเป็นบุคคลเร่ร่อนขาดที่พึ่ง ไม่มีทะเบียนบ้านโดยอาศัยข้าวปลาอาหารจากในศูนย์พัฒนาการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ และมีผู้ใจบุญบริจาคให้ การใช้จ่ายก็ทำอย่างประหยัด และก็อยู่ได้อย่างมีความสุขเช่นกัน

๓.๔ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มาชี้แนะและบอกหลักวิธีปฏิบัติต่างๆ ได้แก่ผู้สูงอายุที่มีทุกข์ทางกายและทางใจ ไว้หลายประการ ในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้เฉพาะบางตอน ที่พอจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่กำลังเป็นทุกข์อยู่เท่านั้น เช่น โรคทางกาย คือ การเจ็บป่วยทางกาย จะต้องไปหาโรงพยาบาลตามธรรมดา โรคทางจิต ผู้ที่มีจิตไม่สมประกอบ เป็นโรคประสาทรบกวน เหล่านี้ก็เป็นโรคทางจิต ต้องไปโรงพยาบาลโรคจิต และผู้ที่สนใจสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามก็ได้ ดังนี้

๓.๔.๑ ด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไปพร้อมกัน และไม่เท่ากัน วัยสูงอายุเป็นวัยสุขุม รอบคอบ เนื่องจากประสบการณ์มามาก ทำให้เห็นการไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่นๆ เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต สภาพเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางวรรณนา ศรีโคตร, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๙.๓๐ น.

ตามัว ผมหงอก และช่วงเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มขึ้น เข้าหลักความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยงของชีวิต ฉะนั้นผู้สูงอายุจะต้องยอมรับและควรรู้ไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้ปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตวัยนี้ การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ เหมือนกับการเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มสั่นไหว เบื่อหน่ายต่อการทำงาน เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อน ในองค์ประกอบของเซลล์และลดความสามารถในการประสมประสานของอวัยวะต่างๆ มี ดังนี้^{๒๑}

๑) ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้นเนื้อเยื่อต่างๆ ขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนเซลล์ต่อมไขมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังน้อยลง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้งหยาบการลดจำนวนใต้ผิวหนังปรากฏรอยย่นชัดเจน ดังนั้นผู้สูงวัยจึงรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

๒) ผม เป็นสิ่งแรกที่ปรากฏให้เห็นชัดของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายนอก จากสีเดิมเป็นสีขาว แห่งและร่วงง่าย เนื่องจากเนื้อเยื่อของศีรษะเหี่ยวลง การไหลของโลหิตลดลง เส้นผมได้รับสารอาหารไม่เพียงพอทั้งภาวะเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเส้นผม การเปลี่ยนแปลงของเส้นผมเป็นเพียงอาการหนึ่งเท่านั้น ไม่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแต่อย่างใด

๓) กระดูก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่แคลเซียมในกระดูกลดลง จึงทำให้กระดูกไม่แข็งแรงหักง่าย และอีกสาเหตุหนึ่งคือ การขาดวิตามินดี ซึ่งได้จากแสงแดดแต่ผู้สูงอายุชอบอยู่แต่ในบ้าน ร่างกายจึงไม่ได้รับแสงแดดเพียงพอ รวมถึงการขาดสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายด้วย และปัญหาการเคี้ยวอาหาร เพราะฟันไม่ดี กระดูกสันหลังกร่อนและแบนทำให้หลังโก่ง

๔) เล็บ เล็บจะหนาแข็งเปราะง่าย เนื่องการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลง

๕) กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อลายซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่สำคัญ ที่คำนวณโครงสร้างของร่างกายเช่นกล้ามเนื้อแขนขา เมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงมีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้น จะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย รวมไปถึงกล้ามเนื้อเรียบ เช่นลำไส้ กล้ามเนื้อเนื้อจะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีอาการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก หรืออาจมีอำนาจทำงานปกติตลอดด้วยสูงอายุก็ได้

๖) หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะได้ยิน ซึ่งอยู่ในหูเสียไปและอาการหูตึงจะพบมากในผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๕ ขึ้นไป

๗) ตา ตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เป็นเพราะไขมันหลังลูกตาน้อยลง ผนังตาบนจะตกหรือต่ำลง เนื่องจากความยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความว่องไวต่อแสง ทำให้มองภาพที่ไกลไม่ชัดการ เพราะการยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป และการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว มีวงแหวนที่ขอบตาเกิดขึ้นแต่ไม่มีอันตรายใดๆ ต่อการมองเห็น

๘) ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลงจึงมีปริมาณอากาศค้างในปอดเพิ่มขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอดและหลอดลมลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลด

^{๒๑} จันทนา รณฤทธิ์ชัย, “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ”, หน้า ๑.

การขยายตัวของปอด ซึ่งส่งเสริมให้การคั่งของน้ำในปอดของผู้สูงอายุได้ง่าย และการเกาะจับของ แคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครง และกระดูกสันหลังประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อ เสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะใช้กระบังลมช่วย เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีเหนื่อยหอบง่าย

๙) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมีปัญหาในเรื้อรังปาก เพราะมีฟันที่โยกคลอน หักง่ายหรือฟันปลอม จึงมีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร รสชาติของอาหารที่ได้รับก็ไม่ดี อาหารที่ผู้สูงอายุ ชอบ คือ อาหารประเภทแป้งเพราะเคี้ยวง่าย สารอาหารที่ได้รับ เช่น โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ จึงไม่เพียงพอทั้งร่างกาย ทั้งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารก็ลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมของอาหาร ลดลง ผลลัพธ์ก็คือการขาดสารอาหารในร่างกาย และการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ น้อยลง ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปช้าลง

๑๐) ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบการไหลเวียนโลหิตลดลง เพราะความยืดหยุ่นของ เส้นเลือดมีน้อยลง และการจับของแคลเซียมในเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของ ซีพจรลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลง ทำให้การต้านทานการไหลเวียนของโลหิตมากขึ้น ฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันโลหิตสูงกว่าปกติ เป็นลมหน้ามืดได้ง่าย และจำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะ ต่างๆ ไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจถึงตายได้

๑๑) ทางเดินปัสสาวะไตของผู้สูงอายุจะเล็กลง อัตราการกรองของไตจะเล็กลง และ กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็จะเล็กลง เป็นผลให้ผู้สูงอายุต้องปัสสาวะ บ่อยและมากขึ้นกว่าปกติ ในฝ่ายชายมักมีต่อมลูกหมาโตทำให้ปัสสาวะลำบาก

๑๒) ระบบต่อมไร้ท่อทำงานน้อยลง ต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมเพศ ต่อมไธสมอง ต่อม ไทรอยด์ และตับอ่อน จำทำงานไม่ปกติเหมือนเดิมทำให้การผลิตฮอร์โมนทำงานน้อยลง และตับอ่อนก็ ทำงานน้อยลงด้วย ทำให้น้ำตาลในเม็ดเลือดสูงขึ้น ฉะนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากจึงเป็นเบาหวานกัน และ ไม่ชอบออกกำลังกายด้วย แต่ผู้สูงอายุบางท่านชอบออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้โรคภัยต่างๆ ก็ จะทุเลาเบาลงด้วย

๑๓) ระบบประสาทและสมองลดลง ผู้สูงอายุจะมีเซลล์ของประสาทและสมองลดลง ความ นึกคิดและสติปัญญาจะเสื่อมถอย แต่ความจำในอดีตจะจำได้ดีกว่าปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงาน ของสมองมีอัตราต่ำกว่าปกติ เซลล์ของประสาทจะแฟบลง เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อม ความสามารถ ทางกิจกรรมต่างๆ และความรู้สึกจะช้า ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงมักสับสนอาหารง่าย^{๒๒} ว่างคณา ผล ประเสริฐ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องโรคต่างๆ มารุมล้อมคุกคามอยู่เสมอ เช่น โรค ข้อเข่าเสื่อม โรคปวดหลังปวดเอว โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ศรีนวล สติวิทยานันท์ มีแนวคิดที่ว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ฉะนั้น ผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงก็จะพบ ดังนี้^{๒๓}

๑) ผู้สูงอายุร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง สมรรถภาพในการ ทำงานของอวัยวะในร่างกายจะลดลงและล้มเหลว

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

^{๒๓} ศรีนวล สติวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ, , หน้า ๔๕-๔๙.

๒) เมื่ออายุสูงขึ้นเซลล์ในร่างกายจะทำงานผิดปกติมากขึ้น และจะมีเซลล์ที่ผิดปกติเสื่อมตายไปหรือที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างจากเซลล์เดิม

๓) สารอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของร่างกายจะเพิ่มมากขึ้น เพราะมลภาวะของสิ่งแวดล้อม เช่น สารอนุมูลอิสระสะสมในเนื้อเยื่อจะขัดขวางการนำออกซิเจน และสารอาหารของเซลล์ มีวิตามิน ซี และอี และซิลิเนียมเป็นสารที่สำคัญที่ยับยั้งสารอนุมูลอิสระ หรือเรียกว่าสารอนุมูลอิสระซึ่งจะยืดเวลาของการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

๔) ความเสื่อมและสึกหรอถ้ามีการใช้งานมากขึ้นทำให้แก่เร็วขึ้น หรือเซลล์ทำงานไปนานๆ ย่อมมีการสึกหรอ กระบวนการเหล่านี้จะมีการเสื่อมและทดแทนมากขึ้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัย

๕) การเชื่อมต่อไขว้ของคอลลาเจน ทำให้เซลล์เกาะกันแน่นขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อติดแข็ง ฟันหัก กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดมีแคลเซียมเกาะกันแน่น ผิวหนังของผู้สูงอายุจะขาดการยืดหยุ่น การเชื่อมต่อไขว้จะเกิดเร็วขึ้นถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีการเกิดต่อกระดูกเนื้อเยื่อของไตและหลอดเลือดเพราะเหตุนี้ โรคไตวายและระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานจะลดลง

๓.๔.๒ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ

ผู้วิจัยขอแนะนำให้ชาวพุทธทุกคนควรหมั่นให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมตามสมควรเมื่อมีโอกาสแต่เนิ่น ๆ จะรอเมื่ออายุมากอาจไม่ทันการ เพื่อไม่เป็นการประมาท หากความทุกข์เกิดขึ้นกับตนเอง จะได้นำธรรมโอสธของพระองค์มาบรรเทาทุกข์ได้ทันกับเหตุการณ์ หรือเพื่อเป็นการสั่งสมคุณงามความดีเอาไว้ให้มาก พอที่จะต่อสู้กับความทุกข์ยากในกาลข้างหน้าอย่างเสียไม่ได้เลย

อริยมรรค แปลว่าทาง ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจ เป็นการเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมีมนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วย อำนาจของอวิชชา

อริยมรรคมองค์ ๘ คือ ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่างดุษ เชือกพันแปดเกลียว องค์แปด คือ

๑. สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจถูกต้อง
๒. สัมมาสังกัปปะ คือความเข้าใจถูกต้อง
๓. สัมมาวาจา คือการพูดจาถูกต้อง
๔. สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง
๕. สัมมาอาชีวะ คือการดำรงชีพถูกต้อง
๖. สัมมาวายามะ คือความพากเพียรถูกต้อง
๗. สัมมาสติ คือการระลึกประจําใจถูกต้อง
๘. สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจมั่นถูกต้อง

การใช้พุทธวิธีในการบรรเทาทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นการสามารถปฏิบัติได้ตนเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพาแพทย์ทำศัลยกรรมตกแต่งให้ นอกจากจะเสียเงินโดยไม่จำเป็นแล้ว ยังเจ็บตัวอีกด้วย หรือบางคนถึงกับเสียชีวิตก็มี^{๒๔}

^{๒๔} อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, “ศึกษาพุทธวิธีในการบรรเทาทุกข์ในเวลาเจ็บป่วย” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔.

จากการเสนอพุทธวิธีแนะนำหลักปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมในการบรรเทาความทุกข์ได้ จะสังเกตได้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสนอข้อแนะนำ บอกหนทางในการปฏิบัติไว้ ๒ ระดับด้วยกัน

๑) ระดับโลกียะ เป็นการนำระดับของการปฏิบัติต่าง ๆ ทางโลกมาใช้ในการช่วยบรรเทาหรือชะลอความทุกข์ลงได้ชั่วคราวและความต้องการของตนต่อไป

๒) ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำเอาหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นหลักในการปฏิบัติตามหลักธรรมขั้นสูง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดับความแก่ได้อย่างถาวร ในที่นี้หมายถึงการที่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นได้ เพราะจิตอยู่เหนือความแก่ ฉะนั้นความแก่ก็ไม่สามารถมาครอบงำจิตให้เกิดทุกข์ได้ และไม่มีการแก่และการเกิดอีกต่อไป

สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ^{๒๕}

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่ตั้งมั่นพิจารณากายเนื่องๆ ได้แก่ สติที่กำหนดรู้ ที่เรากำหนดอยู่ ณ บัดนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ได้แก่ การเคลื่อนไหว คู้เหยียด เป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนานี้ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาอย่างเดี่ยว ต่างกับพิจารณากาย ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานให้เกิดสมาธิจิตหาได้ไม่ การพิจารณาเวทนา จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต ก็คือวิญญาณขันธ์ ที่กำหนดพิจารณาจิต ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด จิตเป็นโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิ

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม มีนิรวรณ อุปาทานขันธ์ อายตนะ โพชนงค์ อริยสัจ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณา กาย เวทนา และจิต ย่อมรวมลงได้ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น

ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) พิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ ที่พิจารณาก็คือ รูปขันธ์ เหมาะแก่ัมณฑบุคคลที่มีตณหาจริต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อสุภสัญญา จะประหาร สุขสัญญา

๒) พิจารณา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณา คือ เวทนาขันธ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียด เหมาะแก่บุคคลซึ่งมีตณหาจริต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ ทุกขสัญญา ทำให้ประหาร สุขสัญญา เสียได้

๓) พิจารณา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือ วิญญาณขันธ์ ซึ่งมีอารมณ์ไม่กว้างขวางนัก เหมาะแก่ัมณฑบุคคลที่มีทณฺหจริต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อนิจจสัญญา ทำให้ประหารนิจจสัญญา เสียได้

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

๔) พิจารณา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณา คือ ทั้งรูปทั้งนาม ซึ่งมีอารมณ์กว้างขวางมาก เหมาะแก่บุคคลที่มีทวิภูตจิต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อนัตตสัญญา ทำให้ประหาร อตตสัญญา เสียได้

๔. พระรัตนตรัย^{๒๖}

๑) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ด้วยตนเองและได้เทศนาธรรมสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย

๒) พระธรรม คือ คำสอน หรือ พระไตรปิฎก ประกอบด้วยพระวินัยปิฎก หรือ ธรรมหมวดระเบียบวินัยของศาสนิก สิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับภิกษุสงฆ์ พระสูตรตันตปิฎก หรือ ธรรมหมวดพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่ตรัสแก่ภิกษุสงฆ์และบุคคลต่าง ๆ ตามวาระและโอกาส เป็นรูปคำสนทนาบ้าง คำบรรยายบ้าง และ พระอภิธรรมปิฎก หรือ ธรรมหมวดวิธีปฏิบัติจิต ว่าด้วยหลักธรรมต่าง ๆ ที่อธิบายในแง่วิชาการล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับบุคคลหรือ เหตุการณ์ เป็นหลักธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง

๓) พระสงฆ์ หรือ สงฆ์ ในภาษาบาลี แปลว่า หมู่ เช่นในคำว่า ภิกษุสงฆ์ แปลว่า หมู่ภิกษุ ใช้ในความหมายว่าภิกษุทั้งปวงก็ได้ คือ บุคคลที่เรียกว่า พระสาวก หรือ สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ซึ่งฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเลื่อมใส สละเรือนออกบวช ถีววัตร ปฏิบัติ ตามพระธรรมวินัย ที่พระบรมศาสดาสั่งสอนและกำหนดไว้ทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบัน ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งพระสงฆ์ออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมมติสงฆ์ และพระอริยสงฆ์

๔) อนัตตา คือ ไม่ใช่อดีต, ไม่ใช่ตัวตัวตน, หรือไม่มีตัวตน อย่างเป็นแก่นแกนหรือแก่นสาระแท้จริง ตัวตนเป็นเพียงกลุ่มก้อนคือมวลรวม (ขณะ) จนเป็นมายาของเหล่าเหตุที่มาเป็นปัจจัย

ประชุมปรุงแต่งกัน จึงล้วนไม่ใช่ตัวตนแท้จริง ตัวตนนั้นๆจึงเป็นเพียงสมมติสัจจะ จึงล้วนไม่ใช่เป็นของตัวของตน หรือของใครๆได้อย่างแท้จริง^{๒๗}

๕) กฎแห่งกรรมหมายถึง การกระทำ, การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม เรียกว่ากรรมแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่^{๒๘}

๖) อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นอกุศล, กรรมชั่ว, การกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่เกิดจากปัญญา ทำให้เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต หมายถึง การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ เป็นบาป กรรมชั่ว ความชั่วร้าย ความเสียหาย ความไม่ถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรเว้น การกระทำบาป กระทำความชั่ว เรียกว่าทำอกุศลกรรม^{๒๙}

๗) กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นกุศล, กรรมดี, การกระทำที่ดี ฉลาด เกิดจากปัญญา ส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คืออโลภะ อโทสะ หรืออโมหะ

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑๗, หน้า ๒๖๕.

^{๒๗} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๖/๓๙.

^{๒๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๔๙.

^{๒๙} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

เป็นบุญ ความดี ความถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความสุขโดยส่วนเดียว การทำบุญ การทำความดี เรียกว่า ทำกุศลกรรม ทำให้ผู้ที่ทำความดีนี้มีจิตใจผ่องใส^{๓๐}

พอจะกล่าวได้ว่าผลของการกระทำของเราในปัจจุบัน จะส่งผลให้เราได้รับความทุกข์และความสุข (สุขจริงไม่มี) ทั้งปัจจุบันและอนาคต คือทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกายได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน การเจ็บป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น ส่วนทุกข์ทางใจ เช่น ทุกข์เกิดจากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ความเสียใจ ความทุกข์ยากลำบาก ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญตลอดจน ความทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกเป็นนวนมาก ดังตารางที่แสดงไว้แล้ว ดังนี้

๓.๕ ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุทั่วไป

การที่บุคคลจะมีคุณภาพได้นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่า คนนั้นมีปัญหาหรือไม่ ระดับปัญหามีมากหรือน้อยเพียงใด และในกรณีที่มีปัญหาเกิดขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันการจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเล็กน้อยเพียงใด และอยู่ในวิสัยที่ผู้สูงอายุจะสามารถแก้ไขได้เอง หรือมีผู้อื่นช่วยเหลือให้ การมีสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีค่า จึงหมายถึงผู้ที่ดูแลตนเองได้ดี เตรียมตัวไว้อย่างเหมาะสมก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ และสามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ ตามอรรถภาพ^{๓๑}

ศรีนวล สติวิทยานันท์ มีแนวคิดว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ฉะนั้นผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงก็จะพบ ดังนี้^{๓๒}

๑) ผู้สูงอายुर่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง สมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะในร่างกายจะลดลงและล้าเหลว

๒) เมื่ออายุสูงขึ้นเซลล์ในร่างกายจะทำงานผิดปกติมากขึ้น และจะมีเซลล์ที่ผิดปกติเสื่อมตายไปหรือที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างจากเซลล์เดิม

๓) สารอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของร่างกายจะเพิ่มมากขึ้น เพราะมวลภาวะของสิ่งแวดล้อม เช่น สารอนุมูลอิสระสะสมในเนื้อเยื่อจะขัดขวางการนำออกซิเจน และสารอาหารของเซลล์ มีวิตามิน ซี และอี และซิลินเนียมเป็นสารสำคัญที่ยับยั้งสารอนุมูลอิสระ หรือเรียกว่าสารอนุมูลอิสระซึ่งจะยืดเวลาของการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

๔) ความเสื่อมและสึกหรอถ้ามีการใช้งานมากขึ้นทำให้แก่เร็วขึ้น หรือเซลล์ทำงานไปในเวลานานย่อมมีการสึกหรอ กระบวนการเหล่านี้จะมีการเสื่อมและทดถอยมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัย

^{๓๐} สุจิตรา อ่อนค้อม, ศาสนาเปรียบเทียบ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.สายส่งดวงแก้ว, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘-๘๙.

^{๓๑} ศิริวรรณ ศิริบุญ, “การตอบสนองต่อปัญหาหน้าและความต้องการของผู้สูงอายุ” : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

^{๓๒} ศรีนวล สติวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายผู้สูงอายุ, หน้า ๔๕-๔๙.

๕) การเชื่อมต่อไขว้ของคอลลาเจน ทำให้เซลล์เกาะกันแน่นขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อติดแข็ง ฟันหัก กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดมีแคลเซียมเกาะกันแน่น ผิวหนังของผู้สูงอายุจะขาดการยืดหยุ่น การเชื่อมต่อไขว้จะเกิดเร็วขึ้นถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีการเกิดต่อกระดูกเนื้อเยื่อของไตและหลอดเลือดเพราะเหตุนี้ โรคไตวายและระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานจะลดลง

๓.๕.๑ ด้านร่างกาย

๑) ระบบต่อไทรอยด์ การทำงานของต่อมไทรอยด์จะลดลง ตับอ่อนจะสร้างอินซูลินลดลง ทำให้เป็นเบาหวาน ฮอโมนเพศหญิงหรือฮอโมนเพศชายจะลดลง ทำให้เกิดอาการหงุดหงิดและตกใจง่ายในเพศหญิง

๒) ระบบผิวหนัง จะบางลงทำให้แตกง่าย ไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง ผิวหนังขาดน้ำจึงไม่ยืดหยุ่นเกิดแผลกดทับได้ง่าย ต้องใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ผิวหนังคันง่าย ผมหงอก การไหลเวียนเลือดสู่ศีรษะน้อยลง ผิวตกรั้ว เล็บหนา ผิวหนังรับความรู้สึกกับอากาศความร้อนหนาวและการสัมผัสเย็นน้อยลง

๓) ระบบหัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดแดงใหญ่จะมีความยืดหยุ่นลดลง มีผลให้ความดันซิสโตลิกสูง ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงไดแอสโตลิกเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ลิ้นหัวใจมีไขมันและแคลเซียมมาจับจึงเป็นเหตุให้หัวใจปิดเปิดได้ไม่ดี เพราะกำลังการหดตัวลดลง การเต้นของหัวใจลดลง กล้ามเนื้อในหัวใจมีความไวต่อสิ่งเร้าลดลง ผู้สูงอายุจึงหัวใจวายได้ง่ายซึ่งเกิดจากการอุดตันของหลอดเลือด

๔) ระบบประสาท เซลล์สมองและประสาทจะลดลงเรื่อยๆ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ขนาดสมองลดลงความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ความจำในอดีตแม่นยำ แต่จะจำในสิ่งที่ปัจจุบันได้น้อย ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและความคิดลดลง เวลานอนน้อย ตื่นบ่อย นอนไม่หลับ สาเหตุมาจากการไม่ออกกำลังกาย ความเครียดและความคิดวุ่น

๕) ตา ประสาทสัมผัส ตาจะลึกลงเพราะไขมันใต้ตาลดลง กระจกตาเยื่อ กระจกตาเล็กกว่าจากม่านจอสี จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเกิดต่อกระจกได้ง่าย การมองเห็นกว้างได้ลดลง สายตาวายมองเห็นในกลางคืนไม่ดีและการมองเห็นจากที่มีดไปสู่สว่างได้ช้า

๖) หู จะตึง ความไวต่อความถี่ลดลง มีความยากลำบากในการเข้าใจคำพูด หากมีเสียงรบกวน หรือพูดเร็ว

ต่อมน้ำลาย จะทำงานลดลง น้ำลายน้อย การรับรู้รสอาหารลดลง เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุชอบรับประทานอาหารรสจัดโดยไม่รู้ตัว

๗) จมูก การรับรู้ทางจมูกลดลง เพราะเยื่อในโพรงจมูกเสื่อม กล้ามเนื้อและกระดูก จะลีบและเล็กลงลดความแข็งแรงไปมาก กำลังการหดตัวลดลงแคลเซียมออกจากกระดูกมาก จึงทำให้กระดูกอ่อนและเปราะบาง ทำให้ทรงอกขยายตัวน้อยลง หายใจลำบาก อาศัยกระบังลม การควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดลดลง กระดูกสันหลังโก่ง ความสูงลดลง น้ำไขมนลดลง การเคลื่อนไหวการเดินจะสั้นขณะที่พักกล้ามเนื้อจะเป็นตะคิว เจ็บปวดควบคุมไม่ได้

๘) ระบบทางเดินหายใจ ปวดขยายใหญ่ขึ้น แต่การยืดหดตัวของปอดได้น้อย ปริมาณการค้างของอากาศในปอดมีมาก ถุงลมในปอดลดลง ถุงลมที่เหลือจะโตขึ้น และแตกง่าย

ประสิทธิภาพในการไหลลดลง มาจากการแข็งตัวของผนังทรวงอก และการทำงานของกล้ามเนื้อ การหายใจไม่ดี จะทำให้ปอดบวมได้ง่าย

๙) ระบบทางเดินอาหาร การขบเคี้ยวลำบาก เพราะฟันและเหงือกไม่ดี ต่อม น้ำลายเสื่อม น้ำย่อยลดลง อาหารเคลื่อนลงสู่กระเพาะอาหารช้าลง และย้อนกลับมาสู่หลอดอาหารได้ง่าย ทำให้แสบยอดอก อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานทำให้ไม่หิว ฉะนั้น อาหารของผู้สูงอายุจึงเป็นอาหารที่ย่อยง่าย มีกากมากเพื่อช่วยในการขับถ่าย เพราะลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็กหดตัวช้า

๑๐) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ขนาดของไตเล็กลงอัตราการกรองของเสียของไตลดลง ขนาดกระเพาะปัสสาวะลดลง ถ่ายปัสสาวะบ่อย เนื่องจากกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนตัว กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนตัว ทำให้ภาวะกระบังลมหย่อนกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เพศชายต่อมลูกหมากจะโตทำให้ปัสสาวะลำบาก และในเพศหญิงมดลูก ปีกมดลูกรังไข่จะฝ่อ เนื้อเยื่อบริเวณช่องอวัยวะสืบพันธุ์จะหนา แห้ง ความยืดหยุ่นก็น้อยลง^{๓๓}

วิไลวรรณ ทองเจริญ ได้ให้ทัศนะถึงกายภาพและสรีระวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่า^{๓๔} ดังนี้

๑) ร่างกายและผิวหนัง (Integumentary System) การเปลี่ยนแปลงในระบบผิวหนัง มีอิทธิพลมาจากพันธุกรรม ภาวะสุขภาพ อาหาร กิจกรรม และสิ่งที่มาสัมผัสกับผิวหนัง การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังจะบางลง ความเหนียวของหนังจะเพิ่มขึ้น เซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง อันที่เล็กละเอียดลง ทำให้หายของแผลช้า เส้นใยอีลาสตินลดลง แต่เส้นใยคอลลาเจนใหญ่และแข็งแรงมากขึ้น น้ำและไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง จึงทำให้ผิวหนังเหี่ยวและย่นขึ้นมาก

๒) ระบบประสาทและประสาทสัมผัส (Nervous System and Special Senses) เซลล์สมองและเซลล์ประสาทสัมผัสมีจำนวนน้อยลงไปเรื่อยๆ ทำให้น้ำหนักสมองลดลงร้อยละ ๑๐ จะจำเรื่องราวใหม่ๆ ไม่ค่อยได้ดีเท่าที่ควรแต่จะสามารถจดจำเรื่องในอดีตดีกว่า เวลานอนน้อยลงหรือนอนไม่ค่อยหลับ จะเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุไม่ได้ออกกำลังกาย จะนอนกลางวันมาก จะมีความวิตกกังวลสูง การตกบันไดทางจุกไม่ดีเพราะการเสื่อมของเยื่อโพรงจุก ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับกลิ่นของอันตราย เช่น เวลาไฟไหม้บ้าน ก๊าซรั่ว ผู้สูงอายุมักจะหนีไม่ทันจนอันตรายมาถึงตัว

๓) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal System) เมื่ออายุถึง ๓๐ ปี ขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดและไขมัน คอลลาเจนเข้าแทนที่มากขึ้น มวลของกล้ามเนื้อลดลง มีการสะสมของสารไลโปฟัสซินมากขึ้น ร้อยละ ๑๒-๑๕ กล้ามเนื้อจะลดลง พอถึง ๓๐-๗๐ ปี การเคลื่อนไหวของร่างกายช้าลง เพราะร่างกายขาดการออกกำลังกาย ขาดสารอาหาร อัตราการเสื่อมของกระดูกจะมากขึ้นทั้งหญิงและชาย เซลล์ของกระดูกลดลง แคลเซียมมีการสลายออกจากกระดูกมากขึ้น

๔) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular System) โครงสร้างของผู้สูงอายุในด้านหัวใจอาจอาจไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่กล้ามเนื้อหัวใจจะฝ่อลีบมีเยื่อและพังผืด ไขมันและสารไลโปฟัสซินมาสะสมในเซลล์มากขึ้น จึงมักเกิดหัวใจวายได้ง่าย ในผู้ที่ทำงานมากหลอดเลือดเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรช้าลงตามอายุ รูภายในหลอดเลือดแคบลง

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕-๔๙.

^{๓๔} วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตราจารย์และคณบดีการพยาบาลผู้สูงอายุ, (โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๕๖.

บางรายอาจถึงหัวใจวายได้ง่าย หลอดเลือดฝอยไม่สมบูรณ์และเปราะบางทำให้เกิดพุด้ำได้ง่าย เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ลดลง พบมากบริเวณไต สมอง และหัวใจ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ช้าลง

๕) ระบบทางเดินของการหายใจ (Respiratory System) ปอดและหลอดลมมีขนาดใหญ่ขึ้น แต่มีการยืดหยุ่นลดลง เพราะมีเส้นใยอีลาสตินลดลง การหดตัวและการแข็งตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยหายใจหายใจออกลดลง การเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครงก็ลดลงเพราะมีแคลเซียมมาเกาะที่กระดูกอ่อนชายโครงมากขึ้น รูปร่างทรวงอกเปลี่ยนเป็นรูปถัง (Barrel shape) เนื้อหุ้มปอด แห้งและทึบ จะพบมากที่ผู้สูงอายุมีภาวะหลังค่อม เนื่องจากกระดูกสันหลังเสื่อม ฤกษ์มีจำนวนลดลง ส่วนฤกษ์ลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่และแตกง่าย ทั้งนี้เพราะมีการแข็งตัวของผนังทรวงอก และการทำงานของกล้ามเนื้อที่ในการหายใจออกลดลง จึงเป็นการกำจัดสิ่งแปลกปลอมของทางเดินหายใจ จึงติดเสื่อของทางเดินหายใจและการทำงานของฝาปิดกล่องเสียงติดขัด จะเกิดอาการสำลักและปวดบวมได้^{๓๕}

๖) ระบบทางเดินของอาหาร (Digestive System) ผู้สูงอายุจะมีฟันที่เปราะแตกง่ายและมีสีคล้ำขึ้นเพราะมีการดูดซึมสารที่มีสีเข้าไปมากขึ้น เหงือกที่หุ้มคอพินร่นลงไปทำให้เห็นยาวขึ้น เซลล์สร้างฟันลดลงมีพังผืดเข้ามาแทนที่ ทำให้การสร้างฟันลดลง ทำให้ฟันหลุดร่วงง่ายและเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ควรรับประทานอาหารที่อ่อนและย่อยง่าย ส่วนใหญ่อาหารจะเป็นประเภทคาร์โบไฮเดรต จะทำให้ขาดสารประเภทอื่นที่สำคัญต่อร่างกาย ปากและลิ้นแห้ง จะเกิดการติดเชื้อในปากมากขึ้น การรับรสทางลิ้นเสียไป เกิดภาวะเบื่ออาหารขึ้น เซลล์บริเวณหลอดอาหารของผู้สูงอายุจะโป่งพองและการเคลื่อนไหวของหลอดอาหารลดลง กลืนอาหารลำบากเพราะคอหอยอ่อนกำลังลง ตลอดการผ่านอาหารไปสู่กล้ามเนื้อหูรูดข้าง บริเวณหลอดอาหารหย่อนตัว การไหลเวียนของโลหิตและทางเดินอาหารลดลง หลอดเลือดบางและโป่งพอง บางท่านอาจเกิดการตกเลือดในทางเดินอาหารได้

๗) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ (Genitourinary System) ในผู้สูงอายุขนาดของไตลดลงประมาณ ๑ ใน ๕ เมื่อเทียบกับของเดิม และน้ำหนักไตลดลง ร้อยละ ๓๐ และหน่วยไตมีจำนวนลดลงร้อยละ ๓๐-๔๐ เมื่ออายุ ๒๕-๘๕ ปี หน่วยไตที่เหลือจะมีขนาดใหญ่โตขึ้นผนังหลอดเลือดแดงที่ไปหล่อเลี้ยงไตแข็งตัว ทำให้การไหลเวียนเลือดในไตลดลง ทำให้การดูดซึมสารต่างๆ น้อยลง การทำให้ปัสสาวะเจือจาง ทำให้ร่างกายสูญและความจุของปัสสาวะลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปัสสาวะบ่อยๆ กระบังลมหย่อนและกลั้นปัสสาวะได้ไม่ดี

๘) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System) สมรรถภาพของระบบต่อมไร้ท่อจะลดลง ร้อยละ ๒๐ เนื้อเยื่อพังผืดเข้าแทนที่มากขึ้น การไหลเวียนเลือดที่ต่อมไร้ท่อลดลง การผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลงและช้า ระดับกลูคาگونลดลง และตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นช้าลง ต่อมเพศทำงานลดลงไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นของ ฮอร์โมน และต่อมไร้ท่อ ชังไขเหตุทำงาน ไม่หลั่งเอสโตรเจน ดังนั้นแหล่งผลิตเอสโตรเจนของผู้สูงอายุ คือต่อมหมวกไตส่วนนอกของเพศหญิง การลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีประจำเดือน อวัยวะต่างๆ ในระบบการสืบพันธุ์ลดลง เพศชายจะเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าเพศหญิง เพราะการหลั่งฮอร์โมนของเพศชายจะค่อยๆ ลดลง และความต้องการทางเพศก็ลดลงด้วย แต่ที่ยังเห็นส่วนมากผู้สูงอายุยังมีความสนใจทางเพศมากขึ้น^{๓๖}

^{๓๕} วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตราจารย์การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๕๖-๕๘.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

การมีเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ การมีเพศสัมพันธ์เป็นธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต และเป็นเรื่องสำคัญของครอบครัวอย่างยิ่ง มีหลายคนเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นยาอายุวัฒนะของมนุษย์ จะทำให้เกิดความสุข สงบ และสันติในครอบครัว ในปัจจุบันจึงมีผู้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่อวัยวะถดถอยทำให้เกิดปัญหาไม่ลงตัวกับคู่ชีวิต จนทำให้ครอบครัวต้องแตกสลายในที่สุด บางท่านเมื่ออายุมากขึ้นแต่ความต้องการทางเพศไม่ได้ลดลงเลย เพราะสภาพทางร่างกายและจิตใจไม่เครียด รู้จักปล่อยวาง สบายใจ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอจึงไม่มีปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์

เพศชาย เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อวัยวะเพศแข็งตัวลดลงและอาจไม่แข็งตัวสม่ำเสมอ หรือแข็งตัวไม่เต็มที่ อวัยวะเพศจะเล็กลงกว่าวัยหนุ่ม แต่การเปลี่ยนแปลงด้านความต้องการทางจิตใจเท่าเดิม หรือลดลงก็ไม่มาก แต่ร่างกายไม่เอื้ออำนวย คืออวัยวะเพศไม่แข็งตัวและบางท่านมีปัญหาหลังเร็วหรือไม่สามารถควบคุมการหลั่งได้ตามความต้องการ ทำให้มีกิจกรรมทางเพศลดลง

เพศหญิง เป็นวัยที่หมดประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะฮอร์โมนในเพศหญิงลดลงเมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ช่องคลอดจะแคบลง น้ำหล่อลื่นในช่องคลอดลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะเจ็บจึงไม่ค่อยสนใจในเรื่องนี้นัก แต่บางท่านยังมีความต้องการทางเพศอยู่บ้าง เนื่องจากฮอร์โมนในเพศชายในตัวเพศหญิงจะออกฤทธิ์มากกว่าปกติ ทำให้มีความต้องการทางเพศอยู่ ความต้องการทางของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับทั้งสองฝ่าย คือทั้งสองฝ่ายต้องเข้าใจธรรมชาติแห่งวัย แล้วปรับตัวให้เข้าพ้องเหมาะกับทั้งสองฝ่าย ไม่นั้นจะเกิดปัญหาได้ และจะต้องปรึกษาแพทย์ในการช่วยเหลือ สิ่งที่สำคัญจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอและพ้องเหมาะกับวัยด้วย จะเป็นการป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศอีกทางหนึ่ง^{๓๗}

๓.๕.๒ ด้านอารมณ์และจิตใจ

ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่ได้รับการยกย่องนับถือจากผู้ที่ยoungerกว่า ซึ่งเป็นประเพณีอันดีมาของชาวไทยเราเดิม แต่ทุกวันนี้จะเปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากวัฒนธรรมตะวันตกได้แผ่เข้ามามาก ดังนั้นชีวิตความเป็นอยู่ก็เปลี่ยนไปด้วย จากครอบครัว มี ปู่ ย่า ตา ยาย อาศัยรวมกันมาเป็นครอบครัวเดี่ยวจะมีเฉพาะพ่อแม่และเท่าลูกนั้น แต่ละครอบครัวจะมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจเพราะขาดประสิทธิภาพ ทำให้เกิดช่องว่างของผู้สูงอายุและผู้อ่อนวัย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ได้ความเคารพเท่าที่ควร การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมิใช่มีแต่เฉพาะอายุเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน เช่น พันธุกรรม การดำรงชีวิต และสภาพจิตใจด้วย บางท่านมีอายุมากแล้วแต่ก็ยังดูหนุ่มเกินความเป็นจริง หรือบางท่านอายุยังไม่มากแต่ดูเหมือนแก่แล้ว ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุจะขึ้นอยู่กับที่ได้รับสุขศึกษา ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างมากมาย และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่วัยเดียวกัน ก็จะทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึม หดหวน และที่ไดพบเห็นบ่อยๆ คือ^{๓๘}

- ๑) การสูญเสีย เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์หวนไหว เศร้า ว่าเหว รู้สึกกลัว
- ๒) พ้นจากหน้าที่การงาน มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่ได้รับการยกย่องเหมือนเดิม

^{๓๗} ศรีนวล สติวิทยานันท์, การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ, หน้า ๔๗.

^{๓๘} ประไพ ยศะทัตต์, “สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๑๐๘ (เมษายน ๒๕๓๑), หน้า ๑-๒.

- ๓) การผ่าตัด มีความหตุ ห้อแท้ คิดว่าร่างกายตนเองคงไม่กลับคืนเหมือนเดิมอีก
- ๔) ความคิดความจำมีน้อยลง ความจำเก่าจะจำได้ดีแต่ความจำใหม่จะเสื่อมลง
- ๕) เก็บตัว หงุดหงิด ใจน้อย ไม่ชอบกิจกรรมส่วนรวม
- ๖) ทุกข์ใจ มีความทุกข์ใจในเรื่องอดีต เสียหายในปัจจุบัน วิตกกังวลในเรื่องอนาคต
- ๗) เครียด วิตกกังวล โกรธง่าย ต้องการแยกตัวจากผู้อื่น เพราะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
- ๘) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด มีความคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง มัวคิดแต่ในเรื่องอดีต คือ เสียใจ เสียหาย แต่หวาดกลัวในเรื่องอนาคต กลัวเขารังเกียจ กลัวถูกทอดทิ้ง
- ๙) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ บางท่าน เศร้าซึม หงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง
- ๑๐) พฤติกรรมเอาแต่ใจตนเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น

๓.๖ ความต้องการของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์ฯ

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ส่วนมากจะมีความต้องการเหมือนกับผู้สูงอายุทั่วไป เพราะเป็นวัยที่ต้องระวังในเรื่องต่างๆ ดังนั้น ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ มีความต้องการ ดังนี้

๑) ความต้องการทางร่างกาย เมื่อยามเจ็บไข้ ต้องการได้รับการดูแลจากแพทย์/พยาบาล และลูกหลานอย่างใกล้ชิด ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีจากแพทย์ในศูนย์ฯ และได้รับคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพเป็นประจำ เพื่อชะลอความแก่และความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มีร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง

๒) ความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์ ต้องการมั่นคงของชีวิต ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว และต้องการบุตรหลานและญาติมิตรให้การยอมรับนับถืออย่างเดิม มาเยี่ยมเยียนบ้างเมื่อมีโอกาส เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ

๓) ความต้องการด้านสังคมและครอบครัว ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมตามโอกาสอันควร ต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคมตามความสามารถและวัยของตน พร้อมต้องการให้บุตรหลานและครอบครัว มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และให้ความเคารพนับถืออย่างเดิม อย่าคิดแต่ว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนเกินของสังคม ไม่ทันสมัยเหมือนเต่าล้านปี เสียเวลาที่จะไปพูดคุยด้วย ผู้สูงอายุบางคน ถึงแม้จะแก่แต่ความสามารถก็ไม่แพ้วัยหนุ่มเลย

๔) ความต้องการเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนมากผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จะมีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุอยู่ทุกคน แต่มีบางส่วนที่ไม่เบี้ยยังชีพ และจะไม่สามารถประกอบอาชีพใดๆ ได้เลย เพราะไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร จะมีก็เพียงเล็กน้อย ดังนั้น ทุกคนก็ไม่มีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจและรายได้

สรุป ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จะมีปัญหาอยู่หลายๆ ด้านด้วยกัน เช่น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม เมื่อมีอายุมากร่างกายไม่แข็งแรงต้องหยุดทำงาน และทำให้ต้องประสบปัญหาหลายๆ ด้านดังกล่าว ก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ เนื่องจากไม่มีหลักประกันในชีวิต ประกอบกับอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพที่มีรายได้ต่ำ ไม่สามารถเก็บออมทรัพย์ไว้ใช้ในยามเมื่อสูงอายุได้

พอเมื่อได้มาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์^{๓๙} ปัญหาส่วนหนึ่งก็เบาบางไป แต่ปัญหาที่ยังคงเหลืออยู่ คือ ความเศร้าซึม เหงา ว้าเหว่ น้อยใจ เนื่องจากบุตรหลานและญาติมิตรทอดทิ้ง และสังคมส่วนใหญ่มองไม่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และต้องการให้สังคมให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุก็คือ ปุชนียบุคคลที่เคยทำคุณงามความดีให้กับสังคมมาก่อน ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก และเป็นภูมิปัญญาของผู้คนที่เจริญตามหลังด้วย

เลี้ยงชีพ ที่อยู่อาศัย การสงเคราะห์การจัดงานศพตามประเพณี และอื่นๆตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ และในปี ๒๕๕๓ ได้มีการเพิ่มเติมให้มีการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อครอบครัว และเป็นกลุ่มคนสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศชาติอีกด้วย

๓.๗ ปัญหาของผู้สูงอายุทั่วไป

ปัญหาความทุกข์พื้นฐานที่คล้ายคลึงกันของผู้สูงอายุทั่วไป คือ ปวดตามข้อ ปวดหลัง ปวดเอว หูตึง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น แต่ก็มีส่วนที่แตกต่างกันบ้าง เช่นบุตรหลานญาติมิตรทอดทิ้ง หรือไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร ผู้สูงอายุบางท่านที่ไม่มีบุตรหลานมาเยี่ยมเลยเป็นเวลานาน และบางท่านไม่มีมาเยี่ยมเลยก็มี จึงทำให้เกิดความน้อยใจ เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และในการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจนี้อาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ประกอบกับวัยที่สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน จึงส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลงไปด้วย หรือเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสและเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการหาที่พึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด เช่นซึมเศร้า และแยกตัวออกจากสังคม^{๔๐}

จากการศึกษาทางวิชาการได้พบว่า ทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายผู้สูงอายุเมื่อเริ่มเสื่อมสภาพลง การรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร มักเกิดขึ้นเมื่อตนเองประกอบกิจวัตรประจำวันในการดำเนินชีวิต โดยปกติผู้สูงอายุแล้ว มีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยเหมือนกับผู้คนวัยอื่น ๆ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าผู้สูงอายุมีความทุกข์ในการดำเนินชีวิตอยู่ ๔ ด้าน ได้แก่

- ๑) ปัญหาทางกาย
- ๒) ปัญหาทางจิตใจ
- ๓) ปัญหาทางสังคม
- ๔) ปัญหาทางเศรษฐกิจ

ด้านร่างกาย ผลการวิจัยจากเอกสารวิชาการต่างๆ นอกจากผู้สูงอายุจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ เหมือนกับผู้คนวัยอื่นๆ แล้วแต่ผู้สูงอายุก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดปัญหาความเจ็บป่วย

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางมาลัย แสนรัมย์,นายกศศักดิ์ กล้าหาร, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๔๐} วิพรรณ ประจวบเหมาะ, รายงานประจำปีผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๘.

มากกว่าวัยอื่นๆ เช่นกัน เพราะผลของการเสื่อมสภาพทางร่างกายเป็นสำคัญ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว โรคที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกันมากมี ๕ อันดับแรก ๆ ^{๔๑}

- ๑) ปวดตามข้อต่าง ๆ
- ๒) วิงเวียนศีรษะ
- ๓) นอนไม่หลับ
- ๔) ตามัวมองเห็นไม่ชัด
- ๕) เป็นลมบ่อย ๆ

อำเภอพิษณุโลก สมานวงศ์ไทย ^{๔๒} ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุไว้ว่า การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ วัยนี้ถือว่าเป็นวัยระยะสุดท้ายของการพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ มักเป็นไปในการเสื่อมลง ในด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

- ๑) ผิวหนังเหี่ยวยุบ
- ๒) สีผิวเปลี่ยนเป็นจุดต่าง-ขาว
- ๓) ตกกระ
- ๔) คันตามผิวหนัง
- ๕) ผิวหนังแห้ง
- ๖) เส้นโลหิตฝอยแตกง่าย
- ๗) มีรอยฟกช้ำตามตัว
- ๘) ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาว
- ๙) ร่างกายเคลื่อนไหวช้า
- ๑๐) เกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ บ่อยครั้ง

ในรายการกระดูกหลังเสื่อมมาก ๆ จะเห็นมีลักษณะหลังโก่ง การทำงานของวัยจะต่าง ๆ ในร่างกายลดลง เพราะการไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้น ๆ ได้น้อยลง ได้แก่

- ก. การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัสต่าง ๆ ทางผิวหนังน้อยลง
- ข. ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายลดลง การรับรู้รสของลิ้นน้อยลง
- ค. เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องผูก

ง. เลือดข้นมากขึ้น ทำให้การไหลเวียนของโลหิตลดลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น เป็นเหตุให้หัวใจสูบฉีดเลือดแรงขึ้น แต่ทางกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมสภาพลดลง บางรายอาจถึงหัวใจล้มเหลวได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

^{๔๑} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.๒๕๓๗, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๗), หน้า ๒๙.

^{๔๒} สีสาวดี อัครเศรษฐ์, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่วัง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐-๒๑.

จ. ตับและไต ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ช้า ต่อมผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ เริ่มเสื่อมมากขึ้น มีผลให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลง ก่อให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคขาดฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโ^{๔๓} (จันทร์เพ็ญ) ได้สรุปปัญหาความทุกข์ทางร่างกายของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

๑) ทุกข์จากข้อเข่าเสื่อม สาเหตุ คือ ถูกใช้น้ำหนักมากเกินไปและเป็นเวลานาน ๆ หรือนั่งสมาธินาน ๆ นั่งคุกเข่า ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ จะแก้ได้

๒) ทุกข์จากการปวดหลังปวดเอว เกิดจากสาเหตุ ท่าทางที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ทำอยู่นาน ๆ จนเกิดไป จะแก้ได้โดยการเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ให้ถูกต้องเสีย

๓) ทุกข์จากปัญหาท้องผูก สาเหตุมาจาก รับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม เนย ไข่ ควรรับประทานอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ให้มาก เว้น เครื่องดื่มจำพวก ชา กาแฟ ยาแก้ไอ และควรออกกำลังกายอยู่เสมอ

๔) ทุกข์จากปัญหาน้ำมิด วิงเวียน และเป็นลมบ่อย ๆ ที่มีสาเหตุมาจากสมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ คือ เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอตัวเอง ควรระมัดระวังในการเดินไปมา

๕) ทุกข์จากปัญหาความดันโลหิตสูง มีสาเหตุมาจาก โรคไต โรคหลอดเลือด โรคต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีผลมาจากระบบการสับฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่ปกติ ป้องกันโดยลดอาหารจำพวกรสจัด ลดน้ำหนักตัว ลดบุหรี่และของมีเมาทุกชนิด ควรฝึกสมาธิทำจิตให้สงบ เป็นปกติ ไม่วุ่นวาย ไม่เครียด แล้วร่างกายก็จะกลับไปสู่ปกติสุขตามเดิม

๖) ทุกข์จากเหตุ หูตึง ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ประสาทหูพิการ อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดังจนเกินไปตลอดเวลา หรือมีสิ่งอุดตันในช่องหู ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว และควรปรึกษาแพทย์ทางหูเป็นประจำ

๗) ทุกข์จากการเป็นอัมพาต ที่สาเหตุมาจากระบบสมองและประสาทถูกทำลาย ไม่สามารถสั่งการได้

๘) ทุกข์จากปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะของผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากสภาพกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะเสื่อมในผู้สูงอายุชาย ในฝ่ายหญิงเกิดจากมดลูกกดทับทางเดินปัสสาวะ ทำให้เมื่อปัสสาวะแล้ว แต่ยังคงมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะ เมื่อน้ำปัสสาวะลงมาเพิ่มอีกก็จะเต็มกระเพาะจึงทำให้การปัสสาวะบ่อย ๆ ควรเฝ้าระวังปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

๙) ปัญหาทุกข์จากการหลง ๆ ลืม ๆ ที่มาจากสมองเสื่อม อาจเกิดจากโรคในสมองบางอย่างหรือไม่ก็เกิดจากสมองได้รับกระทบกระเทือนอย่างแรง ทำให้สมองเสื่อมลงได้

ส่วนในการศึกษาปัญหาความทุกข์ในผู้สูงอายุ^{๔๔} ที่กำหนดเป็นนโยบายประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย และพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากประมาณร้อยละ ๗๘ มีทุกข์จากปัญหาเกี่ยวกับฟัน ร้อยละ

^{๔๓} พระครูใบฎีกา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒-๓๓.

^{๔๔} แวนทิพย์ น. สุพรรณ, “ปัญหาและกำหนดนโยบายประชากรวัยชราในประเทศไทย” **รายงานการวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๘), หน้า ๒๒.

๖๙ มีทุกข์เรื่องตา และร้อยละ ๖๔ มีทุกข์จากไขข้อเสื่อม ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนมากมีความต้องการบริการด้านทันตกรรมและจักษุเป็นอันดับต้น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุทั้งที่ในตัวเมืองและชนบทโดยทั่ว ๆ ไป จะประสบกับปัญหาความทุกข์จากสุขภาพความเสื่อมของร่างกาย อย่างใกล้เคียงกัน ซึ่งทางการแพทย์พบว่า ความแก่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาทั้งโรคทางจิตและโรคทางกาย ปัญหาสุขภาพเสื่อมอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่นการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องในการบำรุงรักษาสุขภาพ หรือมีโรคประจำตัวและลักษณะทางกรรมพันธุ์^{๔๕}

และในหัวข้อต่อไปนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการเก็บข้อมูลจากภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ซึ่งสภาพปัญหาความทุกข์ในการดำเนินชีวิตและพอสรุปได้ ดังนี้

๓.๘ ความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

การวิจัยข้อมูลภาคสนาม จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุทั้ง ชายและหญิง อย่างละเท่า ๆ กัน สำหรับตัวอย่างผู้ที่มีสุขภาพที่ดี จำนวน ๑๐ ท่าน พบว่าสุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติ สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ จะมีแต่ปัญหาความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ ข้อเข่าเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวย่น การรับรู้ทางประสาทลดลง ความเจ็บป่วยย่อมปรากฏเป็นไปตามธรรมดาของวัย ได้พบผู้เป็นทุกข์จากโรคประจำตัว ๑ ท่าน คือ โรคเบาหวาน ทำให้เท้าบวมและอ่อนเพลีย และมีอาการปวดเข่าจำนวน ๓ ท่านและปัญหาทางสายตา ๒ ท่านและหายใจผิดปกติ ๑ ท่าน

จากการสัมภาษณ์และการสังเกตทางกายภาพ พอลงความเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง กระฉับกระเฉงคืออยู่ มีอารมณ์ดี มีความสุขตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดังผู้สูงอายุบางท่านพูดว่า “ถึงพวกเราจะมีทุกข์จากการ เจ็บป่วยเป็นประจำ แต่ก็มีจิตใจปกติอยู่เหนือความเจ็บป่วยเหล่านั้น เห็นว่ามันเป็นสัจธรรมของสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารนี้ ถ้าเจ็บป่วยก็รักษาไปตามปกติ ไม่เป็นทุกข์กับมัน ทำให้ไม่ทุกข์ใจ เมื่อจิตปกติก็มีสุขได้”^{๔๖}

และยังมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะในเรื่องนี้ไว้ว่า “เราจะต้องยอมรับกับสิ่งที่ เป็นธรรมชาติของชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาจะต้องประสบ จะเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น เราจะต้องยอมรับกับมันให้ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้มันเกิด ให้ถือเสียว่ามันเป็นความจริงของชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์นั่นเอง”^{๔๗}

๓.๘.๑ ทุกข์ทางกาย

ความทุกข์ทางกายของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์ และแนวทางบรรเทาทุกข์ พอประมวลได้ ดังนี้ จะต้องรักษาร่างกายตามอาการของโรค โดยไปพบแพทย์

^{๔๕} สุมาลย์ โทมัส, “พัฒนาการการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย” รายงานการวิจัย, (สถาบันไทยคดีศึกษา : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๙๙.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นายหนูแดง โภคทรัพย์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นายเถย เดชพิมาย, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๕ น.

ผู้เชี่ยวชาญในโรคนั้น ๆ เป็นประจำ จนรู้ว่าเมื่อมีอาการอะไรบ้าง มีอาหารใดบ้างที่เป็นสาเหตุแห่งโรคนั้นควรเลี่ยง ควรจะได้รับประทานอาหารประเภทใดได้บ้าง และควรตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้ง^{๔๘}

“เมื่อก่อนเราประมาทปล่อยให้น้ำหนักขึ้น หมอบอกให้ลดน้ำหนักลง แล้วความดันก็ลดลง กลับมาปกติ การลดน้ำหนัก คือ การลดอาหารมื้อเย็น เมื่อน้ำหนักลดสุขภาพก็ดีขึ้นตามลำดับ”^{๔๙}

“พยายามหาเรื่องอื่นมากลบบเลื่อนความเจ็บปวดทางกาย เช่นการอ่านหนังสือ ตัดเย็บเสื้อผ้า ดูทีวี เข้าร่วมกิจกรรมที่ตนสนใจ จะทำให้เวลาผ่านไปอย่างเพลิดเพลิน มีความสุขโดยไม่มัวยึดติดกับความเจ็บปวดของร่างกายจนมากเกินไป จะทำให้หงุดหงิดมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพได้”^{๕๐}

“จะต้องมีความสำรวมในการกินอาหาร ถ้าเราแข็งแรงไวรัสก็จะไม่ปรากฏอาการ ต้องรับประทานเพื่อบรรเทาทุกข์ทางกาย ไม่รับประทานเพราะความอยาก เราก็จะอยู่ได้กับโรคอย่างปกติ สุข ให้อึดหลักธรรมะที่เป็นสัจธรรม คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ที่ทุกคนจะต้องประสบ”^{๕๑}

แม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านจะไม่มีปัญหาทางกาย ก็ยังได้ทัศนคติที่สะท้อนถึงความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังนี้

“ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา การที่มีสุขภาพแข็งแรงได้นั้น ก็สืบเนื่องมาจากอดีตและปัจจุบันกาล ตนไม่เคยฆ่าสัตว์หรือไม่เบียดเบียนสัตว์ จึงทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยอะไรมากนัก ถ้ามีก็เพียงเล็กน้อย กินยาก็หายโดยง่าย”^{๕๒}

๓.๘.๒ ทุกข์ทางใจ

ในทางพระพุทธศาสนาทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์มี ๒ ส่วน คือ ทางกายกับทางจิต ถ้าจะบรรเทาทุกข์ทางใจ ก็จะต้องกระทำไปพร้อม ๆ กัน แต่การบรรเทาทุกข์ทางใจ ในทางพระพุทธศาสนา ที่เน้นจิตใจเป็นหลักสำคัญ ซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจว่า การแก้ไขบรรเทาทุกข์ทางใจ จะเป็นการแก้ไขความทุกข์ได้ตรงจุดมากที่สุด เพราะความทุกข์ก็จะเกิดจากสาเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และการบรรเทาทุกข์ทางใจให้ถูกวิธี จะต้องแก้ที่ สาเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นหลัก ด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญา ที่ได้ผ่านการอบรมทางกายและวาจา ด้วยศีลเป็นพื้นฐาน จะทำให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจ ด้วยสมาธิ ก็จะนำไปสู่การเจริญทางปัญญา ในขั้นที่สูง ๆ ขึ้นไป^{๕๓}

ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ ได้แก่ การแสดงออก คือ ความหว้าเหว่ เหงา ขาดกำลังใจ วิตก กังวล ท้อแท้ เหมือนว่าตัวตัวเองไม่มีค่า ถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นเหตุให้เพิกเฉยต่อกิจกรรมสังคม จึงทำให้เกิดปัญหาสภาวะทางจิตใจ และที่พบบ่อยที่สุดขณะนี้ คือ ปัญหาสุขภาพจิต^{๕๔}

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางมาลัย แสนรัมย์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นางจันทรา เดชกุลพล, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางสาววรรณ เฝ้าโนนทัน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นายคงศักดิ์ กล้าหาร, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๓๐ น.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นายนิกร ดังไธสง, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๔๐ น.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙-๒๓.

^{๕๔} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

การเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งเป็นผลที่สภาพร่างกายเสื่อมลง บางรายเป็นผลมาจากการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก ชอบพอและใกล้ชิด และอีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่ไม่เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน จะปรับตัวไม่ทันมักจะแสดงออกในทางไม่ปกติ จะเห็นได้โดยทั่ว ๆ ไป คือ อารมณ์หงา เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ น้อยใจ ชอบแยกตัวออกจากสังคม ที่อารมณ์วิตกกังวลก็มีให้เห็นอยู่บ่อย ๆ เพราะห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งอาจมีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมากขึ้น บางรายอาการรุนแรง จะมี หูอื้อ ประสาทหลอน หลงลืม หวาดระแวง สับสน ในเรื่อง วัน เวลา สถานที่และบุคคล นอนไม่ค่อยหลับ ชอบเดินไปมา หรือมีอาการขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กเล็ก ๆ ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เพราะมีสมองเสื่อมลงมาก^{๕๕} ประกอบกับวัยที่สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน จึงส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดน้อยลงไปด้วย หรือเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสและเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการหาที่พึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด เช่น ซึมเศร้า และมักแยกตัวออกจากสังคม

ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความทุกข์ทางจิตใจของผู้สูงอายุ^{๕๖} ได้แก่

๑) ความจำจะเสื่อมลง จำชื่อคนและสถานที่ไม่ได้เท่าเดิม อาจจำเหตุการณ์ในอดีตได้ แต่ลืมเหตุการณ์ปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น กระการจดจำจะทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีความสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความว้าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่าง ๆ ทั้งสภาวะสุขภาพและบทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวถูกทอดทิ้ง และความกระเทือนกระเทียใจ จึงทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียวโกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่าง ๆ ช่วงความสนใจและการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการเรียนรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นคว้าด้วยเทคนิคใหม่

๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อย ๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุได้

นอกจากปัจจัยต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นของผู้สูงอายุ และความเปลี่ยนแปลง

^{๕๕} สีสาวดี อัครเสรี, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่จึง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๒๑.

^{๕๖} ปาหนัน บุญหลง, **ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ**, เอกสารการสัมมนาเรื่อง การพยาบาลจิตสังคมสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ ๑๔-๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๓, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓), หน้า ๒๐-๒๑.

ต่าง ๆ ขึ้นในสังคม จึงทำให้เหมือนผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจในวิถีชีวิตแบบใหม่ หรือกระโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยเดียวกันและวัยอื่น ๆ ในสังคมปัจจุบัน วัยหนุ่มสาวอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย จึงไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุ เหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้กับสังคมและตลอดบุตรหลาน จึงเกิดปัญหาทางจิตใจขึ้นได้

๓.๙ สภาพปัญหาความทุกข์ศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

จากการศึกษาผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีสุขภาพไม่สู้ดีมากนักจำนวน ๑๐ คน พบว่ามีความทุกข์จากสุขภาพทางกายและจิตใจ เพราะสุขภาพไม่ดี คือโรคประจำตัวมีอาการหนักมานาน จำนวน ๓ ท่าน โรคที่เป็น คือ โรคตับอักเสบ (ไวรัส บี) ๑ ท่าน มีอาการอ่อนเพลียมาก และอีก ๒ ท่าน เป็นโรคเบาหวาน อวัยวะบวม เดินไม่ได้ มีความกังวลเรื่องกิจกรรมส่วนรวม บุตรหลาน ญาติมิตรทอดทิ้ง ที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวมได้ จึงมีอาการเหงา เศร้าหมอง เปื่อหน่าย หว่าเหว่า มักเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีทัศนคติไม่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีผลไปถึงสุขภาพจิตด้วย เพราะโรคเหล่านี้ไม่สามารถที่รักษาให้หายได้ จะอยู่คู่กันไปตลอดชีวิต ร่างกายจึงไม่แข็งแรง ดังทัศนคติต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์เชิงลึกแสดงไว้ ดังนี้

“เมื่อสุขภาพกายไม่ดี จิตก็พลอยได้รับผลกระทบกระเทือนไปเช่นเดียวกัน ดังที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะจิตเป็นตัวจักรที่สำคัญของกาย ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว แม้ว่าร่างกายจะมีการเจ็บป่วยอย่างแรง แต่จิตเราไม่ป่วยด้วย ทุกข์จากการเจ็บป่วยก็จะน้อยลง”^{๕๗}

“จิตที่ไม่ดีมีผลต่อสุขภาพร่างกายมาก ค่ะ เพราะใจทุกข์ กายก็ทุกข์ด้วย คือ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ต่อชีวิตแล้วจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนเพลีย หมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ฉะนั้นเราจะต้องพยายามทำตัวให้มีค่า หาสิ่งหนึ่งสิ่งใดทำให้จิตใจมีความสุขให้ได้”^{๕๘}

ส่วนพุทธวิธีในการบรรเทาความเหงา ความเศร้าหรือหว่าเหว่า ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้พอจะประมวลได้ ดังนี้

“ผมเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นกับตนเอง จะต้องกำหนดรู้ความทุกข์นั้น ให้ท่องแท้ก่อนเสมอ เมื่อรู้แล้วจิตก็ปิติ เพราะว่าเราอยู่ในกับธรรมะ”^{๕๙}

“เมื่อก่อนจะมีน้ำหนักร่างกายจะลึกลงก็ลำบาก หมอบอกให้ลดน้ำหนัก ความดันกลับปกติ การลดน้ำหนักคือการลดอาหารมื้อเย็น เมื่อน้ำหนักลดร่างกายก็ดีขึ้น”^{๖๐}

“ไม่ให้ตัวเองอยู่เฉยๆ พยายามให้มันงานอดิเรกทำอยู่เสมอ เพื่อให้มีความเพลิดเพลินจนลืมความเจ็บปวดได้ เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ปลูกดอกไม้ เป็นต้น ไม่ไปยึดติดกับอาการที่เจ็บปวดเหล่านั้น เพราะมันเป็นสัจธรรมของสังขาร ก็จะทำให้ใจไม่หงุดหงิด”^{๖๑}

^{๕๗} สัมภาษณ์ นายสม เจนรัมย์, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๕๘} สัมภาษณ์ นางอุบล ได้ลาภ, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๕๙} สัมภาษณ์ นายทองสุข ไปดง, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๖๐} สัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓. ๕๐ น.

^{๖๑} สัมภาษณ์ นางสาวสมใจ สุขพิมาย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

“ต้องรู้จักในการเลือกกินอาหารและสำรวม ถ้าร่างกายแข็งแรงการเจ็บป่วยก็เบาลง จะต้องกินอาหารเพื่อการบรรเทาทุกข์ ไม่ใช่กินเพื่อเพราะอยาก เราก็จะสามารถอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีความสุข โดยยึดกฎของไตรลักษณ์เป็นหลักในการดำเนินชีวิต”^{๖๒}

ผู้สูงอายุบางท่านจะไม่พบปัญหาความทุกข์ทางกาย แต่ก็ไม่ควรจะประมาทในการดำรงชีวิต เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเกิดการเจ็บป่วยได้ทุกเมื่อ ดังนี้

“เหตุผลที่สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ก็ให้พิจารณาว่าเมื่อในอดีตกาล เราไม่เคยฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นให้เดือดร้อน สุขภาพร่างกายของเราจึงแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยเหมือนบุคคลอื่น ที่และปัจจุบันเราก็ไม่ทำการเบียดเบียนสัตว์อื่นเช่นกัน ร่างกายของเราจึงแข็งแรง”^{๖๓}

๓.๙.๑ สภาพทางจิตใจ

๑) ข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ พบว่า มนุษย์เราเกิดมาจะประกอบไปด้วยส่วนสำคัญใหญ่ ๆ อยู่ ๒ ส่วน คือสภาพทางกายและสภาพทางจิต แต่มนุษย์เราทุกวันนี้ จะให้ความสำคัญต่อสภาพทางกายมากกว่าสภาพทางใจ เพราะไม่เข้าใจว่าสภาพทั้งส่วนนี้ มีความสัมพันธ์อย่างแยกไม่ออกเลย ถ้าสภาพจิตไม่ปกติก็จะส่งผลต่อสภาพทางกายไปด้วย เมื่อเกิดทุกข์ทางใจ เช่น มีความโกรธ มีความวิตก กังวล เครียด ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพทางกายก็จะเสื่อมโทรมไปด้วย และบางคนถึงกับฆ่าตัวตายก็มี ดังนั้น ในสังคมไทยปัจจุบันปัญหาที่พบมากที่สุด คือ สภาพทางจิต และก็เป็นปัญหาที่แก้ได้ยากมาก^{๖๔}

ผู้สูงอายุจะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ จะพบได้มากที่สุด เช่น การแสดงออกถึงความ ว่าเหว่ ชอบเก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว คิดว่าตัวเองไม่มีค่าต่อสังคม ถูกทอดทิ้งจากญาติมิตรและครอบครัว ตลอดจนการเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม^{๖๕}

การเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากส่วนหนึ่ง คือ สภาพของร่างกายเสื่อมลง บางคนอาจมีการสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด อีกส่วนหนึ่งมีผลมาจากสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลง เพราะความที่เป็นผู้สูงอายุจึงปรับตัวไม่ทัน อารมณ์ที่แสดงออกมักจะผิดปกติและพบได้บ่อย ๆ ได้แก่ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหนง ร้องไห้ง่าย น้อยใจ ซึม แยกตัวจากสังคม วิตกกังวล มักแสดงออกถึงการห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งมีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมากขึ้น บางรายอาการจิตรุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวงต่าง ๆ บางครั้งอาจสับสน เรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล ตกกลางคืนนอนไม่หลับ เดินรุ่มวาย หรือมีอาการขับถ่ายเลอะเลอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก ตลอดถึงพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากสมองเสื่อม^{๖๖}

^{๖๒} สัมภาษณ์ นายหนูแดง โภคทรัพย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๖๓} สัมภาษณ์ นางหนูนา เก่งไธสง, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๑.๒๐ น.

^{๖๔} ประยงค์ ลิ้มตระกูลและกรรณิกา พงษ์สนิท, “การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัยอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่”, รายงานวิจัย (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒

^{๖๕} เกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ, การศึกษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

^{๖๖} สิลาวดี อัครเศรณี, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่จริง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๒๑.

สาเหตุอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ^{๒๗} มีมากมายหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

๒) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น กระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด จึงขาดความมั่นใจในตนเอง

๓) ความว้าวุ่น เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บอบช้ำทางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง และความกระทบกระเทือนทางจิตใจ จึงทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการซึมเศร้าโศกเศร้า

๔) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดภาวะรับรู้หรือการแปลความหมาย จึงทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีตช่วยแก้ปัญหาแทนการค้นหาเทคนิคใหม่ๆ

๕) สถิติปัญญาความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ตามที่ตนต้องการได้

นอกจากสาเหตุต่างๆ ที่เป็นปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ การเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือแสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้บุตรหลาน จึงเป็นสาเหตุปัญหาได้เช่นกัน

๒) ข้อมูลจากศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีสุขภาพปานกลางพอช่วยเหลือตัวเองได้ พบว่า ปัญหาความทุกข์ทางจิตใจจะมีอยู่ไม่มากนัก ส่วนมากจะมีความกังวลเกี่ยวกับทางครอบครัวบุตรหลาน ญาติมิตร ที่ตนได้จากมานาน ส่วนปัญหาความเจ็บป่วยก็มีบ้างตามอายุไข ไปพบแพทย์ได้ยากก็บรรเทาได้ เป็นอย่างนี้อยู่ประจำปัญหาด้านอารมณ์เหงา จิตเศร้าหมอง เบื่อหน่าย ว้าวุ่น จะไม่ปรากฏพบในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะเหตุใดผู้สูงอายุเหล่านี้จึงไม่เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ดังที่ผู้วิจัยได้แสดงไว้ในกลุ่มแรก ๑๐ คนข้างต้น และข้อมูลในเอกสาร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกได้พบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต ให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก โดยมีความเข้าใจว่า หากใจเรามีความสุข ร่างกายก็จะแข็งแรงไปด้วย ดังทัศนคติต่างๆ ที่แสดงไว้ดังนี้

^{๒๗} ปาหนัน บุญหลง, ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ, หน้า ๒๐-๒๑.

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ร่างกายก็จะแข็งแรงไปด้วย แทนที่เราจะเจ็บป่วยมากๆ ก็จะไม่เจ็บป่วยน้อยลง เหมือนกับเรานั่งสมาธิร่างกายปวด แต่ใจเราไม่ปวดด้วย ก็จะสามารถปฏิบัติต่อไปได้อย่างมีความสุข^{๖๘}

“จิตจะมีผลต่อร่างกายมากเลยครับ เพราะถ้าใจทุกข์ กายก็ทุกข์ด้วย เช่น หากรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย เหมือนว่าตัวเองไม่มีค่า จะต้องหาสิ่งของที่ตนเองชอบมาทำเพื่อให้จิตใจมีความสุข”^{๖๙}

ในส่วนวิธีการแก้ความเหงา คือ มีความเศร้าหรือหว่าเหว เรื่องเหล่านี้ผู้สูงอายุแต่ละท่านมีวิธีการบรรเทาแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

“ความเหงาผมไม่เคยคิดเลย มันจะทำให้เราเศร้า เอาแต่ธรรมะมาเป็นที่พึ่ง ความสุขก็จะปรากฏให้เห็นเอง”^{๗๐}

“ให้พิจารณาที่ตัวเราก่อนว่า ทำไมเราถึงเหงา เศร้า เบื่อหน่าย ให้น้อมจิตไปถึงผู้อื่นๆ ที่เขามีจิตที่ผ่องใสใจธรรมะ เราก็เป็นผู้หนึ่งที่ปฏิบัติธรรมทั้งในอดีตและปัจจุบันเช่นกัน ก็จะเกิดปิติ”^{๗๑}

“ไม่มีเหงาขณะที่ทำงานตามก็ตาม เพราะเราไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง ยึดแต่หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ศึกษาธรรมะด้วยตนเอง ฟังพระเทศนาเป็นประจำ ทำให้จิตใจรู้สึกสบาย ร่างกายก็เบาแข็งแรง”^{๗๒}

“ป่าไม่มีความเหงา เศร้าสร้อยอะไรเลยในตอนนั้น แม้จะมีปวดขา ตามัวบ้าง ปวดหัวเข่าก็ถือว่าเป็นเรื่องของสังขารย่อมไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ป่าได้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมมาหลายปี จึงเข้าใจเรื่องเหล่านี้ได้ดี คือรู้ทันสังขารนั่นเอง ทำให้จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ ที่ผู้คนถือว่าเป็นของของตน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นในที่สุดก็จะแตกสลายไปในที่สุด ตามหลักของไตรลักษณ์ จึงทำให้ใจปารู้สึกสบาย ปกติดี”^{๗๓}

จากการประมวลทัศนะในเรื่องการบรรเทาทุกข์แก้ความเหงา ความเศร้า หว่าเหว พบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้มีความรู้พื้นฐานเรื่องธรรมะเป็นอย่างดี คือ เข้าใจในเรื่องกฎของธรรมชาติ ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทุกคนที่เกิดมาไม่มีผู้ใดเลยที่รอดพ้นได้ จะต้องมีแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของสัตว์โลก แม้จะอยู่แต่ลำพังก็ตาม หากมีความทุกข์เศร้าโศกไม่

ในเรื่องของความตาย ผู้สูงอายุก็น่าสนใจให้ดู เพื่อจะได้เผชิญกับปัญหาเหล่านี้ที่จะเกิดขึ้นกับทุกคนในภายข้างหน้าโดยไม่ต้องสงสัย จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเหล่านี้ พบว่า ทุกคนมีทัศนะต่อความตาย ดังนี้

“ทุกคนมีความรู้สึกว่าการตายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะชีวิตได้พบกับความสูญเสียมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นลูกเมีย ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท มิตรสหาย แม้แต่ละท่านก็เคยผ่านความตายมาแล้วแตกต่างกัน เช่นท่านหนึ่งเกิดอุบัติเหตุรถชนกันเพื่อน ๆ ตายไปหลายคน แต่ตนเองไปพื้นที่โรงพยาบาล ความตายก็คงจะเหมือนๆ กันไม่เห็นมีความทุกข์ยากลำบากอะไรเลย อยู่ในโลกมนุษย์นี้ลำบาก

^{๖๘} สัมภาษณ์ นายสังข์ทอง สอนไธสง, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๐๐ น.

^{๖๙} สัมภาษณ์ นายน้อย ถิ่นโคกสูง, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๗๐} สัมภาษณ์ นายประหยัด ต๊ะสุยะ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๑๐ น.

^{๗๑} สัมภาษณ์ นางสมหมาย โพธิ์ศรี, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๙.๓๐ น.

^{๗๒} สัมภาษณ์ นางวิจิตร รักไธสง, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๑๐ น.

^{๗๓} สัมภาษณ์ นางหนูนา เก่งไธสง, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

มากกว่า แต่ก็ขึ้นกับบุญกุศลที่แต่ละคนได้ทำเอานั่นเอง ทุกวันนี้ได้ชวนเพื่อนๆ สวดมนต์ไหว้พระ ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมทุกวัน ทำให้จิตใจไม่หวั่นไหว จึงรู้สึกสบายทั้งทางกายและใจ”^{๗๔}

“ไม่ต้องไปกลัวความตายเลย บางทีความรู้สึกด้านลบมันผุดขึ้นมาเอง มันอาจอยู่ในส่วนลึก เราไม่ต้องไปกลัว ผมกลัวการเกิดมากกว่า เพราะไม่รู้ว่าเราจะไปเกิดที่ไหน คือเมื่อก่อนเราไม่รู้ พอมาฟังธรรมมากเข้าก็รู้ว่า ถ้าเรามีศีล ก็จะสามารถไปสู่ภพภูมิที่ดีได้”^{๗๕}

“เราไม่ต้องตายแน่นอน เราเคยตายมาหลายอนันตชาติมาแล้ว และเราได้เตรียมตัวที่จะไปเกิดหรือยัง ผู้ที่พิจารณาอย่างนี้เป็นประจำ ก็ต้องเป็นผู้ที่ชวนช่วยในการทำบุญเท่านั้น เพื่อจะไปเกิดในภพภูมิที่ดี จะไม่ทำบาปทั้งปวงเป็นอันขาด”^{๗๖}

ในอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีความสุขเพลิดเพลินกับการดำเนินชีวิต เพราะท่านทั้งหลายเหล่านั้นล้วนมีงานอดิเรกทำทุกคน หรืองานที่ตนชอบด้วยกันทั้งสิ้น งานในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ งานปิดกรวดบริเวณที่อยู่อาศัยทุกวัน อ่านหนังสือธรรมะ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ดูทีวี ชักส้อมผ้าเอง คอยช่วยเหลือเพื่อนผู้สูงอายุด้วยความเมตตา และเข้าร่วมกิจกรรมในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ทุกครั้งที่มีกิจกรรม และช่วยเจ้าหน้าที่เก็บปิดกรวด ทำความสะอาดบริเวณจัดกิจกรรมเป็นประจำ จะไม่ปล่อยให้มีความคิดในเรื่องที่ไม่มีสาระ คือ หวนคิดแต่เรื่องในอดีต จะทำให้จิตใจเกิดความเศร้าโศกได้^{๗๗}

๓.๙.๒ ปัญหาความทุกข์ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ผู้สูงอายุส่วนมากที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดได้เลย นอกจากเงินบำนาญที่ทางรัฐจัดให้กับผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ก็เพียงจำนวนที่น้อยนิด และทุกวันนี้เงินผู้สูงอายุที่ได้จะมีค่าลดลงไปเรื่อยๆ เพราะปัญหาเงินเฟ้อ และไม่มีหลักประกันทางสังคม งานที่ผู้สูงอายุทำส่วนใหญ่เป็นงานพื้บ้านทั่วไป เช่น งานการเกษตร งานจักสาน หาของป่าขาย รับจ้างทั่วไป ผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่สามารถทำงานได้ ก็ต้องพึ่งพาเงินจากบุตรหลานในการดำรงชีพตลอดไป^{๗๘}

วัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือ วัยเกษียณอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง รายได้จากที่เคยได้ประจำก็จะลดลง และสภาพร่างกายก็จะทรุดโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ฉะนั้นการรักษาพยาบาลก็เพิ่มขึ้นด้วย แต่ผู้สูงอายุบางท่านมีการวางแผนทางด้านเศรษฐกิจไว้แต่เนิ่นๆ ปัญหาทางการเงินก็จะมีน้อยมาก นอกจากนี้ผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ เพราะ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพปานกลางถึงไม่สู้ดีมากนัก และโรคที่เป็นกันมากในผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง ปวดเอว โรคข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

^{๗๔} สัมภาษณ์ นายวิชัย แสนรัมย์, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๐๐ น.

^{๗๕} สัมภาษณ์ นายเหลื่อม สมรัมย์, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๐.๑๐ น.

^{๗๖} สัมภาษณ์ นายมานิตย์ กุฬิมาย, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๑๐ น.

^{๗๗} สัมภาษณ์ นางสมศรี เกียรติไธสง, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๐.๒๐ น.

^{๗๘} งานส่งเสริมวิจัยและตำรามหาวิทยาลัยมหิดล, งานวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทย, (ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖.

โรคกระเพาะ โรคหัวใจ ด้วยสาเหตุของโรคเหล่านี้ จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพโดยตนเองได้^{๗๙}

จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเอง ไม่ค่อยจะสบายใจเพราะขาดรายได้ประจำที่ตนเองเคยได้ ขาดความมั่นคงในการดำรงชีพ ไม่มีความสุขดังก่อน เพราะต้องอาศัยบุตรหลานอยู่ตลอดเวลา ทำให้พวกเขาต้องมีภาระเพิ่มขึ้น สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้ลดลง ยังมีความจำเป็นที่จะต้องคอยรอรับจากผู้อื่น เมื่อได้รับความช่วยเหลือแล้ว ถึงจะมีความสุขในการดำรงชีพ

การศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถแบ่งได้เป็นสามกลุ่มด้วยกัน คือกลุ่มที่รายได้ประจำที่ค่อนข้างดีมาก่อนจากบำนาญข้าราชการ ก่อนที่จะมาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ จึงไม่มีปัญหาในเรื่องการเงิน เพราะอยู่ในศูนย์ฯ ก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้จ่ายอะไรมากนัก จะมีก็เพียงเล็กๆ น้อยๆ ส่วนผู้ที่ไม่มีรายได้ประจำ ปัญหานี้ก็ไม่ใช่ว่าปัญหาที่สำคัญอะไร เพราะอยู่ในศูนย์ฯ ก็ไม่ได้ใช้เงินจับจ่ายใช้สอย จะมีก็เพียงเล็กน้อยและมีบุตรหลานคอยช่วยเหลืออยู่ แต่ผู้สูงอายุกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มที่ที่ไม่มีรายได้ประจำมาก่อนเลย ก่อนที่จะมาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ และไม่มีบุตรหลานญาติมิตรมาให้ความช่วยเหลือ บางครั้งทำให้ เศร้า เหงาหงอย น้อยใจ เบื่อหน่าย เพราะไม่มีญาติมิตรมาเยี่ยมเลย แต่พยายามเอาหลักธรรมะเข้ามาชมใจเอาไว้มากพอเบาใจได้บ้าง แต่บางครั้งก็ทำได้ยากเช่นกัน และท่านอีกท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะคติไว้ ดังนี้

“คนที่มีความกังวลเรื่องรายได้ เพราะเขาไม่ได้เตรียมตัวเอาไว้แต่เนิ่นๆ ความมั่นคงในการดำเนินชีพในวัยสูงอายุจึงไม่มั่นคง จิตใจก็ไม่เป็นปกติ บุตรหลานญาติมิตรทอดทิ้ง ไม่มาเยี่ยมเลย จึงเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ซึมเศร้า เหงาหงอย ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว”^{๘๐}

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ทุกท่านก็ให้ความเห็นที่ตรงกันว่า เราอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ จักสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้จะต้องใช้เงินทองเป็นจำนวนมากอะไร มีเฉพาะของส่วนตัวบ้างเล็กๆ น้อยๆ ต้องใช้อย่างประหยัดถึงจะไม่เดือดร้อนตนเอง และผู้อื่นที่คอยยียบยั้นให้เสมอ

ดังมีผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงเสริมในประเด็นนี้ ว่า

“เมื่อเรามีน้อยก็ต้องใช้ตามที่เรามี ไม่ก่อกวนยืมสินเขามาให้เป็นภาระ ต้องให้ญาติมิตรมาใช้แทนเราภายหลัง เหมือนคำโบราณว่า “เห็นช้างขี้แล้วขี้ตามช้าง” ปัญหาที่จะมาตกที่เรา เมื่ออายุถึงวัยนี้แล้วควรปลงตก ตายก็ขอให้ตายอย่างตาหลับเถิด”^{๘๑}

๓.๙.๓ ความต้องการของผู้สูงอายุ

บุคคลเมื่อถึงวันเวลากำลังเดินอยู่บนเส้นทางของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตและเป็นช่วงที่ควรได้รับความดูแลและเอาใจใส่ให้มากขึ้น ทั้งสถาบันครอบครัวและสังคม แต่ทุกวันนี้สังคมไทยได้เปลี่ยนไป ย่อมส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมไทยที่ดั้งเดิม และเคยปฏิบัติกันมาแต่ดั้งเดิม โดยเฉพาะผู้สูงอายุในยุคโลกาภิวัตน์ อย่างเลื่องไม่ได้เลย

^{๗๙} กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ที่มา, [\(๑๗/๐๑/๒๕๕๗\)](http://hp.anamai.moph.go.th).

^{๘๐} สัมภาษณ์เชิงลึก นางวรรณนา ศรีโคตร, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๘๑} สัมภาษณ์เชิงลึก นายไสว ทวีสุข, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๙.๓๐ น.

อย่างไรก็ตาม สังคมควรตระหนักถึงภาระหนักอันนี้ และความรับผิดชอบร่วมกัน เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้ก็คือผู้ที่เคยทำคุณงามความดีให้ประเทศชาติมาก่อนนั่นเอง ถึงแม้ว่าทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมจะเปลี่ยนแปลงไป ก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติของสังขาร ดังนี้^{๘๒}

ก. ความต้องการทางร่างกาย

- ๑) ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง
- ๒) ต้องการให้บุตรหลานญาติมิตรมาเยี่ยม
- ๓) ต้องการผู้ช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด
- ๔) ต้องการที่อยู่ที่สะอาด อากาศดี
- ๕) ต้องการอาหารที่ถูกสุขลักษณะตามวัย
- ๖) ต้องการให้พระมาเทศนาสั่งสอน เดือนละครึ่งเป็นอย่างน้อย
- ๗) ต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๘) ต้องการพักผ่อน หลับนอนอย่างเพียงพอ

ข. ความต้องการทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ด้วย ผู้สูงอายุจะมีการปรับปรุงจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ตามสภาพสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าคนหนุ่มสาว บางท่านจะมีความสุขุมดีกว่าที่ตอนยังเป็นวัยหนุ่มเสียอีก ดังนั้น เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็นควรจะมีมากขึ้นด้วย แต่ก็ขึ้นอยู่กับการแสดงออกของแต่ละบุคคล หรือการศึกษาและประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุนั้นอาศัยอยู่ เป็นสำคัญ^{๘๓}

ความซึมเศร้า เหงา และเครียด ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีลักษณะเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ที่พบบ่อยๆ คือ

- ๑) การรับรู้ของผู้สูงอายุ จะยึดติดกับความเคยชินของตัวเองแบบเก่า
- ๒) การแสดงออกทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ส่วนใหญ่ก็จะเป็นความท้อแท้ น้อยใจ รู้สึกว่าสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง ไม่มีค่า
- ๓) ผู้สูงอายุจะสนใจกับสิ่งแวดล้อมที่ตนพอใจเท่านั้น
- ๔) มุ่งสร้างชีวิตให้กับชีวิตในบ้านปลายเป็นสำคัญ
- ๕) ความผิดทางจิตใจของผู้สูงอายุ อาจแบ่งได้ ๒ กลุ่ม ดังนี้

- ก. กลุ่มผิดปกติทางอารมณ์และสังคม
- ข. กลุ่มผิดปกติทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุมี ดังนี้

- ๑) ต้องการให้ได้รับความต้องการจากผู้อื่น
- ๒) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและคณะ
- ๓) ต้องการช่วยเหลือสังคมตามที่ตนถนัด

^{๘๒} กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แหล่งที่มา [http : //hp.anamai.moph.](http://hp.anamai.moph.) (๑๗/๐๑/๒๕๕๓),

^{๘๓} ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในชนบท,” รายงานฉบับวิจัยสมบูรณ์, (สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๗), หน้า๖๘.

- ๔) ต้องการให้ภาครัฐเห็นความจำเป็นของผู้สูงอายุกว่านี้
- ๕) ต้องการมีส่วนร่วมกับชุมชน
- ๖) ต้องการประกันรายได้ของผู้สูงอายุ
- ๗) ต้องการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง
- ๘) ต้องการมีชีวิตร่วมกับชุมชน

๓.๑๐ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่ต้องมีหลักการดำเนินชีวิต ที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้กับผู้สูงอายุ สามารถจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่าและความสงบสุข ไม่เป็นภาระต่อสังคม มีดังนี้

๓.๑๐.๑ หลักการต่างๆ ไปของการรักษาสุขภาพ ๔ ป.

๑) กินเป็น หมายถึงการกินอาหารถูกต้อง ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เลือกเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตนเองเท่านั้น^{๘๔}

๒) นอนเป็น หมายถึงการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเรา เกณฑ์มาตรฐานของมนุษย์ ควรนอนพักผ่อน ๘-๑๐ ชั่วโมง แต่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องงีบหลับกลางวัน บ้าง จะช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ร่างกายจะแข็งแรง

๓) อยู่เป็น หมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพชีวิตของตนเอง เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ คุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงจากแหล่งเกิดโรค ลดความเครียดทางจิตใจ ไม่ทานอาหารตามใจชอบ และดื่มเครื่องดื่มของมีแอลกอฮอล์ เราควรจะอยู่เป็นสุข

๔) สังคมเป็น หมายถึงการปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคปัจจุบันได้ ในระยะแรกๆ ผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกลำบากใจอยู่บ้าง แต่นานๆ เข้าก็จะรู้สึกเป็นธรรมดา รู้จักปรองดองเมื่อเข้าสู่วัยนี้แล้ว ข้อสำคัญไม่ไปคาดหวังอะไรให้มากนักกับสังคมปัจจุบัน แล้วเราก็จะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข ในบั้นปลายของชีวิต

๓.๑๐.๒ หลักปฏิบัติ ๕ อ. สำหรับผู้สูงอายุ

- อ. ที่หนึ่ง อาหารรสไม่จัดจนเกินไป เนื้อ นม ไข่ ผัก ควรมีให้มากพอ
- อ. ที่สอง อาการ ที่อยู่อาศัย ไม่ควรสูงหรือไม่ปลอดภัยเพราะอาจหกล้มได้ง่าย
- อ. ที่สาม ออกกำลังกาย ควรทำให้สม่ำเสมอ ไม่หักโหมมาก เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับวัย
- อ. ที่สี่ อารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่เครียด หาเวลาปฏิบัติธรรม เพราะเป็นยาบำรุงจิตใจ
- อ. ที่ห้า งานอดิเรก ควรหางานอดิเรกทำ คือ งานที่ตนชอบและถนัด เพื่อลดความเครียด ความเศร้า เบื่อหน่าย จะทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้น

^{๘๔} กุลยา ตันติผลาชีวะ, สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ เบรณ-เบรณ บุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๘๔-๕๐.

๓.๑๑ ผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัว

ในวัยสูงอายุเป็นวัยที่กำลังวังชาถดถอย สุขภาพไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ดังนั้น ครอบครัวและสังคมก็ไม่ควรจะลืมหูลืมตา ให้หาเวลาไปเยี่ยมท่านให้ถึงที่อยู่ เช่น ศูนย์พัฒนาการฯ จงนึกถึงความดีของท่านที่เคยกระทำเอาไว้ให้เรามากมาย ท่านผ่านร้อนผ่านหนาวมากมายนาน ประสพการณ์ต่างๆ ท่านมีพร้อมอยู่เสมอ หากวัยหนุ่มสาวต้องการคำปรึกษา ท่านไม่ขัดข้องแต่ประการใดเลย ยินดีเสียด้วยที่บุตรหลานและทางสังคมต้องการ แต่สังคมปัจจุบันมองเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ไม่ทันสมัย เป็นเต่าล้านปีบ้าง เป็นการเสียเวลาที่จะไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ แต่อย่าลืมว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอุปการคุณต่อครอบครัวและสังคมมาก่อน ดังนั้น สถาบันครอบครัวและสังคมจึงสมควรให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีความสุขตามสมควรกับอัตภาพ ได้แก่^{๘๔}

- ๑) สังคมควรเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านได้ทราบว่า ตนยังมีประโยชน์ต่อสังคมอยู่
 - ๒) บุตรหลานควรให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ ไม่ดูหมิ่นดูแคลน ฝ่ายผู้สูงอายุก็ต้องพยายามทำความเข้าใจกับบุตรหลานด้วย ทำตนให้บุตรหลานยกย่อง ไม่เจ้ากี้เจ้าการกับครอบครัวเขาจนเกินไป และไม่เรียกร้องความช่วยเหลือใดๆ จนเกินความจำเป็น
 - ๓) สังคมและครอบครัวสมควรให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม เช่น เงินบำนาญ ของขวัญ และช่วยเหลือเมื่อเจ็บไข้
 - ๔) ให้ความเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุ เช่น งานอดิเรก ท่องเที่ยว กีฬา ดนตรี ฯลฯ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อขวัญและกำลังใจ
- สังคมไทยตั้งแต่โบราณถือว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์มามาก สังคมจึงยกย่องว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น บุคคลรุ่นหลังทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จะต้องถือเอาเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุจึงอยู่ในฐานะเป็นครู อาจารย์ เด็กหนุ่มและสาวเมื่อได้นับถือผู้สูงอายุ จะได้ประโยชน์ในแง่ที่ทำให้เขารู้จักชีวิตจริง ไม่หลงใหลไปตามกระแสของโลกปัจจุบัน

๓.๑๒ สรุป

จากการศึกษาความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และสังคม ตลอดทั้งเป็นผู้ที่บุตรหลานญาติมิตรและสังคม ควรให้การยกย่อง ดูแลและเอาใจใส่ร่วมกัน

สำหรับผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ คือผู้สูงอายุที่มีคุณภาพค่อนข้างดีพอใช้ได้ เพราะเหล่านี้เป็นผู้ที่มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตไว้แต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ฉะนั้น การเป็นอยู่ของเขาเหล่านี้จึงไม่มีปัญหาการดำรงชีพอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ ได้ดี สามารถพึ่งพาตนเองและช่วยเหลือสังคมได้ด้วย เพราะด้วยสาเหตุนี้ บุคคลเมื่อจะเข้าวัยผู้สูงอายุจึงจะมีการวางแผนไว้ เพื่ออนาคตที่สุขสมบูรณ์ ปฏิบัติดังนี้ ได้แก่ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม ที่ปัญหาในการดำเนินชีวิตในช่วงดังกล่าว

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายของผู้สูงอายุ พบว่าสาเหตุที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย และผู้สูงอายุบางท่านปฏิเสธความ

^{๘๔} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, หน้า ๖๐๔-๖๐๕.

เจ็บป่วยการเกิดขึ้นกับตนเอง จึงมองไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ไม่ชอบไปหาแพทย์แต่เนิ่นๆ ทำให้การเยียวยาเป็นไปอย่างไม่ทงที้ คือ ขาดการรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง พร้อมทั้งสภาพสังคมไทยเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงา เศร้า และเปื้อนหน่ยในการดำเนินชีวิต จึงเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยทางกายและทางใจได้

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการทางสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์ เกี่ยวกับสุขภาพทางกายสำหรับผู้ที่มีสภาพทางกายค่อนข้างดีพอประมาณ ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สุขภาพแข็งแรงเป็นปกติดี คือสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง แต่ก็ยังประสบกับปัญหาความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคข้อเท้าเสื่อม โรคปวดตามตัว ตามัว หูตึง โรคเบาหวาน ผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านเป็นโรคไวรัสตับอักเสพ บางท่านเป็นปัญหาในทางปัสสาวะถึงแม้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์จะประสบปัญหาทางกายดังกล่าว แต่ส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง มีอารมณ์ดีอยู่ มีความสุขเนื่องจากความเข้าใจในหลักธรรมอยู่บ้าง และยอมรับในความจริงของชีวิต

แนวทางในการแก้ไขปัญหทางร่างกายนั้น พอจะประมวลได้ว่า ควรดูแลรักษาร่างกายตามอาการและไปพบแพทย์ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ เพื่อพบข้อบกพร่องควรพินิจพิจารณาว่า จะต้องปรับปรุงวิธีรักษาร่างกายใหม่ ส้ารวมในการรับประทานอาหารเป็นสำคัญ เช่น อาหารที่มีประโยชน์ กับอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ควรเว้น ให้น้ำหนัก ควรรักษาใจ ไม่ยึดติดกับการเจ็บป่วยทางกายเพราะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและทำจิตใจให้เข้มแข็งสามารถยอมรับ ทำความเข้าใจ ทั้งความดูแลรักษาได้อย่างมีความสุข โดยพิจารณาหลักสัจธรรม เช่น ให้ยึดหลักไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ ทางปฏิบัติ และสังขารทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นต้น

บทที่ ๔

พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

หลักธรรมโอสธที่ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ได้นำมาประพฤติปฏิบัติเป็นประจำในการดำรงชีพ จะช่วยแก้ปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีจะเห็นได้ชัด เพราะหลักธรรมเหล่านี้ คือ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมโอสธที่ทุกคนสามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้ โดยไม่ยุ่งยากถ้าทุกคนมีศีล ๕ ประจำใจ ไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทำผิดลูกเมียผู้อื่น ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุราเมรัย ชีวิตก็จะเป็นสุข ดังที่จะกล่าวในบทที่ ๔ ต่อไป

๔.๑ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาจัดสวัสดิการฯ บุรีรัมย์

๔.๑.๑ ทางด้านร่างกาย

- ๑) อาหาร อาหารเป็นส่วนสำคัญของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ได้ยาวนาน ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำ หลักในการบริโภคอาหารไว้หลายประการด้วยกัน คือ จะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมากเกินไป เป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัดจนเกินไป ไม่แสดงต่อภายในร่างกาย ที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติ รู้จักประมาณในการบริโภคด้วย
- ๒) การออกกำลังกายโดยการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ไม่ต้องลงทุน เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะการเดินจงกรมจะได้รับประโยชน์ทั้งกายและใจควบคู่กันไป และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งสี่ให้สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันการเกิดโรคในระยะหนึ่งด้วย

การบรรเทาทุกข์ทางกายจะตรงกับหมวดที่หนึ่ง ตั้งแต่ ข้อ ๑-๔ ที่เป็นหลักในการรู้จักปรับพฤติกรรมในเรื่องต่าง ๆ ทางกาย โดยยึดหลักความเป็นสัปปายะและหลักความพอดี ดังนี้

หลักธรรมหมวดที่หนึ่งมี ๕ ประการ^๑ ได้แก่

- ๑) ทำสิ่งที่มีสัปปายะ
- ๒) รู้จักประมาณในสิ่งเป็นสัปปายะ
- ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- ๔) เทียวในเวลาอันสมควร
- ๕) การประพฤติพรหมจรรย์

^๑ อิง. ปญจก (ไทย) ๒๒/๔๓/๒๐๕.

๔.๑.๒ ทางด้านจิตใจ

จากการศึกษาในพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีแนวความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายว่า เมื่อมีการตายแล้วจะมีการเกิดในภพใหม่แน่นอน ทั้งที่ดี และไม่ดี ดังนั้น ในขณะที่ใกล้ตาย จึงได้นิมนต์พระมาแสดงธรรมให้ฟัง เพื่อให้จิตที่กำลังจดจ่อขณะฟังธรรมได้สงบและเป็นกุศล เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปเกิดยังสุคติภพ เช่น สวรรค์ หรือ พหรมโลก เป็นต้น เช่น

การรักษาศีล คือ การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ได้แก่การละเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกใจ เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย การเว้นได้ในศีลข้อที่ ๑ จะทำให้อายุยืนได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ หลังจากตายแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาจะเป็นอายุยืนการที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่า มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์นี้ เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุยืน”^๒

การอยู่ในศูนย์ฯ เป็นการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นๆ เป็นจำนวนมาก และแต่บุคคลก็มาจากหลายๆ พื้นที่ หลายครอบครัว หลายความคิด อาจมีความแตกต่างทางนิสัยใจคอ เมื่อเรามาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จะต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นมิตรกับทุกคนโดยไม่แยกเพศและวัย ควรให้ความสำคัญกับเพื่อนผู้สูงอายุให้มาก พยายามชักชวนให้เพื่อนๆ ได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาของแต่ละท่าน เพื่อเป็นการผูกความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ตลอดทั้งการจัดให้มีวันพบญาติด้วย

๔.๑.๓ ทางด้านสังคมและครอบครัว

จัดให้มีวันพบญาติของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้ครอบครัวได้มีโอกาสพบกัน เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุ เพราะบางท่านไม่ได้พบญาติมาเป็นเวลานานหลายปี และบางท่านไม่เคยพบญาติเลย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเองเมื่อไม่มีลูกหลานคอยช่วยเหลือ เพื่อสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเอง นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ จึงให้ผู้อื่นคอยช่วยเหลือ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง อย่าหักโหมในการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายให้สมกับวัย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงแดด ในยามเช้า ควรเริ่มเวลา ๐๖.๐๐-๐๙.๐๐ น.หรือจะเลือกเวลาใดก็ได้ตามความสะดวก โดยใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

๔.๑.๔ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ควรดำรงชีพด้วยความไม่ประมาท รู้จักความพอเพียง ใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น จงทำตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้น้อยที่สุด

ควรส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ อันดับแรกผู้สูงอายุจะต้องเตรียมตัวไว้แต่เนิ่นๆ เช่น ที่อยู่อาศัย การออมทรัพย์ไว้ เพื่อเป็นการเริ่มต้นเข้าสู่วัยสูงอายุ จะไม่มีปัญหาความยุ่งยากภายหลัง และเสี่ยงอันตรายต่างๆ ที่เป็นสาเหตุต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเอง ควรจะแลตนเองด้วยกฎ ๑๐ ข้อ ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อุจจาระ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อติเรก และอนาคต

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐-๓๕๑.

๔.๒ สุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงพิษภัยในอาหารปัจจุบันให้จงมาก เพราะปัจจุบันพบว่าอาหารชนิดต่าง ๆ มากมายที่มีการตกแต่งพันธุกรรมทั้งพืชและสัตว์ ในการใส่สารเคมีที่มีพิษต่อร่างกาย เพื่อเร่งผลผลิตทั้งพืชและสัตว์ให้โตเร็ว เพื่อการค้า ฉะนั้นสารอาหารในธรรมชาติก็ไม่น่าจะครบถ้วน จากนั้นยังใส่เคมีต่าง ๆ ลงไปอีก เพื่อดูสวยงามและขายได้มาก เมื่อเรารับประทานเข้าไปแล้วนอกจากสารในอาหารไม่ครบถ้วนแล้ว ยังเป็นพิษต่อร่างกายด้วย เรารับประทานอาหารกันทุกวัน ๆ ก็ยิ่งจะสะสมเคมีในร่างกายมากขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ก็จะมีผลให้เกิดโรคต่าง ๆ การเจ็บป่วย อันเป็นการบั่นทอนอายุไขของมนุษย์ทุกวันนี้ให้สั้นเข้าด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^๓ได้แก่

๑) อาหาร อาหารเป็นส่วนสำคัญของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ได้ยาวนาน ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำ หลักในการบริโภคอาหารไว้หลายประการด้วยกัน คือ จะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมากเกินไป เป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัดจนเกินไป ไม่แสดงต่อภายในร่างกาย ที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติ รู้จักประมาณในการบริโภคด้วย จึงจะทำให้อายุยืน

๒) การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่สามารถป้องกันและชะลอการเกิดโรคไว้ได้ แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม ดังที่พระองค์ได้ว่า “อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรองรับความไม่มีโรคได้แม้คู่เดียว”^๔ ฉะนั้นการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของแต่ละบุคคลโดยไม่หักโหมจนเกินไป และต้องทำติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะให้สุขภาพแข็งแรง สามารถจะชะลอความแก่ การเกิดโรค และมีชีวิตยืนยาวด้วย การออกกำลังกายโดยการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ไม่ต้องลงทุน เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะการเดินจงกรมจะได้รับประโยชน์ทั้งกายและใจควบคู่กันไป และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งสี่ให้สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรคในระยะหนึ่งด้วย

๓) การพักผ่อน เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งของทุกชีวิตที่เกิดมา จะเห็นได้ว่าในเวลาการเจ็บป่วย โรคจะทุเลาลงได้ก็เพราะว่าเรามีการพักผ่อนที่เพียงพอ ฉะนั้นการรู้จักใช้เวลาในพักผ่อนจึงมีความสำคัญ ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวว่าการพักผ่อนที่ถูกต้อง คือ การที่ให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนอยู่กับธรรมชาติ งดการเที่ยวทั้งกลางคืนและกลางวัน จนเกินเวลาพักผ่อนไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและเป็นการบั่นอายุให้สั้น และวิธีพักผ่อนที่ดีตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ คือ การนั่งสมาธิ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายทรงใช้ในยามว่าง เพราะเป็นการพักผ่อนทั้งทางกายและใจที่ดีด้วย

๔) การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตเช่นกัน เพราะเมื่อได้อยู่ในสถานที่ที่ดี แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงาม สงบร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ ดังนั้นการได้อยู่

^๓ ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^๔ ส.ข.(ไทย) ๑๗/๑/๒.

ในธรรมชาติที่เหมาะสม ก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง เพราะจิตสงบเย็น ความสดชื่นนี้จะทำให้สุขภาพอ่อนเยาว์ไปด้วย ดังจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงพอพระทัยที่จะอยู่ในป่าที่เป็นธรรมชาตินั้น

๕) การประพาสพรหมจรรย์ คือ การดำเนินชีวิตให้ตั้งงาม เพียบพร้อมด้วยการสำรวมระวัง การประพาสทาง กาย วาจา ใจ รู้จักให้ทาน แบ่งปันเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มีเมตตาจิตที่ดีต่อกัน ดังพุทธพจน์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทายกผู้ให้โภชนะ ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ภิกษุคือ อายุ วรรณะ สุข พละ ปฏิภาณ ครั้นให้อายุแล้ว ย่อมได้อายุอันเป็นทิพย์ หรือเป็นของมนุษย์ นักปราชญ์ผู้มีปัญญาให้อายุ ย่อมได้อายุ”^๕

๖) การรักษาศีล คือ การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ได้แก่การละเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกใจ เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย การเว้นได้ในศีลข้อที่ ๑ จะทำให้อายุยืนได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ หลังจากตายแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาจะเป็นอายุยืนการที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่า มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์นี้ เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่ออายุยืน”^๖

ในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อรรถาธิบายไว้ว่า ความรักความเมตตาและมีไมตรีที่ดีต่อกันนั้น ย่อมเป็นเครื่องส่งเสริมให้อายุยืนทั้งแก่ตนและผู้อื่น สำหรับตนเมื่อมีเมตตาจิตใจย่อมผ่องใสสดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดี ทำให้สุขภาพดีด้วยความปิติ จิตใจผ่องใส ก็ยังเป็นพลังส่งเสริมอายุยืนได้ด้วย^๗

๔.๓ การนำหลักธรรมโอสธมาช่วยส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ บ้านบุรีรัมย์

๔.๓.๑ พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ด้วยพระธรรมโอสธ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติหลักการต่าง ๆ เพื่อใช้ในการบรรเทาทุกข์ให้แก่พระภิกษุด้วยกรรมวิธีทั่ว ๆ ไปแล้ว และยังพบพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคอีกแบบหนึ่ง ที่พระองค์ทรงนำมาใช้ในการบรรเทาทุกข์ให้กับภิกษุและคฤหัสถ์อีกด้วย คือ “พระธรรมโอสธ” ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ใช้ในการบรรเทาทุกข์ทั้งทางกายและทางใจได้ด้วยเช่นกัน ตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญต่าง ๆ ที่ได้ นำพระธรรมโอสธ ไปใช้ในบรรเทาทุกข์ให้หายได้ ในที่นี้จะยกตัวอย่างมากล่าวไว้พอเป็นสังเขป ดังนี้

ในหลายครั้งที่พระองค์ทรงมีการประชวร และการบำบัดรักษาก็จะใช้แพทย์หรือการรักษาด้วยพระองค์เอง ตามโอกาสอันควร ดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น ต่อจากนี้จะนำมากล่าวเฉพาะการใช้พระธรรมโอสธ มาบำบัดรักษาโรคเท่านั้น ได้แก่

๑) การใช้ โพชนงค์ ๗ ในการบำบัดรักษาอาการประชวรหนัก ในครั้งที่พระองค์ทรงประทับ ณ พระเวฬุวัน ซึ่งได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ในครั้งนั้น พระมหาจุนทะ ได้เข้าไปถวายอุปัฏฐากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงยังที่ประทับ และพระองค์ได้รับสั่งให้ พระมหาจุนทะสวดสาธยาย

^๕ อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๕๘-๕๙/๙๗-๙๘.

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐-๓๕๑.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) อายุยืนอย่างมีคุณค่า (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๗-๘.

โพชนงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง ครั้นเมื่อ พระมหาจุนทะได้สวดสาธยายโพชนงค์ ๗ จบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากการประชวรทันที และการประชวรนั้นพระองค์ทรงละได้แล้ว ดังที่พระองค์ทรงกล่าวกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชนงค์ ดีนัก จุนทะ โพชนงค์ ดีนัก”^๘

๒) การใช้ เจโตสมาธิ ในการบรรเทาการประชวรหนักของพระพุทธเจ้า ขณะที่ทรงประทับจำพรรษา ณ เวฬุคาม จนถึงขึ้นจวนเจียนจะปรินิพพาน ครั้งนั้นจะพบได้ว่า พระองค์ทรงใช้พระธรรมโอสถหลายขนานด้วยกัน เช่น ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พริ้ง และการใช้ความเพียรด้วยการเข้าสู่ เจโตสมาธิ ขับไล่อาพาธในครั้งนี้ จนกระทั่งอาการประชวรได้ค่อย ๆ หุเลาหูลงและสงบ จึงได้หายจากการประชวรได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า

“บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคต ยังสบายขึ้น ก็เฉพาะตถาคตเข้า เจโตสมาธิ อันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง และเพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”^๙

๓) การใช้ สติสัมปชัญญะในการบรรเทาทุกข์พระองค์เอง กาลครั้งหนึ่ง ขณะพระองค์ทรงกำลังประทับ ณ ปาวาเจตีย์ ซึ่งพระองค์ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว และได้ตรัสบอกกับอานนท์ว่า นับจากนี้ไปเป็นเวลา ๓ เดือน พระองค์จะปรินิพพาน จากนั้นก็เสด็จต่อไปตามลำดับระหว่างทางเสด็จถึงกรุงปาวา ทรงรับนิมนต์ของนายจุนทะกัมมารบุตร และเสวยอาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ” ที่นายจุนทะได้จัดเตรียมถวาย หลังจากที่พระองค์ทรงเสวยอาหารชนิดนี้แล้ว ทำให้พระองค์เกิดการประชวรอย่างรุนแรง ถึงลงพระบังคนหนักเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงใช้ สติสัมปชัญญะ และทำการอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย จนพระองค์ทรงสามารถเดินทางไกล เพื่อมุ่งหน้าสู่กรุงกุสินารา ซึ่งเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งใจไว้ว่าจะไปปรินิพพาน ณ ที่นั้น^{๑๐}

การบรรเทาทุกข์ด้วยพระธรรมโอสถมีคุณค่าอย่างยิ่ง สำหรับวิถีชีวิตของผู้คนที่นับถือพระพุทธศาสนา บุคคลที่นับถือและปฏิบัติตามพระธรรมโอสถมีมากมาย สุดแล้วแต่บุคคลจะนำเอาพระธรรมโอสถข้อใดมาประพฤติปฏิบัติตามวิถีชีวิตของบุคคลนั้นๆ เพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความสุขความเจริญของงานของชีวิต ตั้งแต่ขั้นลงมือปฏิบัติก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและเข้าถึงสิ่งที่ตั้งงามมีประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในวิถีชีวิตตามหลักธรรมะ

หลักพระธรรมโอสถเป็นเรื่องของความจริงตามแนวของเหตุผลและความบริสุทธิ์ ตามกระบวนการของธรรมชาติ เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศทุกวัยในสังคมของชาวพุทธ ช่วยแก้ปัญหาพัฒนาตนเองและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ เป็นคำสอนที่มีประโยชน์ร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง ในวิถีชีวิตตราบเท่าบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการนำเอาหลักธรรมโอสถมาส่งเสริม และบรรเทาทุกข์ให้กับผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ หลักพระธรรมโอสถนี้มี

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๐-๑๓๑.

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๒๒๒/๑๑๖-๑๖๘.

ความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปและต่อผู้สูงอายุมาก เพื่อจะได้นำหลักธรรมะมาบรรเทาทุกข์ให้กับตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาทางสังคมและครอบครัว และปัญหาทางเศรษฐกิจและรายได้ หลักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ มีผลดีต่อตนเองครอบครัวและสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ การรักษากายวาจาใจให้สะอาดหมดจด เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้น ตลอดเป็นผลบุญติดตามตัวไปในภพหน้าด้วย ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ มีผู้สูงอายุชายหญิงรวมกัน ๙๑ คน เป็นชาย ๔๔ คน และเป็นหญิง ๔๗ คน ผลจากการนำหลักพระธรรมโอสธมาบรรเทาทุกข์และแก้ปัญหามาของชีวิตของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ดังนี้

๔.๓.๒ ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงร่างกายของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกๆ วินาที เกิดขึ้นอย่างช้าๆ จะเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บางคนยอมรับได้ บางคนยอมรับไม่ได้ เกิดความสับสนในจิตใจ เป็นอย่างมาก เมื่อสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพกายก็ไม่ดีไปด้วย ทำให้เกิดปัญหากับตนเอง

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการฯ ทั้งชายและหญิง อย่างละเท่า ๆ กัน สำหรับตัวอย่างผู้ที่มีสุขภาพที่ดี จำนวน ๑๐ ท่าน พบว่าสุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรง เป็นปกติ สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ จะมีแต่ปัญหาความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ ข้อเข่าเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวย่น การรับรู้ทางประสาทลดลง ความเจ็บป่วยย่อมปรากฏเป็นไปตามธรรมดาของวัย ได้พบผู้เป็นทุกข์จากโรคประจำตัว ๑ ท่าน คือ โรคเบาหวาน ทำให้เท้าบวมและอ่อนเพลีย และมีอาการปวดเข่าจำนวน ๓ ท่านและปัญหาทางสายตา ๒ ท่านและหายใจผิดปกติ ๑ ท่าน

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก^{๑๑} และการสังเกตทางกายภาพ พอลงความเห็นว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง กระฉับกระเฉงดีอยู่ มีอารมณ์ดี มีความสุขตามอรรถภาพของผู้สูงอายุ มีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดังผู้สูงอายุบางท่านพูดว่า “ถึงพวกเราจะมีทุกข์จากการเจ็บป่วยเป็นประจำ แต่ก็จิตใจปกติอยู่เหนือความเจ็บป่วยเหล่านั้น เห็นว่ามันเป็นสัจธรรมของสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารนี้ ถ้าเจ็บป่วยก็รักษาไปตามปกติ ไม่เป็นทุกข์กับมัน ทำให้ไม่ทุกข์ใจ เมื่อจิตปกติก็มีสุขได้”

และยังมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะในเรื่องนี้ไว้ว่า “เราจะต้องยอมรับกับสิ่งที่เป็ธรรมชาติของชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาจะต้องประสบ จะเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น เราจะต้องยอมรับกับมันให้ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้มันเกิด ให้ถือเสียว่ามันเป็นความจริงของชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์นั่นเอง”^{๑๒}

วิธีบรรเทาทุกข์ทางกายของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบุรีรัมย์ พอประมวลได้ ดังนี้ “จะต้องรักษาร่างกายตามอาการของโรค โดยไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในโรคนั้นเป็น

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายแดง สิบรัมย์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นายเถย เดชพิมาย, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๕ น.

ประจำ จนรู้ว่ามิชอบบพร่องอะไรบ้าง มีอาหารใดบ้างที่เป็นสาเหตุแห่งโรคนั้นควรเลี่ยง ควรจะได้รับประทานอาหารประเภทใดได้บ้าง และควรตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้ง”^{๑๓}

๔.๓.๓ ทางด้านอารมณ์และจิตใจ

ปัญหาทางด้านจิตใจไม่มีใครสามารถล่วงรู้ได้ นอกจากผู้ที่ได้รับความทุกข์ และบางท่านถึงกับทำร้ายตนเอง บางท่านถึงกับเสียชีวิต เพราะไม่สามารถบังคับตนเองได้ แต่เมื่อได้นำเอาพระธรรมโอสธมาใช้ในการชีวิตประจำวันแล้ว มีความรู้สึกเป็นสุขใจ และหาทางออกของปัญหาได้ ดังนี้

จากการสัมภาษณ์สังเกตการณ์และเข้ากิจกรรมกับผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เมื่อเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ จะยึดเอาหลักพระธรรมโอสธ เช่น หลักของ ไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ และมรรคมีองค์ ๘ ฯลฯ มาประพจน์ปฏิบัติ โดยพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ให้ท่องแท้ ก็จะสามารถเข้าใจในชีวิตที่แท้จริง และปล่อย วางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จะทำให้มีความเบาใจและเบาใจลงได้ และศีล ๕ ก็พยายามจะละเว้นให้ได้ทุกข้อ แม้จะไม่หมดทุกข้อก็ไม่เป็นไร ความสุขที่ได้ไม่น้อยเลยทีเดียว เมื่อใดเราสามารถปฏิบัติตามได้หมดทุกข้อ ความสุขก็จะมากตามไปด้วย ความเศร้าซึม เหงาหงอย หว้าเหว่ หดหู่กับชีวิต ให้คิดเสียว่าทุกคนเกิดมาจะต้องประสบด้วยกันถ้วนหน้า เพียงจะมากหรือน้อยแตกต่างกันเท่านั้น พยายามควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งวุ่นและเป็นปกติดี เตือนตนอยู่เสมอ ถ้าควบคุมจิตใจของตนไม่ได้จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เมื่อสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพร่างกายก็จะตามมา ไม่ใครมารับความทุกข์ของเรานอกจากตนเองเท่านั้นที่จะรับเอาความทุกข์เหล่านี้ คิดอย่างนี้จิตใจก็จะสงบลง ไม่ เหงา เศร้าซึม เบื่อหน่ายชีวิตอีกต่อไป หาหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทปฟังธรรมะ ฝึกปฏิบัติทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจหนักแน่น ปัญหาต่างๆ ดังที่กล่าวมาก็จะบรรเทาเบาบางไปเอง ดังผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะไว้ ดังนี้

“เมื่อสุขภาพกายไม่ดี จิตก็พลอยได้รับผลกระทบกระเทือนไปเช่นเดียวกัน ดังที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะจิตเป็นตัวจักรที่สำคัญของกาย ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว แม้ว่าร่างกายจะมีการเจ็บป่วยอย่างแรง แต่จิตเราไม่ป่วยด้วย ทุกข์จากการเจ็บป่วยก็จะน้อยลง”^{๑๔}

“จิตที่ไม่ดีมีผลต่อสุขภาพร่างกายมาก ค่ะ เพราะใจทุกข์ กายก็ทุกข์ด้วย คือ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ต่อชีวิตแล้วจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนเพลีย หมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ฉะนั้นเราจะต้องพยายามทำตัวให้มีค่า หาสิ่งหนึ่งสิ่งใดทำเพื่อให้จิตใจมีความสุขให้ได้”^{๑๕}

“ผมเมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นกับตนเอง จะต้องกำหนดรู้ความทุกข์นั้น ให้ท่องแท้ก่อนเสมอ เมื่อรู้แล้วจิตก็ปิติ เพราะว่าเราอยู่ในกับธรรมะ”^{๑๖}

“เมื่อก่อนจะมีน้ำหนักร่างกายจะลิกนึ่งก็ลำบาก หมอบอกให้ลดน้ำหนัก ความดันกลับปกติ การลดน้ำหนักคือการลดอาหารมื้อเย็น เมื่อน้ำหนักลดร่างกายก็ดีขึ้น”^{๑๗}

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางมาลัย แสนรัมย์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายสม เจนรัมย์, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางอุบล ไฉลาภ, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายทองสุข ไปดง, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๕๐ น.

“ไม่ให้ตัวเองอยู่เฉยๆ พยายามให้มีงานอดิเรกทำอยู่เสมอ เพื่อให้มีความเพลิดเพลินจนลืมความเจ็บปวดได้ เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ปลูกดอกไม้ เป็นต้น ไม่ไปยึดติดกับอาการที่เจ็บปวดเหล่านั้น เพราะมันเป็นสัจธรรมของสังขาร ก็จะทำให้ใจไม่หงุดหงิด”^{๑๘}

๔.๓.๔ ด้านสังคมและครอบครัว

จากการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ที่มีสุขภาพพอที่จะช่วยเหลือตนเองได้ดี พบว่า ทุกท่านล้วนประสบกับปัญหาความสูญเสียมากมายที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันที่รัก รวมถึงญาติสนิทมิตรสหาย และสถานภาพทางสังคมด้วย แม้กระนั้นก็ตาม ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ ก็ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะปัจจุบันเมื่อเข้ามาอยู่ร่วมกัน และยังคงดำเนินชีวิตต่อไปได้อีกอย่างมีความสุขตามอรรถภาพ ดังทัศนคติที่แสดงไว้ ดังนี้

“ผู้สูงอายุบางท่านไม่เข้าใจความคิดของคนหนุ่มสาวในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไปจากเดิมมาก เมื่อลูกเขามีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ มีภาระมากมายจนจะหาเวลามาคิดถึงผู้ให้กำเนิดแทบไม่มีเลย และทำงานหนักตลอดทั้งวัน เพื่อให้ครอบครัวได้รับความสุขตามอรรถภาพในการดำรงชีพในปัจจุบัน คิดแต่ว่าเราเป็นเพียงปู่ย่าตายายพวกเขาเท่านั้น อย่าไปเรียกร้องอะไรให้มากไปกว่านี้เลย เพราะต้องการให้ครอบครัวเขามีความสุข ผัว เมีย พ่อ แม่ เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขามากนัก ขอให้ครอบครัวเขานั้นมีความสุข เราก็พลอยดีใจไปกับเขาด้วย ถ้าแม้แต่คิดว่าลูกสืบเราก็จะทำให้ใจไม่สบายเหงา เศร้า และจะเกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมากมาย”^{๑๙}

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่เป็นโสดมานาน และได้ศึกษาธรรมะมาบ้างแล้วจึงทำให้เข้าใจชีวิต ก็สามารถที่จะดำรงชีพได้อย่างปกติสุขเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ จะไม่คิดห่วงหน้าพวงหลังอย่างผู้สูงอายุบางท่าน และพยายามหากิจกรรมที่ตนเองชอบมาทำเป็นประจำ ทำให้เพลิดเพลินไปวันๆ ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตเลย ดังที่ท่านได้ให้ทัศนะ ไว้ว่า

“เมื่อเราเคยอยู่เป็นโสดมายาวนาน ไม่มีความจำเป็นจะต้องให้ผู้หนึ่งผู้ใดมาเอาอกเอาใจมากนัก ไม่ไปวนวายกับเขา ต่างคนก็ต่างอยู่ มองดูพวกเขาอยู่ห่างๆ เมื่อทราบว่าเขามีความสุขกันดี เราก็พลอยยินดีกับเขาด้วย และทำให้เรามีโอกาสในการศึกษาหลักธรรมะจนเข้าใจดี ก็สามารถปล่อยวางใจได้ ยิ่งมีความมั่นใจมากขึ้น จนสามารถต่อสู้กับโรคชราต่างๆ ได้ดี เพราะก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ เป็นโรคปวดข้อ ปวดเอว ปวดขา และตามัว ก็สามารถช่วยได้มาก”^{๒๐}

นอกจากนี้ ในด้านการศึกษาทางเอกสาร ได้พบว่า ปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้องใช้ชีวิตอยู่สังคมรอบข้างและครอบครัว พบว่า เป็นปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่องาน คือ ความทุกข์ความสุขของผู้สูงอายุนั้นเอง และจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างจากหลายท่าน ได้ให้ทัศนะแตกต่างกัน แต่ส่วนมากบอกว่าไม่มีปัญหาใดๆ เลย ดังนี้

“เด็กจะมองผู้สูงอายุเป็นดังไดโนเสาร์ แต่ผู้สูงอายุจะมองเด็กเป็นเด็กอยู่เสมอ ตามความเป็นจริงผู้สูงอายุต้องเข้าใจในเด็กด้วย เราจะสามารถสั่งสอนเขาได้ตามสมควร ไม่ใช่อารมณ์ในการ

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางสมใจ สุขพิมาย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางบุญ ขุนทนต์, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๐๐ น.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางสมมาตร เสมอรัมย์ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๒๐ น.

พูดคุยกัน ไม่ทวาดเด็ก จะทำให้เด็กไม่อยากเข้าใกล้ จงพยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่เหตุนิยม ในการที่จะให้เด็กซื้อฟังเรา ปัญหาอื่นๆ จะเกิดขึ้น”^{๒๑}

๔.๓.๕ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ในด้านนี้ผู้วิจัยได้พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ไม่ค่อยมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ เพราะอยู่ในศูนย์พัฒนาการฯ ไม่มีความจำเป็นต้องสร้างเนื้อสร้างตัวอะไรและการใช้จ่ายเป็นไปด้วยความประหยัด ผู้สูงอายุส่วนมากที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดได้เลย นอกจากเบี้ยยังชีพที่ทางรัฐจัดให้กับผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ก็เป็นเพียงจำนวนที่น้อยนิด และทุกวันนี้เงินผู้สูงอายุที่ได้จะมีค่าลดลงไปเรื่อยๆ เพราะปัญหาเงินเฟ้อ และไม่มีหลักประกันทางสังคม ผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ไม่มีเบี้ยยังชีพแต่มีผู้ใจบุญบริจาคให้ใช้ในการยังชีพต่อไป^{๒๒}

วัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่ไม่มีงานทำ หรือ วัยเกษียณอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง รายได้จากที่เคยได้ประจำก็จะลดลง และสภาพร่างกายก็จะทรุดโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ฉะนั้นค่ารักษาพยาบาลก็เพิ่มขึ้นด้วย แต่ผู้สูงอายุบางท่านมีการวางแผนทางด้านการเศรษฐกิจไว้แต่เนิ่นๆ ปัญหาทางการเงินก็จะน้อยมาก นอกจากนี้ผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ เพราะ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพปานกลางถึงไม่สู้ดีมากนัก และโรคที่เป็นกันมากในผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง ปวดเอว โรคข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะ โรคหัวใจ และโรคเป็นหวัดบุตรหลานและญาติมิตร จึงทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เป็นผู้ที่ผ่านมาชีวิตมามาก รู้ทั้งดีและไม่ดี อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ดังนั้น ทุกคนจึงยึดหลักธรรมะไว้ในใจเสมอ เพื่อบั่นปลายของชีวิต ซึ่งไม่มีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจและรายได้เหล่านี้^{๒๓}

๔.๔ สรุป

ความสุขตามความหมายของหลักพระธรรมโอสธ ไม่ได้มุ่งเพียงแค่นั้นให้มนุษย์ได้มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาทั้งตนเองและครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ตามมาภายหลัง ตลอดถึงสุขขั้นสูงขึ้นไปอีก คือ นิพพาน ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันไม่ยึดติดกับความสุขที่เป็นอามิส ไม่ควรปล่อยใจให้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ควรคำนึงถึงความสุขภายในจิตใจให้มาก คือ การทำบุญ ให้นาน รักษาศีล เพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละจากโลกนี้ไปแล้ว

ฉะนั้น ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ได้นำหลักพระธรรมโอสธที่ตนยึดถือมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตเป็นประจำ และแก้ปัญหาทางด้านร่างกาย หลักธรรมะที่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติ คือ ไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ และมรรคมีองค์ ๘ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ทุกคนจะมีศีล ๕ ประจำใจ ไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางพิมพ์ ศรีบุญมา ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.

^{๒๒} งานส่งเสริมวิจัยและตำรามหาวิทยาลัยมหิดล, งานวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทย, (ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖.

^{๒๓} กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ที่มา [http://hp.anamai.moph.go.th.\(๑๗/๐๑/๒๕๕๗\)](http://hp.anamai.moph.go.th.(๑๗/๐๑/๒๕๕๗)).

ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทำผิดลูกเมียผู้อื่น ไม่พูดปด ไม่ดื่มสุราเมรัย แม้ผู้ที่เคยดื่มมาแล้วเมื่อรู้ว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี ก็ไม่ทำอีก ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและต่อสังคมรอบข้างที่ตนอาศัยอยู่ ผู้สูงอายุใน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์แห่งนี้ มีใจศรัทธาในหลักธรรมะ ที่เป็นสั่งสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน มีความเชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายาม แก้ปัญหาด้วยความมีเหตุผล จากการนำธรรมโอสธที่พระพุทธรเจ้าทรงสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ ทำให้ ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีความสุขกายและสุขใจมากกว่าแต่เดิม

ข้อแนะนำสำหรับการนำธรรมโอสธไปใช้ในการบรรเทาทุกข์ที่ไม่เคยได้ศึกษาธรรมะและ การรักษาศีลมาก่อนผลที่ได้จะมีน้อยมาก ผู้วิจัยขอแนะนำให้ชาวพุทธทุกคนควรหมั่นให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรมตามสมควรเมื่อมีโอกาสแต่เนิ่น ๆ จะรอเมื่ออายุมากอาจไม่ทันการ เพื่อไม่เป็นการ ประมาท หากความทุกข์เกิดขึ้นกับตนเอง จะได้นำธรรมโอสธของพระองค์มาบรรเทาทุกข์ได้ทันกับ เหตุการณ์ หรือเพื่อเป็นการสั่งสมคุณงามความดีเอาไว้ให้มาก พอที่จะต่อสู้กับความทุกข์ยากในกาล ข้างหน้าที่ยังไม่รู้ย่างเลียงไม่ได้แน่นอน ในเมื่ออายุมากขึ้นความทุกข์ยากลำบาก ทั้งทางกายและทาง ใจกำลังรอกอยทุกคนอยู่ การเจ็บป่วย ความแก่ชราก็จะเกิดขึ้นกับเราโดยไม่ต้องสงสัย และมีพระ ธรรมโอสธ ที่เป็นศาสตร์แห่งการแพทย์ ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงแห่งเดียวเท่านั้นในโลก และเป็นศาสตร์เอกของโลกที่กล้ารับรอง ผลการบรรเทาและรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัย เรื่องพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย โดยมุ่งตอบวัตถุประสงค์หลักของงานวิจัยทั้ง ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ สำหรับการดำเนินการวิจัย จะทำการศึกษา ๒ ระดับ คือ ศึกษาเอกสาร ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา งานเขียนทางพระพุทธศาสนา และงานเขียนอื่นๆ ประกอบกับการศึกษาภาคสนาม ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ เพื่อให้ได้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง โดยผ่านกระบวนการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกและสังเกตการณ์ ทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

๕.๑.๑ ทุกข์ในทางพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทใหญ่ๆ ๑) ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ทางกายกับทุกข์ทางใจ และ ๒) ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์ะ ๓) ประการ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสังขาร ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ถ้าจะบรรเทาทุกข์กายและทางใจ จะต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มรรค มืองค์ ๘ มนุษย์เรามีส่วนประกอบไปด้วย ๒ ส่วนด้วยกัน คือ กายกับจิต ทุกข์ก็จะเกิดทั้งทางกายและใจ เพราะเราเข้าไปยึดมั่นในขันธ ๕ และขันทั้ง ๕ คือ กายกับจิต วิธีการบรรเทาทุกข์ จึงต้องมีทั้งการบรรเทาทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ไปพร้อม ๆ กัน

๕.๑.๒ ทุกข์ของทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ๑) ทางกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางร่างกายคล้ายๆ กัน คือ โรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดในกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอัมพาต และไวรัส บี ความจริงของสังขาร และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมดาของธรรมชาติ ๒) ทางจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีความกลัวว่าจะถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน ญาติมิตรและสังคม จึงมีอารมณ์เหงา โกรธง่าย แต่ก็เป็นเพียงครั้งคราว สามารถควบคุมอารมณ์ได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ๒ ลักษณะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ปัญหาความทุกข์ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเองเมื่อไม่มีลูกหลานคอยช่วยเหลือ เพื่อสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเอง นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ จึงให้

ผู้อื่นคอยช่วยเหลือ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง อย่าหักโหมในการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายให้สมกับวัย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงแดด ในยามเช้า ควรเริ่มเวลา ๐๖.๐๐-๐๙.๐๐ น.หรือจะเลือกเวลาใดก็ได้ตามความสะดวก โดยใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

๒) ปัญหาความทุกข์ในด้านอารมณ์และจิตใจ ให้รักษา ศิล ๕ ทำใจให้สงบ และปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ลำคราญใจ ให้มีสติอยู่กับตัวเองเสมอ ให้ควบคุม กาย วาจา และใจ อย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตาย

๓) ปัญหาความทุกข์ด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุจะต้องมองโลกในแง่ดีเสมอ และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวาง ลดมานะทิฐิ เพื่อขจัดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานส่วนรวมเท่าที่ตนเองพอที่จะทำได้สมกับวัย

๔) ปัญหาความทุกข์ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ควรดำรงชีพด้วยความพอเพียง ใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น จงทำตนให้เป็นคนเรียบง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้น้อยที่สุด

การส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

๑. การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อันดับแรกผู้สูงอายุจะต้องเตรียมตัวไว้แต่เนิ่นๆ เช่น ทิ้งยาอาศัย การออมทรัพย์สินไว้ เพื่อเป็นการเริ่มต้นเข้าสู่วัยสูงอายุ จะไม่มีปัญหาความยุ่งยากภายหลัง และเสี่ยงอันตรายต่างๆ ที่เป็นสาเหตุต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเอง ควรจะดูแลตนเองด้วยกฎ ๑๐ อ.ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อุจจาระ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อติเรก และอนาคต

๒. การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ การอยู่ในศูนย์ฯ เป็นการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นๆ เป็นจำนวนมาก และแต่ละบุคคลก็มาจากหลายๆ พื้นที่ หลายครอบครัว หลายความคิด อาจ会有ความแตกต่างทางนิสัยใจคอ เมื่อเรามาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จะต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นมิตรกับทุกคนโดยไม่แยกเพศและวัย ควรให้ความสำคัญกับเพื่อนผู้สูงอายุให้มาก พยายามชักชวนให้เพื่อนๆ ได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาของแต่ละท่าน เพื่อเป็นการผูกความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ตลอดทั้งการจับปวยของแต่ละท่านด้วย

๓. ให้ดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จัดให้มีบริการเบิยยังชีพ และด้านปัจจัย ๔ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้ทางศูนย์จัดอาหารที่มีความหลากหลายและมีรสชาติความสมดุลพอเหมาะพอตีสหวานไม่จัด ไม่เค็มจัด และไม่หวานจัด สถานที่ออกกำลังกายและจัดกิจกรรมภายในศูนย์ฯ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๔. ด้านกิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการให้ทางศูนย์จัดวันในการบรรยายธรรมให้มีมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าเป็นไปได้อยากจะให้ทุกๆ วัน ศุกร์ สุดสัปดาห์ เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้ซึ่งยังไม่เข้าใจธรรมะ ได้รับความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น หรืออาจเป็นทุกๆ วันพระที่เป็นวันสำคัญทางศาสนา ก็ยิ่งดีกว่า นานๆ มีครั้ง ดังที่เป็นอยู่

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

แนวทางพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจักสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ซึ่งได้เก็บข้อมูลมาจากผู้สูงอายุทั้งที่มีสุขภาพดีปานกลางและสุขภาพที่ไม่ดี อนึ่งหากต้องการนำเอาแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุในสถานที่อื่น ที่ต้องมีการเผยแพร่ผลงานในระดับสาธารณะ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุในสถานที่อื่นๆ ที่ยังประสบปัญหาการดำเนินชีวิต อาจจะต้องสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาอยู่ เพราะทุกคนก็ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่ดีงาม ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วนั้น จะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุ ได้ถือเป็นแบบอย่างในการดำรงชีพในปัจจุบันได้อย่างมีความสุขและในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- ๑) ศึกษาทุกในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท
- ๒) ศึกษาทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจักสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในศูนย์อื่นๆ
- ๓) ศึกษาวิเคราะห์หลักพระธรรมโอสธที่ช่วยส่งเสริมต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์ฯ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๒. หนังสือ

กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิจเจริญ, ๒๕๒๔.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. ยาระงับสรรพโรค. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒.

พุทธทาส อินทปณฺโญ. คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๐๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมบุญชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระไตรปิฎก ฉบับหลวง. คู่มือภิกษุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ). โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมานุสติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖.

พุทธทาสภิกขุ. ศิลปะแห่งชีวิต. มงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพุทธทาส. กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

ปาหนัน บุญหลง. ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. ธรรมวิจารณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๙ กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **ตัวแปรทางสังคม จิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจของผู้สูงอายุไทย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานฉบับเฉลิมพระเกียรติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๓๕.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. **แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒.

_____ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ.** (โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์) :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.

สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** พิมพ์ครั้งที่ ๘ .

กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **ศาสนาเปรียบเทียบ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. สายส่งดวงแก้ว, ๒๕๔๕.

๓. บทความ/วารสาร

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. **ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงอายุ.**

กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสารการพิมพ์, ๒๕๒๕.

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร :

เจ เอส. การพิมพ์, ๒๕๔๗.

พรธณ ประจวบเหมาะ. **รายงานประจำปีผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕.

สุรกุล เจนอบรม. **การเรียนรู้ด้วยตนเอง. นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการ**

เรียนการสอน. ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เนื่องในโอกาสวัน

สถาปนา คณะครุศาสตร์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย, ๒๕๓๗.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๗.

_____ **โรคทางจิต.** ตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึงโรคทาง

สติปัญญา ในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าได้แบ่งออกเป็น โรคทางกายและโรคทาง

จิต : ตูรายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่อง. **ยาระงับสรรพโรค.** โดยพุทธทาสภิกขุ

๔. วิทยานิพนธ์

พระมหาฤกษ์ ตรีโณ (บุชากุล). **ศึกษาเรื่องทุกข์เปรียบเทียบกับนักปรัชญาเอกซิสเตนเซียริส**

มอง ปอล ซาทร์.” วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต.บัณฑิต

วิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระมหาสุรินทร์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์). **“ศึกษาศึกษาเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”**

พุทธศาสนมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนโท). “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิด เรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของ โซเป็นเฮาเออร์.” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูใบตึกา กิจจสาโน (จันทร์เพ็ญ). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ใน ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

นางพอศรี อินดี. “ศึกษาพุทธวิธีในการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ลีลาวดี อัครเศรณี. “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่จึง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต.** คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “ศึกษาวิธีการบรรเทาทุกข์ในเวลาเจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,

๕. รายงานการวิจัย

ศิริวรรณ ศิริบุญ. “การตอบสนองต่อปัญหาหน้าและความต้องการของผู้สูงอายุ” : กรณีศึกษา ตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ” งานวิจัย. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์, ๒๕๔๓.

ประยงค์ ล้อมตระกูลและกรรณิกา พงศ์สนิท. “การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” **รายงานการวิจัย.** คณะสังคมศาสตร์ : ,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.

ระพีพรรณ คำหอมและคณะ. “ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชนบท” **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์.** สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๗.

สุมาลย์ โทมัส. “พัฒนาการการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย” . **รายงานการวิจัย.** สถาบันไทยคดีศึกษา : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔.

๖. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วรางคณา ผลประเสริฐ. **สุขภาพผู้สูงอายุ : สังคมผู้สูงอายุ.** (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<http://www.stou.ac.th>. ๒๕๕๖.

_____ข้อมูลสรุปประชากรในตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. พ.ศ. ๒๕๕๔ รวบรวมโดยกรมส่งเสริมการปกครองกระทรวงมหาดไทย, (ออนไลน์) แหล่งที่มา

http://stat.bora.go.th/xstat/p๕๔๓๑_๐๑.htm

_____กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (ออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://hp.anamai.moph.go.th>. (๑๗/๐๑/๒๕๕๗)

_____กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (ออนไลน์) แหล่งที่มา

[\(๑๗/๐๑/๒๕๕๗๗\)](http://hp.anamai.moph.go.th.(๑๗/๐๑/๒๕๕๗๗))

๗. สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ นางสมหมาย โพธิ์ศรี, เจ้าหน้าที่พยาบาล ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางมาลัย สอนรัมย์, ผู้ช่วยพยาบาล ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาววรรณ เฝ้าโนนทัน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายวิชัย แสนรัมย์, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางพิมพ์ ศรีบุญมา, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางวิจิตร รักไธสง, พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางอุบล ได้ลาภ, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายคงศักดิ์ กล้าหาญ, พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสมใจ สุขพิมาย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางบุญ มีขุนทด, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายสม เจนรัมย์, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายสังข์ทอง สอนไธสง, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางไพบูลย์ คุ้มโนนตาล, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายประหยัด เต้สุยะ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายทองสุข ไปดง, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระทวี ปัญญาทีโป (สำรวมรัมย์)
วัน/ เดือน/ ปีเกิด	: ๖ มีนาคม ๒๔๙๒
ภูมิลำเนาเดิม	: บ้านโคกสะอาด หมู่ที่ ๓ ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
วุฒิการศึกษา	: ๒๕๒๗ ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) เอกภาษาอังกฤษวิทยาลัยครู บุรีรัมย์ : พ.ศ. ๒๕๕๖ วุฒิต่างธรรม (ธรรมศึกษาชั้นเอก)
ประสบการณ์	: พ.ศ. ๒๕๒๒-๒๕๓๖ รับราชการครู ตำแหน่ง อาจารย์ ๒ ระดับ ๕
อุปสมบท ที่อยู่ปัจจุบัน	: พ.ศ. ๒๕๕๐ วัดพุทธรักษา รัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา : วัดสว่างนที บ้านโคกสะอาด หมู่ที่ ๓ ตำบลหินโคน อำเภอ : ลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
ปีที่เข้าศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๘
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๒๕๖๑

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือ
เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตา โทศัพท์ ๐ ๘๐๓๗๒ ๖๔๓๗

ថ្ងៃ ពុធ ៦១៤៨.៨ / ១ ឧសភា

วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระทวี้ ฉายา ปณฺณทิโป นามสกุล สำรวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑
นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ
ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
คือ ดร.สงวน หล้าโพนทัน และ ดร.สิรภพ สวนตง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมแล้วนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออนุโมทนาในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรามาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

[Handwritten signature]

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

หลักสูตรพุทธศาสนศาสดมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๓๗๒-๖๙๕๕๓

*Gm —
90 hours Feb*

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย (สัมภาษณ์)



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๕๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ประกาศการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางสาวกมลทิพย์ ใจดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺธิโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพทนัน และ ดร.สิริภพ สวนดง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

15 กุมภาพันธ์ 2560



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบล

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๖๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๖

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางสาว ทวีสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล สํารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑
 นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ
 ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 คือ ดร.สงวน หล้าโพนทัน และ ดร.สิริภพ สอนดง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้
 ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการ
 ติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา
 ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยื่นใช้สิทธิ์
 นายทวีสุข
 15 กุมภาพันธ์ 2560



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากะโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๖๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้ผู้แทนประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นายสงวน หล้าโพพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล สํารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพพันธ์ และ ดร.สิริภพ สวนคง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุมัติขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยื่นให้สัมภาษณ์
นายจักรกมล คั่นชู
10 กุมภาพันธ์ 25



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขารculeโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเส

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๖๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๖

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้สัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นายนิกร ดงไศล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทวิ ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ตำรวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพพันธ์ และ ดร.สิริภพ สวนคง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุมัติขอคุณล่วงหน้านามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญไธ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยื่นต้นฉบับ

นายนิกร ดงไศล

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๕๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้สัมภาษณ์ประกอบกรทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นายณณกัณต์ กณาทน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทวิ ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑
 นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ
 ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 คือ ดร.สงวน หล้าโพทนัน และ ดร.สิรภพ สวนดง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้
 ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการ
 ติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา
 ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยี่สิบสี่ ธันวาคม
 นายณณกัณต์ กณาทน

10 ก.พ. 60



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบล

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางจันทรา เกษกุลพล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ตำรวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพนทัน และ ดร.สิริภพ สอนดง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญโล, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นางจันทรา เกษกุลพล



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขาระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสร์

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๖๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๔

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเคราะหส์ัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางวิจิตร รักไธสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทวิ ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑
 นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ
 ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 คือ ดร.สงวน หล้าโพทนัน และ ดร.สิริภพ สวนคง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้
 ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการ
 ติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุมัติขอคุณล่วงหน้านามา
 ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์
 นางวิจิตร รักไธสง



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขาระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๕๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัณนิษฐานประกอบทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางวรรณนา ศรีโคตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพทนัน และ ดร.สิริภพ สวนคง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออโนทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์



(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยื่นให้สัมภาษณ์
นางวรรณนา ศรีโคตร

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๗๒-๖๔๓๓

13 กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๖๓๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๖

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเสนอให้สภามหาวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

เรียน/เจริญพร นางอภินันท์ รื่นรมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทิว ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.สงวน หล้าโพพันธ์ และ ดร.สิริภพ สอนตง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เพื่อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕ ๖ ๒๕๖๐

นางอภินันท์ รื่นรมย์

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๓๒-๖๙๓๓

13 กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดพระพุทธบาทเขากระโดง

๒๘๑ หมู่ ๑๓ ถนนบุรีรัมย์ - ประโคนชัย ตำบลเสม็ด

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๕๖๓ ๗๒๕๖

ที่ ศธ ๖๑๔๘.๘/ว ๐๙

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติเคราะหส์ัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร นางไพฑูริย์ คุณโชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ (แบบสัมภาษณ์)

ด้วย พระทวิ ฉายา ปณฺณทีโป นามสกุล ส้ารวมรัมย์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๓๑๔๐๕๐๐๑
 นิสิตปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุ
 ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์” ซึ่งมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 คือ ดร.สงวน หล้าโพนทัน และ ดร.สิริภพ สวนคง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พิจารณาแล้วเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้
 ความสามารถเกี่ยวกับการวิจัยนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ส่วนการ
 ติดต่อประสานงานนิสิตจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานโดยตรง และขออนุมัติขอขอบคุณล่วงหน้ามา
 ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อทางวิชาการจากท่านด้วยดี

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ, ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๗๒-๖๕๓๓

ณ วันที่ ๒๕
 ยื่นให้สัมภาษณ์
 นางไพฑูริย์ คุณโชนะ
 ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เรื่อง พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์
ตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ ตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับใช้เป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับผู้วิจัย ตลอดจนทั้งพุทธศาสนิกชนผู้สนใจโดยภาพรวม ข้อมูลที่ได้จะแปรผลของการวิจัยได้ถูกต้อง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเหล่านี้ไว้เป็นความลับ และจะใช้ประโยชน์เฉพาะในการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านผู้ให้สัมภาษณ์หรือบุคคลอื่น ๆ แต่ประการใด

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความทุกข์ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ

พระทวี ปัญญาทีโป (สำรวมรัมย์)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง ให้เติมข้อความลงในช่องว่าง ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

๑. ชื่อ-นามสกุล
ชื่อ.....นามสกุล.....
๒. อายุ.....ปี
๓. วุฒิการศึกษา.....
๔. อาชีพ.....
๕. ตำแหน่งงาน.....
๖. ประสบการณ์การทำงาน.....ปี
๗. ที่อยู่ปัจจุบัน.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความทุกข์ของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์

คำชี้แจง ให้ตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อ โดยแยกเป็นประเด็นสำหรับการสัมภาษณ์ ดังนี้

๑. ความหมายของทุกข์โดยทั่วไป

๑.๑ สภาพทั่วไปของคุณเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๒ ความทุกข์ที่ท่านเข้าใจเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๓ ท่านมีปัญหาเรื่องทุกข้ออย่างไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

๑.๔ ท่านมีปัญหาเรื่องอะไร ก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์?

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๕ ท่านคิดว่าปัญหาของเรื่องทุกข้อในสังคมไทยปัจจุบันมีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๖ ท่านคิดว่าปัญหาเรื่องทุกข้อเรื่องใดที่สังคมไทยมีมากที่สุด เพราะเหตุไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรม เมื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

๓.๑ ท่านคิดว่ากิจกรรมในพระพุทธศาสนาสามารถบรรเทาทุกข์ได้หรือไม่ ?

.....

.....

.....

.....

๓.๒ ท่านคิดว่ามีหลักธรรมข้อใดบ้าง ที่จะเป็นหลักในการบรรเทาทุกข์ได้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๓ ในศูนย์ ฯ มีความจำเป็นต้องใช้หลักธรรมมาบรรเทาทุกข์เพียงใด ?

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๔ ท่านคิดว่า อาการของทุกข์มีลักษณะอย่างไร ?

[illegible]

๓.๕ จงอธิบาย ทุกข์กาย และทุกข์ใจ มีความแตกต่างกันอย่างไร ?

[illegible]

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการนำคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อใช้บรรเทาทุกข์ผู้สูงอายุในศูนย์
พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบพระคุณสำหรับข้อมูลการให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|------------------------------|---|
| ๑. รศ. เอกฉันท จารุเมธีชน | วิทยาลัยบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย |
| ๒. รศ. วิเชียร ชาบุดรบุญทริก | วิทยาลัยบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย |
| ๓. ผศ. ดร. สุนันท์ เสนารัตน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |

ภาคผนวก จ
รายนามผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

รายนามผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

กลุ่มที่ ๑ ผอ.ศูนย์ฯ/แพทย์/พยาบาล

๑. นายประสงค์ บุญโนนทัน ตำแหน่งผอ.ศูนย์พัฒนาการฯ
๒. นางสมหมาย โพธิ์ศรี ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่พยาบาล
๓. นางมาลัย สอนรัมย์ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่พยาบาล
๔. นางวิไลย สิงห์ไธสง ตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล
๕. นายวิสุทธิ์ โตสูงเนิน ตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล

กลุ่มที่ ๒ พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ

๑. นางวิจิตร รักไธสง ตำแหน่ง. พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ
๒. นางจันทรา เดชกุลพล ตำแหน่ง. พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ
๓. นางสาวรณ เผ่าโนนทัน ตำแหน่ง. พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ
๔. นายคงศักดิ์ กล้าหาญ ตำแหน่ง. พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ
๕. นายนิกร ตั้งไธสง ตำแหน่ง. พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ

กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุ (ชาย/หญิง)

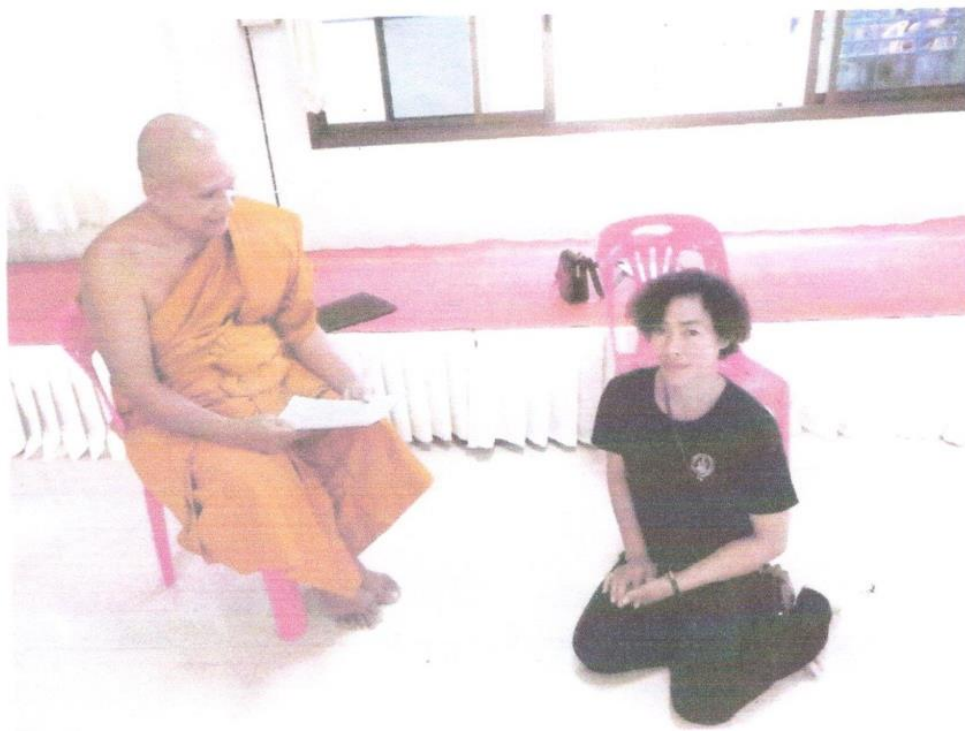
ก. ผู้สูงอายุ (ชาย)

๑. นายสม เจนรัมย์ อายุ. ๖๔ ปี
๒. นายทองสุข ไปดง อายุ. ๗๖ ปี
๓. นายสังข์ทอง สอนไธสง อายุ. ๖๕ ปี
๔. นายไสว ทวีสุข อายุ ๗๓ ปี
๕. นายน้อย ถิ่นโคกสูง อายุ. ๘๕ ปี
๖. นายวิชัย แสนรัมย์ อายุ ๗๘ ปี
๗. นายเกย เดชพิมาย อายุ ๖๗ ปี
๘. นายหนูแดง โภคทรัพย์ อายุ ๗๙ ปี
๙. นายเหลี่ยม สมรัมย์ อายุ ๙๒ ปี
๑๐. นายมานิตย์ กู้พิมาย อายุ ๗๖ ปี

ข. ผู้สูงอายุ (หญิง)

๑. นางอุบล ไต้ลาภ อายุ ๘๕ ปี
๒. นางสมใจ สุขพิมาย อายุ ๗๖ ปี
๓. นางหนูนา เก่งไธสง อายุ ๖๙ ปี
๔. นางสมศรี เกียรติไธสง อายุ ๙๐ ปี
๕. นางสมมาตร เสมอรัมย์ อายุ ๖๒ ปี
๖. นางบุญ มีขุนทด อายุ ๗๗ ปี
๗. นางพิมพ์ ศรีบุญมา อายุ ๗๔ ปี
๘. นางอมร รินรัมย์ อายุ ๘๖ ปี
๙. นางไพบุลย์ คุ่มโนนตาล อายุ ๖๙ ปี
๑๐. นางวรรณนา ศรีโคตร อายุ ๗๓ ปี

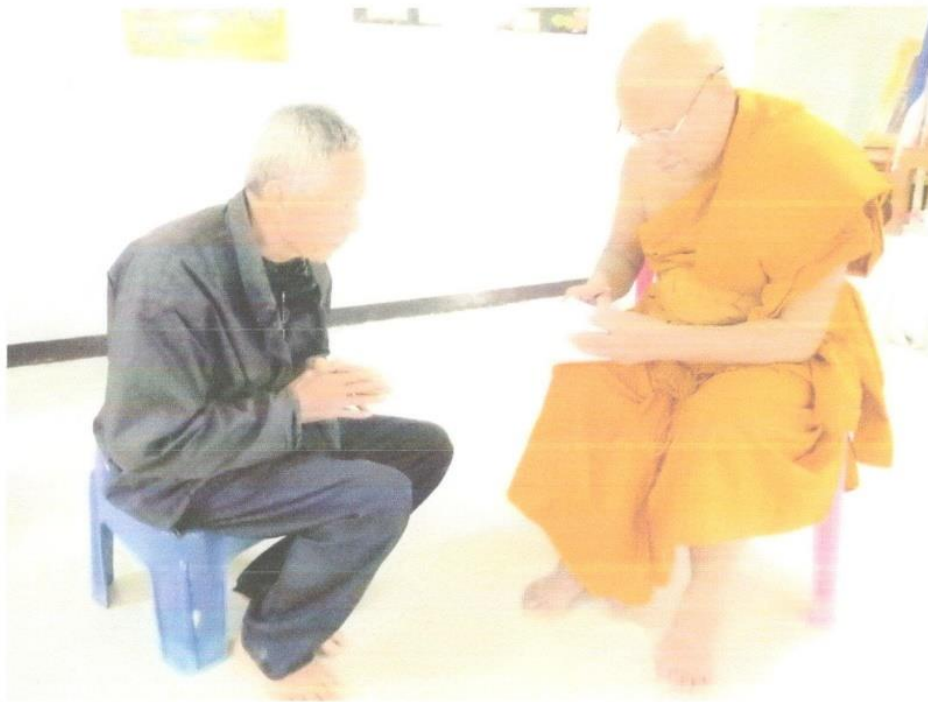
ภาคผนวก ฉ
ภาพบรรยากาศการสัมมนาและกิจกรรม



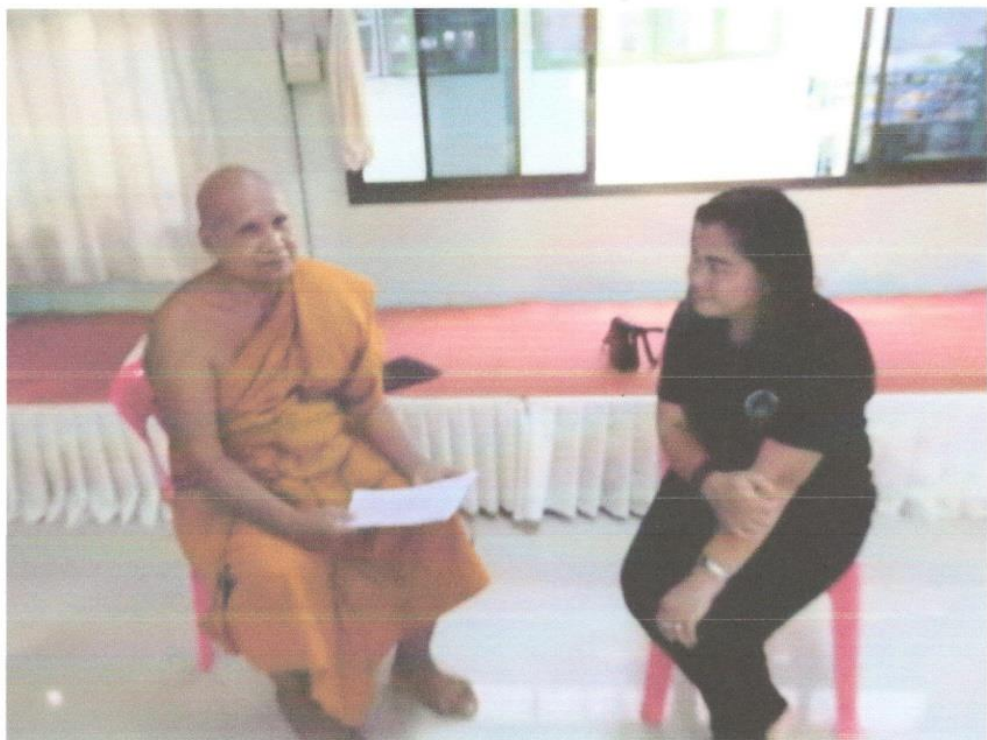
การสัมภาษณ์ นางสาวสมหมาย โพธิ์ศรี เจ้าหน้าที่พยาบาล, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๐๐ น.



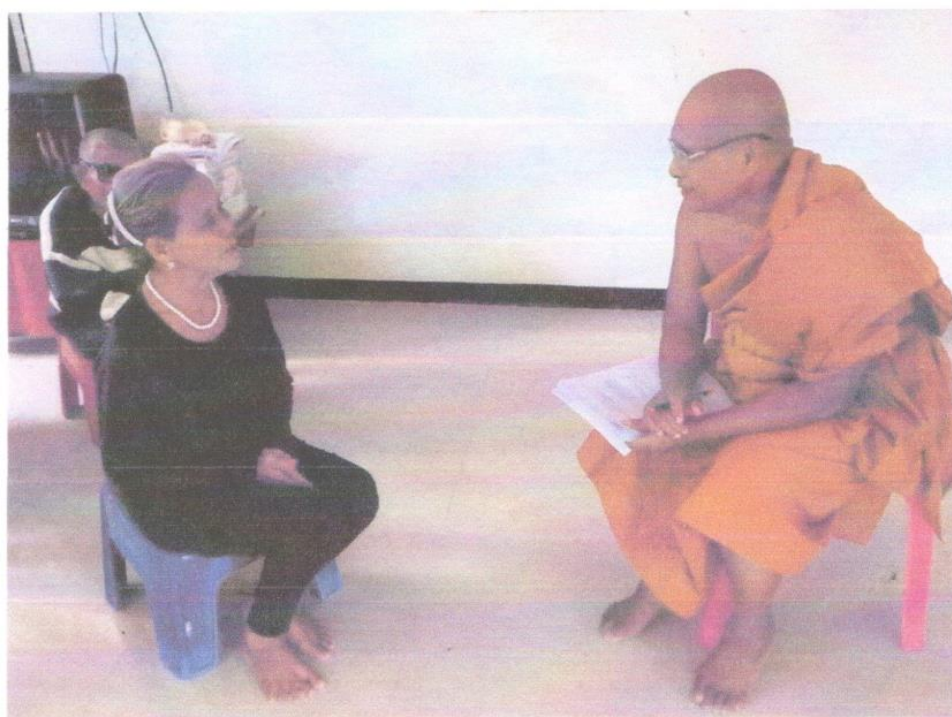
การสัมภาษณ์ นางสาวสุวรรณ เผ่าโนนทัน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.



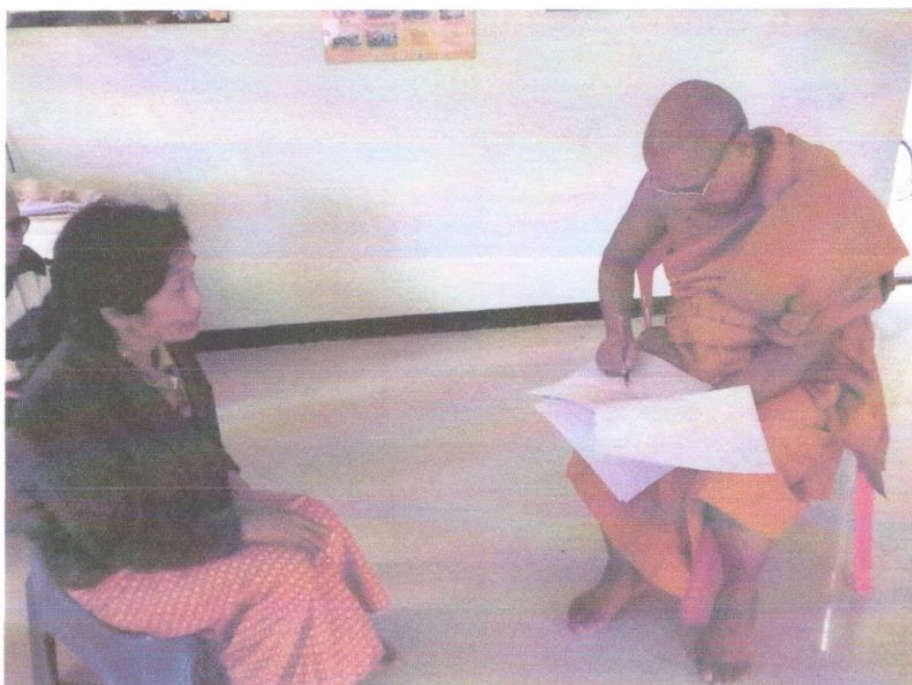
การสัมภาษณ์ นายวิชัย แสนรัมย์, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๐๐ น.



การสัมภาษณ์ นางมาลัย สอนรัมย์ ผู้ช่วยพยาบาล, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๓๐ น.



การสัมภาษณ์ นางวิจิตร รักโรสง พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๑๐ น.



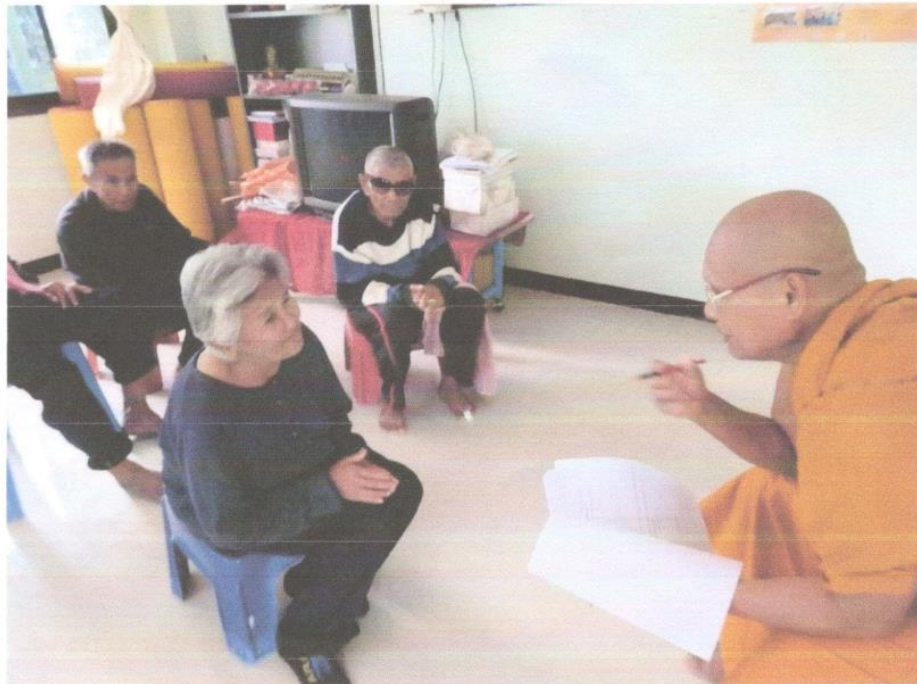
การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นางอุบล ได้ลาภ, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.



การสัมภาษณ์ นายคงศักดิ์ กล้าหาญ พี่เลี้ยงผู้สูงอายุ, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๓๐ น.



การสัมภาษณ์ นางสมใจ สุขพิมาย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.



การสัมภาษณ์ นางบุญ มีขุนทด, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, ๑๔.๐๐ น.



การสัมภาษณ์ นายสม เจนรัมย์, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๔๐ น.



การสัมภาษณ์ นางไพบูลย์ คุ่มโนนตาล, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๕ น.



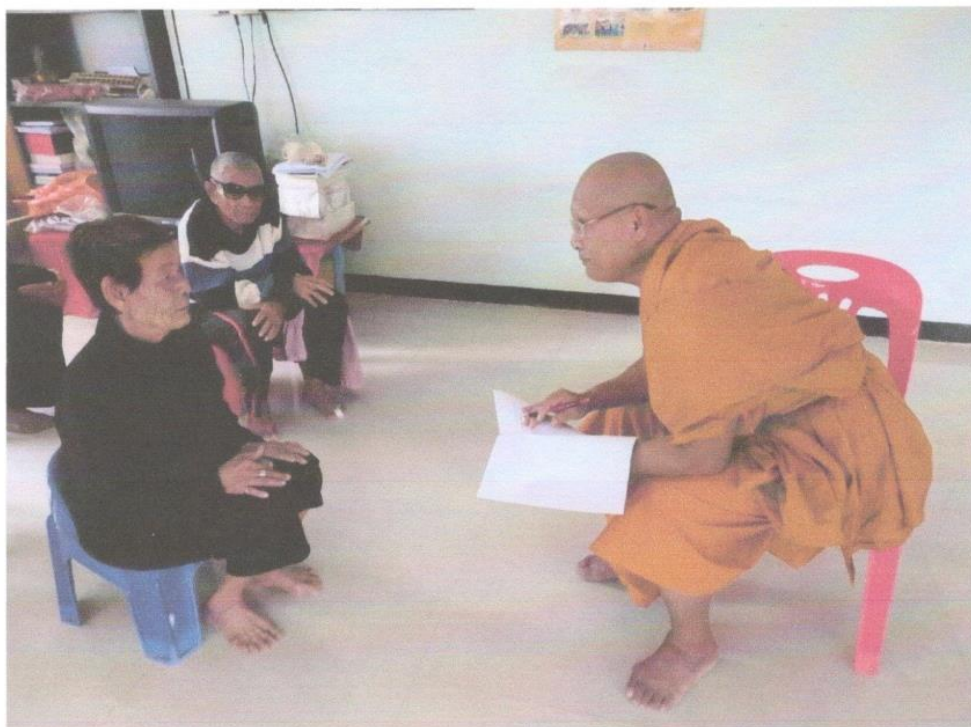
การสัมภาษณ์ นายไสว ทวีสุข, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๕๐ น.



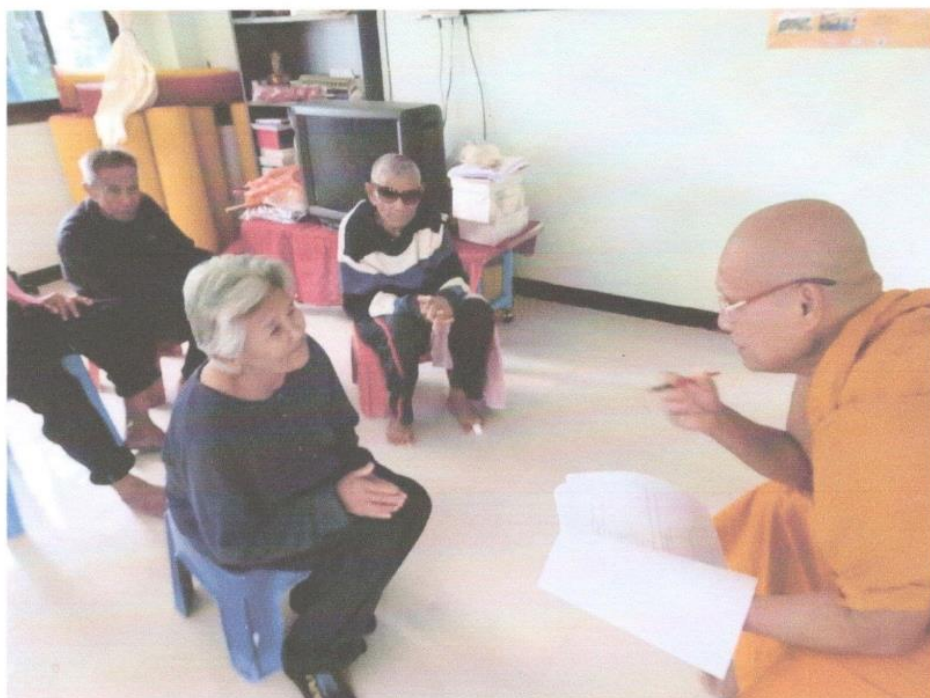
การสัมภาษณ์ นายประยัต ต๊ะสุยะ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๑๐ น.



การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ นายทองสุข ไบดง, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๔.๑๐ น.



การสัมภาษณ์ นางพิมพ์ ศรีบุญมา, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๕๐ น.



การสัมภาษณ์ นางบุญ มีขุนทด, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, ๑๔.๐๐ น.



กิจกรรมหลังจากสวดมนต์ไหว้พร.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระทวี ปัญญาทีโป (สำรวมรัมย์)
วัน/ เดือน/ ปีเกิด	: ๖ มีนาคม ๒๔๙๒
ภูมิลำเนาเดิม	: บ้านโคกสะอาด หมู่ที่ ๓ ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
วุฒิการศึกษา	: ๒๕๒๗ ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) เอกภาษาอังกฤษวิทยาลัยครูบุรีรัมย์ : พ.ศ. ๒๕๕๖ วุฒิทาตรธรรม (ธรรมศึกษาชั้นเอก)
ประสบการณ์	: พ.ศ. ๒๕๒๒-๒๕๓๖ รับราชการครู ตำแหน่ง อาจารย์ ๒ ระดับ ๕
อุปสมบท ที่อยู่ปัจจุบัน	: พ.ศ. ๒๕๕๐ วัดพุทธรักษา รัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา : วัดสว่างนที บ้านโคกสะอาด หมู่ที่ ๓ ตำบลหินโคน อำเภอ : ลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
ปีที่เข้าศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๘
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๖๐