

ผู้สูงอายุ : แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ

The Elderly: The Way to Adjust the Balance of Life according to

Buddhist Integration

สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, Singhanart Prasartsin¹

อำพล บุคตาสาร, Amphon Buddasarn²

ศุภกาญจน์ วิชานาติ, Supakan Vichanati³

ชาติเมธี หงษา, Chatmetee Hognsa⁴

ศุภกานต์ มังกรสุรกาล, Supakran mangkronsurakarn⁵

E-mail: amphon.b@pnru.com

Received: August 09, 2022 Revised: August 19, 2021

Accepted: August 28, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัย เรื่องผู้สูงอายุ : แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3. เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อวิถีชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุ ใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายด้านด้วยกัน กล่าวสรุปได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัย ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ภาวนา 4 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับปรับความสมดุลด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ทิฐุธรรมมิกัตถประโยชน์ สันโดษ 3 และหลักพุทธธรรมที่

¹ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Mahamakut Buddhist University.

² คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร Faculty of Humanities and Social Science Phranakhon Rajabhat University.

³ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร Faculty of Humanities and Social Science Phranakhon Rajabhat University.

⁴ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร Faculty of Humanities and Social Science Phranakhon Rajabhat University.

⁵ คณะสังคมศาสตร์และศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยทองสุข Faculty of Social Science and Education Thongsook College.

เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อปรับความสมดุลด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีศีลธรรมจรรยา รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ และดูแลรักษาร่างกายในยามเจ็บป่วย ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความพอใจในสิ่งที่มี และละเว้นอบายมุข ด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ ไม่หลงไหลไปตามโลกธรรม มีกัลยาณมิตรที่ดี หมั่นทำบุญให้ทาน ทำงานอยู่เสมอ อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า อย่ายอมเป็นทาสของอดีต ทำให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา และต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ **BMS MODEL** กล่าวคือ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต้องประกอบด้วยความสุขกาย สบายใจ และไร้กังวล

คำสำคัญ: (ผู้สูงอายุ), (แนวทางการปรับความสมดุล), (หลักพุทธบูรณาการ)

Abstract

Research article on the elderly : a guideline for adjusting the balance of life according to Buddhist integration principles. The objectives are as follows: 1. to study the way of life of the elderly; 2. to study the Buddhist principles that are suitable for the elderly's lifestyle; and 3. to integrate the appropriate Buddhist principles for a happy lifestyle for the elderly. Use a qualitative method by collecting documentary data such as Tripitaka, Commentary, Dika, Academic articles dissertation work and related documents and collecting field data, including in-depth interviews with 4 experts/person. Content analysis and present descriptive information. The results of a study found that the lifestyle of the elderly has many problems which can be summarized in three aspects, namely health, economic, social, and psychological problems. The Buddhist principles appropriate for solving health problem and adjusting the health balance are Three Common Characteristics (*Tilakkhana*), Four Noble Truths (*Ariyasacca*) and four principles of *Bhavana*. The Buddhist principles suitable for the economic balance are the principles of Present Benefit and Contentment, and the Buddhist principles proper for solving the social and psychological problems and adjusting the social and psychological balances are the principles of Meritorious Action. The integration of the Buddhist principles suitable to improve Health Balance is to realize the fact of life as it is, follow the moral principles, have moderation in eating, stay in suitable abode, exercise regularly and take care of

one's body during illness. In economic aspect, the elderly should be content with what they have or possess and avoid causes of ruin. In social and psychological aspect, they should not be under the influence of worldly conditions, should associate with good companions, make merit, keep working, not worry about the future and the past, control the mind with Concentration Meditation and Insight Meditation and welcome inevitable situations mindfully and calmly. The integration of the Buddhist principles suitable to the happy way of life of the elderly can be concluded in **BMS Model** or Bodily Happiness, Mental Happiness and Spiritual Happiness.

Keywords: (Elderly), (The Way to Adjust the Balance of Life), (Buddhist integration)



1. บทนำ

โดยทั่วไป เมื่อพูดถึงผู้สูงอายุมักจะมีความคิดถึงคนกลุ่มหนึ่งที่ไม่ทำอะไรทำ ว่างงาน อยู่เฉยๆ หรือกลุ่มคนที่มีหน้าที่เฝ้าบ้าน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และนอนหลับกลางวันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวยังไม่ถูกต้องนัก ทั้งนี้ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุ⁶ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีความต้องการที่จะทำให้ชีวิตของตนมีความสุขขึ้นมีชีวิตชีวาและมีประโยชน์มากขึ้น เช่น การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน การทำสวน ปลูกต้นไม้และการทำงานอดิเรกต่างๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ของชีวิตตนร่วมกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวของตนเอง มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่ช่วยทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานและคอยให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือเมื่อครอบครัวตนเองประสบปัญหาในด้านต่างๆ นอกจากนี้ ยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่มีความคิดที่จะอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมของตนเองด้วย

มีประเด็นคำถามที่ว่า พอคนเราแก่แล้วไม่มีคุณค่า หรือไร้คุณค่า ไร้ความหมายเลยนั้นจริงหรือไม่ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว สามารถตอบแบบฟันธงได้ทันทีเลยว่า ขึ้นอยู่กับวิธีคิด วิธีมอง หรืออยู่ที่การที่เราจะสร้างหรือทำให้เป็นอย่างไรมากกว่า ไม่ได้อยู่ที่อายุของคน แต่อยู่ที่การมอง

⁶ อรทัย อาจอ้า, “แก่แล้วไม่มีคุณค่าจริงหรือ?”, *เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล*, (นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 2553), หน้า 175.

ทัศนคติและการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ถ้าคนเรามีอายุยืนมากๆ แต่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และจำเป็นต้องเป็นภาระให้กับคนอื่น ๆ ทั้งลูกหลานและสังคม ก็อาจจะถูกมองว่าอยู่อย่างไร คุณค่า แต่ถ้าผู้สูงอายุบางคนที่มีพระคุณต่อลูกหลาน ต่อคนรุ่นหลัง หรือเป็นผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูเรามา เป็นพ่อแม่ของเรา ญาติพี่น้องของเรา ไม่ว่าจะเป็นท่านจะมีสภาพเป็นเช่นไร ปกติหรือป่วยไข้ เราก็ควรจะมี ความกตัญญูต่อท่าน เพราะหากจะกล่าวตามความเป็นจริงแล้ว ท่านเป็นผู้สร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นในตัว เรา ดังนั้น ทัศนคติ มุมมอง หรือแนวคิดเกี่ยวกับ “บทบาท” หรือ “คุณค่า” จึงมีความสำคัญมาก เพราะช่วยทำให้มนุษย์ปรับกระบวนการทัศนคติที่มีต่อมนุษย์ด้วยกันได้ กล่าวคือ เมื่อมองว่ามีคุณค่าหรือ ได้รับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าก็จะได้รับการปฏิบัติอย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็น อยู่ในสถานภาพใด มีอายุ เพศ สีผิว ชาติพันธุ์ ศาสนา อาชีพ ชนชั้นใด รวยหรือจนอย่างไร ก็ล้วนมี คุณค่า ดังนั้น ถ้าทุกคนยึดถือเรื่องนี้เป็นเรื่องคุณธรรมจริยธรรมขั้นพื้นฐานของสังคม ก็น่าจะเป็น มิติใหม่ที่มีประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

อย่างไรก็ตาม มนุษย์และสังคมของมนุษย์กลับไม่ได้ง่าย หรือตรงไปตรงมาดังที่ควรจะเป็นตามที่ถูกกล่าวข้างต้น ทว่ามนุษย์กลับมีวิถีคิดที่สลับซับซ้อน ทำให้ปัญหาต่างๆ สลับซับซ้อนตามไป ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการละเลย “คุณธรรมจริยธรรมขั้น พื้นฐาน” จึงทำให้สังคมมนุษย์เดินทางไกลออกจากเรื่องนี้มากขึ้นทุกที และทำให้ทุกอย่างดู สลับซับซ้อน ยากแก่การแก้ไขเยียวยา

สำหรับประเด็นเรื่องผู้สูงอายุนี้ก็เช่นกัน ที่กำลังจะกลายเป็นประเด็นปัญหาสำคัญของ สังคมไทย ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือการที่สังคมไทย เปลี่ยนเป็นสังคมผู้สูงอายุในช่วงเวลาไม่นาน ขณะที่ยุโรปและอเมริกาใช้เวลาครึ่งศตวรรษ หรือเกือบ ศตวรรษในการเปลี่ยนผ่านเป็นสังคมผู้สูงอายุ แต่สังคมไทยเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น จนกระทั่งนักวิชาการ สาขาวิชาต่างๆ จำเป็นต้องลุกขึ้นมาวิเคราะห์กันยกใหญ่ว่า มันเกิดอะไรขึ้น และในที่สุดก็พบว่า สังคม ของเรากำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคม “ผู้สูงอายุ” แล้ว เพราะคนเกิดน้อยลง ตายน้อยลง พุงดงๆ ก็ คือ ในประชากรจำนวน 10 คน จะมีประชากรสูงอายุ 1 คน และในอนาคตอันไม่ไกลก็จะมีประชากร สูงอายุ 1 คน ในจำนวนประชากร 5 คน ซึ่งจะก่อผลกระทบทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ต่อกลุ่มประชากร รุ่นอื่นๆ และต่อสังคม⁷

ด้วยเหตุนี้ ประเด็นผู้สูงอายุจึงได้รับความสนใจจากสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะ หมายถึงว่าเราจะอยู่ร่วมกันต่อไปอย่างไรในอนาคต ใครจะเป็นผู้ผลิตหลัก เพราะคนเกิดน้อยลง และ

⁷ สุชาดา ทวีสิทธิ์, “การเปลี่ยนกระบวนการทัศนคติเพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ”, เอกสารวิชาการ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, (นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, 2553), หน้า 7.

ในอนาคตด้วยแรงงานก็จะลดลงตามไปด้วย ใครจะต้องแบกรับภาระการเลี้ยงดูผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งหรือไม่ แต่ในอีกด้านหนึ่ง เราก็จำเป็นจะต้องรู้และเข้าใจควบคู่กันไปในเวลาเดียวกันด้วยว่า ผู้สูงอายุได้เคยสร้างและเคยเลี้ยงดูพวกเรามาก่อนหรือพูดง่าย ๆ ว่า ถ้าไม่มีผู้สูงอายุ ก็ไม่มีพวกเรา ไม่มีคนรุ่นหลัง ไม่มีสังคมปัจจุบัน

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการค้นคว้าวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุ : แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ” จึงเป็นการศึกษาค้นคว้าหาแนวทางการใช้ชีวิตให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ความทำความเข้าใจโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างแท้จริง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขและความสมดุลที่ยั่งยืนได้นั้น ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเป็นทางออกหรือวิธีแก้ปัญหาได้ถูกต้องและดีที่สุดในยุคปัจจุบันนี้ เช่นปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ผู้สูงอายุควรนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาให้สม่าเสมอ เพราะเป็นหลักธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาเปิดเผยแก่มวลมนุษยชาติให้ยอมรับความจริงในข้อที่ว่า ทุกสรรพสิ่งแม้แต่ชีวิตเราย่อมตกอยู่ในสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และหาสภาพที่เป็นตัวตนไม่ได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ใน**มนขสูตร** ความว่า

“...อัคคิเวสสนะ รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป 4 มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เต็บโตด้วยข้าวสุก และขนมกুমมาส มีความไม่เที่ยง มีการไถ่ทาบีบนวด แดกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจุจโรค เป็นจุจหวัฬ เป็นจุจลูกศร เป็นสิ่งดับแค้น เป็นสิ่งเปียดเปียน เป็นดุจผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่าน พิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจุจโรค เป็นจุจหวัฬ เป็นจุจลูกศร เป็นสิ่งดับแค้น เป็นสิ่งเปียดเปียน เป็นดุจผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย และความยอมตามกายได้...”⁸

ด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าวมา คณะผู้วิจัยจึงได้เลือกที่จะทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยในหัวข้อเรื่อง “ผู้สูงอายุ : แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ” เพื่อนำเสนอแนวทางเกี่ยวกับรูปแบบหรือองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธบูรณาการต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการปรับความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุ

⁸ม.ม.13/275/242.

3. เพื่อเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธบูรณาการ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บข้อมูลจากภาคเอกสาร (Documentary Research) และภาคสนาม ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ (In-depth Interview) เป็นหลัก ซึ่งผู้วิจัยจะได้แสดงรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สรุปประเด็นปัญหาที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษาค้นคว้าหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้ปรับความสมดุลของผู้สูงอายุ
7. นำประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยได้มาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์จากงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 รูป/คน
8. นำหลักพุทธธรรมมาเรียบเรียงให้เหมาะสมกับปัญหาที่ได้จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการและจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จากนั้นผู้วิจัยจะได้บูรณาการโดยการจับคู่หลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยที่ไม่เกิดความสมดุลเพื่อให้เกิดความสุข
9. ผู้วิจัยจะทำการสังเคราะห์ออกมาเป็น Model โดยทำการอธิบายให้เห็นแนวทางแก้ปัญหาการปรับความสมดุลของผู้สูงวัยในแต่ละประเด็น แล้วใช้หลักพุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อให้เกิดความสุขที่เหมาะสมและยั่งยืนต่อไป

4. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผู้สูงอายุหรือในยุคปัจจุบันนิยมเรียกว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปนั้นมักจะมีการเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดอ่านมีจำกัดมากขึ้น ดังนั้น วัยนี้จึงเหมาะที่จะหยุดจากงานที่ต้องใช้กำลังกายและความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด แม้ปัญหาและผลกระทบจะมีหลากหลายก็ตามแต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้สรุปเฉพาะปัญหาและผลกระทบที่สำคัญๆ เฉพาะ 3 ประเด็นปัญหา ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา

แนวทางแก้ปัญหาโดยทั่วไปด้านสุขภาพอนามัยในการดำเนินชีวิตปัจจุบันมี 4 ประการ คือ การกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และสังคัมเป็น เป็นการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหามาและทำให้ตนเองมีความสุขด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักภาวณา เมื่อนำมาบูรณาการกันแล้วจะได้ผลลัพธ์ดังนี้ 1) เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง 2) มีศีลธรรมจรรยา 3) รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร 4) มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม 5) ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ และ 6) ดูแลรักษาร่างกายในยามเจ็บป่วย การกำหนดรูปแบบเพื่อปรับความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในครั้งนี้นับว่ามีความสำคัญ เพราะเมื่อมีการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตผู้สูงอายุแล้ว ย่อมทำให้เกิดผลดี คือ สุขกาย (Bodily Happiness) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความสบายกาย การสามารถลดทุกข์ทางกายให้เบาบางลง ในเรื่องของการกินอยู่ เช่น การได้รับประทานอาหารแต่พอดี ตรงต่อเวลา และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือ รับประทานของที่ย่อยง่าย ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง คือ การได้ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม อนึ่ง ผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตก็ต้องรู้จักกินอยู่อย่างพอดี รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร คือ ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไปตามอัตรภาพของแต่ละบุคคล จะต้องรับประทานอาหารเป็นเวลา เป็นอาหารที่ช่วยให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ไม่รับประทานอาหารที่เป็นโทษ เช่น ของหวาน ของมัน กาแฟ สุรา ไม่รับประทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายหรือของแสลงโรค นอกจากการดูแลสุขภาพร่างกายโดยส่วนตัวแล้ว เวลาที่ผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณเข้าสังคัมเพื่อพบปะเพื่อน ๆ กัลยาณมิตรก็เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพพลานามัย เนื่องจากกัลยาณมิตรมีส่วนส่งเสริมให้รู้จักพอประมาณในการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ เช่น เมื่อเข้าสังคัมก็ไม่ควรดื่มสุราหรือสิ่งมีเมาจนทำให้เสียสุขภาพร่างกาย ไม่ควรนอนดึกจนทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ เป็นต้น ดังที่ **พระธรรมวิสุทธิกวี** ได้แนะนำว่า “หลังเกษียณหรือเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วต้องแสวงหากัลยาณมิตรให้มากที่สุด และสุดท้ายการรู้จักพอประมาณในการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ”⁹

⁹ สัมภาษณ์ พระธรรมวิสุทธิกวี (เกษม สบุญโต) ดร., 10 มกราคม 2565, เวลา 13.00 น.

ในขณะที่ **ชัยวัฒน์ อัตพัฒน** กล่าวให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า “เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วต้องมีการกัลยาณมิตรที่คอยให้การแนะนำในการดูแลสุขภาพพลานามัย รู้ว่าอะไรควรรับประทานเพราะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อะไรไม่ควรรับประทานเพราะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย และรู้ว่าควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์ จิตใจก็จะพลอยได้รับความสบายไปด้วย”¹⁰ ดังนั้น ความพอประมาณจึงเป็นความพอเพียงประการหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ผจญ คำชูสังข์** ที่กล่าวว่า “ความพอเพียง ความรู้จักประมาณ ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้”¹¹ เมื่อเกิดอาการไม่สบายหรือเกิดปัญหาสุขภาพก็ควรบรรเทาอาการให้ทุเลาและดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรคให้มากที่สุด ดังที่ **สิทธิ์ บุตรอินทร์** ได้สรุปไว้ว่า “ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของผู้เกษียณอายุราชการว่า มีความสำคัญมาก ๆ ต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เพราะความสุขของมนุษย์เรานั้นโดยสรุปก็มีแค่ 2 ประเภทหลักๆ เท่านั้น คือ สุขกายกับสุขใจ”¹²

แนวทางแก้ปัญหาดังกล่าวโดยทั่วไปด้านเศรษฐกิจในการดำเนินชีวิตปัจจุบันนี้ ผู้สูงอายุควรมีการวางแผนการเงินให้ดีตั้งแต่ก่อนเข้าวัยผู้สูงอายุหรือวัยเกษียณ รวมทั้งต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักประมาณในการใช้จ่าย มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย และใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น นอกจากนี้ แม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านอาจจะเคยประสบปัญหาทางการเงิน แต่ด้วยอุปนิสัยและวิถีชีวิตที่เคยช่วยเหลือหรือเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้ในยามที่มีปัญหาก็จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่นเดียวกัน หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับแก้ไขปัญหาดังกล่าวและทำให้ตนเองมีความสุขด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การแก้ไขปัญหาและการทำให้ตนเองมีความสุขด้านเศรษฐกิจตามหลักทฤษฎีธรรม มีกัตถประโยชน์ การใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามหลักหลักสันโดษ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการปฏิบัติไว้โดยให้ละเว้นอบายมุข 6 ได้แก่ 1) การติดสุราและของมีเมา 2) การชอบเที่ยวกลางคืน 3) การชอบเที่ยวดูการละเล่น 4) การติดการพนัน 5) การคบคนชั่วเป็นมิตร และ 6) การเที่ยวเตร่ในหน้าที่การงาน เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้วผลที่เกิดขึ้นก็คือ **ความสบายใจ (Mental Happiness)** ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุจะเกิดความสบายใจได้ต้องมีระบบการบริหารจัดการด้านเศรษฐกิจที่ดี เพียงพอต่อการดำรงชีวิตแบบพอเพียง และรู้จักการให้ทานที่เหมาะสม และที่สำคัญต้องหลีกเลี่ยงจากอบายมุขทุกประเภทด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะต่าง ๆ ของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ดังนี้ **พระธรรมวิสุทธิกวี** ให้ความเห็นว่า “ผู้เกษียณอายุมีอยู่ 2 กลุ่ม

¹⁰ สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 18 มกราคม 2565, เวลา 15.00 น.

¹¹ สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ผจญ คำชูสังข์, 6 มกราคม 2565, เวลา 15.30 น.

¹² สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. สิทธิ์ บุตรอินทร์, 17 กุมภาพันธ์ 2565, เวลา 09.30 น.

ใหญ่ๆ กลุ่มที่ 1 มีเส้นทางที่ไปได้ดี กลุ่มที่ 2 ไม่คลุกคลีกับคนอื่น ซึ่งกลุ่มนี้จะมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีความสุขเท่าที่ควร สำหรับผู้เกษียณอายุแล้วควรรู้จักประหยัดคอออมรักษาทรัพย์สิน คบกัลยาณมิตร และการใช้ชีวิตแบบพอเพียง ควรมีการนำหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์มาบูรณาการในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจของผู้เกษียณอายุ กล่าวคือ ผู้เกษียณอายุราชการเมื่อผ่านวัยที่ขยันหาทรัพย์สินมาแล้ว ต้องรู้จักเก็บออม หลังเกษียณแล้วต้องแสวงหากัลยาณมิตรให้มากที่สุด และสุดท้ายการรู้จักพอประมาณในการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ หลักธรรมอีกประการหนึ่งคือหลักสันโดษ เป็นหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์รู้จักความพอใจในสิ่งที่ตนหามาได้ พอใจในศักยภาพกำลังของตนเอง และพอใจตามสมควรแก่ฐานะฐานะของตนเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงควรนำหลักสันโดษมาบูรณาการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ”¹³

ในขณะที่**ชัยวัฒน์ อัตพัฒน** ลงความเห็นว่ “ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจเป็นปัญหาเรื่องปากท้อง หากผู้เกษียณอายุราชการประมาทในการจับจ่ายใช้สอยก็อาจประสบกับความล้มจมหมดเนื้อหมดตัวได้ ฉะนั้นปัญหาด้านเศรษฐกิจจึงเป็นตัวอุปสรรคที่ขัดขวางความสุขของผู้เกษียณได้ ส่วนหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์เป็นหลักธรรมกลางๆ ที่บุคคลทุกเพศทุกวัยยอมเลือกสรรมาประพฤติปฏิบัติได้ตามโอกาสจะอำนวย โดยท่านให้ความเห็นว่าคนที่จะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องไม่ขยันผิดที่ ขยันผิดคน ขยันผิดกาลเวลา จึงเห็นด้วยหากมีการนำหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์มาบูรณาการในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้เกษียณอายุราชการที่ขยันหาทรัพย์สินมาแล้ว ต้องรู้จักเก็บออม หลังเกษียณแล้วต้องแสวงหากัลยาณมิตรให้มากที่สุด และสุดท้ายการรู้จักพอประมาณในการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ อนึ่ง หลักสันโดษ เป็นหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์รู้จักความพอใจในสิ่งที่ม่ ยินดีในสิ่งที่ได้ กล่าวคือให้รู้สึกพอใจตามมี ยินดีตามได้ หากมีการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยก็จะได้รับความสุขเพิ่มขึ้น”¹⁴

นอกจากนี้ **มจญ คำชูสังข์** ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่ “ปัญหาด้านเศรษฐกิจถือว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขของผู้เกษียณอายุราชการ เพราะเป็นเรื่องของปากท้องหรือการจับจ่ายใช้สอยในวัยที่ทำงานไม่ได้แล้ว ส่วนหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ว่ เป็นหลักธรรมที่พูดถึงการหาทรัพย์สินเพื่อมาเลี้ยงชีพ การรักษาทรัพย์สินที่หามาได้แล้ว การลงทุนกิจการค้ากับกัลยาณมิตร และการใช้ชีวิตแบบพอเพียง จึงมีความเห็นด้วยที่จะนำหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์มาบูรณาการในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เพราะคนวัยสูงอายุต้องขยันหาทรัพย์สินโดยเฉพาะอริยทรัพย์สินคือทรัพย์สินอันประเสริฐได้แก่ บุญกุศล คุณงามความดี ให้มาก จากนั้นต้องรู้จักรักษาคุณงามความดีไว้ให้ลูกหลานได้คู่เป็นแบบอย่าง คบค้าสมาคมกับคนดีมีศีลธรรม และใช้ชีวิตแบบ

¹³สัมภาษณ์ พระธรรมวิสุทธิกวี, 10 มกราคม 2565, เวลา 13.00 น.

¹⁴สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 18 มกราคม 2565, เวลา 15.00 น.

พอเพียง ส่วนหลักสันโดษ ได้แก่ ยินดีพอใจในลาภสักการะที่เกิดขึ้นกับตน ยินดีพอใจในกำลังกาย ในการแสวงหาทรัพย์ของตน และยินดีพอใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเอง จึงเห็นด้วยหากจะ นำเอาหลักธรรมเรื่องสันโดษมาบูรณาการในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เพราะผู้เกษียณอายุ ราชการนั้นมีรายได้ลดลงอย่างชัดเจน หลักสันโดษจึงเหมาะสมมากที่สุดที่ผู้สูงอายุต้องทำความเข้าใจ ยินดีพอใจกับสิ่งที่ตนได้รับให้ได้ แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่วัย”¹⁵ สอดคล้องกับ **สิทธิ บุตรอินทร์** กล่าวว่า “ปัญหาด้านเศรษฐกิจถือว่ามี ความจำเป็นมาก ๆ ในการวางแผนการใช้จ่าย ใช้สอยเพื่อให้ได้ปัจจัย 4 บริโภคแบบพอดีตามหลักมัชฌิมนิยาม อย่าให้ขาดอย่าให้เกินตามสถานะ ตนเองทางสังคม ส่วนหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ หรือเรียกอีกอย่างว่า “หัวใจเศรษฐกิจ” กล่าวคือ รู้จักขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร และใช้ชีวิตแบบพอเพียง โดยเฉพาะผู้สูงอายุถือว่ามี ความสำคัญที่จะต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายใช้สอย เพราะรายได้ของตนไม่เหมือนตอนรับ ราชการอยู่ ฉะนั้นหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์จึงมีจุดเด่นอยู่ที่สอนให้เก็บออม คบเพื่อนที่ดีมี ศีลธรรมประจำใจ และใช้ชีวิตพอเพียง ดังนั้น จึงเห็นด้วยที่จะต้องนำหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ มาประยุกต์หรือบูรณาการในการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ เพราะหลักธรรมบอก รายละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน เห็นภาพชัดเจน ส่วนหลักสันโดษนั้นเป็นหลักธรรมกลางๆ ที่ใช้ได้ สำหรับบุคคลทุกประเภท โดยเฉพาะผู้สูงอายุด้วยแล้วยังมีความสำคัญอย่างมาก หลังเกษียณอายุ แล้วต้องให้ความพึงพอใจในชีวิตที่สงบสุข สง่างาม และพึงพอใจในความมีความเป็นไปตามสภาพที่ แท้จริงของตนเอง จึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ถ้าผู้สูงอายุรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทองที่ ตนเองได้มา ยินดีพอใจในศักยภาพของตนที่จะหาได้ และยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเองมีตนเองได้ตาม สมควรแก่สภาพ”¹⁶

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุที่มีการปรับความสมดุลด้านเศรษฐกิจที่บูรณาการด้วยหลักพุทธ ธรรม โดยนำเรื่องการละเว้นอบายมุขมาบูรณาการในการดำเนินชีวิต ย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า สูงสุดต่อการดำรงอยู่ เป็นการรักษาชื่อเสียง ภาพลักษณ์ และความน่านับถือให้คงอยู่ตลอดไป จนกว่าจะถึงวันสุดท้ายของชีวิต การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก เมื่อได้เกิดมาแล้วจึงได้ชื่อ ว่าเป็นลาภอันประเสริฐสุด ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาเสริมเติมชีวิตให้มีความสุข ด้วยการ ละเว้นสิ่งที่เป็นบาป อุกุศลธรรม และอบายมุขทั้งปวง ดำรงชีวิตบนทางแห่งความดี ไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ก่อเวรภัยกับใครด้วยเหตุแห่งอบายมุข เพราะทางแห่งความเลื่อมใสย่อม เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย

¹⁵ สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. พจณีย์ คำชูสังข์, 6 มกราคม 2565, เวลา 15.30 น.

¹⁶ สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. สิทธิ บุตรอินทร์, 17 กุมภาพันธ์ 2565, เวลา 09.30 น.

แนวทางแก้ปัญหาโดยทั่วไปด้านสังคมและจิตวิทยานั้น ครอบคลุม สังคม องค์กร ตลอดจน หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจะต้องเอาใจใส่ผู้เกษียณอายุให้มาก เพราะภาวะของผู้สูงอายุ นั้น จะเกิดความว่าเหว่ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าหรือถูกรังเกียจ ถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เกษียณอายุกับสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงความไม่ยึดดีและเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด หรือสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งความสามารถทางสมอง ที่ลดลง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวส่งผลให้ผู้เกษียณอายุแสดงอารมณ์ที่ผิดปกติและพบได้บ่อย เช่น อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจ ซึมเศร้า แยกตัว วิดกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย บ่น ลับสน หลงลืม หรือกระทั่งเกิดอาการทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวง เป็นต้น ซึ่งแนวทางแก้ปัญหาทางด้านสังคมและจิตวิทยาโดยทั่วไปนั้น ผู้เกษียณควร ต้องศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม เจริญสติ รวมทั้งทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติหรือธรรมชาติ ของชีวิต จะช่วยพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ผ่องใส ไม่ยึดติดกับความทุกข์ นอกจากนี้พยายามสร้างทัศนคติเกี่ยวกับความตายในเชิงบวกว่าเป็นธรรมดาของทุกชีวิตและไม ่รู้สึกเกรงกลัวหรือกังวลกับความตายที่จะต้องเผชิญ และควรใช้เวลาทำงานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบ และสนใจ ก็จะทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินในการใช้ชีวิตอีกด้วย หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม สำหรับแก้ไขปัญหาและทำให้ตนเองมีความสุขด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ ข้อปฏิบัติด้านสังคม และจิตวิทยาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล และภาวนา

อย่างไรก็ตาม ในการบูรณาการการแก้ปัญหาผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตวิทยานี้ ผู้วิจัยได้ เสนอแนวทางบูรณาการเพื่อการปฏิบัติไว้ดังนี้ 1) ไม่หลงไหลไปตามโลกธรรม 2) ใจกว้างและให้อภัย 3) มีกัลยาณมิตรที่ดี 4) หมั่นทำบุญให้ทาน 5) ทำงานอยู่เสมอ 6) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า 7) อย่ายอมเป็นทาสของอดีต 8) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา และ 9) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้น ด้วยความสงบ ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงควรมีการวางแผนเป็นกิจวัตรประจำวันในการปฏิบัติตามหลัก ศีลธรรมจรรรยาให้ครบองค์ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา ดังที่ พระเทพวิสุทธิกวี อธิบายว่า “ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักธรรมที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพราะถือว่าเป็นปฏิทินชีวิตที่ต้องวางแผนทำให้เป็น กิจวัตร เพื่อเป็นเครื่องประกันความเหงาความหว้าเหว่ของผู้เกษียณอายุได้เป็นอย่างดี”¹⁷ ซึ่ง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์ ที่กล่าวว่า “ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักธรรมที่ ประกันความเหงาความหว้าเหว่ของผู้เกษียณอายุได้เป็นอย่างดี”¹⁸ ดังนั้น ทาน ศีล ภาวนา จึงเป็น หลักธรรมที่ควรปฏิบัติให้เคยชินเป็นอุปนิสัยเพื่อให้ชีวิตในปัจจุบันปลายได้มีคุณค่าต่อสังคม และ

¹⁷สัมภาษณ์ พระเทพวิสุทธิกวี, ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙, เวลา ๑๔.๐๐ น.

¹⁸สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๙, เวลา ๑๕.๐๐ น.

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ **ผจญ คำชูสังข์** ที่กล่าวถึง “หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ว่าถือเป็นหลักที่ผู้เกษียณอายุควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพราะถือว่าช่วยให้ผู้เกษียณอายุราชมีชีวิตที่ไม่ขาดทุน เช่น ทำทานหรือการช่วยเหลือเจือจุนสังคม การรักษาศีล การเจริญจิตภาวนา เพื่อให้ชีวิตในบั้นปลายได้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น จึงเป็นหลักธรรมที่จำเป็นและสำคัญของผู้ครองเรือนที่จะได้นำไปบริหารให้ครอบครัวเกิดคุณความดีและมีความสุข และสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **สิทธิ บุตรอินทร์** ที่กล่าวถึง “หลักบุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กับคนที่ครองเรือน ที่มีครอบครัว ที่นอกจากจะบริหารกิจการในครอบครัวของตนเองให้เรียบร้อยแล้ว จะต้องใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ได้แก่การรู้จักให้ทานรักษาศีล และเจริญจิตภาวนา เพื่อตนเองมีความสุขในชีวิต”¹⁹

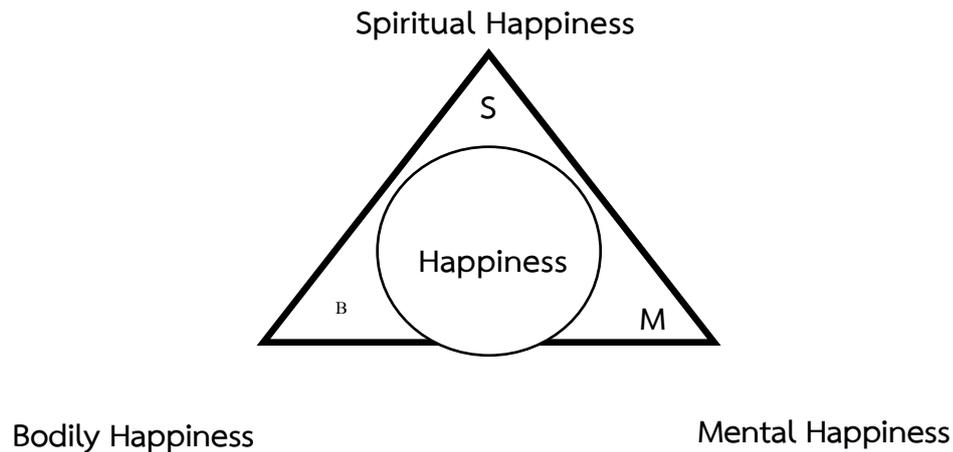
ดังนั้น เมื่อปัญหาของผู้สูงอายุด้านสังคมและจิตวิทยาได้รับการบูรณาการการแก้ปัญหาด้วยหลักพุทธธรรมเหล่านี้แล้วผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความ **ไร้กังวล (Spiritual Happiness)** จัดเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ ให้เกิดความทุกข์ เมื่อจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นความปลอดโปร่งใจ ไร้กังวล ย่อมเกิดขึ้น งานทางใจที่ช่วยให้เกิดความไร้กังวลมีความสำคัญไม่แพ้ทางกาย เช่น การแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์ หรือนั่งฝึกสติทำให้สงบ ปราศจากนิเวศน์ความฟุ้งซ่านที่หมกมุ่นอยู่เป็นทุกข์ล่วงหน้าหรือทุกข์ในอดีต การยึดมั่นถือมั่นกับความทุกข์ล่วงหน้าเป็นเหตุให้เกิดการเสียเวลา เสียการงาน เสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำในปัจจุบัน ใส่ใจกับสิ่งที่ดำเนินอยู่ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาในปัจจุบันจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์ จิตจะสามารถตัดอารมณ์ในอนาคตต่างๆ ออกไปได้

กล่าวโดยสรุป การนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขตามความเป็นจริง สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะแก้ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา การแก้ปัญหาปัญหาโดยทั่วไปนั้นแม้จะได้ผลบ้าง แต่ก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ปัญหาส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุมักจะเป็นปัญหาในเชิงจริยธรรมหรือปัญหาทางจิตใจ จะแก้ไขได้ก็ต้องแก้จากพฤติกรรมเชิงจริยธรรมและจิตใจให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมและสมควรกับบริบทในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาในการดำเนินชีวิตและส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งโดยส่วนตัวและทางสังคมและเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในที่สุด

5. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

¹⁹สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. สิทธิ บุตรอินทร์, ๑๗ กันยายน ๒๕๕๙, เวลา ๐๙.๓๐ น.

เมื่อนำหลัก สุขกาย (Bodily Happiness) สบายใจ (Mental Happiness) ไร้กังวล (Spiritual Happiness) มาสรุปเป็นรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความสมดุลแล้ว ก็จะได้องค์ความรู้ที่เรียกว่า “BMS MODEL” ซึ่งมีรูปแบบดังนี้



BMS MODEL แบบสามเหลี่ยมมั่นคงและสมดุล

กล่าวโดยสรุป การปรับความสมดุลของชีวิตผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุล เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นล้วนบั่นทอนความสุขทางกาย ทางใจ และทางจิตวิญญาณทั้งสิ้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า “BMS MODEL” เป็นหลักการหนึ่งที่เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการนำปัญหาของผู้สูงอายุมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งประเมินค่าสิ่งที่เป็นโทษจากปัญหาที่เกิดขึ้น และประเมินสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์จากการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงประเด็น ดังนั้น หากผู้สูงอายุมีการนำรูปแบบ BMS MODEL มาใช้ตามกุศโลบายที่วางไว้ได้จริงแล้ว ผู้วิจัยย่อมเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ปัญหาค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความมั่นคง สมดุลและยั่งยืนได้

ดังนั้น หลักการ BMS MODEL นี้ จึงเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ที่ผู้สูงอายุควรคำนึงถึงและนำมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เกิดเป็นมรรคผลที่แท้จริง ดำเนินชีวิตให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่อง และถ่ายทอดความสุขความดีงามเหล่านี้ไปสู่ผู้สูงอายุในรุ่นต่อไป



เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุชาติ ทวีสิทธิ์. (2553). “การเปลี่ยนนกระบวนทัศน์เพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ”. **เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล**. นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.

อรทัย อัจฉา. (2553). “แก่แล้วไม่มีคุณค่าจริงหรือ?”. **เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล**. นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.

สัมภาษณ์ พระธรรมวิสุทธิกวี (เกษม สญญโต)

สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. สิทธิ บุตรอินทร์

สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์

สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. พจณ คำชูสังข์

