



แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ
ตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

Guidelines for Promoting Appropriate Meditation Practices for the Elderly Based on Luang
Poo Man Bhuridatto's Teachings
in Phrao District, Chiangmai Province

พระมหาธัมมจारी ปุญญธมฺโม (จารินทร์)¹

Phramaha Thammajari Puññadhammo (Jarin)

สยาม ราชวัตร²

Thepprawin Chanraeng

E-mail: thammajari07102513@gmail.com

Received: September 23, 2024 Revised: January 20, 2025

Accepted: January 29, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ 3) เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการดำเนินการวิจัยโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและลงพื้นที่ภาคสนาม นำเสนอผลวิจัยในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัย พบว่า 1) การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานสายพุทธโฆส ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมถะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา เน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธคุณ กำหนดบริการกรรม พุทธโฆส ใช้วิธีการปฏิบัติ คือ กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น

¹นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่/ Student in Doctor of Philosophy Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus.

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่/ Assistant Professor, Faculty of Humanities Chiang Mai University.



กระดุก เป็นต้น ผู้สูงอายุที่เริ่มฝึกต้องมีสติอยู่กับการเห็นเพราะเป็นการฝึกที่ง่ายที่สุดและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

2) ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ด้าน อาวาสลับป่ายะ ได้แก่ ทางลาดชันเนื่องจากเป็นป่าเขา ไม่สะดวกต่อผู้สูงอายุ สถานที่นอน ห้องน้ำ ไม่เพียงพอต่อการรองรับผู้ที่มาปฏิบัติ ด้าน อาหารลับป่ายะ ได้แก่ การบริโภคอาหารเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่ถูกจำกัดและมีแม่ครัวค่อนข้างน้อย ด้าน บุคคลลับป่ายะ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อย แนวทางปฏิบัติ อาจแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ไม่ทั้งหมด ด้าน ธรรมลับป่ายะ ได้แก่ ขาดการพูดคุยสื่อสารในหลักธรรมที่เหมาะสมกับวิถีปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม 3) แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุตามแนวของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อาวาสลับป่ายะ วัดทราบความต้องการของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้วัดเป็นพื้นที่ต้นแบบ พัฒนาพื้นที่ทางกายภาพให้เหมาะสม อาหารลับป่ายะ วัดจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมแก่กุลต่อสุขภาพด้าน โภชนาการ และส่งเสริมด้านกองทุนให้เป็นค่าอาหาร บุคคลลับป่ายะ เพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้มี สัดส่วนเหมาะสม พัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้น สร้างความน่าเชื่อถือในศรัทธาแก่ผู้พบเห็น ธรรมลับป่ายะ ส่งเสริมการนำหลักธรรมปรับให้เหมาะสมกับวิถีปฏิบัติ

คำสำคัญ: การปฏิบัติกรรมฐาน, ผู้สูงอายุ, แนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

Abstract

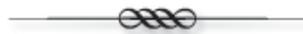
This research has the objectives 1) to study the practice of meditation according to the principles of Luang Poo Man Bhuridatto 2) to study the problems and obstacles in the practice of meditation for the elderly according to the principles of Luang Poo Man Bhuridatto in Phrao District, Chiang Mai Province, 3) to Propose guidelines for promoting appropriate meditation practice for the elderly according to the principles of Luang Poo Man Bhuridatto in Phrao District, Chiang Mai Province. It was qualitative research done by analyzing the content data and presenting the information in a descriptive and analytical manner.

The results found that 1) meditation practice according to the teaching of Luang Poo Man Bhuridatto is a form of mental development of Buddho meditation as its methods of meditation at the Samatha level and observing the elements of Khandha at the Vipassana level. Emphasis is placed on teaching to develop the Buddha's virtues, prescribing Buddho meditation, using practice methods, namely, *Kāyakaṭṭhāsatī*, *Asubha* meditation, such as considering hair, nails, teeth, skin, flesh, tendons, bones, etc. Elderly people must be mindful of what they see because it is a practice that is the easiest way and continuous mindful observing of the specified emotions. 2) Problems and obstacles in meditation for the elderly along the lines of Luang Poo Man Bhuridatto in the area of *Avasasappaya*, including steep slopes due to mountain forests, inconvenient for the elderly, sleeping places and bathrooms are not sufficient to accommodate those who practice Sappaya food, including the consumption of food for the



benefit of the body in limited quantities and there are relatively few cooks. *Puggalasuappaya* includes a insufficient Vipassana teachers. Guidelines may not solve all problems in the Dhamma Sappaya area, including the lack of Dhamma principles appropriated for the practices of the center, 3) Guidelines for promoting appropriate meditation practice for the elderly according to the principles of Luang Poo Man Bhuridatto *Āvāsasappāya* needed by the elderly includes promote temples as model areas, developing physical space, such as creating ramps for the elderly, having adequate bathrooms and rooms. *Bhojanasappāya* included was that temple prepares food appropriate and nutritionally supportive to health, and promote the fund for food allowance, *Puggalasappāya*, and increase the number of Vipassana teachers to an appropriate proportion, more abilities, creating faith for those who see, *Dhammasappāya*, promoting the application of Dhamma principles to suit practice.

Keywords: Meditation practice, Elderly, Based on Luang Poo Man Bhuridatto's



บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบันผู้สูงอายุได้กลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกขณะเนื่องจากวิวัฒนาการความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และระบบสาธารณสุข การรักษาพยาบาลด้วยยาที่มีประสิทธิภาพสูงและการรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ³ กอปรกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง⁴ เมื่อก้าวถึงผู้สูงอายุและการดูแลผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาถึงมิติทางเพศสภาพ (Gender) ด้วยสถานการณ์เชิงโครงสร้างประชากรที่กล่าวมาเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและจำเป็นต้องการพัฒนาการดูแลในด้านร่างกายและสภาพจิตใจที่เอื้อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพ สามารถดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ยืนยาว⁵ ซึ่งวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ โดยส่วนใหญ่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยตามอายุถือเป็นเรื่องธรรมชาติของการดำรงชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ (ผ่องพรรณ อรุณแสง, 2555) การเปลี่ยนแปลงในมิติเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงผลกระทบต่อผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมี

³ พระลันต์ทัศน์ คมภีรปัญญา และคณะ, “สถิติฐานกับการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ”, **รายงานการวิจัย**, (วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), หน้า 12.

⁴ ชมพูนุท พรหมภักดี, **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2556), หน้า 3.

⁵ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกองทุนผู้สูงอายุ, **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที ดีวี พี จำกัด, 2555), หน้า 2.



คุณภาพซึ่งวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเข้าวัด ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีส่วนให้ผู้สูงอายุมีเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิต ในช่วงวัยสูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งทั้งสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางสภาพแวดล้อมตามพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแสดงไว้ว่า “อตตนา หิ อตตโน นาโถ โภ หิ นาโถ ปโร อตตนา หิ สุขุทนฺเตน นาถํ ฌกตํ ทูลลภํ” “ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ก็บุคคลมีตนฝึกฝนตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก”⁶

วิธีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพอใจในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตโต ทั้งทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ คือ ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองกับผู้อื่น ตามธรรมชาติ ผู้วิจัยจึงนำหลักสัปปายะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในคัมภีร์พระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรค คือ สภาพาสบาย สภาพที่เอื้อ เกื้อหนุน เหมาะช่วยให้มีความเป็นอยู่ดี ทำกิจกรรมหรือดำเนินการต่าง ๆ ได้ผลดี เอื้อต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานนำไปสู่ผลสำเร็จสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมหรือมีความสุขสบายมีความสมดุลที่อยู่ เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ มีอาหารรับประทานที่มีประโยชน์ การพูดคุยที่เหมาะสม มีผู้ที่ดูแลทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษา สภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมดี มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การเดินจงกรม ปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น⁷ หลักสัปปายะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นส่วนสำคัญกับผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย เอื้อต่อความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตประจำวัน มีสิ่งอำนวยความสะดวกเอื้อต่อการปฏิบัติ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ที่พักอาศัยเหมาะสมกับทางกายภาพของผู้สูงอายุ เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุทางเดินไม่มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นต่างระดับอาจทำให้ลื่นหกล้ม จัดทางเท้าให้มีแสงไฟรวมถึงอาคารสถานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น มีพื้นที่พอดีพอเหมาะ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติ มีความปลอดภัย มีความเจริญเรียกว่า “สัปปายะ” การแสวงหาองค์ความรู้ในการปฏิบัติกรรมฐานสายต่าง ๆ เพื่อนำมาเพื่อใช้พัฒนาให้เป็นไปแนวทางเดียวกัน ด้านบุคลากรโดยการสร้างครุต้นแบบที่จะสอนการปฏิบัติกรรมฐาน การสร้างศูนย์กลางของการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อต้อนรับและเปิดโอกาสให้คนที่มุ่งมั่นพัฒนาตนได้ทุ่มเทปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาตนเอง การสร้างผู้นำ ครอบครัวยุคใหม่ที่สืบทอดที่ดี เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น⁸

การเลือกสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความโดดเด่นเป็นที่รู้จักกันอย่างดีในหมู่พุทธศาสนิกชนในเรื่องการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและผู้สนใจเข้าร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก (เถรวาท) โดยเน้นหลักวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดศรัทธาและปัญญา เป็นสถานที่ที่มีความสงบ ร่มเย็น สบาย และเหมาะสมกับการ

⁶ ชุ.ธ. (ไทย) 25/36.

⁷ ลัญญ เปรมจิตร, สัปปายะสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา, **วารสารปรัชญาอาศรม**, ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): บทนำ.

⁸ พระมหานวปฏิภน กุสลญาโณ (ทรงประดิษฐ์) และพระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์นวัต), ดร., “การส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก”, **วารสารสนเทศ**, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561): 121.



ประเพณีปฏิบัติธรรมหรือที่เรียกว่า สัปปายะตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทั้งในแง่รูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นเป็นวัด รวมทั้งระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบภายในวัดเองและความสัมพันธ์ที่วัดมี ต่อชุมชนและสังคมนั้น ๆ ด้วย จำนวน 4 วัด ได้แก่ (1) วัดป่าเมี่ยงแม่สาย ตำบลโหล่งขอด อำเภอพร้าว จังหวัด เชียงใหม่ (2) วัดถ้ำดอกคำ ตำบลน้ำแพร่ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ (3) วัดป่าอาจารย์มั่น ตำบลเวียง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ (4) วัดเจติยบรรพต ตำบลโหล่งขอด อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้ในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ถือเป็นพระอาจารย์ใหญ่ของธรรมยุติกายหรือ สายกรรมฐานพระป่า ท่านปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนของพระวินัยสงฆ์ และยึดถืออุดมคติด้วยจริยวัตร อย่างเคร่งครัด ท่านยังเป็นพระผู้ได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางอุดมคติ ท่านยัง ได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้แก่ คนทั่วไปอย่างกว้างขวางจนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกัน ดีในนามว่า “คำสอนพระป่า สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต” ท่านเป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์พระกรรมฐานแห่งยุค ดำเนินชีวิตของท่านถูกกล่าวขานกันไม่รู้จบเป็นที่ประจักษ์แก่ศิษย์ผู้ใกล้ชิดถึงญาณความรู้กว้างขวางแม่นยำ ทุกด้านหาผู้เสมอได้ยากยิ่ง มีผู้สนใจในธรรมปฏิบัติได้ติดตามศึกษา อบรมจิตใจมากมาย ศิษยานุศิษย์ของท่าน ได้แพร่กระจายไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย ธรรมะของหลวงปู่มั่นเป็นธรรมะที่ออกมาจากใจ เรียบคมเต็มไป ด้วยข้อคิด ปัญญา เป็นมรดกตกทอดมาให้ชาวพุทธได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการปล่อยวางจาก ความคิดทำให้สมองปลอดโปร่ง และ ตั้งมั่น สงบ เยือกเย็น พร้อมทั้งจะเผชิญ หรือ ดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้ อย่างมั่นใจ ส่งเสริมให้เกิดเป็นหลักคิด แนวปฏิบัติ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ต้องมีแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ จิตวิญญาณ เป็นอย่างยิ่ง ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานมีการเสนอ รูปแบบแนวทางการสอนที่มีความถนัดและจุดเด่นของแต่ละวัด โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในสำนักปฏิบัติกรรมฐานได้ เรียนรู้ฝึกฝนเพื่อการเข้าถึงในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อที่จะได้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมให้กับ ผู้สูงอายุนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตและการดำเนิน ชีวิตเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญในการขับเคลื่อนให้เป็นพลังหรือพลวัตณ์ในการ พัฒนาตนเอง สร้างความเข้าใจและส่งเสริมผู้สูงอายุให้เข้าวัดเพื่อปฏิบัติกรรมฐานเกิดเป็นความผาสุกและเป็น การสร้างเครือข่ายการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สืบต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์ (Interview) เชิงลึกตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ตลอดจนคัมภีร์ อรรถกถา เป็นต้น

2. ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ ตำรา บทความ วิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และการส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการศึกษาวิจัย ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย โดยการหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปปรึกษากับคณะกรรมการที่ปรึกษา คุชภิญโญ และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อให้เครื่องมือมีความเที่ยงตรงมากยิ่งขึ้น

4. ลงพื้นที่ภาคสนามและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการเลือกมาจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่จะสัมภาษณ์ข้อมูลโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดป่าเมียงแม่สาย ตำบลโหล่งขอด อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ วัดถ้ำดอกคำ ตำบลน้ำแพร่ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ วัดป่าอาจารย์มั่น ตำบลเวียง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ วัดเจติยบรรพต ตำบลโหล่งขอด อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เพศหญิงและเพศชายที่มาปฏิบัติกรรมฐานที่สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ จำนวน 4 วัด วัดละ 5 คน รวมจำนวน 20 คน เจ้าอาวาส/พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน จำนวน 4 วัด ๆ ละ 1 รูป รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 รูป ผู้ทรงคุณวุฒิหรือบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จำนวน 1 รูป ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด 25 รูป/คน

5. การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ตลอดจนคัมภีร์ อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ การ



สัมภาษณ์เชิงลึกเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตลอดถึงขออนุญาตทำการจดบันทึก บันทึกเสียง และภาพในการลงเก็บข้อมูลภาคสนาม ตั้งแต่สัมภาษณ์ ระหว่างการสัมภาษณ์ และหลังการสัมภาษณ์ ออกจากสนามวิจัยแล้วจัดทำกรจัดแฟ้มข้อมูลเพื่อให้พร้อมในการที่จะวิเคราะห์ วิพากษ์ จัดเป็นหมวดหมู่ความรู้

6. สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต เน้นคำสอนที่มุ่งให้เข้าใจธรรมชาติปฏิบัติและขั้นตอนของการปฏิบัติอย่างอุทิศสภาวะในการปฏิบัติ โดยยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญซึ่งคำสอนปฏิบัติของหลวงปู่่มั่น เน้นการปฏิบัติให้เชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทานการเจริญสมาธิและวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินการตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยให้อาสติควบคุมจิต บริกรรมภาวนาพุทฺโธ สอนให้พิจารณากายคตาสติ เมื่อพิจารณากายคตาสติพิจารณาสุภกรรมฐาน จนคล่องตัวจนชำนาญก็สอนให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน ให้พิจารณากาย แยกออกเป็นธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อฝึกฝนอบรมจนคล่องตัวจิตก็จะมองเห็นสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน คือ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตามิแต่ธาตุ 4 จึงสมมติบัญญัติว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การเจริญกายคตาสติที่ดี การเจริญธาตุกรรมฐานที่ดีเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา

2. สภาพปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรม 4 สำนักจะมีความพร้อมด้านสัปปายะเพียงใดแต่ก็ยังมีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการเข้ามาเป็นเครื่องกีดขวางการปฏิบัติทำให้การปฏิบัติแทนที่จะดำเนินไปอย่างราบรื่นแต่กับเจอกับปัญหาและอุปสรรค ได้แก่ อาวาสสัปปายะ บางพื้นที่เป็นทางลาดชันเนื่องจากเป็นป่าเขา ไม่สะดวกต่อผู้สูงอายุ สถานที่นอน ห้องน้ำ ไม่เพียงพอต่อการรองรับผู้ที่มาปฏิบัติ ด้านอาหารสัปปายะ การปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต ในด้านอาหารสัปปายะ จะยึดหลักเอาพระวินัยเป็นแม่แบบในการปฏิบัติข้อวัตรต่าง ๆ เป็นหลัก จึงให้ความสำคัญในการแนะนำข้อวินัยบัญญัติต่อผู้ที่ต้องการลองเข้ามาศึกษาปฏิบัติกรรมฐาน การรับประทานอาหารรับประทานอาหารวันละ 1 มื้อ หากถือศีล 8 วัตถุประสงค์อาหารปกติให้วันละ 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเพล แม่ครัวมีจำกัด ด้านบุคคลสัปปายะ พระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อย แนวทางปฏิบัติอาจแก้ไข้ปัญหาได้ไม่ทั้งหมดเนื่องจากเป็นพระปฏิบัติพระบางรูปท่านก็หลบตัวซ่อนเงียบท่านหนีความวุ่นวายไปอยู่วัดป่าไกลผู้คน แม่ท่านจะได้บรรลุธรรมสอนธรรมะได้ถูกต้อง แต่เพราะท่านไม่มีฤทธิ์เลยมองข้าม ละเลย ไม่สนใจ เป็นเพียงพระที่พยายามพัฒนาวัดและชุมชนรอบข้าง เป็นต้น ด้านธรรมปายะ ขาดการส่งเสริมการนำหลักธรรมปรับให้เหมาะสมกับวิถีปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมขาดอิสระในการดำเนินการ ขาดคู่มือในการปฏิบัติ มีแผนงานที่ไม่ชัดเจน



3. แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ด้านอาวาสสัปปายะ ได้แก่ ทำวัดให้เป็นอารามเป็นรมณียสถาน รื่นรมย์เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็นเป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านจิตใจ มีต้นไม้ให้ร่มเงา ร่มรื่นดูเป็นธรรมชาติ อยู่ในที่ที่เหมาะสม เช่น ภูเขา ลำธาร ป่า เน้นเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย สม่่าเสมอเท่ากับว่าได้สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็นและผู้มาปฏิบัติ การจัดการโบราณสถานและที่สำคัญภายในวัดที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม โดยการปรับปรุงสถานที่สำคัญ เช่น สะอาด (ศีล) สงบ (สมาธิ) และสว่าง (ปัญญา) ที่ตั้งวัดไม่ไกลไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจนเป็นส่วนส่วนมุ่งเน้นความสะอาดให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเพราะการเข้ามาปฏิบัติธรรมถือเป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เชื่อมความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ทราบความต้องการของผู้สูงอายุในการเข้ามาปฏิบัติกรรมฐานว่าสิ่งใดที่ยังขาดเหลือและส่งเสริมให้วัดเป็นพื้นที่ต้นแบบของการพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพ พื้นที่การเรียนรู้ พื้นที่ทางจิตใจและปัญญา และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในสังคมไทยเข้าถึงการปฏิบัติธรรม โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างอาวาสสัปปายะ เช่น อาคารที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม รวมถึงห้องน้ำห้องสุขาที่มีจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุไม่ให้เกิดความลำบาก ถือว่าเป็นสิ่งเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติธรรม เพราะความต้องการของผู้สูงอายุนั้นเป็นไปตามแรงจูงใจขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต สร้างความมั่นใจและลดความเสี่ยงต่อการมีปัญหาทางกายภาพของผู้สูงอายุในการเข้ามาปฏิบัติธรรม

ด้านอาหารสัปปายะ ได้แก่ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติหรือกลิ่นสีที่แต่งอาหารให้ดึงดูดใจ หลักโภชนสัปปายะหรืออาหารสัปปายะ คือ รับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศวัย อย่างไม่ยากและไม่เป็นโทษต่อร่างกาย การส่งเสริมโภชนาการด้วยสติสัมปชัญญะ การรู้จักพิจารณาอาหารและเป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตอันเนื่องมาจากสุขภาวะจากอาหาร ช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารที่พอเพียง การเลือกและการพิจารณาอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเกิดจากการพิจารณา เลือกประเภทของวัตถุดิบ การจัดเก็บอาหาร เวลา ในการบริโภค ปริมาณในการบริโภค หรือแม้แต่การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาในการบริโภคในเรื่องอาหารเพื่อเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตด้านอื่น ๆ โดยส่งเสริมให้มีการร่วมนกันสนับสนุนผักผลไม้พื้นบ้านสร้างวิถีของผู้คนที่เคยพึ่งพิงอยู่กับธรรมชาติปลูกพืชผักปลอดสารพิษ โดยทางวัดจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุด้านโภชนาการที่จะเป็นโยชน์ต่อสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ สามเณรและผู้สูงอายุจากชาวบ้านท้องถิ่น เช่น อาหารมังสวิรัต ผักผลไม้ตามฤดูกาล ส่งเสริมด้านกองทุนให้เป็นค่าอาหารค่าใช้จ่ายด้านอาหารที่เกิดจากการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมสามารถร่วมบุญกับกองทุนด้วยการเป็นเจ้าของเลี้ยงอาหารผู้ปฏิบัติธรรมตามศรัทธา

ด้านบุคคลสัปปายะ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ต้องพัฒนาความสามารถของตนเองให้เพิ่มขึ้น และสร้างความน่าเชื่อถือในศรัทธาแก่ผู้พบเห็น สามารถถ่ายทอดความรู้ในการฝึกอบรมโดยเฉพาะในผู้สูงอายุและพัฒนาศำนักปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า เป็นที่รู้จักกว้างขวางยิ่งขึ้น ในการบริหารจัดการคณะสงฆ์มีความจำเป็นต้องเปิดให้ประชาชนสามารถเข้าไปปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา ด้านตัวผู้สูงอายุมีการส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม การฝึกพัฒนาจิตจากการให้ทาน ทำสมาธิ พังกรรมเทศนาจากพระสงฆ์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และสามารถนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีกิจกรรมที่สร้างขวัญและกำลังใจจากความเชื่อความศรัทธาที่มีต่อสิ่ง



ศักดิ์สิทธิ์ในวัดนั้น ๆ และเป็นการเปิดโลกทัศน์ทำให้ผู้แสวงบุญมีทัศนคติที่ตีรวมทั้งได้ผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนานเป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจทำให้มีความสุขทางใจ มีพระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาและแนวปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ด้านธรรมสัปปายะ ได้แก่ หากเป็นการฝึกปฏิบัติระดับลึก เข้มข้น ควรให้อิสรระสำนักปฏิบัติธรรม ดำเนินการโดยคณะสงฆ์มีการตรวจสอบประเมินผลการดำเนินการตามเกณฑ์ในพระไตรปิฎก ปัจจัยที่เกื้อกูล การปฏิบัติธรรม เช่น การตัดปลีโพธ การแสวงหากัลยาณมิตรได้พูดคุยสนทนาธรรม การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และสัปปายะในการปฏิบัติกรรมฐาน ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม ควรมีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามอายุของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น มีแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุที่มาวัดจัดให้มีการแสดงธรรม บรรยายธรรมในวันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และโอกาสต่าง ๆ วรรรงค์เชิญชวนให้ถือศีล ปฏิบัติธรรมหรือมาร่วมสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น การจัดอบรมปฏิบัติธรรมเป็นระยะสั้น ๆ หรือระยะยาว การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความคล้ายกันในเรื่องของ การเตรียมตัวในการปฏิบัติกรรมฐาน หลักการในการปฏิบัติกรรมฐาน วิธีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และอิริยาบถย่อย การลงมือปฏิบัติกรรมฐาน ผลของการปฏิบัติกรรมฐาน กล่าวคือ มีการกำหนดลมหายใจบริกรรมภาวนาพุทโธ ทำสติให้ใจอยู่กับลมหายใจเข้าและออกเพื่อให้จิตใจมีความสงบระงับจากสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ไม่หลงไหลไปกับอารมณ์ภายนอก การกำหนดพิจารณากายคตาสติ ดูสรีระร่างกาย 32 อากาการ เพื่อให้รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของสังขาร เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด ไม่ยินดีในร้ายในร้ายในร่างกายนที่ประกอบไปด้วยของปฏิกุศล เพื่อทำสมณะกรรมฐานจึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ที่เหมือนกันอีกประการ คือ การอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมไปด้วยป่าเขาลำเนาไพร ใกล้ชิดกับธรรมชาติย่อมจะเปลี่ยนจิตใจให้ไปอยู่ในลักษณะที่จะเข้าถึงธรรมชาติ รู้จักความจริงตามธรรมชาติ เน้นวิถีธรรมชาติ เพราะป่าเป็นที่สงบเหมาะแก่การปลีกวิเวกปราศจากรูปเสียงทั้งปวง สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน จึงเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกรรมฐานให้การบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแนวทางการปฏิบัติที่เหมือนกันทุกสำนักจะแตกต่างกันที่มีการเน้นหนักในอิริยาบถที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่พระอาจารย์แต่ละท่านจะเห็นว่าเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ สอดคล้องกับ พระมหาอภิวัดณ์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน)⁹ ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า กรรมฐานในทางพุทธศาสนา คือ การฝึกหัดจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์และ

⁹ พระมหาอภิวัดณ์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน), “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), บทคัดย่อ.



พ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต เน้นการปฏิบัติ และการปฏิบัติที่สมบูรณ์ในไตรสิกขา ทาน ศีล ภาวนา เพื่อช่วยบุคคลทั้งหลายให้มีการดำเนินชีวิตอย่างปกติ ความจริงข้อนี้มีเป้าหมายที่สำคัญของการปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางในพระไตรปิฎก แนวทางคำสอนในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่่มั่น เน้นเรื่องการพิจารณากาย หรือกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เริ่มจากมูลกัมมัฏฐานหรือกัมมัฏฐาน 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง การปฏิบัติดังกล่าวนี้สอดคล้องกับหลักปฏิบัติเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกหัดจิตให้พิจารณากาย เมื่อพิจารณากายเห็นแจ้งประจักษ์

2 พบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่่มั่น ฐริทฺตโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ อาวาสสัปปายะ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาและอุปสรรคด้านกายภาพ โดยรวมเพราะบางพื้นที่เป็นทางลาดชันเนื่องจากเป็นป่าเขาทำให้ไม่สะดวกต่อผู้สูงอายุในการเดินทางเข้ามาปฏิบัติกรรมฐาน อาจเป็นเพราะด้วยศักยภาพของตัวผู้สูงอายุเอง อาหารสัปปายะ ในผู้สูงอายุการบริโภคอาหารเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่ถูกจำกัดเพราะการปฏิบัติจะต้องรักษาจิตใจถึงพร้อมการที่ผู้สูงอายุจะต้องบริโภคอาหาร 1 มื้อ ทำให้เป็นไปได้อย่าง บุคคลสัปปายะ ด้วยการพูดคุย สนทนา พระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อย แนวทางปฏิบัติอาจแก้ไข้ปัญหาได้ไม่ทั้งหมด ธรรมสัปปายะ ขาดหลักธรรมที่เหมาะสมกับวิถีปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับ พระปลัดธวัชชัย ขตฺตียมเมธี (ชติรัตน)¹⁰ ทำการศึกษางานวิจัย เรื่อง ศึกษาการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมตามหลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา พบว่า สัปปายะ คือ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่มาก่อผลในการประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เป็นไปด้วยความสบายกาย สบายใจ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองจนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า สำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยควรมีสภาพแวดล้อมที่สะอาด รมรื่น สวยงาม มีการบริหารการจัดการที่มีกลยุทธ์ในพัฒนาที่หลากหลาย เพราะเป็นงานที่ต้องอาศัยเทคนิค และวิธีการที่ชาญฉลาดในการบริหาร และความรู้ของผู้ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม รวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องของกับสำนักปฏิบัติธรรมได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้มีคุณวุฒิทั้งในด้านปริยัติ และมีประสบการณ์ในด้านการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นผลดีต่อวัดทำให้วัดนั้นเป็นดินแดนสัปปายะ หรือสบายเหมาะกับผู้สูงอายุในการเข้ามาปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับ ชารา ชยากโร เจริญรัตน์ และวิรัช วิรัชนิภาวรรณ¹¹ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของวัดในจังหวัดปทุมธานีตามแนวคิดตะวันออก พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับการบริหารจัดการบางประการตามแนวคิดตะวันออกของพระพุทธเจ้า 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้าน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น บุคลากร ของวัดบางส่วนไม่ได้ส่งเสริมการ

¹⁰ พระปลัดธวัชชัย ขตฺตียมเมธี (ชติรัตน), “สัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562), บทคัดย่อ.

¹¹ ชารา ชยากโร เจริญรัตน์ และวิรัช วิรัชนิภาวรรณ, “การบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ของวัดในจังหวัดปทุมธานีตามแนวคิดตะวันออก”, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2559): 163.



ปฏิบัติธรรมด้วยจิตใจ ที่กว้างขวาง 2) การพูดจาไพเราะ เช่น บุคลากรของวัดบางส่วนไม่ได้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมด้วยวาจาที่สุภาพ 3) ความพากเพียรความเอาใจใส่ เช่น บุคลากรของวัด บางส่วนไม่ได้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมด้วย ความตั้งใจ 4) ความรอบรู้ เช่น บุคลากรของวัดบางส่วนไม่ได้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมโดยใช้ วิชา ความรู้ทางวิชาการ และ 5) ความอดทนอดทน เช่น บุคลากรของวัดบางส่วนส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อย่างไม่มุ่งมั่น นับว่าเป็นเรื่องที่น่าศึกษา เป็นอย่างมากประกอบอันเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

3 พบว่า แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ตามแนวหลวงปู่่มั่น ฐริทตฺโต ตามหลักสัปปายะในพระพุทธศาสนานั้นส่งผลกับการปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านบุคคลสัปปายะ ควรให้ความสำคัญกับพระวิปัสสนาจารย์ควรจัดให้มีสัดส่วนเหมาะสม พัฒนาความสามารถให้เพิ่มขึ้น สร้างความน่าเชื่อถือใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นสามารถนำหลักธรรมปรับให้เหมาะสมกับวิถีปฏิบัติ ทั้งนี้เป็นเพราะ ด้านตัวผู้สูงอายุเองควรมีการส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม การฝึกพัฒนาจิตจากกรให้ทาน ทำสมาธิ พัง ธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และสามารถนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาปรับ ใช้ในการปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป สอดคล้องกับ พระมหานวปฏิภูล กุสลญา โณ (ทรงประดิษฐ์) และพระมหาดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวดิ)¹² ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการ ปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก พบว่า แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐาน ของพระสงฆ์ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ดังนี้) เริ่มต้นแสวงหาองค์ความรู้กรรมฐานสายต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ ในพัฒนาพระสงฆ์ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน สร้างครุต้นแบบของสายที่จะให้เป็นสายหลักหรือของทุกสาย การสร้างศูนย์กลางของการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อต้อนรับและเปิดโอกาสให้คนที่มุ่งมั่นได้ทุ่มเทปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการพัฒนาตนเอง ผู้นำที่ดีสร้างการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากปัญหาและอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนว หลวงปู่่มั่น ฐริทตฺโต ในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาสภาพปัญหา และอุปสรรคการปฏิบัติกรรมฐานของผู้สูงอายุตามแนวหลวงปู่่มั่น ฐริทตฺโต คือ 1) อยู่ดี 2) กินดี 3) ที่ปรึกษาดี 4) มีธรรมเหมาะสม 5) ชีวิตก้าวหน้า 6) ปฏิบัติเพื่อพัฒนา 7) กายใจเป็นสุข ดังโมเดลต่อไปนี้

¹² พระมหานวปฏิภูล กุสลญาโณ (ทรงประดิษฐ์) และพระมหาดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวดิ), ดร., “การส่งเสริม การปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก”, *วารสารสนเทศ*, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม- ธันวาคม 2561): 121.



ภาพที่ 1 : แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ตามแนวของหลวงปู่่มั่น ภูริทตฺต

1. อยู่ดี หมายถึง ที่อยู่อาศัย หรือสำนักปฏิบัติธรรม วัด อาราม อันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือ แหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ เป็นสถานที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม เพราะธรรมชาติของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงเป็นไปตามกาลเวลา ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน นั่งนาน ๆ หรืออยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย การออกแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับทางกายภาพของผู้สูงอายุในการปฏิบัติกรรมฐาน

2. กินดี หมายถึง การบริโภคอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่แห่งตน ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดโทษ เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพเหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารแตกต่างจากวัยทำงาน หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่าง ๆ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับช่วงวัยแล้วนั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างชัดเจน เป็นปัจจัยจะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. ที่ปรึกษาดี หมายถึง บุคคลผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงญาติพี่น้อง ครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อน เป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม ถูกอหังการผู้ที่จะคอยให้ความช่วยเหลือ มีบุคลากรและสมาชิกเอื้อต่อการอยู่อาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มั่นถ้อย ซักจูง แนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้วก็จะยิ่งเป็นประโยชน์มาก ให้ฟังแนวการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน เป็นบุคคลที่ถูกกันเหมือนกัน เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสมใจ เป็นผู้เกื้อกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดีทั้งผู้เป็นศิษย์และอาจารย์

4. มีธรรมเหมาะสม หมายถึง การสนทนา พูดคุย การฟัง แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติที่เหมาะสม มีสาระ มีคติเป็นไปในทางขุดเกลากิเลส เป็นถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยธรรม ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจ



เกิดลัทธิ วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา มีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่จริตของผู้ปฏิบัติธรรม พุทศุขในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ และพูดแต่พอประมาณเฉพาะข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา

5. ชีวิตก้าวหน้า หมายถึง คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมีความเจริญก้าวหน้าอันเนื่องมาจากการมีความสุขกับสิ่งที่ทำ มีสติจัดการอารมณ์ตัวเองให้กลับมาเป็นปกติ ออกไปพบผู้คนด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ให้กำลังใจผู้อื่น การได้ปฏิบัติกรรมฐานตามหลักในพระพุทธานุศาสน์ ทำให้มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องซึ่งส่งผลให้ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตโดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุลดน้อยลงไป และช่วยกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุขร่มเย็น มีพลังกายและพลังใจในการเดินทางสู่เป้าหมายที่วางไว้

6. ปฏิบัติเพื่อพัฒนา หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจให้เป็นบุคคลที่มีสติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ มีความศรัทธาในพระพุทธานุศาสน์ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรมและอบายมุข เป็นบุคคลที่มีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ไร้เรงแจ่มใสไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเองครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต มีความฉลาดทางธรรม รู้อุปบายใจที่ทำให้ละความคิดในเชิงอกุศลได้เร็ว ทำให้เป็นคนมีกำลังใจที่ดี เข้มแข็ง ไม่จิตตกง่าย เข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การดำเนินชีวิตและการปรับตัว ความตระหนักรู้และความรับผิดชอบตัวเอง ครอบครัว และชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับสังคม และการมีเป้าหมายชีวิต

7. กายใจเป็นสุข หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความสุขนั้นย่อมมาจากการเป็นผู้ที่เตรียมตนมาดีตั้งแต่ต้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพกาย ทำได้โดยมีที่อยู่ดี กินอาหารที่เป็นประโยชน์ มีที่ปรึกษาที่ดี มีธรรมเหมาะสม ส่วนการดูแลสุขภาพจิต ใช้การฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรารู้เท่าทันสิ่งที่กระทบ และไม่ถลาลงไปในอารมณ์ทางลบ เมื่อมีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการสมวัยนอนหลับและพักผ่อนได้ตามปกติ และมีเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจนว่าจะดำเนินชีวิตไปในทางไหนเพราะได้ผ่านกระบวนการกลั่นกรองและเลือกแล้ว จึงทำให้การดำเนินชีวิตและการตัดสินใจทุกอย่างก้าวไม่สะดุด แต่กลับมีความรู้สึกมั่นคง มีความสุข ไม่เดือดร้อน ไม่ดิ้นรน ส่งผลให้กายและใจเป็นสุข

บทสรุป

การที่ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ดี กินดี ที่ปรึกษาที่ดี ธรรมเหมาะสม ชีวิตก้าวหน้า ปฏิบัติเพื่อพัฒนา กายใจเป็นสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความอบอุ่น มั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีเป็นความเหมาะสมมีความสอดคล้องกับการใช้หลักสัปปายะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ หรือประชาชนทั่วไป ตามหลักของพระพุทธานุศาสน์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้าใจและส่งเสริมสนับสนุนผู้สูงอายุเข้าวัดเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยยึดหลักการ 7 ประการนี้เพื่ออำนวยความสะดวก เอื้อต่อการปฏิบัติกรรมฐานในผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึง ประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ โดยการสร้างสภาพเอื้อหรือเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการช่วยให้การพัฒนาตนเองได้รับผลอย่างเต็มที่จนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักทางพระพุทธานุศาสน์



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สถาบันการคณะสงฆ์ นักการศึกษา นักเผยแผ่ศาสนา เช่น วัด สำนักปฏิบัติธรรม มูลนิธิเกี่ยวกับศาสนา สามารถเรียนรู้งานปฏิบัติกรรมฐานจากงานวิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจ และสามารถเปลี่ยนคุณภาพชีวิตต่อไปได้ในอนาคตข้างหน้า

1.2 ราชการฝ่ายปกครองผู้นำท้องถิ่น ได้เข้าใจถึงแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองและสังคม เพื่อเป็นการพลิกฟื้นวิถีชีวิตอันดีงามของไทย กอปรกับกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับนโยบายของรัฐบาลในการนำมิติทางศาสนา วัฒนธรรมและความเป็นไทยสร้างสังคมให้เข้มแข็งอย่างมีคุณภาพและคุณธรรม นำหลักการ วิธีการปฏิบัติของแต่ละสำนักไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคให้เหมาะสมกับตนเองและผู้สูงอายุตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุอีกหลายประการที่ให้ศึกษาค้นคว้าต่อการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

2.2 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ หรือศึกษาเฉพาะด้าน เช่น ด้าน ด้านการศาสนาสร้างวัดวาอาราม ด้านการศึกษา การช่วยเหลือชุมชน แจกสิ่งของ ฯลฯ

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัย พุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการบำบัดช่วยเหลือทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้บทบาทศาสนาเข้ามาเป็นสื่อกลางในการประสาน พุดคุย เพราะศาสนาเข้าถึงคนในชุมชน ย่อมพบปัญหาและศาสนายังเป็นสถาบันที่มีความน่าเชื่อถือไว้วางใจ เป็นที่พึ่งพาอาศัยให้กับสังคมได้



เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกองทุนผู้สูงอายุ. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**,

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที ดีวี จำกัด, 2555.

ชมพูนุท พรหมภักดี. **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand)**.

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2556.

ธารา ชยากโร เจริญรัตน์ และวิรัช วิรัชนิภาวรรณ. การบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของวัดในจังหวัดปทุมธานีตามแนวคิดตะวันออก. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์น**

เอเชีย, 2559.



ผ่องพรรณ อรุณแสง. **การพยาบาลปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ**, ขอนแก่น: สำนักพิมพ์คลังน่านาวิทยา, 2555.

พระปลัดธวัชชัย ขตฺติยเมธี (ชติรัตน). **สัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562.

พระมหานวปฏิฐ กุศลญาโณ (ทรงประดิษฐ์) และพระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์นวดดี), ดร. การส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ในอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก. **วารสารสนเทศ**. ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561) : 121.

พระมหาอภิวัฒน์ ธมฺมโชโต (รักษาเคน). **ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

พระสันต์ทัศน์ คมภีรปัญญา และคณะ. **สติปัฏฐานกับการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ**. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

ลำภู เปรมจิตร. **สัปปายะสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารปรัชญาอาศรม**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562): บทนำ.

