

หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุ ด้วยหลักแห่งภาวนา 4 *

Principles of Preparation to be Elderly with the Principles of Bhāvanā 4

โกมินทร์ วังอ่อน, ชาญชัย ฤทธิร่วม, และ ปรัชญาณินทร์ วงศ์ทิติกุล
Gomin Wang-on, Chanchai Rittirum, and Pratjayanin Wong-a-thitikul
สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
School of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University
Corresponding Author, E-mail: gomin5816@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศิลปะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย และวิเคราะห์หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภาวนา 4 ประการ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ รวมจำนวน 66 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 70-79 ปี ในพื้นที่ 11 ชุมชนวัดในจังหวัดเชียงราย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงรายที่ให้ข้อมูล เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่สัดส่วนไม่ต่างกันมากนัก เป็นผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและทำกิจกรรมทางศาสนาเป็นเนืองนิตย์ ชื่นชอบการทำงานเพื่อสังคม ประกอบอาชีพหรือธุรกิจส่วนตัวของครอบครัว และการเกษตรกรรมในชุมชนนอกเมือง

หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภาวนา 4 สำหรับผู้อยู่ในวัยทำงาน ผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ สามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตาม

* ได้รับความเห็นชอบ: 14 พฤศจิกายน 2565; แก้ไขบทความ: 14 กุมภาพันธ์ 2566; ตอรับตีพิมพ์: 17 กุมภาพันธ์ 2566



จิตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนในการใช้ชีวิตและการทำงาน ได้แก่ 1) หลักแห่งกายภาวนา คือ ความไม่ประมาทในตนจะทำให้เป็นผู้ไม่ไปในทางที่เสื่อม 2) หลักแห่งศีลภาวนา คือ การสร้างแรงยึดเหนี่ยวทางสังคม และการใช้ชีวิตที่ไม่เสื่อมถอยจะนำความปิติสุขมาสู่ชีวิตได้ 3) หลักแห่งจิตตภาวนา คือ การได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องจากผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักการศาสนา การมีความเพียรพยายามชอบจะสามารถลดได้ซึ่งความทุกข์ และเพิ่มความสุขแก่ตนเองได้ และ 4) หลักแห่งปัญญาภาวนา คือ การมีสติและปัญญาเป็นเครื่องกำกับและพิจารณา การบ่มเพาะ “วิชา” อันเป็นทางสู่พฤติกรรมแห่งความดีในการใช้ชีวิตและการทำงาน ดังกล่าวนี้เป็นแนวปฏิบัติความสุขที่มีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ; การเตรียมความพร้อม; ภาวนา 4

Abstract

This research aims to study the art of living with the happiness of the elderly in Chiang Rai Province and to analyze the preparation to become an elderly with Bhāvanā 4 principles. This study is qualitative research using an in-depth interview with 66 key informants who are elderly people aged 70-79 years old from 11 communities in Chiang Rai Province. Content analysis is used to analyze the qualitative data.

The results showed that the respondents are mostly female. They all believe in Buddhism, regularly participate in religious activities, enjoy social work, have their own business or family business, and work in farmland outside the city.

The preparation to become an elderly person with Bhāvanā 4 principles for those who are working and becoming elderly. They can choose to apply all or any aspect of the Bhāvanā 4 principles which is proper to develop their positive way of thinking and behavior in living and working. The principles include; 1) Kaya Bhāvanā: negligence in oneself in order to not misbehave, 2) Sila Bhāvanā: building social bonds and living a life in the ways that bring normalcy to life,



3) Jitta Bhāvanā: obtaining the right practices from the good practitioners according to religious principles, preserving to reduce suffering and increase self-happiness, 4) Panya Bhāvanā: having consciousness and wisdom as a tool to regulate and consider, and cultivation of wisdom, which is the way to good behavior in life and work. These are happiness practices that are valuable to human life.

Keywords: elderly people; preparation; Bhāvanā 4

1. บทนำ

สังคมปัจจุบันมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา (นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี, และ พระครูโกศลอรธกิจ, 2563, น. 38) การคิดและการเตรียมการต่าง ๆ ควรเริ่มตั้งแต่วัยทำงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเพื่อจะได้ค่อย ๆ ค่อยชินกับความคิดและแนวปฏิบัติของคนในวัยสูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้น ของ Abraham Harold Maslow ที่ ดวงเดือน ศาสตรภัทร (2564, น. 1) กล่าวถึง การจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นสุข แรกทีเดียวควรเริ่มจากการเตรียมตัวรับสภาพการเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งบางคนเตรียมตัวตั้งแต่เข้าทำงานเป็นวันแรก คือต้องวางแผนชีวิตยึดหลักที่เหมาะสม ที่ผ่านมามีนักวิชาการหลายท่านศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิต ได้แก่ พระทองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์) (2560) ประยูร เจนตระกูลโรจน์ (2562) นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี และ พระครูโกศลอรธกิจ (2563) พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร) (2563) อาจ เมธารักษ์, พระมหาดนัยพัชร คัมภีร์ปัญญา (ยุนิรัมย์) และ อุเทน ลาพิงค์ (2564), พระครูสุทธีวราญาณ นิธิมงคลชัย, อาษา ศรีประวดี และ ถาวร โคตรชัย (2565) ให้ข้อสรุปสำคัญไว้ว่า หลักธรรมะเพื่อการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ กาวนา 4 อันเป็นหลักการของการพัฒนาให้บุคคลเจริญขึ้น 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา โดยการประยุกต์ใช้หลักกาวนา คือการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลกาวนา คือการพัฒนาพฤติกรรมของตน และการฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตตกาวนา คือการยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท



สำรวมระวังอินทรีย์และมีคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา และ อธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่ เกิดขึ้นในโลก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า หลักแห่งภาวนา 4 ประการนั้น เป็นแนวปฏิบัติ ที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้าน ปัญญา เสมือนเป็นเครื่องมือปรับปรุงพฤติกรรมของมนุษย์ และซ่อนอยู่ภายใต้การดำเนินชีวิต ของมนุษย์นั่นเอง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกลไกชุดความคิดซึ่งทุกคนจะมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ บุคคลว่าจะเลือกใช้หลักการแบบใดเพื่อนำมาปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตของตน (Lifestyle for my live, 2562) แต่กระนั้น โดยหลักวิชาการดังกล่าวยังขาดซึ่งแนวทางปฏิบัติที่ดีจากผู้ซึ่งมี ประสบการณ์ในการนำไปใช้แล้วได้ผลและหรือบรรลุซึ่งความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลใน สภาวะแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้น แนวปฏิบัติว่าด้วย “หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับ การเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภาวนา 4 นั้น ผู้ที่จะบอกได้ดีและตรงที่สุด คือตัวผู้สูงอายุ ผู้มี ประสบการณ์ชีวิตที่สามารถจัดการกับปัญหาชีวิตเพื่อลดหรือแก้ปัญหาคำดำรงชีพให้มีความสุข ตั้งแต่ก่อนเป็นผู้สูงอายุ สู่การเป็นผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และบั้นปลายความสุขของการสูงวัย และ จนถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติที่เหมาะสมตามสภาพชีวิต

ด้วยเหตุดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงเลือกศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย ด้วยมี ผู้สูงอายุจำนวนมากที่ผ่านพ้นการเป็นผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว และมีพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรง อยู่ภายใต้วัฒนธรรมและระบบคุณค่าที่สัมพันธ์กับชุมชนวัดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งส่งผลต่อ สถานภาพด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุโดยตรง โดยเชื่อว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นครองชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขสมวัยตามอัตภาพ การ ถอดบทเรียนชีวิตที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดีนำไปสู่การสังเคราะห์แนวปฏิบัติและหลักธรรมอันเป็นจุด เปลี่ยนสู่ความสุขของผู้สูงอายุ อันจะเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่บุคคลอื่นสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง ปฏิบัติได้ เป็นแบบอย่างการใช้ชีวิตที่ดีแก่อนุชนคนรุ่นหลัง และผู้กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็น ผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาศิลปะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อวิเคราะห์หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่ง ภาวนา 4 ประการ



3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่องพุทธวิถีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาศิลปะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุทำการศึกษาเฉพาะในชุมชนวัดหลัก ๆ สำคัญในเขตเมืองจำนวน 4 ชุมชนวัด และในเขตนอกเมืองอีกจำนวน 7 ชุมชนวัดในจังหวัดเชียงราย กำหนดกลุ่มเป้าหมายเฉพาะคือผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนวัด ๆ ละ 4-6 คน เป็นกรณีศึกษาจำนวน 66 คน โดยทำการคัดเลือกตัวแทนที่ดีจากชุมชนอย่างมีเงื่อนไข กำหนดอายุระหว่าง 70-79 ปี เพราะเป็นบุคคลที่สามารถบริหารจัดการชีวิตได้อย่างมีความสุขผ่านพ้นช่วงวัยของการเป็นผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์มาแล้ว และบั้นปลายของการสูงวัยได้ครองชีวิตอย่างเหมาะสม มีความสุขสมวัยตามอัตภาพ มีกิจวัตรเกี่ยวเนื่องกับศาสนา ได้รับการยกย่องนับถือ และมีคุณธรรมสมวัย ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติชีวิตที่ดีอันนำไปสู่ความสุขทางกาย ทางสังคม ทางใจ และทางสติปัญญา หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล จัดหมวดหมู่ และหาความสัมพันธ์ในโครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นที่ตั้งคำถาม ตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูล ความครบถ้วนของข้อมูลแบบสามเส้า ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการถามหลาย ๆ ตัวอย่างหลาย ๆ ครั้งจนเชื่อถือได้ว่าข้อมูลนั้นมีความถูกต้องแล้วจึงยุติการตรวจสอบ การทำข้อสรุปชั่วคราวและการลดทอนข้อมูล ทั้งนี้มีหลายกรณีศึกษาที่นำข้อมูลออกด้วยให้ข้อสรุปไม่ชัดเจน หลังจากนั้นสร้างบทสรุปการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อสรุปผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ตามหลักแห่งภavana 4 ประการ คือ 1) กายภavana 2) ศีลภavana 3) จิตตภavana และ 4) ปัญญาภavana โดยสังเคราะห์แนวปฏิบัติและหลักธรรมอันเป็นจุดเปลี่ยนสู่ความสุข ซึ่งเป็นหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภavana 4 ด้วยการจัดประชุมกลุ่มย่อยระหว่างคณะผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา นักวิชาการด้านวัฒนธรรม และผู้แทนองค์กรพุทธศาสนา จำนวน 5 ครั้ง ๆ ละจำนวน 10 คน ร่วมกัน วิเคราะห์ ตีความ วิพากษ์ อธิบายเสริมการบูรณาการและสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ให้มีความสมบูรณ์และครอบคลุม ที่บุคคลอื่นสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้



4. สรุปผลการวิจัย

ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย ที่ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายแต่สัดส่วนไม่ต่างกันมากนัก เป็นกลุ่มคนที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและทำกิจกรรมทางศาสนาเป็นนิจเนื่องด้วยกลุ่มผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดเขตเมือง มีอาชีพส่วนตัว ประกอบธุรกิจ และทำงานเพื่อสังคมหลังเกษียณ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุอยู่ในชุมชนวัดนอกเขตเมืองเช่นกันมีอาชีพธุรกิจส่วนตัวในครอบครัว และการทำเกษตรกรรม จากผลการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติชีวิตที่ดีอันนำไปสู่ความสุขทางกาย ทางสังคม ทางใจ และทางสติปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย นำไปสู่การสังเคราะห์แนวปฏิบัติและหลักธรรมอันเป็นจุดเปลี่ยนสู่ความสุข ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่บุคคลสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้ที่เราเรียกว่า “หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภavana 4” อันประกอบด้วย 1) หลักแห่งกายภavana 2) หลักแห่งศีลภavana 3) หลักแห่งจิตตภavana และ 4) หลักแห่งปัญญาภavana คณะผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1. หลักแห่งกายภavana

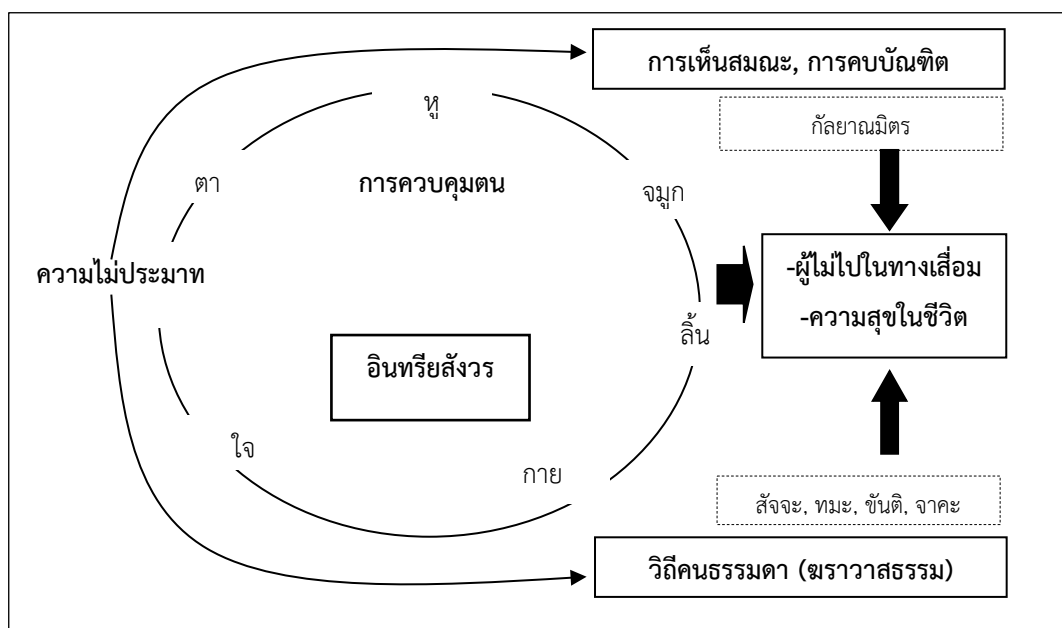
หลักแห่งกายภavana คือ การเจริญกาย การฝึกอบรมกาย โดยการสำรวมอินทรีย์อายตนะ ให้ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเกิดกุศลธรรม อันเป็นหนึ่งในหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อการก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขที่เราเรียกว่า “ความสุขทางกาย” ซึ่งมี 3 แนวทางปฏิบัติ ได้แก่ 1) การควบคุมตนไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท 2) การพบปะสนทนาที่พร้อมด้วยภูมิธรรมจะนำความสุขมาให้ และ 3) การปฏิบัติตนในฐานะคนธรรมดาให้สมบูรณ์ด้วยหลักขรรยาวาสธรรม 4 ประการ ซึ่งบุคคลสามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตามจริตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนได้ นั่นคือ “ความไม่ประมาทในตนจะทำให้เป็นผู้ไม่ไปในทางที่เสื่อม” ดังภาพที่ 1 มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1.1 การควบคุมตนไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท

แนวปฏิบัติในการควบคุมตนไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท คือ บุคคลพึงสำรวมในการเรียนรู้อารมณ์ ด้วยอายตนะ โดยการสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และกระทบสัมผัส คตินึก ทำให้สติและปัญญาย่อมเกิดรู้ความจริงของสภาวะธรรมที่มีในขณะ โดยเมื่อรับรู้แล้วสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้ไหลไปในทางที่ชั่ว แต่หากสามารถถึงกลับย้อนไปสู่การทำความดีได้ ทำให้ไม่เป็นอกุศลเพราะกุศลเกิดขึ้นเมื่อได้พิจารณา นั่นคือ “อินทรีย์สำรวม” อันเป็นการสำรวมต่อสิ่งที่เข้ามากระทบทวารแห่งการรับรู้อารมณ์ตน ถือได้ว่าตั้งตนอยู่ใน “ความไม่ประมาท” แล้ว ซึ่งได้แก่ การพูดอันไม่นำความเดือดร้อนมาแก่ตนและผู้อื่น



ประการที่หนึ่ง การจัดการเรื่องราวได้ของตนเอง ประการที่สอง การดูแลสุขภาพร่างกายและการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และตรงเวลา ประการที่สาม และประการที่สี่ คือ การเตือนใจปฏิบัติและอบรมคนในครอบครัวไม่ให้ไปในทางที่ชั่ว เพราะแนวปฏิบัตินี้ เป็นความพยายามควบคุมตนเอง การครองตนให้เป็นคนดี ให้อยู่ในวิถีของความไม่ประมาทในชีวิต



ภาพที่ 1. หลักแห่งกายภาวนา (ความสุขทางกาย)

1.2 การพบบัณฑิตที่พร้อมด้วยภูมิธรรมจะนำความสุขมาให้

การได้พบ พระสงฆ์ พระนักพัฒนา ที่เสมือนเป็นต้นแบบและผู้ชี้นำทางชีวิต ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ชวนให้ปรึกษาไตร่ตรอง นำเคารพ นำยกย่องในทางคุณความรู้ รู้จักพูดให้เหตุผล ถ้อยคำน่ารับฟัง สามารถอธิบายธรรมได้เข้าใจ และชักนำพาไปในทางที่ดี การเข้าถึงพระท่านผู้เป็นบัณฑิต ผู้ถึงพร้อมด้วยความเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นแนวทางปฏิบัติที่จะทำให้ได้รับความสุขจากการเรียนรู้จากตัวอย่างที่ดี และนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติชีวิตตนได้เป็นประการแรก ทั้งนำไปสู่การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมมีประโยชน์ ประการที่สอง



การก่อให้เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ด้วยศีล สมาธิและปัญญา อันเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการบริหารชีวิตได้ดียิ่งขึ้นตามอัตภาพสมควร เป็นประการที่สาม

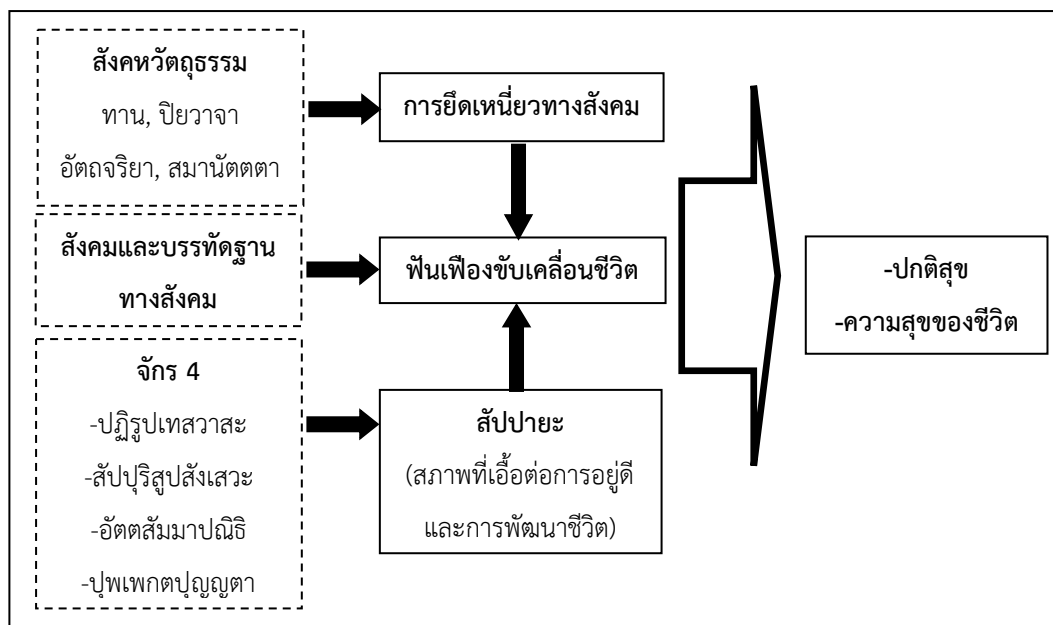
ดังในหมวดธรรมมงคลชีวิตที่ 2 ว่าด้วยการคบบัณฑิต (ธรรมะไทย, 2565ก) ความว่า “การคบหาบัณฑิตเป็นมิตรไว้ จะช่วยให้พ้นทุกข์สุขสันต์ ความคิดดีเลิศล้ำยิ่งสมควรคบกันอย่าเชวทุกเวลา”

1.3 การปฏิบัติตนในฐานะคนธรรมดาให้สมบูรณ์ด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ

แนวปฏิบัติตามหลักธรรมที่ว่าด้วย สัจจะ (ความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกตนข่มใจ) ขันติ (การอดทน) และ จาคะ (การบริจาค, การเสียสละ) ด้วยผู้ที่ดำเนินชีวิตในทางโลกนั้น ย่อมต้องรับภาวะธรรมอันเกิดภายในครอบครัว กิจกรรมงานที่ทำ อารมณ์กระทบในทางอกุศล แม้เมื่อได้รู้สึกทุกข์ เหนื่อยหน่ายจากงาน ควรใช้กิจกรรมเกี่ยวเนื่องกับศาสนา เช่น ทำบุญ ตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม จิตอาสาพัฒนาวัด เพื่อสร้างความสุขอัมบุญจากการที่ได้ทำนุบำรุง พระพุทธศาสนา ดังกล่าวนั้นสามารถปลดปล่อยความทุกข์ได้ อีกทั้งการอดทนต่อการบีบบังคับ ของความทุกข์นั้น รวมทั้งการฝึกฝน ความซื่อสัตย์ เสียสละ และการข่มใจ เพื่อผ่อนคลายก็ทำให้ เป็นสุขยิ่งขึ้น ซึ่งอานิสงค์ของ “ฆราวาสธรรม” จะทำให้เกิดความตระหนักแน่น มั่นคงในตน การงานหน้าที่ ครอบครัว การยับยั้งตนไม่ให้หลงทำผิดไปในทางที่ชั่ว เป็นหลักครอบครัวได้ สร้าง ความปลอดภัยแก่ตนเอง อารมณ์ผ่องใสและนิสัยแห่งการเสียสละ ย่อมเกิดทรัพย์ในบ้านและมิตร ดีในสังคม

2. หลักแห่งศีลภาวนา

แนวปฏิบัติของการเจริญศีล การพัฒนาความประพฤดีให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของ สังคม อันเป็นหนึ่งในหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อการก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขที่ เรียกว่า “ความสุขทางสังคม” ซึ่งมี 3 แนวทางปฏิบัติ ได้แก่ 1) ความเพียรบริหารกิจการด้วย หลักสังคหวัตถุธรรม 2) การดำเนินชีวิตตามบรรทัดฐานทางสังคมโดยปกติสุข และ 3) การมี สังคมดี ชีวิตมีความสุข ซึ่งบุคคลสามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตามจริตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนา วิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนได้ นั่นคือ “การสร้างแรงยึดเหนี่ยวทางสังคม และการใช้ชีวิต ที่ไม่เสื่อมถอยจะนำความปกติสุขมาสู่ชีวิตได้” ดังภาพที่ 2 มีแนวปฏิบัติ ดังนี้



ภาพที่ 2. หลักแห่งศีลภาวนา (ความสุขทางสังคม)

2.1 ความเพียรบริหารกิจการด้วยหลักสังคหวัตถุธรรม

ความเพียรบริหารในกิจการตามหลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการบริหารคน บริหารงานของผู้บริหารกิจการ เป็นการตั้งอยู่บนหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่น ด้วยการผูกไมตรี การเอื้อเฟื้อ เกื้อกูลที่สงเคราะห์แก่กัน ซึ่งจะได้รับผลในเบื้องต้น ท่ามกลาง และ เบื้องปลายได้ในที่สุด อันเป็นคุณธรรมเพื่อการนำไปสู่ความสำเร็จของผู้ประกอบการ ได้แก่

2.1.1 การช่วยเหลือเกื้อกูลแก่พนักงาน คนทำงาน ลูกจ้าง เห็นว่าทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของกิจการที่อยู่รอดได้ การเพิ่มรายได้ สวัสดิการ การให้ความมั่นคงปลอดภัย (ทาน)

2.1.2 การพูด การสอนงานที่ดีมีประโยชน์มากกว่าการกล่าวโทษ และการสานสายสัมพันธ์ที่ดีด้วยเหตุผลความจริง การสร้างไมตรีแม้เมื่อมีความโกรธเข้ามากระทบ (ปิยวาจา)

2.1.3 การสงเคราะห์ต่อคน การบำเพ็ญประโยชน์แก่หน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง การจัดโรงงานช่วยเหลือสังคม (อิตถจริยา)



2.1.4 ความก้าวหน้าและการดำรงอยู่ของกิจการนับได้ว่าเป็นผลแห่งหลักปฏิบัติบริหารบุคคล และกิจการ ยังคงประโยชน์สุขร่วมกัน ด้วยความพยายามปฏิบัติให้เสมอตันเสมอ ปลาย จนกลายเป็นค่านิยมร่วมที่สืบทอดและมอบให้แก่บุตรหลาน (สมานัตตดา)

2.2 การดำเนินชีวิตตามบรรทัดฐานทางสังคมโดยปกติสุข

แนวทางปฏิบัติ คือ การปรับตัวดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ มีพื้นฐานชีวิต คือ ศีล 5 ตั้งตนอยู่ในศีลธรรมอันดีของสังคม ความเพียรสร้างงานที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม และการรักษาระเบียบสังคม ได้แก่ การทำงานช่วยเหลือชุมชน วัด เพื่อนบ้าน งานจิตอาสา กับการมีส่วนร่วมตามประเพณี การสมาคมกับเพื่อนสมาชิก การปะทะสังสรรค์ พุดคุย แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ชีวิต อันเป็นความสุขที่พึงปฏิบัติได้ไปตามวิถีชนคนปกติทั่วไป

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของบุคคลที่เป็นตามบรรทัดฐานสังคมเสมือนเป็นฟันเฟืองขับเคลื่อนชีวิตในปกติย่อมนำความสุขมาให้ โดยความปกติสุขในความเป็นจริงนั้น มีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไปในหลายสถานการณ์ชีวิต อันเป็นปกติแสนธรรมดา การกำกับช่วงชีวิตให้อยู่ในทางปฏิบัติที่เรียกว่า “ศีลภาวนา” โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่ละเลยกาย วาจาใจ และคอยบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นในการเพียรละความชั่ว เร่งทำความดี และหมั่นชำระจิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ

2.3 การมีสังคมดี ชีวิตมีความสุข

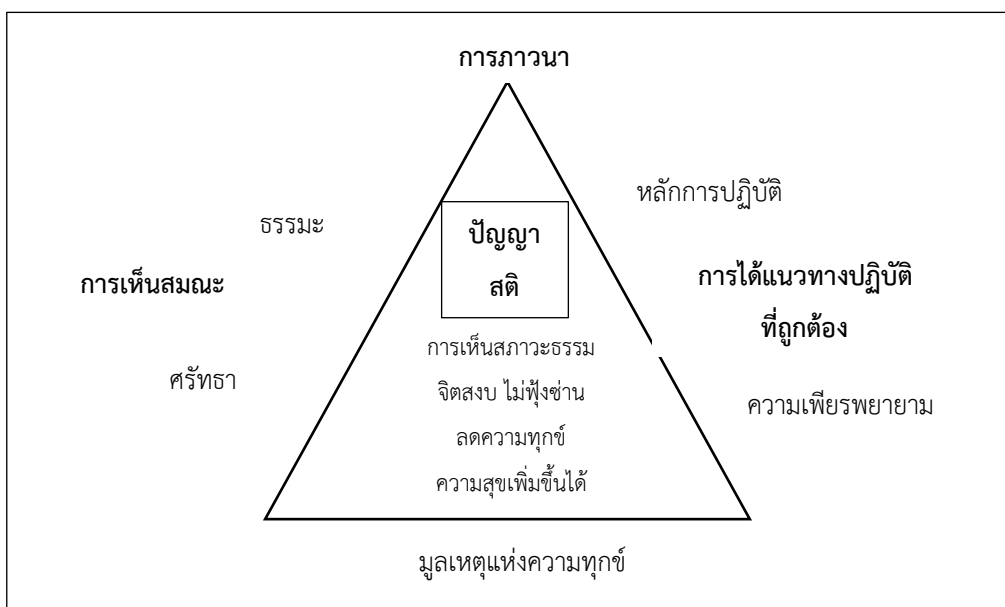
สิ่งที่บุคคลพึงแสวงหา คือ การได้การสนับสนุนการใช้ชีวิตและการทำงานที่เหมาะสม การเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ที่จะทำให้ไม่เสื่อมถอยในสังคม ซึ่งเรียกว่า “สัปปายะ” อันจะนำบุคคลไปสู่ความเจริญด้วยธรรมที่เรียกว่า “จักร 4 ประการ” ได้แก่ การได้อยู่ในถิ่นที่ดี มีสภาพแวดล้อมอันเหมาะสม การเข้าไปคบกับคนดี ต้นแบบในการทำงาน การตั้งปณิธานไว้ถูกต้อง และหากมีบุญเก่าสนับสนุนแล้วด้วยจะช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ดุจล่อนำรถไปสู่เป้าหมาย

การขับเคลื่อนชีวิตให้ถึงเป้าหมาย งานสำเร็จ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ จำต้องเกิดจากการได้เข้าร่วมกิจการงานตามประเพณีศาสนา การพุดจาแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์กับเพื่อน ๆ สมาชิกชุมชน การได้เรียนรู้ธรรม การได้ปฏิบัติธรรมะ การปฏิบัติกิจกรรมที่พึงปฏิบัติได้ ทำแล้วเกิดความสุข สบายใจ ไม่มีความกังวลงานอื่นที่จิตปรารถนาดีแล้ว จะทำให้บุคคลเข้าใจถึงความสุขในช่วงวัยชีวิตที่พึงต้องการได้ด้วยความสุข สบายใจ ในธรรมจักร 4 ประการ



3. หลักแห่งจิตตภาวนา

หลักแห่งจิตตภาวนา คือ การเจริญจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ซึ่งเกิดจากการปริกรรมภาวนา อันเป็นหนึ่งในหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อการก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขที่เรียกว่า “ความสุขทางใจ” ซึ่งมี 2 แนวทางปฏิบัติ ได้แก่ 1) การเห็นสมณะ การปฏิบัติชอบ ย่อมนำทางสว่างมาแก่ตน และ 2) ความทุกข์ลดได้ด้วย การภาวนา ซึ่งบุคคลสามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตามจริตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนได้ นั่นคือ “การได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องจากผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักการศาสนา การมีความเพียรพยายามชอบจะสามารถลดได้ซึ่งความทุกข์ และเพิ่มความสุขแก่ตนเองได้” ดังภาพที่ 3 มีแนวปฏิบัติ ดังนี้



ภาพที่ 3. หลักแห่งจิตภาวนา (ความสุขทางใจ)

3.1 การเห็นสมณะ การปฏิบัติชอบ ย่อมนำทางสว่างมาแก่ตน

แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคคล หากด้วยอุปนิสัยเดิมสนใจในการทำสมาธิภาวนาอยู่แล้ว วันหยุดจากการทำงานควรจะเข้าวัดหาโอกาสฝึกทำสมาธิ จะทำจิตใจให้สงบ สบายขึ้น เกิดความรู้สึที่ดี จะทำให้พร้อมกลับไปสู่กับการทำงานต่อไป การได้พบผู้ชี้ทางสว่างให้เกิดเป็น



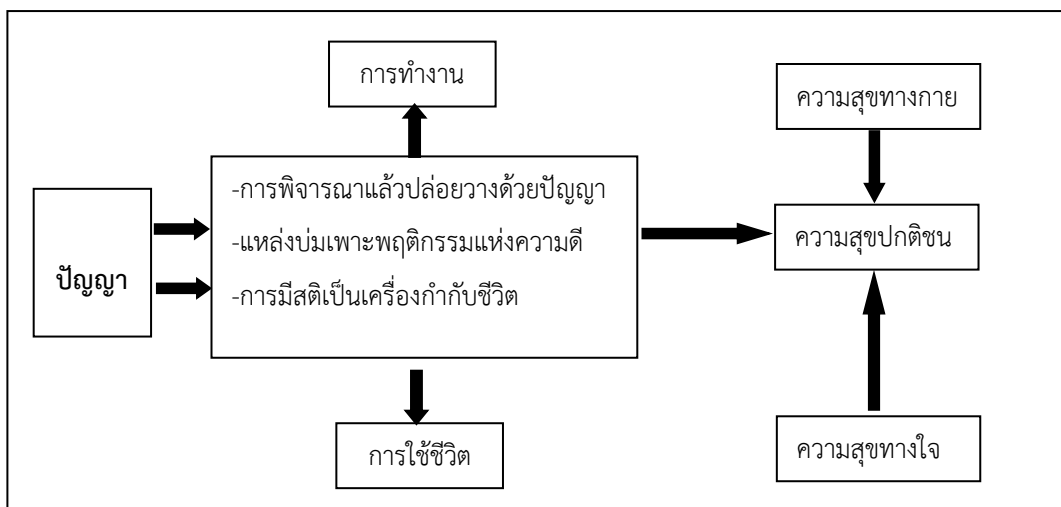
แนวทางปฏิบัติที่ดีจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง และจะทำให้พบเห็นความมหัศจรรย์ของพลังจิต การเสพรสพระธรรม การดื่มด่ำกับสมาธิภาวนาแล้วเกิดความสุข สภาวะธรรมจะเสริมพลังบวกให้แก่ชีวิตได้ ดังมงคลที่ 29 การเห็นสมณะ (สละมนานัญจะ ทัสสนัง) “การพบเห็นสมณะ ผู้สงบแล้วนอนบิณฑบาต ไตรสิกขา หมั่นฝึกหัดทุกวัน ด้วยปัญญา ย่อมจักพา จิตตรงมงคลดี” (ธรรมะไทย, 2565) เช่นนี้เป็นความเข้าใจถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้อง ย่อมเป็นหนทางแห่งความสุขสว่างแก่ชีวิตต่อไป

3.2 ความทุกข์ลดได้ด้วยการภาวนา

การที่บุคคลได้รับโอกาสเข้าถึงแหล่งเสริมพลังทางจิต หลักสูตรสอนสมาธิที่มีองค์ประกอบของการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การได้ปฏิบัติภาวนาบริการอย่างต่อเนื่อง บ่อย ๆ จะเป็นผลดีปรากฏด้วยกายและใจ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีที่จะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ โดยเฉพาะภาวะทางจิตใจ อารมณ์ ความศรัทธาในจิตจะได้บรรเทาเบาบางลงได้ด้วยความเพียรพยายาม การทดลองทำปฏิบัติตามหลักการและวิธีที่ผู้สามารถบอกทางที่ถูกต้องได้ เป็นการเข้าถึงการภาวนาของบุคคลขั้นง่ายที่จะทำให้ชีวิตพลิกผันอันสืบเนื่องจากความทุกข์ในชีวิต อาทิ ปัญหาในครอบครัว เครือญาติ และสุขภาวะทางกาย ที่รู้ร่ำไร กระทั่งชีวิตทำให้เกิดการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมทั้งในเชิงลบ ทั้งนี้จะเป็นการหยุดยั้งอารมณ์ที่เป็นฝ่ายต่ำลงได้ ทำให้ลดซึ่งความทุกข์ทางกายและใจ นำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

4. หลักแห่งปัญญาภาวนา

หลักแห่งปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญากับการใช้ชีวิตและการทำงาน อันเป็นหนึ่งในหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อการก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขที่เรียกว่า “ความสุขทางปัญญา” ซึ่งมี 3 แนวทางปฏิบัติ ได้แก่ 1) การปล่อยวางแล้วความสุขจะปรากฏ 2) การสร้างสุขเมื่อยามแก่ชราด้วยกิจกรรมทางศาสนา และ 3) การมีสติ และปัญญาจะนำพาความสุขมาให้ ซึ่งบุคคลสามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตามจริตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนได้ นั่นคือ “การมีสติและปัญญาเป็นเครื่องกำกับและพิจารณา การบ่มเพาะ “วิชา” อันเป็นทางสู่พฤติกรรมแห่งความดีในการใช้ชีวิตและการทำงาน” ดังภาพที่ 4 มีแนวปฏิบัติ ดังนี้



ภาพที่ 4. หลักแห่งปัญญาภาวนา (ความสุขทางปัญญา)

4.1 การปล่อยวางแล้วความสุขจะปรากฏ

วิถีชีวิตคนทำงานเลี้ยงชีพที่มีบริบททางสังคมที่โอบล้อมด้วยธรรมะ (สมณะ, ธรรมะ, แนวปฏิบัติที่ถูกต้อง, ความเชื่อและวิถีโลกมนุษย์) อันเป็นทางที่พึงแสวงหา เพราะจะเป็นเครื่องชักจูงให้ปัจเจกบุคคลได้เข้าใกล้แสงสว่างแห่งธรรมได้มากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญญาของการเข้าถึงของแต่ละคนกับการฟังหรือพิจารณาธรรมตามความเป็นจริงของชีวิต หากบุคคลสามารถตัดซึ่งปิลิโพธ ที่ตนยึดเกาะมานาน ปล่อยละ วาง วางเว้นได้ จะเห็นความสุขอันเกิดจากการละ วางสิ่งนั้น อันเป็นความรู้สึกของคนในที่สูงหรืออยู่ในที่สว่างพอ บุคคลนั้นย่อมมองเห็นความจริง ดังนั้น ความสุขจะปรากฏจากการปล่อยวางภารกิจการงาน การมอบหมายให้ลูกหลานได้เจริญรอยตามวิถีแห่งความอยู่รอดของมนุษย์ การทำเกษตรกรรม การแสวงหารายได้ การเลี้ยงครอบครัวและดูแลเครือญาติ ประหนึ่งของการตัดซึ่ง “ปิลิโพธ” ความกังวลที่ตนยึดเกาะไว้นานชั่วชีวิตที่ผ่านมา อันยังให้ราคาเบาบางลงในช่วงบั้นปลายชีวิตสูงวัย แล้วหันเข้าหาซึ่งสมณะและศาสนาอันควรเป็นที่พึ่งสุดท้ายของทางชีวิต แล้วความสุขจะเกิดขึ้นทั้งทางกายและใจที่เบิกบานเป็นสุข

4.2 การสร้างความสุขเมื่อยามแก่ชราด้วยกิจกรรมทางศาสนา

ความชราวัยของบุคคลที่ไม่อาจหยุดยั้งได้ จึงต้องหาทางบ่มเพาะพฤติกรรมแห่งความดีแก่ตน ด้วยการมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาให้เป็น



ศูนย์กลางของชีวิต ซึ่งจะเป็นบ่อเกิดของความรู้ ความเข้าใจในตน รู้ในงาน รู้ในธรรม อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย โดยอาศัยปัญญา 3 ประการ คือ สุตมยปัญญา (การฟัง) จินตมยปัญญา (การคิด) และภาวนามยปัญญา (การลงมือปฏิบัติ) เป็นเครื่องพิจารณาทำความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อยู่เนื่อง ๆ และจะทำให้เกิดความสุขทางกายและทางใจได้อยู่เนื่อง ๆ ด้วยเช่นกัน

4.3 การมีสติและปัญญา จะนำพาความสุขมาให้

การมีสติเป็นเครื่องมือของการพิจารณาเหล่าธรรมที่เกิดขึ้น สติเป็นความระลึกได้ หรือสำนึกพร้อม ยื่อนำพาไปสู่การเกิดปัญญา หากเมื่อบุคคลหมั่นเก็บรักษาใจไว้ในกลางกาย เป็นเนืองนิตย์เป็นนิตย์ให้มีสภาพรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของโลก จะสร้างความสุขแก่ปติชนได้ดังนี้

4.3.1 การเข้าใจสังขารธรรม เชื่อและสัมผัส สภาพเห็นทุกข์ที่ตนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ยังสามารถที่จะใช้ชีวิตให้มีความเป็นปกติสุขได้

4.3.2 การพยายามสร้างกุศลธรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

4.3.3 การเพติดเพลีนกับกิจวัตรคร่ำเรื้อน ทำให้ครอบครัวย่อมมีความสุขปกติ

4.3.4 การไม่ฝักใฝ่แสวงหาเกินกำลัง พึงมีทรัพย์และปัจจัยสี่ที่เพียงพอต่อการยังชีพเป็นความสุขที่เพียงพอแล้ว

4.3.5 การทำกิจกรรมที่ชอบและเหมาะสมกับวัย ไม่ให้เกิดความเครียด การร่วมกิจกรรมสันทนาการกับเพื่อนบ้าน ก็จะเป็นสุขยิ่งในชีวิต

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยให้ข้อสรุปสำคัญเกี่ยวกับหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภาวนา 4 ประการ ได้แก่ 1) หลักแห่งกายภาวนา คือความไม่ประมาทในตนจะทำให้เป็นผู้ไม่ไปในทางที่เสื่อม 2) หลักแห่งศีลภาวนา คือการสร้างแรงยึดเหนี่ยวทางสังคมและการใช้ชีวิตที่ไม่เสื่อมถอยจะนำความปกติสุขมาสู่ชีวิตได้ 3) หลักแห่งจิตตภาวนา คือการได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องจากผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักการศาสนา การมีความเพียรพยายามชอบจะสามารถลดได้ซึ่งความทุกข์ และเพิ่มความสุขแก่ตนเองได้ และ 4) หลักแห่งปัญญาภาวนา



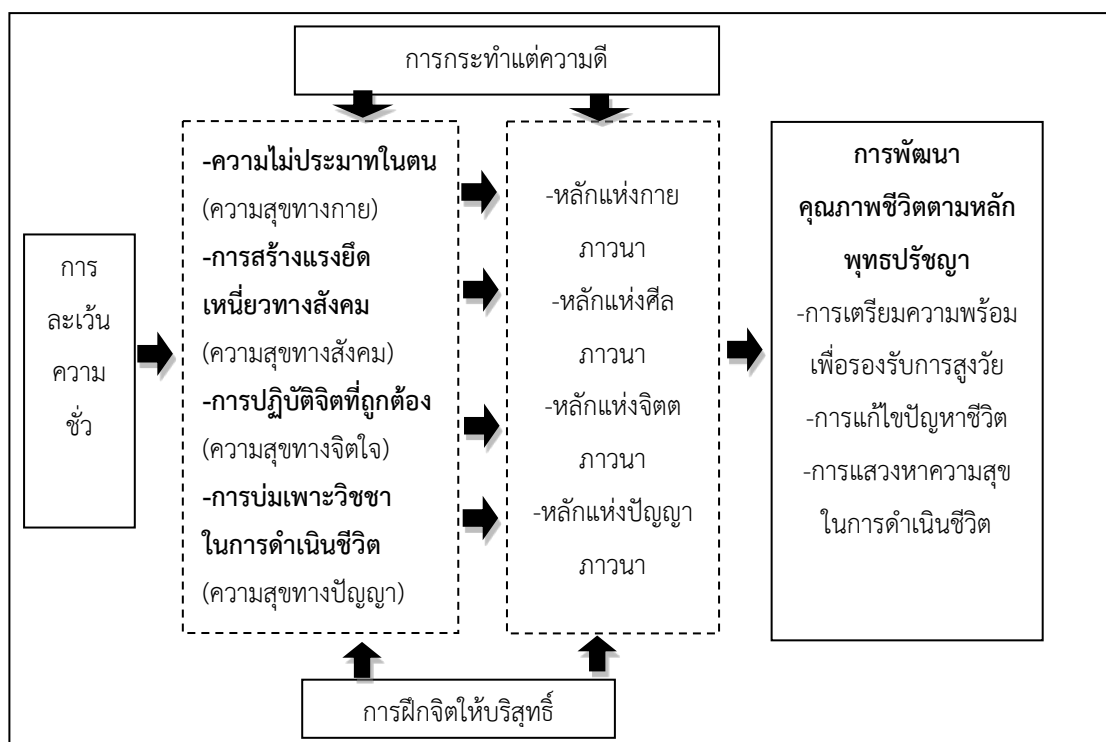
คือการมีสติและปัญญาเป็นเครื่องกำกับและพิจารณา การบ่มเพาะ “วิชา” อันเป็นทางสู่พฤติกรรมแห่งความดีในการใช้ชีวิตและการทำงาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ การละเว้นความชั่ว การกระทำแต่ความดี และการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ เพราะเมื่อเรารู้จักตนเอง เป็นอย่างดี การทำคุณงามความดีบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาและปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง เหล่านั้นเป็น แนวปฏิบัติความสุขที่มีคุณค่าของชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาของพระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร) (2563) พระทองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์) (2560) ที่พบว่า การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์จะต้องรู้จักการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา โดยผลการศึกษาของ นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี และ พระครูโกศลอรรรถกิจ (2563) ได้สนับสนุนการ ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหา ให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และผลการศึกษาของ ประยูร เจนตระกูลโรจน์ (2562) ที่ชี้ให้เห็นว่าหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นหลักธรรมเพื่อ พัฒนามนุษย์ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงาม เสริมสร้างให้มีความรู้ความเข้าใจในสภาวะแห่ง ความเป็นจริงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดการยอมรับกับความจริงได้อย่างมีความสุข

ทั้งนี้หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุด้วยหลักแห่งภาวนา 4 มีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา จากการศึกษา ของชัชฎาภรณ์ อยู่เย็นเป็นสุข (2562) ที่ชี้ว่าเป็นแนวคิดพื้นฐานเรื่องมนุษย์ซึ่งมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่แยกจากกัน เพราะอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ และเน้นการพัฒนาที่คน ที่เรียกว่า ภาวนา อันหมายถึงการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม ความประพฤติ เป็นการพัฒนาระดับศีล ด้านจิตใจ คุณธรรมจริยธรรม เป็นการพัฒนาระดับสมาธิ และด้านปัญญา รวมเรียกว่าไตรสิกขา ทั้งสาม อย่างนี้ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และจากการศึกษา ของพระครูโสภณรัตนบัณฑิต และ พระครูวุฒิสาครธรรม (2563) ที่ให้ข้อสรุปว่า ผลจากการ พัฒนาตามหลักพุทธปรัชญาก็เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ส่งผลให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัว ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในหลัก พุทธธรรม เพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และคุณภาพชีวิตที่ดี



6. องค์ความรู้จากการวิจัย

หลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือปรับปรุงพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งซ่อนอยู่ภายใต้การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั่นเอง การเตรียมความพร้อมของชีวิต การแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น และการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตนั้น จะต้องเข้าใจหัวใจของพระพุทธศาสนาว่าด้วย การละเว้นความชั่ว การกระทำแต่ความดี และการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งครอบคลุมโดยหลักไตรสิกขา และสามารถสังเคราะห์ลงในหลักภาวนา 4 ที่สามารถพัฒนาปัจเจกบุคคลให้มีความสุขทางกายด้วยความไม่ประมาท มีความสุขทางสังคมด้วยการสร้างแรงยึดเหนี่ยวทางสังคม มีความสุขทางจิตใจด้วยมีหลักปฏิบัติจิตที่ถูกต้องบนความเพียรชอบ และมีความสุขทางปัญญาด้วยการพิจารณาบ่มเพาะวิชาในการใช้ชีวิตและการทำงาน อันเป็นหลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา



ภาพที่ 5. หลักการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา



7. ข้อเสนอแนะ

หลักแห่งภavana 4 ประการ เป็นแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การแก้ไข ปัญหา และการสร้างความสุขในชีวิต ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมของบุคคล เพื่อรองรับการสูงวัยคุณภาพในอนาคต ดังนั้น ผู้อยู่ในวัยทำงาน ผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ สามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้ตามจริตชอบที่เอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกของตนในการใช้ชีวิตและการทำงานได้ตามเหมาะสมควรแก่ตน

เอกสารอ้างอิง

ชัชฎาภรณ์ อยู่เย็นเป็นสุข. (2562). การศึกษาพุทธปรัชญาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.

วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, 15(1), 155-166.

ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์. (2564). สูงวัยอย่างมีคุณภาพชีวิตและเป็นสุข. บทย่อความประกอบการบรรยายในประชุมของคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ 3/2564 วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2564. กรุงเทพฯ: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.

ธรรมะไทย. (2565ก). มงคลที่ 2 การคบบัณฑิต. สืบค้นจาก <http://www.dhammadownload.com/treatment/poem/poem02.php>

ธรรมะไทย. (2565ข). มงคลที่ 29 การได้เห็นสมณะ. สืบค้นจาก <http://www.dhammadownload.com/treatment/poem/poem29.php>

นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี, และ พระครูโกศลธรรมาภิกข. (2563). การประยุกต์ใช้หลัก ภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 7(3), 38-39.

ประยูร เจนตระกูลโรจน์. (2562). ผู้สูงอายุ : ดูแลอย่างไรให้แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรม, 2(2), 44-54.

พระทองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร. อุบลราชธานี, 2(3), 88-102.

พระครูสุทธธรรมาภิกข นิธิมงคลชัย, อาษา ศรีประวดี, และ ถาวร โคตรชัย. (2565). ภavana 4 : หลักธรรมะเพื่อการพัฒนาองค์กรให้คนเก่งคิดและเก่งทำ. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 9(6), 67-75.



- พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, และ พระครูวุฒิสาครธรรม. (2563). พุทธปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม*, 7(5), 21-33.
- พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร). (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม*, 7(2), 35-46.
- อาจ เมธารักษ์, พระมหาดนัยพัชร คัมภีร์ปัญญา (ยุนิรัมย์), และ อุเทน ลาพิงค์. (2564). พุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 3(1), 40-51.
- Lifestyle for my live. (2562). ปรัชญาในการดำเนินชีวิตคืออะไรกันนะ?. สืบค้นจาก <https://www.lifestyle-forum.org/ปรัชญาในการดำเนินชีวิต/#page-content>