

## พุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ The Buddhist Means to Happily Living of the Elderly Persons

อาจ เมธารักษ์

พระมหาดนัยพัชร์ คมภีรปณฺโญ (ยุนิรัมย์)

Ard Matharuk

Phramaha Danaiphath Compeerapanyo (Yuniram)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

อุเทน ลาพิงค์

Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: ArdMatharuk-Police@gmail.com

### บทคัดย่อ

ความสุข เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคล รวมทั้งผู้สูงอายุ โดยเป็นภาพรวมในการดำเนินชีวิตปัจจัยด้านทางกาย และทางด้านจิตใจของบุคคลไม่ว่าจะเป็นสภาพความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น สมาชิกในครอบครัว และคนในสังคมความสามารถในการคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกมีคุณธรรมวัตถุประสงค์ความดีภายในจิตใจ ตลอดจนเพื่อศึกษาการมีสภาพความเป็นอยู่ในชุมชน และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ปัจจุบัน ได้มีงานวิจัยที่ได้มุ่งศึกษาถึงความสุข ตลอดจนปัจจุบันที่ส่งผลต่อความสุขอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมให้ประชาชนในแต่ละประเทศ โดยเฉพาะผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายและทางจิตใจที่ดี

ผลการศึกษาพบว่า สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข หรือมีสุขภาพทางจิตที่ดีนั้น ผู้ที่จะบอกได้ดีและตรงที่สุด คือ ผู้สูงอายุเอง ความสุขของผู้สูงอายุคือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ความสุขเป็นความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุมีอยู่ ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุอาจมีภาวะสุขภาพทางกายไม่ดีนัก แต่มีความพึงพอใจ คือ ได้พักอาศัยอยู่กับ

ลูกหลานที่ตนรัก มีการดูแล เอาใจใส่ จนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึก ว่าตนเองถึงแม้สุขภาพทางกายไม่ดี แต่ก็พึงพอใจได้อยู่ใกล้ลูกหลาน และลูกหลานเอาใจใส่ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เกียรติ ยกย่องเคารพนับถือ

**คำสำคัญ:** พระวินัย, พุทธวิธีการดำเนินชีวิต, ความสุขของผู้สูงอายุ.

## Abstract

Happiness is essential in a person's life. including the elderly which is an overview of life, physical factors and the psychological state of the person, whether it is living conditions relationship with people around such as family members and people in society, the ability to think critically, solve problems creatively dealing with emotions and a sense of virtue, purpose, goodness within the mind as well as to fight for living conditions in the community and helping to support each other in society Currently, there is research that focuses on studying happiness. as well as the present that continually affects happiness This is for the benefit of promoting people in each country. Especially the elderly have good physical and mental health.

The results of the study found that what makes seniors happy or having good mental health The best and most direct person to tell is the elderly. The happiness of the elderly is the perception of the elderly about their own condition Happiness is the satisfaction in life that older people have. which sometimes the elderly may have poor physical health But they are satisfied, that is, living with their loved children, having cared for and caring until the elderly feel that even though his physical health is not good But it's satisfying to be near your grandchildren. and grandchildren take care Provide close care, honor, honor, respect.

**Keywords:** The Buddhist Means, Buddhist Happily of Living, Happily Elderly Persons.

## บทนำ

มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การได้มาซึ่งความสุข เราจึงต้องทำทุกอย่างเพื่อความสุขทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การที่เราต้องอยู่ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับคนทั่วไป ในการที่ประกอบอาชีพในการทำงาน หาเงิน ฯลฯ ได้มีนักวิทยาศาสตร์หลายท่านมีความเชื่อว่าความสุขเกือบครึ่งหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

ลักษณะความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) กายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ คือ สุขทางกาย ได้แก่ การที่มีสภาพร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์พร้อม เป็นผู้ที่ไม่พิการ มีสุขภาพกายที่แข็งแรงไม่เจ็บไข้ มีสุขภาพอนามัยที่ดี ไม่ตากแดดไม่ล่าบากภายใน การดำรงชีวิต สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างเป็นปกติสุข ทำสิ่งใดก็ไม่ติดขัด สิ่งไหนที่เหนือปากว่าแรงที่ตนจะทำได้ก็มีคนคอยช่วยเหลือ

2) เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) คือสุขใจ ที่เกิดจากความสงบ ปิติ เราจะไม่มีความพอใจจนกว่าจะได้เข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ นั่นคือ การได้สัมผัสถึงความสงบ ความรัก ความรอบรู้ ความเบิกบานใจ

การแบ่งความสุขถ้าแบ่งออกเป็น 2 ประเภทอย่างเห็นได้ชัดคือ สุขกาย และ สุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรคภัยเป็นร่างกายที่มีความสุข ส่วนสุขใจนั้นคือ ใจที่ไม่มีกังวล เป็นสภาวะที่ที่ไม่มีทุกข์ จึงเป็นใจที่เป็นความสุข ซึ่งสภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะที่กายและใจมีความสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเงิน (ว.วชิรเมธี, 2554: 80-84)

ผู้สูงอายุจะสุขได้นั้น อาจมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ เช่น สุขจากการมีลูกหลานที่ดี สุขจากการมีความสุขสงบในจิตใจ ในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุมีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิตก็ทำใจได้ ผู้สูงอายุสุขจากการพึ่งอาศัยกัน ซึ่งได้มีการวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนตรงกันว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่มีรายได้เป็นของตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุหญิง และมีแหล่งรายได้หลักจากบุตร ในขณะที่เดียวกันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะจัดเตรียมสิ่งของให้แก่บุตรหลาน เช่น การปลูกผักผลไม้จัดทำอาหารไว้แบ่งปันให้แก่ลูกหลาน ซึ่งบางครั้งลูกหลานที่ทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาที่จะประกอบกิจกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นจะเห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่พึ่งพาระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นจะต้องพยายามทำให้ชีวิตรื่นรมย์ ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่าการที่จะประกอบกิจกรรม

ใดๆ ก็ตาม ก็ต้องทำด้วยความสุข

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่สังคมให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของสภาพจิตใจและความรู้สึกของผู้สูงอายุที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นสิ่งที่หน้าสนใจที่ทำการศึกษว่าแท้จริงแล้ว สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีความสุขในการดำเนินชีวิตคืออะไร

### สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

กล่าวถึงผู้สูงวัยในปัจจุบัน จะเห็นว่า ท่านเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาในหลายด้านทั้งนี้ ก็เพราะว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุในอดีตที่เคยได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อ่อนวัยกว่าว่าเป็นปูชนียบุคคล และปัญหาระหว่างวัยผู้สูงอายุกับคนที่อ่อนวัยมีน้อยมาก ยิ่งเป็นบุตรหลานด้วยแล้วแทบไม่มีเลย แต่ในสมัยปัจจุบันเริ่มตั้งแต่ประเทศไทยมีการศึกษาแพร่หลายมากยิ่งขึ้น ประชาชนได้รับการศึกษากันมากขึ้น ตามมาด้วย ประกอบกับหลายท่านได้ไปศึกษาในต่างประเทศแล้วรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเหล่านั้นเข้ามา ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยได้รับการยกย่องก็ค่อย ๆ ลดบทบาทลงไปตามลำดับ จนเกิดปัญหาในทางสังคมและปัญหานี้ค่อย ๆทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อย ๆ เมื่อผู้สูงวัยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ปัญหาของผู้สูงวัย ก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

ปัญหาของผู้สูงวัย แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาทางจิตใจและด้านสังคม นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงวัย ยังมีข้อปฏิบัติซึ่งจะทำให้ตนเองเข้าถึงพุทธธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย หากผู้สูงอายุ ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งของตนเองและคนที่เกี่ยวข้องลดน้อยลง จะอย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ นำไปสู่ความเป็นโรคซึมเศร้าความน้อยอกน้อยใจของผู้สูงอายุ ความเครียดที่เกิดจากการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลที่ดีจากสมาชิกในครอบครัว และไม่ได้รับการยอมรับ การยกย่องจากภาคสังคมหรือชุมชนซึ่งตนเคยมีบทบาทมาแต่เดิม ผลการศึกษาพบว่าปัญหาของผู้สูงวัย สรุปได้ดังต่อไปนี้

#### 1) ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

ด้านร่างกายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ และค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย และการเปลี่ยนแปลงนี้แตกต่างกันในระยะเวลาเร็วหรือช้าในแต่ละบุคคล พัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็น “จุดนำ” พัฒนาการด้านอื่น ๆ การดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบแผน

การดำเนินชีวิต (Life style) ความสุขทุกขีในวัยสูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว การปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นทั้งในครัวเรือนและในสังคมกว้าง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ตั้งอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้นตามหลักพระพุทธศาสนา ร่างกายของมนุษย์ไม่ว่าเด็กหรือแก่ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นองค์ประกอบหลัก นอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ อีก ดังปรากฏในหนังสือพุทธธรรมที่ได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายของมนุษย์เราแท้ที่จริงประกอบด้วยชั้นทั้ง 5 ชั้น (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), 2532: 15) กล่าวคือ

1) รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมด ร่างกาย

และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

2) เวทนา ได้แก่ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย 1 ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3) สัญญา ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

4) สังขาร ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ประงแต่งการตรึกตรองนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรมเช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัมปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้นเรียกรวมง่าย ๆ 1 ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความ คิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5) วิญญาณ ได้แก่ความรู้แจ้งทางอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายทางการแพทย์หรือตามความเป็นจริงของมนุษย์เราที่สามารถเห็นและสัมผัสได้ รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงได้ รวมถึงร่างกายของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางลักษณะของสภาพร่างกายในหลาย ๆ ด้าน

## 2) ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เช่น การมีกำลังถดถอยหรือการปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมา ในเวลาช่วง 20-30 ปีการลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลง วงสังคมแคบทำให้เกิดความสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในความสามารถ

และคุณค่าของตนเองลดลง ถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้น และถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแล จะทำให้เกิดความรู้สึกรอคอย ท้อแท้เป็นทวีคูณ ความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุ มักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือ และเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชาย กล่าวคือ ในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ 45-50 ปี ความสามารถทางสติปัญญาทั่ว ๆ ไป ไม่ได้ลดลง เนื่องจากโรคภัยบางอย่าง หรือความเสื่อมในสมองส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคล ย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ด้วย (กฤษณา บุรณะพงศ์, 2540: 8-10)

ขณะที่ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมสภาพจิตใจหรืออารมณ์ก็จะมีเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกันด้วย โดยมีลักษณะที่เห็นได้ชัดโดยสรุปดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดความวิตกกังวลและความกดดัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนฝูง บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัวและสังคมทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าไร้ประโยชน์ สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้า หมัดกำลังใจ ว้าวุ่น หงุดหงิด เปื่อสิ่งต่าง ๆ และเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น

### 3) ด้านสังคมของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้วยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ ที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่าง ๆ สังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่าตนไร้ประโยชน์และเป็นภาระสังคม แต่สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุว่ามีคุณค่า มีประสพการณ์ มีความเฉลียวฉลาด ให้ประโยชน์แก่สังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ เป็นต้น

เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านสังคมของผู้สูงอายุก็เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน โดยนงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2553: 12) กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคมที่มีผลต่อผู้สูงอายุว่า โครงสร้างของครอบครัวไทยแต่เดิมอยู่กันอย่างมีความสุข มีความอบอุ่น และมีความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวกันมาก ครอบครัวไทยแต่เดิมประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่รวมกัน เด็ก ๆ จะมีปู่ ย่า ตา ยาย ดูแลอย่างใกล้ชิด สมัยก่อนเด็ก ๆ มักจะได้ฟังนิทานคติสอนใจจากปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งจะเล่าให้ฟังก่อนนอน หรือจากรับประทานอาหาร พ่อแม่มีเวลาพูดคุยกับลูกมากส่วนผู้สูงอายุก็ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำลูกหลาน เมื่อสังคมไทยเป็นสังคมอุตสาหกรรม ครอบครัวจะเปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีแต่พ่อแม่และลูก พ่อแม่ออกไปทำงานทั้งคู่ ลูกจะถูกทอดทิ้งให้อยู่กับคนอื่นมากขึ้น เช่น อยู่กับคนรับใช้ เด็ก ๆ จะขาดการปลูกฝังให้แนวคิดและแนวทางปฏิบัติในชีวิตที่ถูกต้อง จะขาดความอบอุ่นทางใจ เมื่อมีปัญหา มักจะหาเพื่อนมากกว่า ซึ่งเมื่อโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป โอกาสที่คนสูงอายุจะถูกทอดทิ้งมีมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะสังคมของความเป็นสังคมอุตสาหกรรมจะวัดกันที่ความเร็ว กระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลของการทำงานคนสูงอายุจะถูกจัดว่าเป็นคนไร้ประโยชน์ เพราะขาดคุณสมบัติเหล่านี้เขาจะถูกทอดทิ้ง จะรู้สึกท้อแท้ทางด้านจิตใจมากขึ้น ประกอบกับลูกหลานต้องทำงานนอกบ้านหรือในเมืองใหญ่ ๆ ผู้สูงอายุจะถูกปล่อยให้อยู่บ้านเพียงลำพัง โดยปราศจากลูกหลานเหลียวแล

### แนวคิดทฤษฎีของความสุขของผู้สูงอายุ

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดความเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนอกจากนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการปรับตัว ซึ่งมีอยู่ 6 ประเภทกว้าง ๆ คือการปรับตัวภายนอกได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชราการยอมรับการพลัดพราก การมีอารมณ์เยือกเย็น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในในแนวคิดที่เกี่ยวกับทฤษฎีของผู้สูงวัยมีดังนี้

#### 1) ทฤษฎีความสูงอายุทางด้านร่างกาย (Biological Theory of elderly)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพต่าง 1 ของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผมหงอก สายตาวายขึ้น ความสามารถ

ในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง (ในร่างกาย แต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม โรคหรือ ความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อมหรือการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ให้การดูแลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข (ประอรนุช เชื้อถือ, 2548: 9-10) ทฤษฎีความสูงอายุด้านร่างกาย อธิบาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผมหงอก ทฤษฎีทางด้านจิตใจ อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลงจิตใจไม่มั่นคง ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา อธิบาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป

### การสร้างความสุขให้กับตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

การสร้างความสุขให้กับตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาการสร้างความสุขให้กับตนเองโดยนำเอาพุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขได้ ความสุข เป็นคำที่เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นการที่เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ เทคนิคของการสร้างความสุข ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงคำว่าความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการหรือเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองโดยนำเอาพุทธวิธีการสร้างความสุข คิดในเชิงบวกโดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลเหล่านั้นเข้าถึงความสุขได้

การสร้างความสุขให้กับตนเองตามแนวพุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขไม่ใช่เรื่องยากเกินไป แต่ก็ไม่ง่ายเกินไปสำหรับผู้ที่จะปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ ตัวตนของผู้ปฏิบัติ เมื่อเรารู้จักตนเองเป็นอย่างดี จะสามารถทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ สอดคล้อง มีประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

การสร้างความสุขให้กับตนเองนั้น เราควรเข้าถึงหัวใจของพุทธศาสนา คือ การละความชั่วการกระทำความดี การฝึกจิตให้บริสุทธิ์ เพราะความสุขที่เกิดจากการทำความดี เป็นความสุขที่มีคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่



เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า “ความสุขที่ประกอบด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า โลกุตตระ หมายถึง ผู้ที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้ชีวิตตามความเป็นจริง ปล่อยให้กฎธรรมทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ให้ความทุกข์เข้ากระทบจิตใจมีความสุขอยู่กับตัวเองและมีชีวิตที่สมบูรณ์ สาเหตุสำคัญที่ทำให้มนุษย์ต้องพบเจอกับความทุกข์ ก็คือกิเลส 3 ประการได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนให้เราเข้าใจถึงอำนาจของกิเลสทั้ง 3 ประการนี้ อีกทั้งยังชี้แนะแนวทางการเข้าถึงความสุขไว้ว่า “ไฟเสมอด้วยราคา ไม่มี โทษเสมอด้วยโทษไม่มี ทุกข์เช่นด้วยขันธไม่มี สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 202: 95)

สร้างความสุขด้วยความสงบ เพราะเมื่อไม่มีความกระวนกระวาย ปลอดภัยจากสิ่งกังวลใจ ไม่ว่าจะวนเวียนไหวผอนคลาย ราบเรียบ เสรี เพราะเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งทีที่จำกัดความนึกคิด ไม่มีความคิดกั้นขัดข้อง โปร่งเบาไม่ยึดติด ไม่คับแคบ เปิดกว้าง แผ่ความรักใคร่ปรารถนาดีด้วยเมตตาไปยังมนุษย์ สัตว์ ทั่วหน้า รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความกรุณา ร่วมกันตั้งใจด้วยมุกิตาในความสุข ความรุ่งเรืองของสำเร็จของทุกคน (ธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2544: 71)

### วิเคราะห์ความสุขตามหลักพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตของมนุษย์กับความสุข เป็นชีวิตที่มีความสุขเกิดได้จาก

- 1) ความสุขทางกาย หมายถึง การที่เรามีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิเช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพดี มีสาธารณูปโภคและรวมไปถึงการพักผ่อนและสนทนากการที่ดีตามสมควร
- 2) ความสุขทางใจ หมายถึง การรู้จักความพอดี และมีความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ มีความรักมีความผูกพันกัน ในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์
- 3) ความสุขทางอารมณ์ หมายถึง อธิบายง่ายๆ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถในการตีความ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของทั้งตัวเองและคนรอบข้างได้ เป็นเรื่องของการควบคุมสติอารมณ์ภายใต้ความกดดัน การช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกสบายใจ และการเข้าใจว่าพฤติกรรมของคุณส่งผลกระทบต่อคนแวดล้อมของคุณได้อย่างไร

ความสุขตามหลักพุทธศาสนา ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสใจดี มีความสุข สบายกายสบายใจ

**จักร 4** หลักธรรมที่นำไปสู่ความเจริญ รุ่งเรือง..หากผู้ใดยึดถือปฏิบัติหลักธรรมนี้จะนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง

จักร 4 หลักธรรม 4 ประการที่นำบุคคลไปสู่ความเจริญ ประกอบด้วย

1. ปฏีรูปเทสวาสะ หมายถึง การอยู่ในประเทศอันเหมาะสม
2. สปัปฺริสุปลังเสวะ หมายถึง การคบสัตบุรุษ การเข้าไปคบกับคนดี ผู้มีสัปป

ริธรรม

3. อตฺตสัมมาปณฺธิ หมายถึง การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งอยู่ในสุจริต 3 ได้แก่ กายสุจริต วชิสุจริต มโนสุจริต

4. ปุพฺเพตฺตปุณฺณตา หมายถึง ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้ก่อน  
พุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไปนั้น ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนาคือหลักพุทธธรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงวัยได้ และเป็นทางออกของปัญหาที่เหมาะสมและลงตัวด้วยการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงวัยได้รู้และเข้าใจตนเองได้อย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งหลักพุทธธรรมดังกล่าวมานั้น

โดยทั่วไปนั้น ที่เป็นทางออกของการแก้ปัญหา ตามหลักหลักการแห่งพระพุทธศาสนาคือ หลักพุทธธรรมที่จะช่วยในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุได้ และเป็นทางออกของปัญหาที่เหมาะสมและลงตัวด้วยการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รู้และเข้าใจของตนเองได้อย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งเอาหลักพุทธธรรมของ อริยสัจ 4 ดังกล่าวมา ประกอบด้วยดังนี้

อริยสัจ 4 หัวใจพุทธศาสนาหลักอันเป็น หัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ก็คือ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ (หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่เกิดทุกข์) ของจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบัน อย่างที่เรียกกันว่า “ดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้” คือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นเมื่อใดก็ดับมันเมื่อนั้น รวมทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้ความทุกข์ในอนาคตเกิดขึ้นมาได้อีกอย่างถาวรอีกด้วย

อริยสัจ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ซึ่งก็ได้แก่

1. ทุกข์ ความจริงเรื่องความทุกข์ของจิตใจมนุษย์
2. สมุทัย ความจริงในเรื่องเหตุของความทุกข์
3. นิโรธ ความจริงในเรื่องการดับสิ้นไปของความทุกข์
4. มรรค ความจริงในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความดับสิ้นไปของความทุกข์

ในเรื่องความทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความทุกข์ (ในอริยสัจ 4) คือ ความทุกข์ของจิตใจ (เช่น ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความทรมานใจ หรือ

ความหนัก-เหนียวใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก) ไม่ใช่ความทุกข์ของร่างกาย เพราะความทุกข์ของร่างกายนั้นเราไม่สามารถดับมันได้ แต่ความทุกข์ของจิตใจนั้นเราสามารถที่จะดับมันได้ เพราะความทุกข์ของจิตใจเรานั้น มันเกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งของจิตเองด้วยความรู้ที่ผิด (ที่เรียกว่า อวิชชา) เนื่องจาก เป็นความสุขในระดับปัจเจกชนจะแตกต่างกันไปตามแนวความคิดและความรู้สึกของแต่ละ คนที่เป็นแนวความคิด ดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากเนื่องจากเป็นรูปธรรมค่อนข้างสูง ถึงแม้ว่าความสุขนั้นอ้างไม่สามารถวัดกันได้ทุกแง่มุมก็ตาม การสร้างความสุขและการวัดความสุขในระดับปัจเจกชนที่เชื่อมโยงกับบุคคลอื่น สังคมและสิ่งอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วยและเป็นแนวคิดของความสุข

พระพุทธศาสนาจะเน้นสอนให้คนเราเข้าถึงความสุขขั้นสูงสุดที่เรียกว่าโลกียสุข หรือนิพพานสุข อันเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่เจือปนด้วยวัตถุสิ่งของต่างๆ ก็จริง อย่่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงแล้วคงเป็นไปได้ที่คนเราจะเข้าถึงความสุขขั้นสูงสุดเช่นนั้นกันได้ทุกคน ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงได้มีคำสอนเกี่ยวกับความสุขขั้นพื้นฐานอันเป็นของชาวโลกไว้ด้วย (โลกียสุข)

## สรุป

พุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ให้มีตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมซึ่งในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงมากในด้านวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ ที่ถูกปล่อยอยู่ตามลำพังเป็นส่วนใหญ่ โดยส่วนตัวผู้สูงอายุก็มีปัญหาหลายทาง เช่น ทางด้านของร่างกายที่มีความเสื่อมสภาพตามกาลเวลาของอายุที่มากขึ้น เจ็บป่วย ด้านจิตใจและอารมณ์ ที่รู้เหงา ว่าเหว่ ซึมเศร้า ด้านสังคม ที่ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทและความสำคัญลง ทำให้รู้สึกว่าตนไม่มีประโยชน์หมดคุณค่า พุทธวิธีที่จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เกิดความรู้และมีความเข้าใจตนเองได้อย่างไร

นำเอาหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับความรู้สึก นึกคิดต่างๆ ของตนเอง โดยการสร้างมุมมองที่ดี คิดแต่ในแง่ที่ดี การใช้ชีวิต และการให้กำลังใจตนเอง เพื่อที่จะทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจ สร้างสติปัญญา ให้เกิดขึ้น เป็นการเพิ่มความสุขให้สมบูรณ์ โดยไม่เน้นการปรุงแต่งจากภายนอก แต่อาศัยกระบวนการในจิตใจ สร้างความตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี ละชั่วทำดี สร้างให้เกิดความสุขและส่งผลความสุขภายนอก กลายเป็นความสุขใจได้อย่างสมบูรณ์แบบ

## บรรณานุกรม

- กฤษณา บุรณะพงศ์. (2540). ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัยบัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- ธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2544). **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2543). **วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประอรนุช เชื้อถื่อ. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). **พุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2550). **คู่มือชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- ว.วชิรเมธี. (2554). **ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปเรื่อยไป.** กรุงเทพมหานคร : ปราณพับลิชชิ่ง.