

# หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา

## The Buddhist Doctrines for Promoting Happiness of Elderly in the Buddhism

พระสุรต สุรปณโณ (สุขขุนทด)

Phra Surat Surapaño (Sukkhunthod)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: 9.Sukkhun-Surat@gmail.com

### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนา แบ่งระดับของความสุไว้เป็น (1) กามสุข ถือเป็นสุขที่เกิดจากกิเลสภพ ที่เรียกว่า กามคุณ 5 (2) ฌานสุข ถือเป็นสุขที่เกิดขึ้นจากการเพ่งอารมณ์ให้ภาวะจิตแน่วแน่เป็นอัปปนาสมาธิ (3) นิพพานสุข เป็นความสุขจากการดับกิเลสและกองทุกข์ ให้ไร้อทุกข์ เป็นความสุขที่สูงสุด เป็นความดับกิเลสและเบญจขันธ์หรือสภาพสูญสิ้นถาวร และผู้สูงอายุหรือมนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงกามสุขได้อย่างง่าย โดยใช้ควบคู่กับหลักการของโลกียะสุข เพื่อทำให้ความสุนั้นเป็นความสุที่พอดีไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุสำหรับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ได้แก่ (1) ด้านกายภาวนา คือ การดูแลรักษาร่างกายของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถทำได้ง่าย เช่น การเดินจงกลม (2) ด้านศีลภาวนา คือ การดำรงตนให้อยู่ในหลักของศีล 5 สุจริต ไม่คดโกง และมีระเบียบวินัยตามบรรทัดฐานของสังคม (3) ด้านจิตภาวนา คือ รู้จักปล่อยวางความทุกข์ต่าง ๆ ด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิ และควบคุมจิตใจหรืออารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน (4) ด้านปัญญาภาวนา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผลของความทุกข์ และวิธีการขจัดความทุกข์ ด้วยหลักพุทธธรรมในการพัฒนาตนเองด้าน กาย ศีล และจิตใจ

ให้ชีวิตดำเนินไปตามกระแสของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและเป็นสุข

**คำสำคัญ :** หลักพุทธธรรม, เสริมสร้างความสุข, ผู้สูงอายุ

## Abstract

Buddhism divides the level of happiness into (1) eroticism, considered to be the happiness that arises from the sensual passion known as Kamkhun. 5 (2) contemplation is the happiness that arises from the focus of emotions. (3) Nirvana happiness is the happiness from the quenching of desires and suffering from suffering is the highest happiness. It is the end of desires and lies, or a state of permanent loss. And the elderly or all human beings can easily reach sexual happiness By using it in conjunction with the principle of Lokeyasuk In order to make happiness a happiness that is just right, not hurting others Both to benefit oneself and society.

Buddhist principles for promoting happiness for the elderly in Buddhism are: (1) Physical prayer is the maintenance of one's own body through various easy methods such as walking Jonglom (2). Prayer is to maintain oneself in the principles of the 5 precepts, honesty, not corrupt and disciplined according to social norms. (3) Mind-Bhavana: knowing to let go of various suffering by practicing meditation And control the mind or emotions not to be distracted. And how to get rid of suffering With the principles of Buddhism in physical, moral and mental self-development, life can follow the current world trend appropriately and happily.

**Keywords :** The Buddhist Doctrines, Promoting Happiness, Elderly

## บทนำ

“ซิมจฉา พรมา โรคา สงขารา พรมา ทุกขา เอต์ ญุตวา ยถาภูติ” (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 25: 799)

แปลความได้ว่า ด้วยความหิว โรค สังขาร ความยากลำบากในชีวิต มนุษย์ถึงเป็นทุกข์

ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในโลก ยังมีมากน้อยต่างกันตามสภาวะนั้น ๆ เช่น ความโศก ร่ำไรร่ำพัน ทุกข์กายใจ คับแค้นใจ ที่เกิดจากการประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ พัดพราดจากสิ่งที่รัก ไม่ได้สมตั้งใจ (ฉันทนา อุตสาหลักษณะ, 2552: 233-234) ดังนั้น ความทุกข์จึงเป็นความต้องการหรือความอยากอันเป็นกิเลส ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นจากอำนาจภายนอก เช่น เพื่อชื่อเสียง เงินทอง และกามารมณ์ (ติช นัท ฮันท์, 2553: 105) มนุษย์จึงแสวงหาความสุขไปตามกระแสของโลก ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อถูกบีบคั้น (ทุกข์ทกขตา) เกิดความผันแปรที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง (วิปณามทุกข์ทกขตา) และความเป็นทุกข์ตามสภาพสังขาร การมี การเป็น การเกิดดับ (สังขารทกขตา) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553: 90) ตามภพอันเป็นปัจจัยให้เกิดความเสื่อมแห่งอินทรีย์ ที่เรียกว่าแก่ชรา (พุทธทาสภิกขุ, 2554: 50)

ความทุกข์ทั้งหลายจึงเป็นสภาวะที่บีบคั้นให้มนุษย์ตกอยู่ในสภาพของความชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยกิเลส อารมณ์ สภาพแวดล้อมทางสังคม อายุ เพศ อาชีพ หรือระดับการศึกษา และความทุกข์ของผู้สูงอายุที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ คือ (1) การถูกลิดรอนสิทธิธรรมชาตของจินตนาการ (2) ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเจ็บไข้ได้ป่วยอันเป็นสัจธรรม (3) ขาดการแลกเปลี่ยนความคิดกับบุคคลอื่น ๆ และบุคคลร่วมสมัย (4) มีความรู้สึกว่าตนเป็นภาระ ไม่สามารถช่วยตนเองได้ จำเป็นจะต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

ในสังคมไทย ผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัยถือเป็นเสาหลักหรือเปรียบเสมือนปูชนียบุคคล อันจะเป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว เพราะผู้สูงวัยมีความเป็นผู้ นำ มีประสบการณ์ เข้าใจถึงคุณค่าของคุณธรรม และเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ โดยเฉพาะด้านวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และจริยธรรม ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ แต่ในยุคสมัยปัจจุบัน ผู้สูงวัยมีขีดจำกัดเรื่องปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนผ่านของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ด้วยความวิตกกังวล ความไม่พึงพอใจจากความสุขที่เคยได้รับจากเพื่อน ครอบครัว สถานที่ทำงาน หรือสมรรถภาพในการช่วยเหลือตนเอง ฯลฯ การก้าวเข้าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็ม

รูปแบบของประเทศไทย จึงมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การลดลงของจำนวนประชากร และสัดส่วนของประชากรในวัยแรงงาน ปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ตามมา ฯลฯ ความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนสังคม (สำนักงาน ก.พ.. 2561: 20)

ดังนั้น ความทุกข์จึงเป็นความหิวกระหายในกิเลส การเป็นโรค และความยากลำบากในชีวิต มนุษย์ ที่มีมากน้อยต่างกันตามสภาวะต่าง ๆ ที่บีบคั้นให้มนุษย์ตกอยู่ในสภาพของความชอบหรือไม่ชอบ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ส่วนความทุกข์ของผู้สูงอายุคือปัญหาด้านสุขภาพ และขีดจำกัดเรื่องปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุตรหลานและคนในสังคม และหากปัญหาความทุกข์ในเรื่องต่าง ๆ ไม่มีวิธีการแก้ไขให้ตรงจุด ถูกวิธี หรือการไม่การพัฒนาปรับปรุงรูปแบบของการดำรงชีวิตให้เกิดความสุข ผู้สูงวัยก็จะกลายเป็นบุคคลที่ไร้คุณค่าและกลายเป็นภาระแก่สังคมได้

## เนื้อเรื่อง

**ความสุขในทางปรัชญา** ทศนะด้านความสุขในปรัชญา หรือสุขนิยม ถือว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต และเป็นความสุขที่ได้จากความต้องการสิ่งนั้น ๆ เช่น มนุษย์ต้องการอาหารเพื่อให้อิ่ม ไม่หิว เพราะความหิวทำให้เกิดทุกข์และความเจ็บปวด ความสุขจึงเป็นเป้าหมายที่มนุษย์ไขว่คว้า (วิทย์ วิทเวทย์, 2547: 181-182) และเหตุผลยังมีความสำคัญในชีวิต (ทางศีลธรรม) ที่เป็นเครื่องนำทางเพื่อให้ได้บรรลุความสุขที่แท้จริง ที่มีใช่ความสุขทางกายชั่วคราว เพราะเหตุผลทำให้รู้วิธีกำจัดทุกข์ ให้ได้บรรลุถึงความสุขที่สูงสุดที่ปราศจากทุกข์ทางกายและความลำบากทางใจ โดยมีสภาวะทางจิตวางเฉยต่อความสุขและความทุกข์ ทำใจให้สงบไม่เดือดร้อนต่อโชคชะตา ความสุขอันเกิดจากสติปัญญาเป็นสิ่งประเสริฐเป็นอิสระจากความทุกข์และควรมีความปรารถนาในความสุขที่ถือเป็นความดี มีคุณธรรม ความกล้าหาญ ความเหมาะสม ความรู้จักประมาณสมควรแก่อัตภาพ ไม่หลงอยู่ในความสุขจนลืมนคุณธรรมทางสังคม เช่น ความยุติธรรมเป็นคุณธรรมที่ถูกสร้างขึ้นสืบกันมาจากความต้องการของสมาชิกในสังคม และความสุขทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เช่น การทำให้จิตให้บริสุทธิ์ ทำแต่ความดี มีความกล้าหาญที่จะทำความดี และมีความยุติธรรม ถ้าจิตดีมีความสุขร่างกายก็มีความสุขไปด้วย โดยใช้ปัญญาครอบงำและการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา (พระมนัสพล วรสทโธ (ยังทะเล), 2553: 44-45)

ดังนั้น การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต เป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุถึงคุณค่า พึงปรารถนา มีความสุขสบายทางกายหรือทางประสาทสัมผัสที่เข้มข้นสนุกสนานเป็นความสุขเฉพาะหน้า และความสุขอีกรูปแบบ คือ การมุ่งเน้นให้เกิดสุขระยะยาวหมดสิ้นความทุกข์ ความสุข ยังหมายถึงการมีปัญญาความรู้หรือความสงบของจิตที่ปราศจากสุขทุกข์ และเป็นการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล

ในนิภาษ “สุขาวดี” ที่ถือว่า ความสุข คือ การบำเพ็ญบารมีที่ทำให้คุณความดี จนล่วงเข้าสู่ภพภูมิที่มีแต่ความสุขสงบ สามารถเข้าถึงนิพพานได้ง่าย หรือเรียกว่าดินแดน พุทธเกษตร (ปิยะมาศ ใจไฟ, 2561: 73-74) ที่ไม่ได้หมายถึงความสุขเพียงอารมณ์ชั่วครู่ แต่เป็นความสุขถาวรจริงยั่งยืนทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2543: 42)

สรุป ความหมายความสุขในทางปรัชญา หมายถึง ความสุขที่ได้จากความต้องการสิ่งนั้น ๆ เช่น ต้องการอาหารเพื่อให้อิ่ม เพราะความหิวทำให้เกิดทุกข์ และการใช้เหตุผล ที่มีความสำคัญในชีวิตทางศีลธรรม โดยเกิดจากสติปัญญา เป็นอิสระจากความทุกข์ และมีความปรารถนาในความสุขที่เป็นความดี มีคุณธรรม ที่ถูกสร้างขึ้นสืบกันมาจากความต้องการของสมาชิกในสังคม ฯลฯ และความสุขทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เช่น การทำให้จิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา เกิดความสงบของจิตที่ปราศจากสุขทุกข์ หรือเรียกว่าดินแดนพุทธเกษตร ที่ไม่ได้หมายถึงความสุขเพียงอารมณ์ชั่วครู่ แต่เป็นความสุขถาวรจริงยั่งยืนทั้งร่างกายและจิตใจ

หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงวัย

ปัญหาของผู้สูงวัยมีหลากหลายวิธีในการแก้ไข โดยอาจอาศัยเทคนิควิธีการทางการแพทย์ ยารักษาโรค วิธีบำบัด ฯลฯ และพระพุทธานุศาสนาก็มีหลักพุทธธรรม หรือ พุทธวิธีอันเป็นวิถีทาง หรือเป็นเครื่องมือสำหรับการดำเนินชีวิต ช่วยเหลือบรรเทา ป้องกัน รวมถึงแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ หรือแก่บุคคลทุกเพศทุกวัยได้ (อังศุมารย์ บุญยวนดิษฐ์กุล, 2557: 38-39) ดังนั้นความสำคัญของการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จึงมีวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละวิธีการยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อการเข้าสู่สังคมอย่างมีความสุขสงบสันติ

แนวปฏิบัติหลักธรรมของพุทธศาสนา คือ การทำจิตให้มีอิสระอันพร้อมที่จะ สละและบริจาคเพื่อผู้อื่น ที่ถือเป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความเมตตา และเป็น สภาวะของบุคคลที่มีความเสมอภาค ไม่เอาเปรียบ ไม่ถือตัว แสดงให้เห็นความสุขและ ทุกข์ร่วมกันตามกาลเทศะ ซึ่งจะสามารถลดปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ครอบครัวและสังคม

ได้ และการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มีวิธีการที่หลากหลายรูปแบบ เช่น (1) ความสุขในระดับปัจเจก แบบที่เป็นความสุขเฉพาะตัวที่สามารถเสพเสวยผ่านอายตนะภายใน คือ กาย ตา หู จมูก ลิ้น และอายตนะภายนอกคือ สัมผัส รูป รส กลิ่น เสียง (2) ความสุขในระดับครอบครัว แบบที่เป็นความสุขในสังคมเล็กที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตรธิดา (3) ความสุขในระดับสังคม แบบที่มีลักษณะซับซ้อน และมีสมาชิกเป็นจำนวนมาก เป็นต้น (วุฒินันท์ กันทะเตียน, 2563: 102-103)

การปฏิบัติธรรมนั้น สามารถทำได้ทุกที่และทุกกาล ทุกกิจที่ทำ ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว โดยการใช้สติ และเป็นกรปฏิบัติที่ต้องใช้ปัญญาและไม่มกมาย เช่น ความศรัทธา การประกอบพิธีกรรม การรักษาศีล การฝึกจิตด้วยสมาธิ ฯลฯ ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การนำไปเสริมสร้างความสุขอยู่หลายข้อ ซึ่งผู้ศึกษา ได้เห็นความเหมาะสมในลักษณะของพุทธธรรมที่จะดับทุกข์ได้อย่างง่าย และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันตามยุคสมัย ทั้งผู้สูงวัยและวัยอื่น ๆ คือ หลักพุทธธรรมด้านภาวนา 4

**สรุป แนวคิดการเจริญภาวนา 4** ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขให้แก่ตนเอง ทั้งเป็นการปรับตัว ปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสังคมให้รู้เท่าทันโลก และการดำเนินชีวิตที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสันติ มีจิตใจดีงาม เข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต และเป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขเกี่ยววัตถุ การทำงาน และสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีน้ำใจ ไมตรี มีจิตใจที่ดีงามและสามารถใช้ปัญญาในแก้ปัญหาต่าง ๆ เพราะหลักภาวนา 4 คือ การฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากการแสวงหากัลยาณมิตรที่ดี ฝึกอบรมเพื่อขัดเกลากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกัน ทั้งเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิด้วยการสำรวมระวังด้วยใจเป็นกลาง และความมีสติ อันเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรม ปราศจากสิ่งเป็นความทุกข์ทางใจ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ยังเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุมีความสำคัญในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยยึดหลัก

(1) กายภาวนา หรือ การพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(2) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีลให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น

(3) จิตถาวนา หรือ การพัฒนาจิตให้มีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานสงบสุข

(4) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาอันเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ใช้ความคิดอย่างเป็น รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะความจริง

หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุ (ในสังคมไทย) ได้อย่างเป็นรูปธรรม เพราะการที่ผู้สูงอายุจะรักษาความสมดุลของชีวิต และปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน (กายและใจ) ได้แก่ ทศนคติ ค่านิยม ชุมชน สิ่งแวดล้อม ความรู้ ความเชื่อ การเรียนรู้ ครอบครัว ฯลฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการดูแล ร่างกาย จิตใจ และคุณธรรม ให้รักษาศีล ให้ทาน รู้จักการเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน หัดทำสมาธิภาวนาให้ถึงพร้อม เพราะคุณธรรมเหล่านี้เป็นที่พึ่งที่ดีที่สุดและมั่นคงที่สุด แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาพ คือ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ดูแลฝึกทักษะทางสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมโรงเรียนผู้สูงอายุ นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง กินอาหารตามหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากที่ดี ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ความรอบรู้ผ่านแอปพลิเคชัน สูงวัย สมองดี และคู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคแห่งการเจริญของเทคโนโลยี และการเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นที่จะเชื่อมโยง ระบบการดูแลผู้สูงอายุให้เข้ากับโลกยุคเทคโนโลยี เพื่อนำประโยชน์จากสภาพความเป็นจริงไปสู่การดูแลผู้สูงอายุ

### องค์ความรู้และนวัตกรรม

**ความสุขสำหรับผู้สูงวัย** สภาวะของความสุขที่ทำได้ง่ายที่มีใช้จากกามหรือการเสพวัตถุ หรือเป็นความสุขทางอารมณ์ จะทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขได้ เช่น การรักษาศีล บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การยึดถือคุณธรรม ไม่หลงงมงาย และการมีความสุขที่เกิดจากการทำในสิ่งที่ชอบ การทำงานเสร็จทันเวลา มีความสุขในกับการเข้าสังคม ที่ส่งผลดีต่อร่างกาย และยังช่วยบรรเทาหรือลดความรู้สึกเจ็บปวดทางใจ สามารถมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย รับมือกับความเครียดได้ ดังนั้น ความสุขสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา จึงเป็นความสุขที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันในสังคม มีจุดหมายในการมีชีวิตที่

เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ซึ่งเกิดขึ้นได้โดยการสร้างศรัทธา หรือการเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเอาไว้อึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เข้าใจโลกยุคปัจจุบัน เห็นความทุกข์เป็นอนิจจัง เกิดสติตื่นรู้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเกิดผลแห่งความสุขสมบูรณ์

**แนวความคิดเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ** การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในศตวรรษที่ 21 ต้องยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยทำความเข้าใจของสภาพความแก่ชรา สิ่งแวดล้อม แบบแผนในการดำเนินชีวิตการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การใช้เทคโนโลยี ความคิด การพึ่งพาตนเอง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เอื้อต่อการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข ผ่านกระบวนการคิด ประสบการณ์ ทักษะ ด้วยเหตุที่ว่า ผู้สูงอายุยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในสังคม การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจ ความเข้าใจในสังคมยุคปัจจุบัน และยังเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต อันจะเป็นการเสริมสร้างปัญญา สุขภาพ การเข้าสังคม ฯลฯ และมีความสำคัญในการเลี้ยงดูผู้มีพระคุณตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา คือ แนวคิดของبابบุญคุณโทษและจิตสำนึกในความกตัญญูรู้คุณ ที่สามารถขยายผลเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนา การขจัดความเหลื่อมล้ำทางสังคม การสร้างศักยภาพของบุคคลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นส่งเสริมศักยภาพการรวมกลุ่มให้เกิดกิจกรรมต่อสังคมอย่างสร้างสรรค์ตามมา การเสริมสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ จึงควรมีแนวคิดและแบบแผนที่สอดคล้องต่อหลักพุทธธรรมใน ภาวนา 4 ให้เกิดเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเอง ผู้สูงอายุ และบุคคลอื่น ๆ ในสังคมให้เกิดความสุขเกื้อกูลกันต่อไป

**ผลของการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม** ผลของการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในการศึกษาวิจัย เรื่อง “หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ” คือ การทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เพราะความสำคัญของความสุขที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ที่เกื้อกูลต่อกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และผ่านการเรียนรู้ชีวิตมามากมาย และสิ่งเหล่านั้นเป็นบ่อเกิดขององค์ความรู้หรือสิ่งที่ลูกหลานควรจะรู้ ทั้งนำไปปฏิบัติให้เกิดสิ่งที่ดีต่อชีวิตตนเองและสังคม นอกจากนี้แล้ว ผู้สูงอายุยังถือเป็นปูชนียบุคคลหรือตัวอย่างที่ลูกหลานควรเคารพนับถือ เป็นผู้บรมสั่งสอนให้เข้าใจถึงความทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับการดำรงชีวิต และผู้สูงอายุยังเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของสังคม ดังจะเห็นได้จากการร่วมกิจกรรม



ในการทำบุญเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การทำกิจกรรมกับครอบครัว อาจจะด้วยการช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง ลูกหลาน หรือกัลยาณมิตรในสังคม และผู้สูงวัยบางส่วน ยังมีการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการหมั่นออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติตนให้เข้ากับสังคมยุคปัจจุบัน เพราะผู้สูงวัยยังเป็นเสาหลักแก่คนในสังคมได้ โดยผู้ศึกษาจะแสดงผลการศึกษาของการเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นด้วยหลักพุทธธรรมการเจริญภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงวัย ดังต่อไปนี้

### ความทุกข์และความสุข

ความทุกข์และความสุขเกิดขึ้นได้อย่างไร : ความทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่อยากจะเกิดขึ้นในชีวิต เพราะความทุกข์เป็นบ่อเกิดของความไม่สบายทั้งกายและใจ ในพระพุทธศาสนาถือว่าความทุกข์เกิดขึ้นจาก กิเลส ตัณหา ราคะ และความไม่รู้จักพอของมนุษย์ การกระผิตศีล การไม่มีสติลุ่มหลงมัวเมาในอบายมุขหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่างโดยไร้เหตุผล ดังนั้น ความทุกข์ของมนุษย์จึงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือได้ว่าเป็นผู้สูงวัยหรือจะเรียกว่าผู้สูงอายุ ที่มักจะมี ความเข้าใจต่อความเป็นโลกด้วยประสบการณ์ที่สั่งสมมา ทั้งผ่านทุกข์และสุขหรือผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย ทว่าในสังคมยุคปัจจุบัน ผู้สูงอายุ (ผู้มีวัยวุฒิ) จะมีมุมมองในการแก้ไขปัญหาเรื่องของความทุกข์ที่ไม่ทันต่อโลก เนื่องด้วยสภาพการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี การเข้าถึงความรู้ของชลรุ่นหลังที่รวดเร็วและทันสมัยกว่า การปรับตัวในกิจกรรมของสังคม การเลี้ยงดูตนเอง หรือสถานะทางการเงิน และการเงิน ถือเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงวัยเหล่านั้น ถูกเพิกเฉยหรือไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ดีเท่าที่ควร ในบางรายจะถูกลูกหลานนำไปไว้ในสถานสงเคราะห์คนชรา ฯลฯ โดยถูกลูกหลานมองว่าล่าสมัย ไม่มีประโยชน์ต่อตนเอง เป็นภาระในการเลี้ยงดู และไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ความทุกข์ที่เกิดในผู้สูงวัยจึงทำให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา

ในพระพุทธศาสนา ความทุกข์และความสุขจึงเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกัน เกิดและดับได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ และทุกคน ดังนั้น หากทำความเข้าใจในผลของความสุขและความทุกข์ด้วยใจที่เป็นกลาง จะพบว่า ในความสุขทั้งหลายจะมีอยู่ในความทุกข์ และในความทุกข์ทั้งหลายก็ยังมีความสุขเจือปนอยู่ด้วย ซึ่งหากผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนสามารถทำความเข้าใจในประเด็นของที่มาแห่งทุกข์ได้ จะรู้ว่า ความทุกข์มักเกิดจากการปฏิบัติตนหรือการกระทำ ความคิด การหลงผิดเข้าไปสู่อบายของโลกยุคปัจจุบันโดยไม่รู้ตัว ทั้งการขาดการพัฒนาตนเองให้เข้าไปสู่ความสุขกายสบายใจอย่างต่อเนื่อง การไม่เข้าใจหรือไม่

ปรับประยุกต์ใช้หลักหลักพุทธธรรมที่สำคัญไปเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การเลี้ยงชีพเลี้ยงครอบครัว แม้กระทั่งการทำความเข้าใจต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันของลูกหลานและสังคมโดยรวม ดังนั้น ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรมด้วยความเข้าใจและเห็นความจริงของการเปลี่ยนแปลงของโลก ก็จะนำมาซึ่งผลแห่งความสุขที่เจริญถาวรทั้งกายและใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยและมนุษย์ทุกคน

### สุข 3 แบบ

ผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนจะเข้าถึงแบบของความสุขได้อย่างไร : ความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนาเรียกได้ว่าเป็น “นิพพานสุข” หรือความสุขแบบนิพพาน ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายมาตั้งแต่ต้นแล้วว่า ความสุขแบบนิพพาน เป็นความสุขที่พุทธศาสนิกชนและพระสงฆ์พึงทำให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตน อันเป็นความสุขแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส ไม่ทำให้ความทุกข์ต่าง ๆ ก่อเกิดขึ้นอีก ทว่า ความสุขแบบนิพพานก็หาใช่จุดมุ่งหมายที่ผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนจะเข้าถึงได้อย่างง่าย ด้วยปัจจัยทางโลกหลาย ๆ ด้าน ความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ศรัทธาและบารมีก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขในแบบที่ว่ามานี้

สุขแบบอิมมอมนมิตติของจิตวิญญูณ หรือเป็นการเข้าถึงความสุขในระดับอารมณ์ ตามการศึกษาเบื้องต้น ผู้ศึกษาคิดเห็นว่า ความสุขแบบฌานอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย เพราะความสุขในแบบนี้ จะเป็นสภาวะที่จิตใจไม่มีการดิ้นรนเพื่อสนองกิเลส หรือเป็นการบังคับจิตใจไม่ให้เกิดอารมณ์ทางความต้องการใด ๆ อีก คือการแห่งพิจารณาโดยแยกกายต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต และผลของการแห่งพิจารณาโดยมีเป้าหมายที่แน่วแน่ต่อคุณธรรมจริยธรรมในตนเอง จะทำให้สังคมสุขสงบ

ความสุขแบบง่ายและใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงวัยและมนุษย์ทุกคน คือความสุขที่จะส่งผลต่อร่างกาย การใช้ผัสสะและอารมณ์หรือกิริยาอาการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่ กาลเวลา และสถานะภาพ เพราะความสุขเป็นความสุขแบบปุถุชนทั่วไป โดยยึดหลักพัฒนาร่างกาย ศีล สมาธิ และปัญญา ด้วยการรำลึกอยู่เสมอว่าความสุขแบบพอเพียงหรือเพียงพอต่อชีวิต คือเป้าหมายสูงสุดของความสุขที่ไม่มีการไปเบียดเบียนผู้อื่น หรือการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วยการประพฤติอยู่ในศีล และใช้ปัญญาพิจารณาข้อดีของความสุข ระวังความอยากแห่งกิเลสที่นอกเหนือจากความจำเป็นทั้งหลายในชีวิต ซึ่งจะทำให้ผลแห่งความสุขก่อเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งความสุขที่จริงจังยั่งยืนต่อตนเองและสังคม

### ความสุขในระดับโลกและธรรม

ความสุขระดับใดที่ผู้สูงวัยควรเลือก : ความสุขในระดับธรรม ในพระพุทธศาสนาจะเป็นความสุขที่สอดคล้องกับนิพพานสุขและนิมิตสุข ซึ่งความสุขในประเภทนี้ ผู้ศึกษาได้กล่าวอ้างแล้วว่า เป็นความสุขที่อยู่นอกเหนือจากขอบเขตที่ผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนจะเข้าถึงได้ง่าย ด้วยเงื่อนไข ตัวแปร และปัจจัยการเกื้อหนุนนั้นดูจะยากเกินความจำเป็นแก่พุทธศาสนิกชน แต่ถึงกระนั้น ความสุขในระดับธรรมก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยปัจจัยตั้งหรือการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

ความสุขระดับโลกหรือความเป็นโลกุตรสุข จะทำให้เกิดการหลุดพ้นจากความอยากทั้งหลาย ในข้อที่ว่า วัตถุหรือสิ่งของที่ได้นั้น เกิดขึ้นตามความจำเป็นในการดำรงชีวิตและความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ในโลกที่ผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคน ต้องทำความเข้าใจถึงแก่นแท้ของสิ่งของเหล่านั้น เพื่อบำรุงบำเรอความสุขให้พอดีกับตนเอง ไม่หลงมัวเมามากจนทำให้อยากมี อยากรับ อยากรู้จักจับสั่น

ผลของความเข้าใจในการดำรงชีวิตให้มีความสุขระดับโลก จะทำให้ตนเองและสังคมมีความสุขได้ โดยการยึดถือเอาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ไม่ยึดติดอยู่กับสถานภาพและชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สินเงินทอง ไม่เอาจัดเอาเปรียบหรือทำให้ผู้อื่นรวมทั้งสังคมวุ่นวายเดือดร้อน ซึ่งผู้สูงวัยและมนุษย์ทุกคนจะเข้าถึงความบรมสุขแห่งโลกที่ได้เกิดมาทำตนเองให้มีคุณค่า อันจะเป็นการก้าวไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนให้เข้าสู่ความสุขในระดับอื่น ๆ จนสามารถบรรลุถึงความสุขสูงที่สุดหรือนิพพานก็เป็นได้

#### เจริญชีวิตตามหลักพุทธทศาวา 4

การพัฒนาให้ผู้สูงวัยหลุดพ้นจากความทุกข์ควรใช้วิธีการใด : ความเชื่อมโยงความสุขอันเป็นผลของการส่งเสริมความสุขจากหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ระหว่างความสุขและความทุกข์ กามสุข และสุขแบบโลก ผู้ศึกษาพบว่า การดำรงชีวิตในแต่ละวันควรมีการพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำโดยใช้สติและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแบบแผน ซึ่งผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนสามารถกระทำได้อย่างง่าย คือ การใช้การเจริญหรือพัฒนาตนเองในแต่ละด้านอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยยึดหลักการของพุทธธรรมที่ได้ศึกษามาข้างต้น และจะแสดงผลดังต่อไปนี้

1) พัฒนากาย เป็นวิธีการดูแลรักษาร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยตามยุคสมัย รวมถึงการพัฒนาปรับปรุงสภาวะของอารมณ์ที่สัมพันธ์กับร่างกาย เช่น การเดินจงกรมพิจารณาควบคู่กับการนับย่างก้าวทีละก้าว และใช้เวลาประมาณ 15-30 นาทีต่อวัน เปรียบเสมือน

การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและยังเป็นการเจริญสติ เพื่อปรับปรุงสภาวะอารมณ์หรือการบังคับระงับความทุกข์จากอารมณ์ขุ่นมัวต่าง ๆ และยังก่อให้เกิดความสุขในระดับโลกขึ้นกับตนเอง หรือชักชวนลูกหลาน ญาติมิตร กัลยาณมิตรในขณะที่มีเวลาว่าง โดยใช้วิธีการเดินจงกรมเป็นกิจกรรมเพื่อสภาวะที่ดีต่อเนื่องในแต่ละวัน ทั้งยังแสดงให้เห็นถึงสภาวะความรักที่มีต่อครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ การทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อการพัฒนาาระบบทางร่างกาย อันมีผลต่อการพัฒนาด้านอื่น ๆ ของตนเองและสังคมต่อไป

2) พัฒนาศีล เป็นการดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะปกติของโลกตามยุคสมัย ด้วยความสุขในระเบียบวินัยรวมถึงการปฏิบัติตนให้ดำรงอยู่ในศีล 5 อยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกาย วาจา และความรู้สึกนึกคิด เพราะศีลเป็นหลักในการกระทำตนให้เกิดความเจริญในทุกด้าน เช่น การไม่ดื่มสุราของมึนเมาที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งทรัพย์สินหรือการควบคุมตนเองให้หลงไปสู่อบายของความทุกข์อื่น ๆ โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้เป็นงานอดิเรก การไม่พูดปดพูดให้ร้ายแก่ผู้อื่น การสำรวมกายและใจ ไม่ลุ่มหลงอยู่กับอบายมุข ซึ่งผู้สูงวัยและมนุษย์ทุกคนสามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

3) พัฒนาจิต เป็นการฝึกพิจารณาหรือรำลึกตัวอยู่เสมอว่า ควรเพ่งนิมิตพิเคราะห์การใช้ชีวิตด้วยจิตใจที่เบิกบาน เอิบอ้อม เพราะจิตในที่นี้หมายถึงสภาพหรือสภาวะของจิตใจ โดยคิดอยู่เนื่อง ๆ ว่า สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงเกิด เห็นก็แคเห็น ได้กลิ่นก็แคได้กลิ่น เช่น เห็นบุตรหลานนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ ก็คิดเสียว่ามันเป็นกระเสแห่งโลกของเทคโนโลยี ไม่ควรต่อว่าหรือตีเตือนให้เป็นการเสียความรู้สึกต่อกัน อันเป็นการระงับอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่านจนเกิดเป็นความทุกข์ จิตใจของผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนก็จะเกิดความสมบูรณ์พูนสุข หรือการจัดการกับสภาวะทางจิตที่แปรปรวนด้วยกิจกรรมการสวดมนต์ ไหว้พระก่อนนอน พิจารณาร่างกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อฝึกฝนให้จิตมีความตั้งมั่นไม่เป็นคนโมโหร้ายจนเกิดผลเสียตามมา

4) พัฒนาปัญญา เป็นการใช้ประสบการณ์ การรับฟัง การทำกิจกรรมทางสังคม และการศึกษาเรียนรู้เรื่องโลกให้แจ่มแจ้งเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ด้วยการเปิดใจและใช้ความคิดในแง่บวก ทั้งปรับปรุงลักษณะนิสัย การทำงาน การใช้เวลาว่าง รวมไปถึงการเข้าสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อกระบวนการใช้ชีวิตได้อย่างมีสติ และการใช้ปัญญาพิจารณาถึงความทุกข์ที่เกิดก็จะสามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ด้วยความเข้าใจถึงเหตุและผล เช่น เมื่อผู้สูงวัยหรือมนุษย์ทุกคนมีการดูแลรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

แรง รักษาศีลและดำรงตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม ทั้งฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เบิกบานอิ่มสุขไม่ฟุ้งซ่าน ก็สามารถนำสิ่งที่ดีที่มีการพัฒนาการดำเนินชีวิตจากการปฏิบัติไปสอนสั่ง อันเป็นรูปแบบของตัวอย่างในการใช้ชีวิต เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ และองค์ความรู้จากการกระทำสิ่งที่ว่ามานี้ ให้แก่บุตรหลานหรือผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

## สรุป

ในการเสริมสร้างความสุขสำหรับผู้สูงวัย พบว่า แนวคิดการเจริญภาวา 4 อันเป็นการปฏิบัติธรรมที่สามารถทำได้ทุกที่ โดยการใช้สติใช้ปัญญาและไม่มมงาย เช่น การประกอบพิธีกรรม การรักษาศีล ฯลฯ ซึ่งเป็นการปรับตัว ปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสังคมยุคปัจจุบัน เป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขเกี่ยววัตถุ การทำงาน อิ่มสุขกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบัน การเจริญภาวา 4 ยังเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีน้ำใจ และสามารถแก้ปัญหาในแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต เพราะหลักภาวาเป็นการฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากการขัดเกลาร่างกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ การฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิด้วยการสำรวมระวังด้วยใจเป็นกลาง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงสัจธรรมหรือความจริงของโลก โดยยึดหลักการ ได้แก่ (1) พัฒนาร่างกายให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม (2) พัฒนาศีลให้ตนตั้งอยู่ในกฎระเบียบของสังคม (3) พัฒนาจิตให้มีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดี (4) พัฒนาปัญญาอันเป็นการเสริมสร้างความรู้ความคิดให้เท่าทันโลก จะเห็นได้ว่า หลักพุทธธรรมการภาวา 4 ในพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงวัยในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม

## บรรณานุกรม

- พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2539). ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ วิทเวทย์. (2547). **ปรัชญาทั่วไป มนุษย์ โลก และความหมายของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- พระมนัสพล วรสุทธิ (ยังทะเล). (2553). **การศึกษาเปรียบเทียบหลักนิรามิสสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับทฤษฎีอูสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก**. วิทยานิพนธ์. พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ปิยะมาศ ใจไฝ่, (2561). **ปรัชญาเซน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดอะปริ้นท์ไเอเดีย. ราชบัณฑิตยสถาน. (2543). **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.
- อังศุมาลย์ บุญยวาณิชย์กุล. (2557). **การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์. พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วุฒินันท์ กันทะเตียน. (2563). **แก่นสารณสงเคราะห์ในคัมภีร์พุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์.