

สัปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

SUITABLE (SAPPAYA) FOR ELDERLY PERSON IN BUDDHISM

ลำภู เปรมจิตร

Lumpoo Pramchit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: LPramchit88.lm@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัย เรื่อง สัปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาหลักสัปายะในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาสัปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา หมายถึง ชรา ความเสื่อมไปแห่งอายุ สภาวะของรูปที่เปลี่ยนที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และมีร่างกายเสื่อมทรุดโทรมไปของร่างกายมนุษย์และสัตว์ที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ความเปลี่ยนแปลงของกฎธรรมชาติ

หลักสัปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะที่สบาย สภาพที่เกื้อหนุนอย่างเหมาะสมและช่วยให้มีความเป็นอยู่ดีรวมถึงทำกิจกรรมหรือดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกและประสบผลสำเร็จ หลักสัปายะประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 4 ประการ คือ 1) ที่อยู่เหมาะสม สงบ สะอาด ไม่พลุกพล่านจอแจ 2) บุคคลเหมาะสม 3) อาหารเหมาะสม 4) ธรรมเหมาะสม

ผู้สูงวัยมีความอยู่ดีกินดี มีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความอบอุ่น มั่นคง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นความเหมาะสม มีความสอดคล้องกับการใช้หลักสัปายะสำหรับผู้สูงวัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัย ประชาชนทั่วไป ตามหลักของพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติต่อไป

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา, สัปายะ

Abstract

The individuals may have different levels of ultimate goals in life. But whatever one sets and wants is happiness. In Buddhism, happiness is divided into two categories, each category is of two kinds: the category 1 is composed of 1) the physical happiness (Kayika Sukkha) is the happiness that arises from receiving comfort with basic factors or being healthy, 2) the mental happiness (Cetasika Sukha) is the happiness that arises from peace and joy, and the category 2 is composed of 1) the material based happiness (Samissasukha) is happiness based on material or Sensual pleasure, 2) the non-material based happiness (Niramissa Sukkha) is a happiness without material being peaceful and calm in mind. All human beings do everything they can such as both in occupations, working, as well as in everyday life. The pursuit of happiness is the human will not be satisfied until we reach complete happiness, that is, a touch of the peace, love, wisdom, and cheerfulness.

The elderly persons live in a lot of changing society in terms of present life-living, economy. They are mostly left alone. They personally are faced with many problems, such as the physical condition that deteriorates over time, the mental and emotional term cause them feeling lonely and depressed, in the social term, where the elderly persons were reduced to their roles and values. That makes a feeling of being useless worthless. The Buddhist means to happily living of the elderly persons having created knowledge and understood themselves empirically is to apply the Four Noble Truths practiced in their lives; to know suffering, the cause of suffering, to eliminate the cause of suffering with wisdom. The process of enhancing happiness is we just think good, do good, live well in the present together with encouragement. The happiness does exist in us. If the happiness is needed, then, we go into internal our self like the search for the source of joy, peace and needing happiness.

Keywords : Buddhism, Sappaya

บทนำ

สัปายะเป็นหลักสัปายะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของสัปายะ คือ สภาวะสบาย สภาพที่เอื้อ เกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้มีความเป็นอยู่ดี ทำกิจกรรมหรือดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างผลดี เอื้อต่อการที่จะปฏิบัตินำไปสู่ผลสำเร็จ สำหรับผู้สงวียให้เหมาะสมหรือมีความสุขสบาย มีความสมดุลที่อยู่อาศัย อยู่ในสภาวะอากาศสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอาชีพ มีบุคคลรอบกายที่ดี และมีอาหารรับประทานที่ดีมีประโยชน์ ปัจจัยต่างๆ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สงวียมีสัปายะในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สัปายะ เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่เหล่าสาวก ถึงสถานที่ บุคคล ซึ่งเหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้การบรรลุธรรมเป็นไปโดยไม่ยากลำบากนัก สัปายะจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน เป็นบรมสุข คือ สุขสูงสุด ก็พึงบรรลุได้ด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ (หมายถึง ทุกกริยา, ไม่พึงสับสนกับ ทุกขาปฏิบัติ ซึ่งคำว่าทุกขในที่นั้น หมายถึง ปฏิบัติด้วยความยากลำบาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 286)

สัปายะ เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่เหล่าสาวก ถึงสถานที่ บุคคล ซึ่งเหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้การบรรลุธรรมเป็นไปโดยไม่ยากลำบาก ดังจะกล่าวต่อไปนี้

“สัปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม20 ข้อ22: 169) “สัปายะ” ในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึงมีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม3 ข้อ38: 179) และความหมาย “สัปายะ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่าง (พระพุทธโฆสาจารย์, 2554: 220)

หลักสัปายะ ๗ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 209) คือ สิ่งที่สบาย สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดอรรถ สภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งไว้ในวิสุทธิมรรคสำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อละอาสวาทาใจ และมีคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อการบำบัดรักษาโรคทางกายได้

1. อาวาสสัปายะ หมายถึง ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
2. โคจรสัปายะ หมายถึง ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป
3. ภัตตสัปายะ หมายถึง การพุดคุยที่เหมาะสม
4. บุคคลสัปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ
5. โภชนสัปายะ หมายถึง อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก
6. อุตุสัปายะ หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

7. อิริยาปถสัปายะ หมายถึง อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

ในสมัยพระพุทธกาลพระสงฆ์ยังไม่มีที่อยู่อาศัยประจำได้จาริกไปเพื่อเผยแผ่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้กว้างขวางออกไป เป็นการยังประโยชน์สุขแก่หมู่มาตามทีพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มา เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม4 ข้อ32: 32) หลักสัปายะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในครั้งพุทธกาล มีกุลบุตรคนหนึ่ง เห็นโทษภัยในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารเกิดความเบื่อหน่ายในเพศฆราวาส จึงตั้งใจออกบวชประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งท่านอาศัยอยู่ที่วัดพระเชตุพนมหาวิหาร และได้ศึกษาเล่าเรียนวิธีการประพฤติปฏิบัติธรรมและหัวข้อการกำหนดกรรมฐานจากพระอาจารย์จนมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเกิดความคิดที่จะปลีกเร้นออกจากหมู่คณะ เพื่อไปเสาะแสวงหาสถานที่อันเงียบสงบ เหมาะสมสำหรับการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ การปฏิบัติธรรมได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ให้สมกับที่ได้ตั้งใจสละความสละความสะดวกสบายในทางโลกออกบวช วันหนึ่งใกล้ช่วงเข้าพรรษา พระภิกษุรูปนี้ ขอลาพระอาจารย์แล้วเดินทางไปหมู่บ้านชายแดนแห่งหนึ่ง ท่านได้เข้าไปจำพรรษาที่บรรณศาลาหลังหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ภายในป่าอันรื่นรมย์ แต่อยู่จำพรรษาได้ไม่กี่วัน ขณะที่ท่านบิณฑบาตโปรดญาติโยมในหมู่บ้านอยู่นั้น บรรณศาลาที่ท่านพักอาศัยปฏิบัติธรรมเกิดไฟลุกไหม้ เมื่อท่านกลับจากบิณฑบาตเห็นแล้ว จึงรีบไปบอกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้โยมอุปัฏฐากฟัง โยมอุปัฏฐากบอกว่า “เมื่อพวกผมว่างกันเมื่อไรจะพากันไปช่วยสร้างกุฏิหลังใหม่ให้ ขอพระคุณเจ้าโปรดรอให้พวกผมไถนาหว่านข้าวกันเสร็จเรียบร้อยก่อนเถิด” เมื่อไม่มีที่พักอาศัยในการอยู่ประพฤติปฏิบัติธรรม ท่านต้องอยู่ด้วยความยากลำบาก ต้องตากแดดตากฝน จิตใจว่าวุ่นไม่เป็นอันปฏิบัติธรรม ส่งผลให้การปฏิบัติธรรมของท่านไม่มีความเจริญก้าวหน้าเวลาได้ว่างเลยไปจนกระทั่งออกพรรษา แต่ยังไม่มีความเห็นว่าพวกโยมอุปัฏฐากจะพากันมาช่วยสร้างกุฏิหลังใหม่ให้ ในที่สุด ท่านจึงตัดสินใจเดินทางกลับวัดพระเชตุพนมหาวิหาร เข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่งอยู่ในที่อันเหมาะสม

ความสำคัญของสัปายะ

สัปายะยะ สิ่งทีสบาย สภาพที่เอื้อ สิ่งทีเกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต สิ่งทีเหมาะสมช่วยสนับสนุนให้รู้สึกสบาย พระพุทธศาสนา ถือว่าสังคัม สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติรอบตัวมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ทั้งในด้านความเสื่อมและความเจริญ ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ในสังคัมสิ่งแวดล้อมธรรมชาติที่ดีย่อมทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางตรงกันข้ามหากอยู่ในสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตก็จะทำให้เกิดความลำบาก “สัปายะ”

ความสำคัญสัปายะสำหรับผู้สูงวัย สิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ เป็นส่วนสำคัญสำหรับผู้สูงวัยมีสภาพแวดล้อมทีเหมาะสมและปลอดภัย เอื้อต่อความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตประจำวัน มีสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกต่อการปฏิบัติ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย การออกแบบที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับทางกายภาพของผู้สูงวัย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ถนนที่กว้างเกินไป ข้ามไม่ทัน ทางเดินไม่มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นต่างระดับอาจทำให้ลื่นหกล้ม จัดทางเท้าให้มีแสงไฟรวมถึงอาคารสถานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย เช่น มีพื้นที่พอดีพอเหมาะ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติ มีความปลอดภัย มีความเจริญเรียกว่า “สัปปายะ”

หลักสัปปายะ เป็นสิ่งที่สนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยให้เกิดความสะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ ในการทำความดี คำว่า สบายในทางพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายความว่าสบายตามกิเลส สบายตามความอยากในสิ่งซึ่งเป็นอกุศล แต่สบายในที่นี้หมายถึง สิ่งที่จะช่วยเกื้อกูลให้ชีวิตไม่ลำบากในการสร้างกุศลคุณงามความดีหรือเรียกว่าง่าย ๆ ว่า สิ่งที่จะเกื้อกูลในการพัฒนาชีวิต ในพจนานุกรมไทยบาลี กล่าวถึงคำที่เป็นไวยากรณ์ของคำว่า สบาย หลายคำ เช่น สปปาย สุข ฆาสุ ฆาสุก อาโรคย สาท สุขิต อนามย กุสล (พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), 2559: 675)

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑ เพื่อศึกษาหลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา

๒ เพื่อศึกษาสัปปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยจะทำการศึกษาจากเอกสารอันได้แก่ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และขอบเขตด้านเอกสาร แยกประเภทในการศึกษา ประกอบด้วย (ก) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ (ข) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

ผลการวิจัย

1 หลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษาพบว่า หลักสัปปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา หมายถึงสภาวะที่สบาย สภาพที่เอื้อ เกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้มีความเป็นอยู่ดี ทำกิจกรรมหรือดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างผลดี เอื้อต่อการที่จะปฏิบัติไปสู่ผลสำเร็จ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก สัปปายะ จึงเหมาะกับผู้สูงวัยในปัจจุบันอย่างมาก เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงวัยได้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สอดคล้อง เหมาะสม หรือ เพิ่มความสุข มีความ

สมดุลต่อสิ่งแวดล้อมรอบกาย อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดี มีอาชีพ มีบุคคลรอบกายที่ดี มีอาหารรับประทานที่ดี มีประโยชน์ ปัจจัยต่าง ๆ เป็นการสนับสนุนผู้สูงวัยให้มีหลักสัปปายะ ในการดำเนินชีวิตให้สบาย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก หลักการที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายของสัปปายะ คือ ว่าด้วยเรื่อง สภาวะที่สบาย สภาพที่เอื้อ เกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้มีความเป็นอยู่ดี ทำกิจกรรมหรือ ดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างผลดี เอื้อต่อการที่จะปฏิบัติ สัปปายะ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง สถานที่ และบุคคล อาหาร ธรรม ซึ่งเป็นที่สบายที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องช่วยกันสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี เป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสัปปายะจะเป็นด้านการส่งเสริมให้ผู้สูงวัย ในการดำรงให้อยู่รอดและมีชีวิตด้วยความเหมาะสมตามหลักสัปปายะ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสัปปายะ หมายถึงการเกื้อกูลต่อกันและความเข้าใจธรรมชาติในด้านร่างกายและจิตใจ การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ดี เรียกว่า สัปปายะ (Sappaya) สบาย มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ ความเหมาะสม เป็นอุปการะ เป็นบริวารของชีวิต สัปปายะจึงหมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความสบายเนื้อสบายตัว เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เกิดความเหมาะสม

และเป็นบริวารที่อุปการะแก่ชีวิต ทั้งยังก่อให้เกิดความเจริญ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาเพื่อการพัฒนาชีวิตที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สัปปายะจึงเป็นเครื่องของการควบคุมและรักษาความสัมพันธ์ปัจจัยในร่างกายและปัจจัยภายนอกร่างกาย ให้มีความสมดุลเพื่อการพัฒนาชีวิต ดังที่พระพุทธมหามัณฑิตให้ทัศนะว่า คุณวิธของผู้ปฏิบัติธรรมโดยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ มีบุคคล น้ำดื่ม อาหาร อนุภูมิ แสงแดด ฯ เป็นความสบาย (สัปปายะ) ความพอดี (สมดุล) พระพุทธศาสนาถือหลักมัชฌิมาปฏิปทา

หลักสัปปายะประกอบไปด้วย

สัปปายะ 4 ประกอบไปด้วย

1. อาวาสสัปปายะ มีที่พักอาศัยสะดวก ที่อยู่เหมาะสม บรรยากาศดี
2. บุคคลสัปปายะ มีบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม ที่เกี่ยวข้องทำให้สบายใจ
3. อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารที่พอเหมาะ มีอาหารการบริโภคสะดวก
4. ธรรมสัปปายะ มีการประพฤติธรรมทำให้สะดวกสบายแก่การปฏิบัติธรรม สภาพแวดล้อมก็ช่วยให้อารมณ์ดี สนทนากันแต่เรื่องธรรมะ พูดแล้วสบายใจ

สัปปายะ 7 ประกอบไปด้วย

สิ่งที่สบาย สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งไว้ในวิสุทธิมรรคสำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อละอาสาทองใจ และมีคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อการบำบัดรักษาโรคทางกายได้

1. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ

2. โจรสัปปายะ หมายถึง ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป
3. ภัตสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยที่เหมาะสม
4. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม
5. โกชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก
6. อุตุสัปปายะ หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
7. อิริยาปถสัปปายะ หมายถึง อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

สัปปายะสำหรับผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา

สัปปายะสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ก็หมายความว่า สิ่งที่เหมาะสม เป็นภาวะที่สบาย สภาพที่เอื้อ สภาพที่เกื้อหนุน สถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูลกัน หรือเอื้ออำนวยสำหรับผู้สูงวัย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ มีปัจจัยสี่ที่มนุษย์จะขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดแล้วอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรครวมถึงเภสัช เป็นทั้งป้องกัน และรักษา

อาวาสสัปปายะ หมายถึง สภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย หรือธรรมชาติแวดล้อมเป็นที่สบาย สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติเป็นที่สบายนั้น ช่วยให้ร่างกายสดชื่นรื่นเริง ไม่มีพิษไม่มีภัยต่อชีวิต ทำให้ร่างกายรู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบาย และรู้สึกถึงการผ่อนคลาย เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม เป็นการพัฒนา ร่างกาย ซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งช่องทางรับรู้ติดต่อสื่อสารกับโลกหรือสิ่งแวดล้อมคือระบบแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ด้วยอินทรีย์สังวร โดยรับรู้ติดต่อสื่อสารอย่างมีสติ ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) จัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย ที่อยู่อาศัยย่อมส่งผลเกื้อกูลให้เกิดพลังการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

อาหารสัปปายะ หมายถึง สำหรับผู้สูงวัยที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้สูงวัยต้องมีอาหารที่เพียงพอต่อการบำรุงร่างกาย ช่วยฟื้นฟู และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้หายจากการป่วยได้ คือ เมื่อรับประทานถูกต้อง ก็จะกลายเป็นยาบำรุงร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และช่วยหายจากอาการโรคภัยไข้เจ็บ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ควรจะเป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีอาหารไม่เพียงพอหรือรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะจะทำให้เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดความเจ็บไข้ขึ้นได้ และอาหารที่ถูกสุขลักษณะนั้น ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป ควรเป็นอาหารที่ไม่หนักเกินไป เป็นอาหารที่ย่อยง่าย ให้

ประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่มีสิ่งทำให้เกิดเป็นพิษแก่ร่างกาย และไม่ควรรับประทานมากเกินไปด้วย หรือรับประทานแล้ว ไม่เกิดความทุกข์เวทนาทางร่างกาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทำให้ร่างกาย เหนื่อยอ่อน

บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ญาติพี่น้อง ครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อน ถูกอภัยาศัยผู้ที่จะคอยให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ผู้ที่อยู่ด้วยกันมีนิสัยความประพฤติเรียบร้อย แนะนำในทางที่ดี มีศีลบริสุทธิ์ อันเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจึงให้แสวงหากัลยาณมิตร มีความเหมาะสมตาม หลักสัปปายะ จะต้องประกอบด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เป็นคนดี มีศีลธรรม ทั้งมีความรู้คู่คุณธรรมด้วยเช่นกัน

ธรรมสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยที่เหมาะสมกัน คำพูดที่สบาย ถ้อยคำที่ได้ยินเป็นถ้อยคำที่มีแต่ประโยชน์ มีสาระ มีคติเป็นไปในทางขุทเกลาภิเลส เป็นถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยธรรมและเป็นถ้อยคำที่ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด เกิดความสงสัยต่างๆโดยไม่จำเป็น ถ้อยคำที่เป็นสัปปายะ ก็ควรพูดแต่พอประมาณ

โดยสรุปได้ดังนี้ผู้สูงวัยมีความอยู่ดี กินดี มีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความอบอุ่นมั่นคงอยู่ในแวดล้อมที่ดี เป็นความเหมาะสมมีความสอดคล้องกับการใช้หลักสัปปายะสำหรับผู้วัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัย ประชาชนทั่วไป ตามหลักของพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงวัย

บุญกิริยาวัตถุ 3 ในบุญกิริยาวัตถุสูตร ว่าด้วยบุญกิริยาวัตถุ บุญกิริยาวัตถุ มาจาก บุญกิริยา + วัตถุแยกความหมายได้ดังนี้ (1) บุญกิริยา หมายถึงการตั้งใจบำเพ็ญบุญ (2) วัตถุ หมายถึง ที่ตั้งหรือเหตุให้เกิดอานิสงส์ต่าง ๆ ดังนี้ บุญกิริยาวัตถุ จึงหมายถึง การบำเพ็ญบุญอันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์บุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบไปด้วย

1. ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยทาน)
2. สีลมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยศีล)
3. ภาวนามัย (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา)

อารักขกัมมัญฐาน 4 อารักขกัมมัญฐาน กรรณฐานเป็นเครื่องรักษาตน กรรณฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับ ซึ่งควรเจริญเป็นนิตย เป็นของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ ทรงไว้ มี 4 อย่างคือ

1. พุธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรงเกื้อกูลแก่ผู้อื่น
2. เมตตา แผ่ไมตรีจิตต์ คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า
3. อสุภะ พิจารณาร่างกายตนและผู้อื่นให้เห็นเป็นไม่งาม
4. มรณัสสติ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา

พุธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรงเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ได้แก่ สติเจตสิกที่ไม่มหากุศลจิต ที่มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

เมตตา สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้าเมตตา คือสภาวะปรารถนาดี หมายความว่า ช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลที่เป็นอารมณ์ของตนโดยการกระทำประโยชน์สุขให้เกิดขึ้น องค์ธรรมได้แก่ อโหสเจตสิกที่มีปิยมนาปัสตวบัญญัติเป็นอารมณ์ หมายถึง มีสัตว์บุคคลอันเป็นที่รักเป็นอารมณ์ สัตว์บุคคลอันเป็นที่รักที่ที่ขอบใจมี 2 พวก คือ 1. พวกธรรมดา เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นต้น 2. พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

อสุภะ พิจารณาร่างกายตนและผู้อื่นให้เห็นเป็นไม่งาม ไม่สวย ไม่งาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคนที่ยาตายไป การเจริญอสุภกรรมฐาน คือการพิจารณาซากศพในลักษณะ 10 ลักษณะให้เห็นความน่าเกลียดไม่สวยงาม

มรณานุสสติ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา มรณานุสสติ คือ การระลึกนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิตที่มีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ความตาย หรือ มรณะ

สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ

กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

อภิปรายผล

จุดมุ่งหมายการรับประทานอาหารของผู้สูงวัย จะต้องไม่ทรมาณต่อร่างกาย เมื่อหิวก็ต้องหาอาหารมารับประทาน แต่การหาอาหารมารับประทานนั้นก็ต้องไม่ตามใจกิเลส ไม่ยึดติดกับ รูปร่างของอาหาร รสชาติ หรือการแสวงหาอาหารที่ใหม่แปลกอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าสอนให้เดินทางสายกลาง คือ รับประทานเพื่อให้อยู่รอด ไม่เป็นโทษของอาหาร การบริโภคจึงต้องเป็นประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พฤติกรรมการกินอาหารของผู้สูงวัยจะต้องไม่ยึดติดกับ รูป รส ของอาหาร ไม่หลงไปกับความสวยงามของการปรุงแต่งสีกลิ่นของอาหาร แต่ควรจะต้องใช้หลักธรรมของการบริโภคเข้ามาประยุกต์ใช้ มีสติและเจตนาในการรับประทาน เพื่อให้อาหารเป็นที่หล่อเลี้ยงชีวิต

การบริโภคอาหารควรต้องให้เหมาะสมกับฐานะตนเอง ไม่เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น คำนึงถึงวัตถุที่นำมาปรุงอาหาร เช่น อาหารในท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล เพิ่มความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของ

ผู้ได้อาหารที่เหมาะสม จะแข็งแรง มีความต้านทานโรคได้ดีไม่ติดโรคน่าย ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดีอาจติดโรคต่าง ๆ การมีอายุยืน เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ร่างกายก็จะแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพดีต้านทานโรคได้ดี

องค์ความรู้จากงานวิจัย

ถึงแม้วิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยนั้น อาหารบางชนิดจะต้องเลือกให้มีคุณค่าครบถ้วนถูกสุขลักษณะเหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อสำหรับผู้สูงวัย จะช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ เช่น เลือกข้าวไม่ขัดสี หรือข้าวไรเบอรี่ ข้าวกล้อง ข้าวผสมธัญญาพืช ขนมต้องไม่มีรสหวานมากเกินไป ลดอาหารประเภทไขมัน ส่วนเนื้อนำมาปรุงเป็นซूप หรือ ต้มให้เนื้ออ่อนนุ่ม อาหารในแต่ละมื้อควรปรุงใหม่ สด สะอาด อาหารประเภทไขมันควรจะหลีกเลี่ยง เพราะผู้สูงวัยร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด สัดส่วนในการบริโภคแต่ละวัน ต้องไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เนื่องจากผู้สูงวัยไม่ได้ทำงานหนักเต็มที่เหมือนเมื่อก่อน ความต้องการพลังงานจึงมีไม่มากเหมือนวัยหนุ่มสาว ดังนั้นผู้สูงวัยจำเป็นต้องเลือกทานอาหารที่พอเหมาะและที่มีปริมาณพลังงานน้อยลง ถ้าทานอาหารที่มีพลังงานมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะจะนำมาเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคอื่น ๆ จะต้องรับประทานให้อาหารพอประมาณ รับประทานให้สมส่วนกับน้ำหนัก และร่างกาย พอดีคำ รับประทานแล้วไม่ปวดท้อง ย่อยง่าย ปรุงสุกใหม่ จะทำให้เจ็บป่วยน้อยลงมีอายุยืน

สรุป

สัปปายะ เป็นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่เหล่าสาวก ถึงสถานที่ บุคคล ซึ่งเหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้การบรรลุธรรมเป็นไปโดยไมยากลำบาก “สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม20 ข้อ22: 169) “สัปปายะ” ในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึงมีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม3 เล่ม38: 179) ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงสัปปายะ มีความดังต่อไปนี้

ธรรมชาติที่ร่มรื่นเป็นรมณีสถานที่ปราศจากในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีประโยชน์ 2 ระดับ คือ 1) ระดับพื้นฐานเพื่อการดำรงชีพทางกายภาพ ชีวภาพ และสังคม อันได้แก่ ปัจจัย 4 คือ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค 2) ระดับสูง คือป่าไม้ธรรมชาติอยู่ในฐานะเป็น

สิ่งแวดล้อมที่พอเหมาะ เอื้อ สบาย เหมาะสม เอื้อประโยชน์ ไม่มีโทษต่อร่างกาย สอดคล้องกับหลักสัปปายะ 4

- | | |
|-----------------|---|
| 1. อาวาสสัปปายะ | มีที่พักอาศัยสะดวก ที่อยู่เหมาะสม บรรยากาศดี |
| 2. บุคคลสัปปายะ | มีบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม ที่เกี่ยวข้องทำให้สบายใจ |
| 3. อาหารสัปปายะ | บริโภคอาหารที่พอเหมาะ มีอาหารการบริโภคสะดวก |

4. ธรรมสัปายะ มีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่จริตของผู้ปฏิบัติธรรมสถานที่ ที่มีสัปายะครบถ้วนทั้ง 4 อย่าง จะเหมาะสมแก่การประพฤติธรรมทำให้สะดวกสบายแก่การปฏิบัติธรรม อีกทั้งสภาพแวดล้อมก็ช่วยให้อารมณ์ดี สนทนากันแต่เรื่องธรรมะคือ ช่วยเกื้อหนุนให้คนนั่งสมาธิบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น

สัปายะในพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่ง สถานที่ และบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย ที่เหมือนกัน สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย ไม่ลดทอนสมาธิไป องค์ประกอบของอวาสสัปายะนั้น ช่วงปฐมโพธิกาล พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุพักอาศัยอยู่ในเสนาสนะ 5 ชนิด คือ 1. วิหาร 2. เเพง 3. เรือนเป็นชั้น ๆ 4. เรือนโล้น หรือหลังคาตัด 5. ถ้ำ เป็นต้น

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2539). ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆษาจารย์. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2554). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 10). บริษัทนาเพรส จำกัด.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). (2559). **พจนานุกรมไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปัญญามิตรการพิมพ์จำกัด.