



วารสารปรัชญาอาศรม

Journal of Prajna Ashram

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน) 2564

Vol. 3 No. 1 (January - June) 2021

วัตถุประสงค์

วารสารปรัชญาอาศรม เป็นวารสารวิชาการราย 6 เดือน (ปีละ 2 ฉบับ ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน, ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม) มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่บทความทางวิชาการ ด้านปรัชญา วัฒนธรรม และศาสนา และเพื่อเผยแพร่บทความวิชาการ ด้านมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ที่ประยุกต์องค์ความรู้จากมิติทางด้านปรัชญา วัฒนธรรม และศาสนา

บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารปรัชญาอาศรม จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อการตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารปรัชญาอาศรม อย่างเคร่งครัดรวมทั้งระบบการอ้างอิงต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่วารสารปรัชญาอาศรมกำหนด

ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความวารสารปรัชญาอาศรม ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสารปรัชญาอาศรม

๑) เจ้าของ (Owner)

บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

139 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

053 - 278967, 053 - 270451 ต่อ 311

๑ ที่ปรึกษา (Advisors)

พระธรรมวัชรบัณฑิต, ศ.ดร.	อธิการบดี
พระวิมลเมธี	รองอธิการบดีวิทยาเขตเชียงใหม่
พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
พระมหาสมบุรณ์ วุฒิกโร, รศ. ดร.	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส,รศ.ดร.	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
พระมหาชุตีภัก อภินนโท	ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย

๒ บรรณาธิการบริหาร (Executive Editor)

ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
------------------------	---

๓ หัวหน้ากองบรรณาธิการ (Chief Editor)

พระวิสิทธิ์ จิตวิสิทธ์, ผศ, ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
---------------------------------	---

๔ กองบรรณาธิการ (Editorial Board)

พระสัญญาชัย ญาณวีโร, ดร.	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
พระอธิวัฒน์ รตนวณโณ, ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่
รศ.ดร. ฉลองเดช คุณานุมาน	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ลิปิกร มาแก้ว	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตล้านนา
ผศ.ดร. ตระกูล ชำนาญ	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผศ.ดร. โผน นามณี	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ.ดร. สัญญา สะสอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ผศ.ดร.ประทีป พิษทองกลาง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา



ดร. ส่งเสริม แสงทอง
ดร.บุญญาพร ยอดคง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

๑ ผู้ช่วยบรรณาธิการ

พระครูปลัดจันทรบ โขติวิโส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑ ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระครูสิริบรมธาตุพิทักษ์, ผศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระวิสิทธิ์ จิตวิสิทฺโธ, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

พระอธิวัฒน์ รตนวณฺโณ, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

รศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทรแรง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

รศ. ดร. ทิพวรรณ ทังมั่งมี	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ดร. สัณญา สะสอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
รศ. ดร. วิโรจน์ อินทนนท์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ดร. ฉลองเดช คุณานูมาต	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ดร. รศ.ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รศ. ลิปิกร มาแก้ว	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตล้านนา
ผศ. ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ. ดร. สุขชาติ เศรษฐมลินี	มหาวิทยาลัยพายัพ
ผศ. ดร. ชัยณรงค์ ศรีมันตะ	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ. ดร. ประทีป พีชทองกลาง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตล้านนา
ผศ. ดร. สยาม ราชวัตร	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ. ดร. โผน นามมณี	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผศ.ดร. วินิจ ผาเจริญ	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ผศ. ดร. ตระกูล ชำนาญ	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผศ. ดร. ประสิทธิ์ ชาระ	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร
ดร. ส่งเสริม แสงทอง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร. อุเทน ลาพิงค์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร
ดร. ประสาน เล้าอรุณ	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ดร. สุรชัย พุดชู	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ดร. พิรภานุวัฒน์ ชื่นวงศ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ดร. ธาวิษ ถนอมจิตต์	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม



๑ ฝ่ายประสานงานและจัดการ (Coordination and Management)

นายบุญมี แก้วตา

นายอำนาจ ใจยาว

๑ ฝ่ายกฎหมาย (Law Department)

นายปรัชญา สะท้อนพ่ายัพ

๑ ฝ่ายพิสูจน์อักษร

ดร.ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์

นางสาวอรชร เรือนคำ

นางสาวสุรีย์ ศิริสุภา

นางสุพัตรา ปวนไผ่

๑ ออกแบบปก(Cover Designed)

พระสร้อย ชยานนโท

Phra Sonethavy Thoumpaseuth

๑ จัดรูปเล่ม (Content Designed)

นายธรรมรัตน์ มาทิพย์

๑ กำหนดออกเผยแพร่

ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม

๑ Website : <https://firstojs.com/index.php/jpa>

๑ Email.: jpaprajnaashram@gmail.com

๑ หมายเลข ISSN : 2774-0986 (Print) | ISSN : 2774-0994 (Online)

- ๑) **ศึกษาบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกา
ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** 1
A Study of Lay Person's Role in Promoting Buddhism
as Found in Theravada Buddhism Scriptures
อุดมศักดิ์ นิภาเกษม, เยื้อง ปั่นหน่งเพ็ชร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
พิรภานุวัฒน์ ชื่นวงศ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- ๑) **แนวทางการประชาสัมพันธ์เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน** 13
The Methods Of Public Relations For Stability
พระสุวรรณเมธี (แสง นวลใจ)
พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- ๑) **การจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนา** 26
Water resource management according to Buddhist principles
อนันต์ แยมไพบูลย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
ธาวิษ ถนอมจิตต์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- ๑) **พุทธวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ** 40
The Buddhist Means to Happily Living of the Elderly Persons
อาจ เมธารักษ์
พระมหาดนัยพัชร์ คมภิรปญโญ (ยุนิรัมย์)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
อุเทน ลาพิงค์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา



สารบัญ

หน้า

- ๑ การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ 52
An Application of The Suitable Food for the Elderly
ลำภู เปรมจิตร, วิโรจน์ วิชัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
ลปิกร มาแก้ว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
- ๑ การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายโดยการปฏิบัติอานาปานสติ 61
The Preparation in Dealing With Death by Practicing Anapanasati
อุดมชัย อมาตยกุล, เทพประวิณ จันท์แรง
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
พีรญา ชื่นวงศ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- ๑ การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา 78
The development of elderly health according to Buddhism
พระนพลสิทธิ์ สุทฺธจิตฺโต (ปิงยศ)
พูนชัย ปันธิยะ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- ๑ ศึกษาเชิงวิเคราะห์การดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ 93
An Analytical Study of The Buddhist Holistic Health for the Elderly
อำพันธ์ ดวงคำ
พระเทพปวรเมธี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ศึกษาบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Lay Person's Role in Promoting Buddhism as Found in Theravada Buddhism Scriptures

อุดมศักดิ์ นิภาเกษม, เยื้อง ปั่นเหน่งเพ็ชร

Udomsak Nipakasem, Yueng Pannengpetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

พิरणานูวัตน์ ชื่นวงศ์

pirapanuwat chuenwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Chiang Rai Rajabhat University.

Corresponding Author, E-mail: unipaksem1908@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี โดยใช้การวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัย พบว่า

การส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเด่นๆ มี 5 ด้าน คือ (1) ด้านศึกษาธรรม (2) ด้านการปฏิบัติธรรม (3) ด้านการเผยแพร่ธรรม (4) ด้านการปกป้องพระพุทธศาสนา และ (5) ด้านการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยพบว่า บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี ทั้งสองท่านมีการศึกษาธรรมครั้งแรกจากการรับฟังธรรมจากพระอรหันต์ และหญิงรับใช้ซึ่งฟังมาจากพระพุทธเจ้าแล้วนำมาถ่ายทอด ด้านการปฏิบัติธรรม ทั้งสองท่านปฏิบัติตนตามหลักอุบาสกธรรมและอุบาสิกาที่ดีและปฏิบัติตนตามที่มีศีลสมบรูณ์สมาธิ และปัญญาตามมรรคผลที่ได้รับจากการฟังธรรมจนบรรลุอนุคามิและโสดาบัน ด้านการ

เผยแผ่ธรรมจิตตคหบดีได้เผยแผ่ธรรมโดยวิธีการสนทนาธรรมตอบปัญหาธรรมและโต้วาทะกับทั้งคนในและนอกศาสนาส่วนพระนางสามาวดีอาศัยอำนาจแห่งเมตตาจิตโน้มน้าวให้พระสวามีและบริวารหันมาศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ด้านปกป้องพระพุทธศาสนา ทั้งสองท่านปฏิบัติตามคำสอนด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าจนดวงตาเห็นธรรม การศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมและเผยแผ่หลักธรรมคำสอนเป็นการปกป้องพระพุทธศาสนามีให้ผู้ใดมาบิดเบือนหลักธรรม ด้านอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาทั้งสองท่านมีบทบาทด้านการถวายทานทั้งภัตตาหารเป็นประจำ

คำสำคัญ : บทบาทการส่งเสริม, อุบาสกอุบาสิกา, พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article focused on 1) to study the promotion of Buddhism of Lay Person's Role in Theravada Buddhist scriptures and 2) to study the roles of the Jittakahabadi and Phra Nang Samawadi and guidelines for promoting Buddhism in various aspects in Theravada Buddhist Scriptures By using documentary research, the results revealed that.

There are five aspects of promoting religious strategies that appear in the Buddhism Doctrines: (1) In the field of Dharma study (2) Dharma practice (3) In the field of dharma propagation (4) The protection of Buddhism worshiper have a role, and (5) In respect of the patronage of Buddhism worshiper has a duty.

After the study analyzing the roles of promoting Buddhism of Jittakahabodee layman and Phranang Samawadee laywoman, the researcher found that the role of Dharma study for both of them was the first dharma study from the teachings of the Sovereign, Arahant and her maidservant, heard from the Lord Buddha and brought it to pass on the practice of Dharma. Besides both of them, they practiced according to the principles of good layman and laywoman, but also practiced with perfect morality, concentration and wisdom according to the path. Received from listening to the dharma until they attained Anakamee and the Sodaban. In propagating

the Dharma, they propagated of the Dharma through the practice of dharma and by virtue of mercy persuades the husband and his followers to turn to believe in Buddhism in protecting Buddhism.

Keywords : Role promoting , Person's , Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองสืบมาตั้งแต่เมื่อครั้งอดีตจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากเหล่าสาวก ได้ช่วยกันทำหน้าที่เผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าให้กว้างไกล และคอยอุปถัมภ์บำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงเป็นปึกแผ่นสืบมา สภาพการอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนา ในประวัติพระพุทธศาสนาได้ดำเนินการโดยคณะสงฆ์ผู้มีอำนาจทางการปกครองและผู้มีอำนาจทางการเงิน ตลอดจนประชาชนทั่วไป โดยประพฤติกปฏิบัติเกื้อกูลต่อพระพุทธศาสนาตามบทบาทและอำนาจหน้าที่ของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่มุ่งอุปถัมภ์และคุ้มครองพุทธศาสนธรรม ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเอาไว้ อย่างไรก็ตามการอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืน ต้องครอบคลุมทุกองค์ประกอบของพระพุทธศาสนา คือ ศาสนธรรม โดยการศึกษาพระธรรมให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง แล้วนำมาปฏิบัติ และเผยแพร่ให้คนอื่นได้ปฏิบัติตาม ศาสนบุคคล โดยการส่งเสริมสนับสนุนและอุปถัมภ์และคุ้มครองศาสนบุคคลที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดจนการสร้างศาสนทายาท เพื่อเป็นกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศาสนสถาน โดยการกำหนดหลักเกณฑ์การสร้างวัดและตั้งวัดให้เหมาะสมกระจายอำนาจการดูแลรักษาวัดให้กับชุมชนในพื้นที่เพื่อให้มีความรู้สึกรักหวงแหน และมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของวัด ศาสนวัตถุ ได้แก่ การดูแลรักษาและเคารพบูชารูปพระพุทธรูป และพระสาวก และน้อมรำลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ ที่ช่วยให้สรรพสัตว์รอดพ้นจากความทุกข์ ศาสนพิธี โดยศึกษาพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาให้รู้ซึ่งถึงคุณค่าความสำคัญ ช่วยกันรักษาปฏิบัติตามและถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้ปฏิบัติสืบไป

ในทุกครั้งที่พระพุทธศาสนาได้เผชิญหน้ากับวิกฤตการณ์ เรามักจะกั้นพื้นที่วิกฤตการณ์ให้แก่ ศาสดาและศาสนธรรมอยู่เสมอ แต่องค์ประกอบหนึ่งซึ่งมักจะรับการตั้งข้อสังเกตและตั้งคำถามอยู่เสมอ คือ ศาสนบุคคล ซึ่งศาสนบุคคลนั้น พระพุทธเจ้าได้ส่งต่อพระพุทธศาสนา หรือในความหมายตามพระไตรปิฎก คือธรรมวินัยโดยทรงย้ำเตือนว่า

“โดยกาลล่วงไปแห่งเราธรรมวินัยจะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย” คำว่า “เธอทั้งหลาย” ในบริบทนี้ หมายถึง พุทธบริษัททั้ง 4 ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เมื่อใดก็ตาม องค์ประกอบของพระพุทธรูปศาสนาอื่น ๆ จะได้รับผลกระทบในเชิงลบ ตัวแปรสำคัญที่ก่อให้เกิดคำถาม คือ พุทธบริษัททั้ง 4 ดังที่กล่าวแล้วและในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ พุทธบริษัทบางกลุ่มกำลังเป็นต้นเหตุแห่งวิกฤตศรัทธา กล่าวคือ เป็นต้นเหตุที่ให้แก่กลุ่มคนที่มีศรัทธาหรือมีศรัทธาคลอนแคลนในพระพุทธรูปศาสนามากำลังเสื่อมศรัทธาและทำให้กลุ่มคนที่ไม่ศรัทธาเป็นทุนเดิมอยู่แล้วหันหลังให้แก่พระพุทธรูปศาสนามากยิ่งขึ้น (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2564: ออนไลน์)

จากหลักฐานการเสื่อมสูญของพระพุทธรูปในชมพูทวีปและลังกาทวีป ทำให้ทราบถึงสาเหตุหลังเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองการปกครองซึ่งเป็นผลกระทบต่อจากสงคราม โดยกษัตริย์ที่เป็นพุทธศาสนิกชนรบแพ้กษัตริย์ที่เป็นศาสนิกชนอื่น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอุบาสกอุบาสิกาที่มีความสำคัญต่อความมั่นคงแห่งพระพุทธรูปผ่านการปฏิบัติตนตามหลักอุบาสกธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มีคุณสมบัติ 5 ลักษณะ คือ 1) มีศรัทธา 2) มีศีล 3) เชื้อกรรม ไม่ถือมงคล 4) ไม่แสวงหาบุญนอกศาสนา 5) ทำอุปการในพระพุทธรูปศาสนามาก่อนและยังมีข้อที่ควรศึกษาสำคัญที่แสดงว่าอุบาสกอุบาสิกา นั้น มีบทบาทสำคัญต่อการธำรงไว้แห่งพระพุทธรูป กล่าวคือ โครงสร้างของพุทธบริษัทโดยเฉพาะบทบาทของอุบาสกอุบาสิกา นั้น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยแห่งความเจริญรุ่งเรือง และธำรงไว้แห่งพระพุทธรูปศาสนามาตั้งแต่สมัยพุทธกาล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553: 8-9)

การรักษาความมั่นคงของพระพุทธรูปไว้ให้มั่นคงนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับบุคคลเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นความรับผิดชอบของทุกคนในสังคม เมื่อครั้งพระองค์จะเสด็จปรินิพพาน มิได้ส่งมอบอำนาจในการบริหารปกครองแก่ใคร จะทรงรับสั่งให้คณะสงฆ์ด้วยทุกคนในสังคมถือหลักการสำคัญ คือ พระวินัย ความมั่นคงหรือไม่มั่นคงของพระธรรมวินัย (สัทธรรม) นั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและการเอาใจใส่ในการศึกษาของบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 199: 148)

การดำรงอยู่ของพระสัทธรรม ก็คือ การที่พุทธบริษัททั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายวัด ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณีทุกระดับตั้งแต่ระดับเถระมีขณิกมาและนวกะ และฝ่ายบ้านเมือง ก็คือ อุบาสก อุบาสิกา เอาใจใส่ในการประพฤติธรรม เป็นผู้มีความสุขรู้ ความสามารถในการศึกษาพระพุทธรูปศาสนา ด้วยการศึกษาคำสอนในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ และลงมือปฏิบัติตามคำสอนนั้นตามสมควรแก่ตน หากมีการจับเรื่องพระธรรมวินัย

นั้น ก็สามารถที่จะหักท้วงหรือโต้แย้ง เพื่อปรับข้อผิดพลาดเหล่านั้น ให้ตรงตามหลักคำสอน มากยิ่งขึ้นได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม16 ข้อ156: 262)

สังคมาของพระพุทธศาสนานั้น จะรักษาธำรงสัตย์ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เอาไว้ให้ยืนนานย่อมขึ้นกับหลักของการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายวัดและฝ่ายชาวบ้าน ทุกฝ่ายล้วนเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการรับผิดชอบในความเจริญและความเสื่อมของพระพุทธศาสนาในอนาคต

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงยกย่องอุบาสกอุบาสิกาผู้สร้างคุณประโยชน์ให้กับพระพุทธศาสนา ที่เป็นกำลังสำคัญ ในการรับภาระการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำนวนมาก โดยทรงยกย่องให้เป็นเลิศ คือ เอตทัคคะในด้านต่าง ๆ เทียบเท่าหรือคล้าย ๆ กับฝ่ายพระภิกษุและภิกษุณี เช่น ทรงแต่งตั้งจิตตคหบดีชาวเมืองมัจฉิภาสณฑ์ เป็นเอตทัคคะในด้านการแสดงธรรม ส่วนในฝ่ายอุบาสิกาก็ได้แต่งตั้งนางสามาวดีเป็นเอตทัคคะในด้านมีจิตเมตตา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 249: 31)

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกและอุบาสิกาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยเฉพาะบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดีอันจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้กับอุบาสกอุบาสิกาในปัจจุบันเพื่อให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงยั่งยืนสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี

ระเบียบวิธีวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาหลักการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกและอุบาสิกา ชีวิตประวัติของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี การวิเคราะห์บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี และการนำแนวทางการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและ

พระนางสามาวดีมาประยุกต์ใช้กับอุบาสกอุบาสิกาในปัจจุบัน

ขอบเขตด้านเอกสาร เอกสารที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ก) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

ข) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัย และบทความทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาบทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท สรุปผลการวิจัยดังนี้

1) บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศูนย์เรียนรู้ที่มีชีวิต การส่งเสริมพระพุทธศาสนาหมายถึงการถ่ายทอดความรู้ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติแก่บุคคลทั่วไปเพื่อให้ผู้รับการส่งเสริมสามารถพัฒนาตนเองจากการเรียนรู้หลักธรรมตามคำสอนของพระพุทธศาสนา จนนำไปสู่การปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธวิธีเพื่อความสงบสุขและสามารถเผยแผ่ไปให้บุคคลอื่นต่อไปได้ อีกทั้งมีบทบาทในการอุปถัมภ์ศาสนบุคคล ทำนุบำรุงศาสนสถานสนับสนุนเข้าร่วมศาสนพิธี ปกป้องและคุ้มครองพระพุทธศาสนาทั้งจากภายนอกและภายใน ในสมัยพุทธกาลอุบาสกอุบาสิกาได้มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ยิ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มอบให้มีหน้าที่ที่จะต้องทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ที่สำคัญคือการรักษาพระธรรมวินัย

แนวคิดการส่งเสริมพระพุทธศาสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

บุคคลผู้นับถือพระพุทธศาสนา เรียกว่า พุทธบริษัท ประกอบด้วย บุคคล 4 กลุ่ม คือ (1) ภิกษุ (2) ภิกษุณี (3) อุบาสก และ (4) อุบาสิกา บุคคลเหล่านี้ จำแนกเป็น 2 ฝ่าย คือ บรรพชิต (นักบวช) และคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) หรือบรรพชิตกับฆราวาส พุทธบริษัททุกหมู่เหล่าต่างก็เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนาาร่วมกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 61) พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้แล้วว่า พุทธบริษัททั้ง 4 ทั้งพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาหรือบรรพชิตกับคฤหัสถ์ ไม่ใช่แต่ฝ่ายใดฝ่ายเดียว เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนา

เรามีสิทธิ์เท่ากัน และมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติเอื้อเพื่อ เอื้อประโยชน์ต่อกันและกัน หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การที่จะต้องทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยก่อนที่พระองค์จะดับขันธปรินิพพาน ได้ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้ว มีบัญญัติแล้ว แก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราล่วงลับไปก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ141: 146-147)

คำว่า “เธอทั้งหลาย” ในบริบทนี้ หมายถึง พุทธบริษัท 4 อันนี้ก็คือว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงมาตรฐานสังฆธรรมในพระพุทธศาสนาว่าเมื่อพระองค์นิพพานแล้ว ก็ให้ถือว่า พระธรรมวินัยนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 63) เป็นศาสดา ดังนั้น หน้าที่สำคัญที่สุดของชาวพุทธหรือพุทธศาสนิกชน ก็คือ การรักษาพระธรรมวินัยนั้นเอง และพระศาสดายังได้ตรัสไว้แก่มารผู้ใจบาปว่า

“เราจะยังไม่ปรินิพพานตราบเท่าที่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นสาวก...ภิกษุณีทั้งหลายผู้เป็นสาวิกา...อุบาสกทั้งหลายผู้เป็นสาวก...อุบาสิกาทั้งหลายผู้เป็นสาวิกาของเรายังไม่เฉียบแหลมไม่ได้รับการแนะนำไม่แก่กล้า ไม่เป็นพหูสูตร ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ปฏิบัติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้ว แต่ยังไม่บอกแสดงบัญญัติ กำหนดเปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายไม่ได้ ยังแสดงธรรมปฏิหารย์ปราบปรามวาทที่เกิเกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยชอบธรรมไม่ได้” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม10 ข้อ822: 388)

ก่อนพระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ได้วางแนวทางให้พุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ร่วมกันสืบต่อและคุ้มครองพระพุทธศาสนา มีหลักการสำคัญ 4 อย่าง คือ 1) พุทธบริษัท 4 ต้องศึกษาธรรมจนแตกฉานเป็นพหูสูตร 2) พุทธบริษัท 4 ต้องปฏิบัติธรรมตามที่ศึกษามาอย่างถูกต้องและได้รับผลการปฏิบัติ 3) พุทธบริษัท 4 มีความสามารถถ่ายทอดเผยแผ่ให้คนอื่นได้รู้ตาม 4) พุทธบริษัท 4 มีความสามารถการปราบปรามวาทนี้ มีหลักการทำหน้าที่ปกป้องพระพุทธศาสนาได้ การการปราบปรามวาทนี้ มีหลักการสำคัญอยู่ที่การชี้แจงอธิบายหรือแสดงความจริงให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 572)

จึงกล่าวได้ว่า การส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 5 ด้าน คือ (1) ด้านศึกษาธรรม (2) ด้านการปฏิบัติธรรม (3) ด้านการเผยแผ่ธรรม (4) ด้านการปกป้องคุ้มครองพระพุทธศาสนา และ (5) ด้านการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา

2) บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดี

ผลการศึกษา จิตตคหบดี คือบุคคลผู้ประกาศตนยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิตแล้วศึกษาธรรมจนกระทั่งได้บรรลุธรรมชั้นต่างๆ ตั้งแต่ชั้นโสดาบันจนถึงชั้นอรหันต์เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในสิ่งที่ไม่มีความเห็นผิดไม่คิดที่จะทำความชั่วอย่างเด็ดขาด เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างแท้จริงโดยไม่ยึดติดในสิ่งต่างๆ

การศึกษาธรรมของจิตตคหบดีเริ่มเมื่อครั้งได้เป็นเศรษฐีแทนบิดาผู้ล่วงลับไปแล้วได้เห็นพระมหานามเถระขณะบิณฑบาตด้วยอริยาบถอันน่าเลื่อมใส จึงได้นิมนต์และขอรับบาตรแล้วนิมนต์ไปยังบ้านของตนพร้อมถวายอาหาร เมื่อพระมหานามเถระฉันเสร็จก็ได้แสดงธรรมเรื่อง อายุตนะ 6 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 323: 315-316) จิตตคหบดีได้บรรลุธรรมด้วยวิธีรับฟังพระธรรมเทศนาจากพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้านั่นเอง

การปฏิบัติธรรมของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดีนั้นหลังจากมีดวงตาเห็นธรรมจากการฟังพระธรรมเทศนาแล้วได้บรรลุในโสดาปัตติผลแล้วก็ประกาศตนเป็นอุบาสก อบาสิกาและปฏิบัติธรรมตถุการเป็นอุบาสก อบาสิกาที่ดีตามหลักอุบาสกธรรมและหลักอุบาสิกาทີติ

การเผยแผ่ธรรมของจิตตคหบดีด้วยวิธีแสดงธรรม สันทนาธรรมถามตอบ ปัญหาธรรม ปฏิบัติธรรมจนบรรลุให้ผู้อื่นเลื่อมใส ส่วนพระนางสามาวดีนั้นแม้ว่าบทบาทเด่นของพระนางจนพระพุทธเจ้าทรงยกย่องให้เป็นเลิศทางเมตตาแต่พระนางก็อาศัยผลจากการปฏิบัติธรรมจนบรรลุโสดาบันเป็นผู้เจริญด้วยเมตตาจิตให้พระเจ้าอุเทนเลื่อมใสและศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงนับได้ว่าทั้งจิตตคหบดีและพระนางสามาวดีเป็นส่วนหนึ่งของอุบาสก อุบาสิกาทิ้งหลายที่มีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

พระนางเป็นผู้มีเมตตาจิตต่อผู้อื่นสูงยิ่งจะเห็นได้ว่าพระนางไม่เคยผูกใจเจ็บแค้นคนที่ปฏิบัติไม่ดีต่อพระนางเลย แม้ในตอนสุดท้ายเมื่อถูกหลอกให้เข้าไปอยู่ในปราสาทแล้วปิดประตูจุดไฟเผาพระนางก็ยังมิสตีไม่หวั่นไหวสอนให้หญิงบริวารทั้ง 500 คนเจริญเมตตาไปยังบุคคลทั่วไปอย่างมั่นคง พระนางสามาวดีจึงเป็นแบบอย่างของผู้มีเมตตาธรรม เป็นแบบอย่างของอุบาสิกาทີติเพื่อให้บุคคลทั่วไปเลื่อมใส ศรัทธาในคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อปฏิบัติตามอันเป็นบทบาทการปกป้องพระพุทธศาสนาให้มีคุณค่าแก่การศึกษาธรรมปฏิบัติตาม เพื่อให้พระพุทธศาสนาได้สืบทอดต่อไปอย่างมั่นคง

บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาด้านการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาของพระนางสามาวดีอุบาสิกาที่ปรากฏเด่นชัด คือ การถวายทานทั้งในด้านอาหาร คือ ถวายภัตตาหารแก่ภิกษุ 500 รูป เป็นประจำแล้วยังอุปถัมภ์ด้วยเครื่องนุ่งห่มแด่ภิกษุสงฆ์ คือ ถวายจีวรแก่พระอานนท์ 500 ผืน ซึ่งยังประโยชน์แก่พระภิกษุทั้งหลายจึงนับได้ว่าพระนางสามาวดีผู้มีเมตตาจิตได้มีบทบาทในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

การส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาได้พัฒนาไปหลายรูปแบบจากแต่เดิม ตั้งแต่สมัยพุทธกาล มีบทบาทในด้านการอุปถัมภ์พระสงฆ์ด้วยปัจจัย 4 คือ อาหาร (บิณฑบาต) เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และยารักษาโรค (เภสัช) เพราะ อุบาสิกาในสมัยพุทธกาล มีบทบาทสำคัญต่อพระพุทธศาสนามากกว่าอุบาสิกาในสมัยปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะอุบาสิกาในสมัยพุทธกาลนั้น มีความมุ่งมั่นต่อพระพุทธศาสนา ในฐานะที่ต้องการสำเร็จมรรคผลนิพพานโดยตรง โดยไม่ได้มุ่งเพียงแค่บุญสวรรค์เท่านั้น (ดวงกมล ทองคนารักษ์, 2547: 53) และเพื่อให้ภิกษุได้รับความสะดวกในการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่แสดงธรรมหรือตอบปัญหาธรรมแก่คนในบุคคล บุคคลในครอบครัว แก่คนที่รู้จักกัน และวิสัยชนธรรม กับพระภิกษุด้วย

ในส่วนของอุบาสก อุบาสิกา นั้น หากได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เพราะการเผยแผ่หลักการพระพุทธศาสนา คือ การเผยแผ่ประกาศหลักคำสอน ชักจูงประชาชนให้มานับถือน้อมนำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน หรือเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง (รังษี สุทนต์, 2544: 39-40) และเป็นการช่วยลดภาระแต่ภิกษุอีกทางหนึ่งด้วย ปัจจุบันการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกา ได้พัฒนาและขยายตัวโดยศาสนบุคคล ซึ่งเป็นบุคลากรทางศาสนาหรือศาสนาทายาท ผู้สืบอายุพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ เพื่อการทำหน้าที่รักษาความคงอยู่ของศาสนาอันเป็นการเพิ่มจำนวนสมาชิกใหม่ให้แก่ศาสนา และพัฒนาไปหลายรูปแบบจากแต่เดิมตั้งแต่สมัยพุทธกาล เพื่อการอุปถัมภ์พระสงฆ์ด้วยปัจจัย เพื่อให้ภิกษุได้รับความสะดวกในการศึกษาปฏิบัติ และเผยแผ่ทำการแสดงธรรมหรือตอบปัญหาธรรม เป็นต้น

ดังนั้น อุบาสกและอุบาสิกา จึงมีความสำคัญแก่พระพุทธศาสนา โดยได้ช่วยบำรุงพระภิกษุสามเณร และได้ทำงานเผยแผ่คำสั่งสอนตามความรู้ ในหนังสือเล่มนี้ได้อธิบายถึง

อุบาสกแต่ท่าน ทั้งอดีตชาติ อดีตกรรม ตระกูลถิ่นเกิด ชีวิตครอบครัว ความปรารถนา การพบเห็น การฟังพระสัทธรรมจากพระพุทธเจ้าหรือพระสาวก การบรรลุธรรม การประกาศตนเป็นอุบาสก และภารกิจ ที่อุบาสกทั้งหลายที่ประพฤติเพื่อประโยชน์ต่อสังคม อันเป็นกำลังแก่การศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ เผยแพร่ธรรมะ แปรถัมภ์ธรรมะ และนำพาพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวตราบเท่าทุกวันนี้ (จำเนียร ทรงฤกษ์, 2552: 48)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

การศึกษาธรรมของอุบาสกอุบาสิกา เป็นการศึกษาผ่านการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกเมื่อเรียนรู้แล้วควรนำมาคิดใคร่ครวญพิจารณาด้วยตนเอง จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งตลอดจนรู้อริยมรรค การศึกษาธรรมนี้จึงเป็นการปูพื้นฐานที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมต่อไป

ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกาเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเป็นหลักและเป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น เพราะตราบใดที่ยังมีคนปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็ยังคงมีอยู่คู่โลกตราบนั้น เมื่อมีคนอื่นพบเห็นอุบาสกอุบาสิกาเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็จะทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำสั่งสอนผู้สนใจอื่นได้เป็นอย่างดี เป็นการช่วยลดภาระแก่พระภิกษุสงฆ์อีกทางหนึ่งด้วย

ผลสัมฤทธิ์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลจึงเป็นการเผยแผ่ด้วยการแสดงธรรม อธิบายธรรมหรือตอบปัญหาธรรมแก่บุคคลหลายกลุ่มไม่ว่าบุคคลในครอบครัว คนที่อยู่ใกล้ชิดและคนที่รู้จัก ส่งผลดีของการส่งเสริมพระพุทธศาสนาโดยตรงจะเห็นได้ว่าอุบาสกอุบาสิกา ก็สามารถทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมได้อย่างดี

ดังนั้น การอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาโดยการให้ทานจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองให้พระสงฆ์ได้มีกำลังในการสืบทอดพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นปัจจัยนำไปสู่นิพพานอันเป็นเป้าหมายที่สำคัญของพระพุทธศาสนา อันมีการทำบุญให้ทานเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อให้พระภิกษุได้รับทานอย่างทั่วถึง เพื่อประโยชน์ในโลกนี้ และโลกหน้าอันมีนิพพานเป็นที่สุด

กล่าวโดยสรุป ผลสัมฤทธิ์การปกป้องพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาเป็นไปเพื่อความเรียบร้อยดีงามแห่งสงฆ์ทั้งสังฆมณฑล เพียงลำพังพระองค์เองอาจให้การดูแลสอดส่องไม่ทั่วถึงจึงต้องอาศัยอุบาสกอุบาสิกาช่วยกันปกป้องพระพุทธศาสนาอันเกิดจากทั้งบุคคลในศาสนาเองและนอกศาสนาอันอาจเกิดความเสียหายแก่พระพุทธศาสนา จึงเป็นบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของอุบาสกอุบาสิกาในการปกป้องพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สรุป

กล่าวโดยสรุป บทบาทการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของจิตตคหบดีและพระนางสามาวดีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นมีบทบาทในลักษณะคล้ายกันกับอุบาสิกาทำนองอื่น ๆ จะมีโดดเด่นเป็นบางท่านตามความเป็นเลิศที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องในแต่ละด้าน แต่ละท่านคือ รั้งฟังธรรม การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตอบปัญหาธรรม ปฏิบัติธรรม ตามมรรคผลที่ตนมีและถวายทาน ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าน่าจะเนื่องด้วยในสมัยพุทธกาล ยังไม่มีการใช้ตัวหนังสือและตัวเลข ดังนั้นการรั้งฟังธรรมจึงเป็นวิธีการเดียวที่จะทำการศึกษาธรรมและการแสดงธรรม สนทนาธรรมแต่ได้ตอบปัญหาธรรมปรับวาทะโต้เถียงกับคณนอกศาสนาก็เช่นเดียวกันในบทบาทด้านการเผยแผ่ธรรมและปกป้องพระพุทธศาสนา และสังคมในสมัยพุทธกาลยังไม่ซับซ้อนเช่นในเวลาต่อมาจนถึงปัจจุบัน การบรรลุนิพพานของแต่ละท่านจากการฟังธรรมแล้วคิดวิเคราะห์ตามก็สามารถบรรลุได้ในแต่ละระดับเช่น โสตาบัน อนาคามีและอรหันต์ในมที่ สุด เช่นเดียวกับบทบาทด้านการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาด้วยการถวายทานทั้งภัตตาหารเครื่องใช้และยาสำหรับพระภิกษุ จีวรและเสนาสนะสร้างอารามและวิหารถวาย

บรรณานุกรม

- จำเนียร ทรงฤกษ์. (2552). **ชีวประวัติพุทธอุบาสก (สมัยพุทธกาล) เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเพื่อนวล แม่พัว ทรงฤกษ์.
- ดวงกมล ทองคนารักษ์. (2547). “บทบาทและความสำคัญของอุบาสิกในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **กาลานุกรม พระพุทธศาสนาในอารยธรรมโลก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (14 กรกฎาคม 2556) **สถานการณ์พุทธบริษัทในสังคมไทย: ศรัทธาวิปริต หรือวิกฤติศรัทธา**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก <http://www.ps.mcu.ac.th/?p=1510>
- รังษี สุหนต์. (2544). “บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสกที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วนิดา ฉายาสุตบุตร. (2550). “การศึกษาวิเคราะห์ บทบาทของพระนางสามาวดีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แนวทางการประชาสัมพันธ์เพื่อความมั่นคง
ของพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน
The Methods Of Public Realations For Stability

พระสุวรรณเมธี (แสวง นวลใจ)

พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์

Phrasuwanmatee (Sawaeng Nungjai)

Phrakrusiripariyatyanusath

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, Email : phrasuwanmatee0000@gmail.com

บทคัดย่อ

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ

อานาปานสติ คือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตโดยผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสังขารของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้ จิตจะหลุดพ้นได้ในที่สุด

ผู้เจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อวันหนึ่งความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกอุณหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

คำสำคัญ : ความตาย, อานาปานสติ, ความมั่นคง

Abstract

Death is the thing that humans fear the most. The Buddha then told me a way to get out of death permanently by entering a state called nirvana. This method can be performed by using the breathing method, which is called Ānāpānasati. Ānāpānasati is consciousness of the nature and reality of life through breathing. The method is to observe the breathing in and out that exists and goes away, nothing lasts forever and things cannot be taken as ours, not even the breath as part of the body. In the end, one will be able to loosen its attachment to this self, and the mind of the practitioner will eventually be freed. Those who practice Ānāpānasati regularly, when one day they will die, they will be able to consciously realize their breath before death. Knowing that the last breath that is born and quenched his mind will renounce self-confidence, will cause the mind to not be manipulated, not manipulated thus leaving no further leaven in the creation next life.

Keywords : Death, Ānāpānasati, Stability

บทนำ

ภพภูมิหลังความตายนั้นยังไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต เมื่อเสวยผลแห่งกรรมดีหรือกรรมชั่วจนหมด ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด สัตว์โลกผู้ทำกรรมดีจนได้ไปบังเกิดเป็นเทพบุตร ณ สรวงสวรรค์ เมื่อหมดผลแห่งกรรมดี ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรืออาจต้องชดใช้ผลแห่งกรรมชั่วในนรกต่อก็ได้ หมุนเวียนอยู่เรื่อยไป ด้วยความไม่แน่นอน และยาวนานของสังสารวัฏ ที่ดูเหมือนจะไม่มีวันสิ้นสุดนี้ แทบจะไม่มีหลักประกันที่จะนำไปสู่สุคติภพ เพราะสัตว์โลกทั้งหลายมีโอกาที่จะกระทำความชั่วด้วยความประมาทเพียงเสี้ยววินาที ซึ่งความประมาทดังกล่าวอาจนำไปสู่ทุกติได้ทุกเมื่อ ฉะนั้น สุคติภพจึงไม่ใช่

ที่หมายหลักหลังความตาย เพราะไม่ว่าจะเป็น เทวดา หรือ พรหม ก็ล้วนตั้งอยู่ในความไม่เที่ยงด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ จะเป็นการดีกว่าหากเราสามารถเตรียมตัวตาย เพื่อที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้อย่างถาวร

การเกิดขึ้นของความตาย

ความตาย หรือ มรณะ ในความหมายของพระพุทธศาสนา หมายถึง “ความจืด ความเคลื่อนไป ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์จากหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม12 ข้อ66: 177) ความตายจึงเป็นสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องเผชิญหน้าด้วยเป็นความธรรมดาแห่งชีวิต ที่ต้องมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมลง และดับสลายไป ความดับสลายนั่นเองที่เรียกว่า ความตาย

ความตายมิได้เพราะการเกิด เป็นการให้ค่านิยามแบบกำปั้นทุบดิน ซึ่งไม่ถือว่าผิดหรือถูกทั้งหมด นั่นเป็นเพราะว่าการเกิดนั้นไม่ใช่จุดเริ่มต้นของความตายที่แท้จริง การเกิดยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยในการเกิด มิใช่เกิดขึ้นมาเอง หรือมีเทพเจ้าบันดาลให้เกิด พระพุทธองค์ทรงตรัสเหตุแห่งการเกิดไว้ว่า

ฉันทะ (ความพอใจ) กัตี รากะ (ความกำหนด) กัตี นันทิ (ความเพลิน) กัตี ตัณฑา (ความอยาก) กัตี อุปายะ (กิเลสเป็นเหตุเข้าไปสู่ภพ) และ อุปาทาน (ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส) อันเป็นเครื่องตั้งทับ เครื่องเข้าไปอาศัย และเครื่องนอนเนื่องแห่งจิตกัตีใดๆ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญาน กิเลสเหล่านี้ นี้เราเรียกว่า ‘เครื่องนำไปสู่ภพ’ ความดับไม่เหลือของเครื่องนำไปสู่ภพมิได้ เพราะความดับไม่เหลือของกิเลส มีฉันทะ รากะ เป็นต้น เหล่านี้เอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม17 ข้อ233: 368)

พุทธดำรัสข้างต้น อธิบายการเกิดขึ้นได้ว่า หากสัตว์โลกมีความพอใจในอัตภาพ การมีตัวตนแล้ว ชอบใจในขันธทั้ง 5 โดยเข้าใจว่านี่คือของเรา นี่คือตัวตนของเรา ยึดมั่นในความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน ยึดมั่นในความไม่มีแก่นสาร ว่ามีแก่นสาร ไม่เข้าใจว่าร่างกายนี้แท้จริงแล้วไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุ 4 ความไม่เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสาร) จึงทำให้ถูกรอบงำด้วยอำนาจของกิเลส คือ ความอยากมี อยากเป็น เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเกิด การดับการเกิด ซึ่งเท่ากับดับความตายไปด้วยนั้น พระพุทธองค์ทรงแนะให้ดับที่เหตุ นั่นคือดับที่ความอยาก ความพอใจ

ความเพลिन ความยึดมั่นถือมั่นในอัตภาพนั่นเอง トラบไตที่ยังไม่เข้าใจในส่วนนี้ความเกิดก็ยังคงมีอยู่ ซึ่งความเกิดนั้นก็ต้องสัมพันธ์กับความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การยึดถือในอัตตา เปรียบเสมือนถ่านไฟที่ไม่สิ้นเชื้อ ซึ่งสามารถถูกโพล่งเกิดเป็นกองไฟขึ้นได้ตลอดเวลา

เมื่อมนุษย์เกิดมีตัวตนขึ้นมาชั่วคราว โดยการประชุมกันขึ้นของเหตุปัจจัยต่างๆ สิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดนี้สูญเปล่า คือต้องใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นั่นคือต้องมีการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ซึ่งการเตรียมตัวตายนั่นจึงไม่ใช่เพื่อการสร้างภพใหม่ที่ดีกว่า แต่มุ่งหวังการดับเชื้อไฟแห่งการเกิดไม่ให้เหลือ นี่คือนี่สิ่งที่จำเป็นที่สุดของการได้ครองอัตภาพความเป็นมนุษย์ เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข้ออย่างยิ่ง แต่คนส่วนใหญ่มักจะหลงเพลिनอยู่กับกิเลสตัณหาจนไม่มีปัญญาที่จะมองเห็นความทุกข์ จนกระทั่งต้องได้เผชิญหน้ากับความทุกข์ด้วยตนเองอีกครั้ง จึงจะรู้ว่าทุกข์ เช่น เผชิญหน้ากับความป่วย จึงต้องพยายามรักษาอาการให้หาย เผชิญหน้ากับความแก่ ต้องพยายามหาหนทางให้ตนเองดูไม่แก่ เมื่อทำสำเร็จแล้วก็ลืมความทุกข์ที่เคยมีมา และหลงกับความสุขที่อยู่ตรงหน้า แต่สำหรับความตายนั่น ไม่ว่าจะรวยล้นฟ้า เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ก็ไม่อาจพ้นภัยจากความตายไปได้ ความทุกข์ที่ต้องตายนั่นแสนสาหัสกว่าความทุกข์ใด ฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะรับมือกับความตายอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร

ลักษณะของความตาย

1) หมดลมหายใจ ความตายลักษณะนี้เองที่มนุษย์กลัว ซึ่งความกลัวส่วนใหญ่เป็นผลมาจากความเชื่อเรื่องโลกหน้า และอีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวตน เป็นของเรา เช่น ห่วงครอบครัว ห่วงทรัพย์สินสมบัติ เป็นต้น มนุษย์ทุกคนจึงกลัวความตายในลักษณะนี้มาก แม้แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็กลัวความตายในลักษณะนี้ จนทำให้พระองค์ทรงแสวงหาหนทางหลุดพ้นจนพบเข้ากับความตายในลักษณะที่ 2 ซึ่งเป็นความตายที่น่าปรารถนา เพราะจะทำให้หลุดพ้นจากความตายในลักษณะแรกได้อย่างถาวร

2) ตายก่อนตาย คือการตายจากกิเลส หรือสภาวะนิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นภาวะจิตของพระอรหันต์ที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ ไม่ถูกปรุงแต่งบังคับด้วยราคะ โทสะ และโมหะ คือมีอินทรีย์ที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ บริบูรณ์ที่อยู่ตามปกติ เสวยอารมณ์ทั้งหลายด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของมัน ไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือชักจูง จึงไม่ทำให้เกิดตัณหาในทางบวกและลบ หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่าไม่มีตัณหาที่จะปรุงแต่งภพหรือชักนำไปสู่ภพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552: 264) ไม่มีการเกิด จึงไม่มี

การตาย เป็นการหลุดพ้นจากความตายโดยสมบูรณ์

การรับมือกับความตายในแบบของพระพุทธเจ้า

ความสุข ความทุกข์ ในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับความสุข ความทุกข์ในภพหน้า หากจิตใจมีแต่ความสุขก็มีโอกาสอย่างมากที่จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หรือหวังได้มากกว่านั้นคือมรรคผลนิพพานในปัจจุบัน หรือในภพหน้า แต่หากจิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเศร้าหมอง จากกิเลสที่ฝังแน่นในจิต โอกาสที่จะสู่สุคติก็มีมากเช่นกัน ผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิตให้ทานมากมายแก่สมณะพราหมณ์ผู้มีศีล แต่จิตหมกมุ่นครุ่นคิด อยู่แต่อกุศลกรรมที่ทำมาแต่อดีต แม้อาจเป็นเพียงอกุศลกรรมอันน้อยนิดเทียบไม่ได้กับกุศลที่ทำไว้ก็ตาม หากแต่วาระสุดท้ายก่อนตายจิตคิดถึงอกุศลที่ทำไว้ด้วยความประมาท ในการฝึกฝนจิตใจ จะเป็นเหตุให้ไปสู่สุคติได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีโอกาสฝึกฝนจิตใจ แม้ชั่วขณะหนึ่งก่อนตายก็สามารถนำไปสู่สุคติได้เช่นกัน ซึ่งกรณีที่สองนี้เป็นไปได้ยากมาก ในความเป็นจริง ดังตัวอย่างที่ปรากฏในครั้งพุทธกาลต่อไปนี้

พระนางมัลลิกาเทวี มเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ทำบุญถวายอสนีทาน ซึ่งเป็นทานที่ยิ่งใหญ่ พระพุทธเจ้าองค์หนึ่งๆ จะมีผู้ถวายได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ในวาระจิตดวงสุดท้ายก่อนสวรรคต พระนางคิดถึงแต่กรรมเล็กน้อยที่ทำเพียงครั้งเดียวส่งผลให้ไปเกิดในนรกเจ็ดวัน แล้วจึงไปเกิดในสวรรค์ อีกตัวอย่างหนึ่งสุปฏิภูจिताเทพบุตร สมัยที่เกิดเป็นมนุษย์ได้ทำกรรมชั่วมากมาย แต่สุดท้ายก่อนสิ้นใจ ได้สำนึกผิดและน้อมจิตถือเอาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ส่งผลให้ไปเกิดในสวรรค์ (ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์, 2556: 29)

ภาวะจิตที่ไปเกาะเกี่ยวในอารมณ์กุศลหรืออกุศลที่เคยทำไว้ก่อนตายนี้เรียกว่า อาสันนกรรม อธิบายว่า คุณภาพของจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่จวนจะตาย ตัวอย่างเช่น คนที่มีจิตใจเศร้าหมอง ตอนจวนจะตาย แต่ในขณะที่นั้นเกิดนึกถึงกุศลกรรมที่ตนเคยกระทำไว้ เกิดจิตแจ่มใสขึ้น คุณภาพของจิตเปลี่ยนจากร้ายเป็นดีทันที ถ้าจิตในขณะที่นั้น จิตจิตของเขาจะไปปฏิสนธิในกำเนิดที่ดีทันที แต่อย่างไรก็ตาม การกระทำกรรมในขณะที่จวนตายนั้น กระทำได้ยากยิ่ง เพราะผู้ตาย จะมีความรู้สึกนึกคิดอ่อนลงมาก และตกอยู่ใต้อำนาจของกรรมอื่นๆ ที่กระทำไว้ก่อน จนไม่สามารถจะเปลี่ยนคุณภาพจิตของตัวเองได้ ฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเปลี่ยนคุณภาพจิตในขณะที่ตาย (สุนทร ฌ รังษี, 2550: 219)

ฉะนั้นการเตรียมตัวตายจึงไม่ใช่เตรียมในช่วงเวลาใกล้ตาย เพราะความตายมาเยือนได้ทุกขณะ ซึ่งไม่มีใครสามารถที่จะตั้งรับได้ทัน เมื่อความตายมาเยือนอย่างรวดเร็ว

โดยที่เราไม่มีการฝึกฝนจิตเลย กุศลหรืออกุศลที่สั่งสมไว้และผุดขึ้นมาในขณะที่ก่อนตายจะ ชักนำไปดีหรือร้ายก็อยู่ที่จิตนั้น การเตรียมตัวตายอย่างถูกต้องจะทำให้เรามั่นใจได้มากกว่า ว่าทางที่จะเดินไปนั้นคือทางสว่าง ดังนั้นจึงควรมีการฝึกฝนจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หลงยึดติดกับสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน และเพียรพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญารู้แจ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้ง ธรรมปัจจุบันไม่ถ่วงงัน ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นๆ หนึ่งๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะว่า ความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีแสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบย่อมเรียก บุคคลผู้มีปรกติดอยู่อย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน นั้นแล้วว่ามีราตรีหนึ่งเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 274: 552)

เมื่อมีความเพียรในการเจริญภาวนา เจริญในธรรม ปฏิบัติตามมรรควิธีที่ถูกต้อง ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน ไม่ปล่อยคืนวันให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ จึง เรียกได้ว่าปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบตามพุทธดำรัส โดยมีนิพพานเป็นที่หวัง ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายที่ยอดเยี่ยมที่สุด

เหตุผลที่ควรเจริญอานาปานสติ

1) อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ สิ่งไหนที่พระศาสดาว่าดีนั้นย่อมดีจริง เพราะพระองค์ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง รู้ทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น ไม่มีใครในโลกที่จะรู้ดีเท่าพระองค์ เพราะทรงค้นพบทางแห่งการหลุดพ้นนี้ด้วยพระองค์เอง และสนับสนุนให้สาวกของพระองค์ใช้วิธีนี้ แม้แต่พระองค์เองก็ใช้อานาปานสตินี้เพื่อดำเนินมรรควิธีแห่งการพ้นทุกข์ ดังที่ได้ตรัสว่า

ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดยชอบพึงกล่าวถึงสิ่งนั้นว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของ พระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ดังนี้ พึงกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ บ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะยังไม่บรรลורתผล ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 332: 1366)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานาปานสติว่าเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต หมายถึง พระองค์อาศัยการเจริญอานาปานสติอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังแนะนำให้พระสาวกของพระองค์ที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ให้เจริญในอานาปานสติให้มาก เพื่อการสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลาย และบรรลุนิพพานในที่สุด นอกจากนี้ ในครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ทรงหลีกเร้นไปปฏิบัติสมณธรรมเป็นเวลา 3 เดือน ภายหลักรบระยะเวลาแล้ว จึงเสด็จกลับและตรัสแก่ภิกษุว่าหากมีนักบวชนอกศาสนาถามว่าพระพุทธเจ้าจำพรรษาอยู่ด้วยวิหารธรรมใด ก็ให้ตอบว่าพระพุทธองค์อยู่ด้วยอานาปานสติเป็นส่วนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์สรรเสริญและสนับสนุนให้ปฏิบัติวิธีนี้เป็นที่สุด ดังนี้ “ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกจะพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหนมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติมาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 332: 1364)

2.สะดวกต่อการปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส เพราะอาศัยลมหายใจเพียงส่วนเดียวเท่านั้น เมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจ รู้ลมเข้า รู้ลมออก นั่นก็คือการเจริญอานาปานสติแล้ว ในขณะที่การปฏิบัติอื่นนั้นกระทำได้ยากกว่ามาก เช่น ต้องมีอุปกรณ์ หรือต้องนั่งหลับตาจึงจะมีสมาธิ แต่อานาปานสติ ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตาก็ทำได้ ไม่ดูแปลกแยกจากคนอื่น เมื่ออยู่ในสังคมหรือหมู่คณะ

3.ส่งผลดีต่อสุขภาพ ไม่มีผลกระทบร้ายแรง หรือเสียหายแม้เพียงน้อยนิดต่อร่างกาย แต่กลับส่งผลดีเป็นอย่างมาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 323: 1328) ต่างจากบางวิธีปฏิบัติที่อาศัยการยืน การเพ่ง หรือการหรือจ้อง ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจ็บป่วยขึ้นมาได้ในภายหลัง แต่ตรงกันข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ ประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยความสะดวกในการปฏิบัติ ตลอดจนผลดีที่ได้รับขณะปฏิบัติหรือหลังปฏิบัติ อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก เพราะเป็นวิธีที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ อานาปานสติจึงเหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะเป็วิธีที่ใช้สำหรับการเตรียมตัวตาย เนื่องจากทำได้ง่าย และรับรองผลการปฏิบัติโดยพระพุทธเจ้าแล้ว

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

ในหลักธรรมหรือวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ล้วนสอดแทรกเรื่องของการเตรียมตัวตายไว้ทั้งสิ้น นั่นคือความไม่ประมาทในทุกขณะ พร้อมกันนั้นคือสลัดทิ้งซึ่งอึดตาย ความยึดมั่นถือมั่น นี่คือหลักสำคัญของการใช้ชีวิตเพื่อเตรียมตัวตาย ซึ่งไม่ใช่การสอนให้คนยอมแพ้เพื่อรอความตาย แต่เป็นการเดินหน้าเผชิญความตายอย่างกล้าหาญ และเอาชนะความตายได้ในที่สุด

ด้วยการปฏิบัติอานาปานสตินี้ จะนำไปสู่การเอาชนะความตาย ด้วยการเรียนรู้สัจธรรมของชีวิต ผ่านลมหายใจ ว่าแม้แต่ลมหายใจที่เราคิดว่าเป็นของเรานั้น ก็ไม่ใช่ของเรา ซึ่งไม่ต่างอะไรกับร่างกายนี้ ก็ไม่ใช่ของเราเช่นกัน การตามรู้ตามความเป็นจริงเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่น จนหลุดพ้นได้ในที่สุด ดังที่พระพุทธองค์ได้บอกไว้ในวิธีการปฏิบัติอานาปานสติไว้ว่า

ดูรภิกษุทั้งหลาย เรามีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ชัดว่า เราจักกำหนดรู้กองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมรู้ชัดว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความสละคืน หายใจออก ย่อมรู้ชัดว่าเราจักพิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม19 ข้อ332: 1365)

วิธีปฏิบัติอานาปานสติ คือ มีสติจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ ดูตามความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่ โดยไม่ฝืน ไม่บังคับ มีสติอยู่เฉพาะหน้า หากเคลิ้ม หรือเบลอ นั่นคือขาดสติ หรือหากเพ่งจดจ่อจนเกินไป นั่นเป็นการฝืนธรรมชาติ ฉะนั้นควรปล่อยทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ให้สบายปลอดโปร่งที่สุด แต่ในระยะเริ่มแรกอาจจะมีการฝืนอยู่บ้าง ซึ่งเป็นธรรมดาของจิตที่ต้องตามดูความเป็นจริงของบางสิ่งบางอย่างด้วยความตั้งใจ จะมีความไม่เป็นที่ธรรมชาติเกิดขึ้นในระยะเริ่มแรก

ในพระสูตรนี้เริ่มจากการหายใจออกก่อน ซึ่งโดยปกติเรามักจะชินกับการหายใจเข้าก่อน จึงจะมีลมหายใจออก แต่ความจริงแล้ว เราสามารถหายใจออกได้เลย ซึ่งในปอดจะต้องมีลมอยู่บ้าง ให้พอหายใจออกได้ หากหายใจออกก่อนหายใจเข้า จะพบว่าใจเบา ในทางตรงกันข้ามหากตั้งใจปฏิบัติอานาปานสติอย่างจริงจัง โดยตั้งใจหายใจเข้าก่อน จะพบว่าใจหนัก ซึ่งใจที่เบาสบายจะเกิดสมาธิได้ง่าย ในขณะที่ใจหนักแน่น และแข็ง จะเกิดสมาธิยากกว่า เพราะสมาธินั้นเกิดจากความสุข การหายใจออกก่อนจะทำให้ไม่เกร็งในการหายใจ

หลังจากนั้นพอหายใจเข้าช่วงแรกจะหายใจเข้ายาว เพราะร่างกายต้องการออกซิเจนมาก ภายหลังเมื่อหายใจไปเรื่อยๆจนจิตสงบ มีความสุข ลมหายใจจะเริ่มสั้น สั้นลงเรื่อยๆ จนรู้สึกแคบบริเวณจมูกไม่ลงลึกไปถึงท้อง (หลวงพ่อบราโมทย์ บราโมชโช, 2555: 8) ไม่ว่าจะหายใจยาวหรือสั้น ก็ดูตามสภาพที่เป็นอยู่จริง เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ชัดว่าเราพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าและออกโดยความสละคืน คือความวางสิ่งที่ยึดถือไว้ เป็นผู้ปล่อยวางได้จากการยึดมั่นในอรรถภาพนั่นเอง

นอกจากวิธีปฏิบัติอานาปานสติแล้ว พระพุทธองค์ยังให้ความสำคัญกับสถานที่ในการปฏิบัติและอิริยาบถในการปฏิบัติมาก ดังมีพระสูตรที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติ หายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม12 ข้อ73: 133)

แม้ว่าอานาปานสติจะสามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาสก็ตาม แต่ว่าอานาปานสติที่มีคุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมช่วยด้วย ปัจจัยแรกนั่นก็คือสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน เช่นในป่า โคนไม้ที่ห่างไกลจากผู้คน บ้านเรือนที่ว่าง ไม่มีใครอื่นนอกจากตัวผู้ปฏิบัติ เพราะยิ่งห่างไกลจากความวุ่นวาย จิตย่อมสามารถสลัดอกุศลง่ายขึ้น ระลึกได้อยู่เฉพาะลมหายใจได้ดีขึ้น

อีกปัจจัยสำคัญอิริยาบถในการทำอานาปานสติก็ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง หากทำ อานาปานสติขณะเดินไปด้วย จิตจะจดจ่ออยู่ที่เท้ามากกว่า ทำให้การปฏิบัติได้ผลน้อย หรือหากทำ อานาปานสติในอิริยาบถนอน อาจจะทำให้เคลิ้มและเผลอหลับไปได้ การตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ในท่าขัดสมาธิ จะช่วยให้มีสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อใดเผลอขาดสติ จะรู้สึกได้ทันที การทำอานาปานสติด้วยอิริยาบถนี้จึงได้ผลดีกว่าวิธีอื่น เนื่องจากทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นการปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือการตามรู้ความเป็นจริงของลมหายใจแบบที่เป็นอยู่ ลมหายใจสั้นหรือยาวก็รู้ชัดว่าสั้นหรือยาว พิจารณาจนเห็นชัดในความสลัดคืน คือปล่อยวางในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ว่าคือตัวตนของเรา พิจารณาเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จิตจะค่อย ๆ คลายความยึดถือ ถึงที่สุดจะเห็นถึงความไร้แก่นสาร ทุกอย่างแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรเลยที่เป็นเรา ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการประชุมกันเข้าด้วยเหตุปัจจัย จะตั้งอยู่เพียง

ชั่วคราว มีความเสื่อมลงอยู่ทุกขณะ และจะดับไปในที่สุด จึงไม่มีอะไรเลยที่เราจะยึดมั่นถือมั่นได้อีกต่อไปจิตที่เห็นจริงตามนี้จะสามารถหลุดพ้นได้ในที่สุด และการปฏิบัติอานาปานสติหากได้อาศัยปัจจัยแวดล้อมที่ดี จะส่งผลให้การปฏิบัติได้ผลดีมากขึ้น เช่น สถานที่ หรือ อริยาบถในการปฏิบัติ เป็นต้น

อานาปานสติกับสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าสรรเสริญการปฏิบัติอานาปานสติมาก เพราะเป็นการปฏิบัติตรงตามมรรค 8 ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถหลุดพ้นภัยจากความตายได้อย่างถาวร แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีพระสูตรที่พระองค์สรรเสริญยกย่องการปฏิบัติแบบอื่น นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติที่เอาสติไปตั้งหรือกำกับอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม ว่าเป็นทางสายเอกแห่งการหลุดพ้น ดังพุทธดำรัสที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุดุจรรณที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 233: 300)

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้รับรองการปฏิบัติสติปัฏฐานว่าสามารถหลุดพ้นได้อย่างเร็วคือ 7 วัน และอย่างช้าคือ 7 ปี ซึ่งเป็นการรับประกันว่าการเจริญสติปัฏฐานนั้น ดีที่สุดในการเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น เพราะทำแล้วย่อมได้ผลจริงจึงได้รับรองไว้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ ตลอด 7 ปี เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี... ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 232: 300)

คำถามจึงตามมาว่าทางสายเอกที่แท้จริงนั้นคือวิธีใดกันแน่ ระหว่างอานาปานสติ การตามดูลมหายใจ กับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะขึ้นชื่อว่าทางสายเอกย่อมมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คำตอบก็คือข้อทั้งสอง เพราะแท้จริงแล้วไม่ว่าอานาปานสติ หรือสติปัฏฐาน ก็คืออย่างเดียวกัน สติปัฏฐานสามารถใช้ลมหายใจหรือการทำอานาปานสติ ในการพิจารณาได้ ซึ่งการพิจารณาสติปัฏฐานโดย อานาปานสติทำได้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 156: 289)

เมื่อทำอานาปานสติจนจิตสงบ เกิดความอึดอึด สุข ความปรีดีเปรม อันเกิดจากจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ความรู้สึกดังกล่าวเรียกว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย เมื่อมีสติกำหนดรู้เวทนาเหล่านั้นขึ้นชื่อว่ากำลังเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญาอยู่ การกำหนดรู้เวทนานั้นจะเห็นการเกิดดับของเวทนาว่าเวทนานี้ก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้นาน ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา

อานิสงส์ของอานาปานสติ

อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติอานาปานสติมีมาก ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลเมื่อเจริญ อานาปานสติอย่างต่อเนื่อง อานิสงส์ในเบื้องต้น จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัตินั้น สุขสงบ เนื่องด้วยบาปอกุศลทั้งหลายระงับไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นในลมหายใจ ดังที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า “อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณสมบัติ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปได้โดยฉับพลัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 291: 178)

นอกจากนี้การเจริญอานาปานสติยังทำให้เป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา ประคองกายให้มีสติตั้งมั่น ไม่เคลื่อนไหว ไหวเอน นอกจากนี้ยังสามารถประคองจิตให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นต่อสิ่งที่จะมากระทบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 323: 1326)

แต่อานิสงส์สูงสุดที่จะได้รับจากการเจริญภาวนาด้วยการปฏิบัติอานาปานสตินั้นคือการพ้นทุกข์จากการเผชิญหน้ากับความตาย นำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้ได้ เพราะเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ หากทำให้มากเจริญให้มาก ย่อมหวังอานิสงส์ใหญ่ได้ในปัจจุบันชาติ คือการบรรลอรหัตผล ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เหลือหากยังมีสังโยชน์เหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี และปรินิพพานยังชั้นสุทธาวาสพรหม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 320: 1313)

นอกจากนี้ เมื่อถึงคราวที่ความตายมาเยือน ผู้ที่เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ จะสามารถรับรู้ได้ถึงลมหายใจเข้าออกก่อนตายได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อจะดับจิตนั้น จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 140: 146)

การรับรู้ลมหายใจก่อนตายมีความสำคัญมากต่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ การรู้ลมก่อนตายไม่ได้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะรับรู้ได้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำเท่านั้นที่จะสามารถทำได้ เมื่อจิตรับรู้กับลมหายใจที่เกิดดับอยู่ จิตก็จะไม่ปรุงแต่งต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อขาดการปรุงแต่ง ขาดการยึดมั่นถือมั่น จึงไม่เหลือเชื้อสำหรับการสร้างภพใหม่อีกต่อไป นี่คือนสิ่งที่พึงหวังได้จากการเตรียมตัวตายด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ นั่นคือหลุดพ้นจากการเกิดการตายตลอดไป

สรุป

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด เพราะความตายพรากพวกเขาออกสิ่งที่เขารักที่สุดนั่นคือชีวิต ร่างกาย อัตภาพ เพราะการมีชีวิตทำให้มนุษย์ได้ครอบครองสิ่งต่างๆที่เขารัก แต่ความตายเป็นสังขารของสรรพชีวิตที่ต้องเผชิญหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ トラบใดที่ยังไม่สามารถหลุดออกจากสังสารวัฏนี้ トラบนั้นก็ยังไม่สามารถก้าวพ้นจากความตายไปได้

ก่อนหน้าจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่มีหนทางที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากความตายได้เลย เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ทรงค้นพบมรรควิธี ที่จะหลุดพ้นจากการเกิดแก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ

อานาปานสติคือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตโดยผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสังขารของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้

การเจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สติปัญญาสมบูรณ์ ซึ่งนำไปสู่วิชชาและวิมุตติ หรือสภาวะนิพพาน คือการหลุดพ้นจากทุกข์ คือความตายได้ในภพปัจจุบันนี้ อีกประการหนึ่งเมื่อความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกถึงลมหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

อานาปานสติ จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ก็ด้วยอาศัยความเพียรพยายามของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องคอยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังที่พระพุทธองค์ทรงย้ำอยู่ตลอดว่า ต้องทำให้มาก เจริญให้มาก คือเมื่อว่างจากกิจจำเป็นทางโลก ก็ให้กลับมาทำสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ

เพราะความตายมาเยือนได้ในทุกขณะ หากปล่อยสติให้หลุดลอยไปคิดในเรื่องอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอกุศล หากต้องเผชิญกับความตายขึ้นมากะทันหัน จิตสุดท้ายที่คิดในอกุศลนั้นอาจนำไปสู่ทุกข์ได้

ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งนับเป็นการประมาทมากต่อภัยจากความตาย ควรตั้งรับกับความตายโดยมีสติรู้ลมหายใจอยู่เสมอ ด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้ปฏิบัติพบกับสังขารของชีวิตผ่านลมหายใจ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เห็นเช่นนี้ได้ย่อมคลายความยึดมั่น และจิตหลุดพ้น คือพ้นจากความเกิดและความตายได้อย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**

พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์. (2556). **วิธีทำจิตก่อนตายให้ได้ไปสวรรค์.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท

สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด.

สุนทร ฐ รังสี. (2550). **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หลวงพ่อบราโมทย์ บราโมชโช (ถอดความและเรียบเรียงโดยคณะศิษย์). (2555).

อานาปานสติเพื่อการเจริญปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา.

การจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนา Water resource management according to Buddhist principles

อนันต์ แยมไพบูลย์

Anan Yamphaiboon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ธาวิช ถนอมจิตต์

Taviz Tatnormjit

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Pibulsongkram Rajabhat University

Corresponding Author, E-mail: Yamphaiboon321@gmail.com

บทคัดย่อ

การจัดการทรัพยากรน้ำในมุมมองของพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าแหล่งน้ำในทุกแห่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง และถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของระบบนิเวศ การรักษาความสะอาดของแหล่งน้ำ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องกระทำ ใช้น้ำร่วมกันได้อย่างเป็นสุข ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เกิดความสามัคคี คือ พลังในการจัดการน้ำให้เกิดความยั่งยืน ฉะนั้นหากมีการจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนา แล้วมนุษย์ก็จะรู้จักแบ่งปันน้ำและนำน้ำไปใช้ได้อย่างไม่เกิดปัญหา

ด้วยเหตุนี้ผู้เขียน จึงมีความสนใจในการศึกษาการจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ดังนี้ 1) ทาน คือ การให้ การแบ่งปัน ให้น้ำเป็นทาน 2) ปิยวาจา ใช้ปิยวาจาในการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ปัญหา 3) อตถจริยา คือ การร่วมแรงกันเสียสละตนเองในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม 4) สมานัตตตา คือ ความเสมอต้นเสมอปลาย ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการทรัพยากรน้ำให้เกิดมั่นคงและความยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ : การจัดการทรัพยากรน้ำ, มุมมองของพระพุทธศาสนา

Abstract

Water resource management according to Buddhist principles In other words, every source of water is extremely important. and is considered one of the important components of the ecosystem Keeping the water source clean So it's something everyone has to do. can share water happily to have generosity for each other Unity is the power to manage water for sustainability. Therefore, if water resources are managed according to Buddhist principles Then humans will know how to share water and use it without problems. For this reason, the author Therefore, he is interested in studying water resource management according to Buddhist teachings. By using the 4 Sangahavatta principles as follows: 1) Dana means giving and sharing water as gifts 2) Piyavaca uses Piyavaca in negotiating to solve water problems 3) Atthachariya is working together to sacrifice oneself in service to the public 4) Samanat Tata is consistency. This is a Buddhist teaching that can be applied to manage water resources for stability and sustainability.

Keywords: Water resource management according, Buddhist principles.

บทนำ

น้ำเป็นทรัพยากรอันล้ำค่าที่มีอยู่ในโลกแห่งนี้ น้ำเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่เรียกว่าจุลชีวันและสรรพสิ่งบนโลก ซึ่งมีวิวัฒนาการมายาวนานมากกว่าสามพันล้านปี ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าน้ำเป็นธาตุประกอบสำคัญในร่างกายมนุษย์หนึ่งในสี่ธาตุที่เรียกว่าอาโปธาตุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 115: 127) น้ำจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของสิ่งมีชีวิต

แต่ในปัจจุบันจำนวนประชากรมนุษย์มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้ความต้องการในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมาใช้เกินขอบเขต และขาดจิตสำนึกที่ดี มนุษย์ปัจจุบันจำเป็นต้องเผชิญกับปัญหาในการขาดแคลนและมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความแปรปรวนของธรรมชาติ วิกฤติทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติประกอบด้วย ดิน น้ำ ป่า สัตว์ แร่ธาตุ จุลินทรีย์ หิน ฯลฯ ทรัพยากรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกันเป็น

ส่วนประกอบของโลกที่มีความสำคัญด้วยกันทั้งหมด ถ้าหากทรัพยากรธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่งถูกทำลายไปก็จะทำให้ระบบนิเวศขาดความสมดุลไปด้วย เพราะทุกอย่างย่อมเกี่ยวเนื่องกันเป็นพลวัตที่จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปไม่ได้เพราะถ้าไม่มีน้ำก็ไม่มีป่า ไม่มีป่าน้ำก็จะไม่มีเหมือนกัน

ป่าไม้เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่อำนวยประโยชน์ต่อมนุษย์ในหลายด้าน ป่าเป็นต้นน้ำลำธาร เป็นแหล่งวัตถุดิบของปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และยังเป็นตัวจักรสำคัญในการรักษาสมดุลของสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ทรัพยากรที่สำคัญที่ถูกมนุษย์นำไปใช้ประโยชน์และเกิดการทำลายมากในลำดับต้น ๆ คือ ทรัพยากรป่า และทรัพยากรน้ำ ทรัพยากรทั้งสองประเภทนี้ เป็นระบบที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างเห็นได้ชัด

ความหมายของการจัดการทรัพยากรน้ำ

การจัดการทรัพยากรน้ำ คือ การดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันอย่าง บูรณาการ เกี่ยวกับทรัพยากรน้ำและทรัพยากรอื่นที่เกี่ยวข้อง (กรมทรัพยากรน้ำ, 2564: ออนไลน์) และ การจัดการทรัพยากรน้ำ ประกอบด้วย การพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อประโยชน์ด้านต่าง ๆ ให้ประชาชนทุกพื้นที่มีน้ำใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างพอเพียงในทุกฤดูกาล มีการจัดสรรและใช้ทรัพยากรน้ำ อย่างมีประสิทธิภาพและยุติธรรม มีการอนุรักษ์ต้นน้ำลำธาร ทรัพยากรน้ำและแหล่งน้ำ มีการแก้ไขปัญหาทั่วพื้นที่ที่เป็นเหตุทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิต และทรัพย์สิน ทั้งจากการที่เกิดเองตามธรรมชาติ และโดยที่มนุษย์เป็นเหตุทำให้เกิดขึ้น และมีการแก้ไขปัญหาคุณภาพน้ำ ทั้งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติและที่มนุษย์ทำขึ้น โดยมีการบริหารเชิงยุทธศาสตร์ด้วยความคิดและเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ เร่งรัดดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ประชาชนพ้นจากความเดือดร้อนให้ทั่วทุกกลุ่มน้ำ

ปราโมทย์ ไหม้กลัด ได้อธิบายความหมายของการจัดการทรัพยากรน้ำ ว่า “การจัดการทรัพยากรน้ำ หมายถึง การดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน ไม่ใช่เฉพาะการส่งน้ำ หรือเอาไปแจก แต่เป็นการดำเนินการอย่างเป็นระบบ และสัมพันธ์กัน เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาเรื่องน้ำ ได้แก่ ปัญหาการขาดแคลนน้ำ ปัญหาน้ำท่วม และปัญหาน้ำเสีย” (ปราโมทย์ ไหม้กลัด, 2548: 17)

น้ำเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีประโยชน์อนันต์และมีโทษมหันต์ หากไม่ได้มีการจัดการและควบคุมที่ดีพอ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรน้ำจำเป็นจะต้องอาศัยการวางแผนการจัดการและพัฒนาแหล่งน้ำ และการควบคุมปริมาณและอัตราการไหลของ

น้ำให้พอเหมาะ พร้อมทั้งคำนึงถึงคุณภาพและระยะเวลาการไหลของน้ำในเวลาเดียวกันด้วย นอกจากนี้การอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำจะต้องพิจารณาควบคู่กับการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรน้ำทุกประเภทร่วมกันให้บังเกิดผลคุ้มค่ามากที่สุด เพราะการใช้ประโยชน์จากน้ำแต่ละประเภทจะแยกออกจากกันโดยเด็ดขาดได้ยาก (พระสมบุรณ์ ปุณฺณปุณฺญโณ (พุ่มจันทร์), 2554: 27-28)

กล่าวได้ว่าการจัดการทรัพยากรน้ำ หมายถึง การดำเนินการเกี่ยวกับเกี่ยวกับทรัพยากรน้ำและทรัพยากรอื่นที่เกี่ยวข้องในเขตลุ่มน้ำร่วมกัน โดยจัดการทรัพยากรน้ำให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าและทั่วถึงกันอย่างยุติธรรม และการจัดการทรัพยากรน้ำมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต หากไม่มีการจัดการทรัพยากรน้ำจะทำให้เกิดปัญหาได้ ซึ่งปัญหาวิกฤตการณ์ของน้ำส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา ด้วยเหตุนี้การจัดการทรัพยากรน้ำจึงมีความสำคัญที่ทุกคนต้องร่วมมือกันในการจัดการเพื่อให้น้ำมีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม โดยเป้าหมายในการจัดการทรัพยากรน้ำจะได้กล่าวต่อไป

ประวัติและความเป็นมาของน้ำในพระพุทธศาสนา

สมัยพุทธกาล ในช่วงระยะเวลาก่อน 2,600 ปี ประเทศอินเดียเดิมเรียกว่า ชมพูทวีป (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 19) ดินแดนแห่งต้นหว้าหรืออนุทวีปอินเดีย บางกลุ่มก็เรียกว่า ภารตประเทศ หรือภารตวรรษ อันหมายถึงดินแดนของชาวภารต เพราะคนอินเดียถือว่าเผ่าพันธุ์ของตนสืบเชื้อสายมาจากท้าวภารต กษัตริย์องค์แรกในนิยายปรัมปราหรือมหากาพย์มหาภารต (วีระชัย โชคมุกดา. 2554: 38) ดินแดนนี้เป็นภูมิภาคเอเชียใต้ที่ประกอบด้วยประเทศต่าง ๆ จำนวน 7 ประเทศ ได้แก่ อินเดีย ปากีสถาน บังคลาเทศ ศรีลังกา เนปาล ภูฏาน และมัลดีฟส์ เมื่อก้าวถึงลักษณะภูมิศาสตร์ของชมพูทวีปแล้วจะมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก เช่น ระหว่างเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งสูงที่สุดและมีอากาศหนาวจัด ในขณะที่ที่ราบลุ่มแม่น้ำสินธุและแม่น้ำคงคาทางตอนเหนือมีความอุดมสมบูรณ์ ส่วนทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือของทะเลทรายธาร์มีแต่ความแห้งแล้ง สวนทางกับบริเวณสามเหลี่ยมปากแม่น้ำคงคาและแม่น้ำพรหมบุตรในประเทศบังคลาเทศ ที่จะต้องประสบกับปัญหาอุทกภัยตลอดทั้งปี (สุภัทรา นิลวัชระ วรรณพิน และ ศุภวรรณ ขวรัตน์วงศ์. 2551: 2-3) จากข้อมูลข้างต้นมีความสอดคล้องตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับลักษณะของชมพูทวีปดังความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในชมพูทวีปนี้ สวนอันน้ำรินรมย์ ป่าอันน้ำรินรมย์ ภูมิประเทศอันน้ำรินรมย์ สระโบกขรณีอันน้ำรินรมย์มีจำนวนน้อยนัก ส่วนสถานที่ที่เป็นที่ดอน ที่ลุ่ม ที่มีน้ำหลาก ที่มีตอไม้และหนาม ที่มีภูเขาสูงชันลาดต่ำมีจำนวนมากกว่า แม่น้ำอันใด

สัตว์ที่เกิดบนบกมีจำนวนน้อย ส่วนสัตว์ที่เกิดในน้ำมีจำนวนมากกว่า ฉะนั้นเหมือนกันแล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 322: 42)

นอกจากนี้สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าระบบชลประทานเพื่อการเกษตรได้มีมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลจะเห็นได้จากเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าได้เคยเสวยพระชาติเป็นพระเจ้าจักรพรรดิมหาสุทิสสนะ มีกรุงกุสาวดีเป็นราชธานีที่มีมหาสมุทรทั้ง 4 เป็นขอบเขต เป็นเมืองที่มีความรุ่งเรือง มั่นคง มีเศรษฐกิจดี ประกอบกับพระองค์ทรงมีจริยวัตรอันงดงาม จึงสมบูรณด้วยแก้ว 7 ประการ คือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว คฤหบดีแก้ว ปริณายกแก้ว ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาแหล่งน้ำ จึงมีพระราชดำริให้มีการขุดสร้างสระน้ำให้กับเหล่าปวงประชา จะเห็นได้ว่าความก้าวหน้าของการชลประทานส่วนหนึ่งมาจากการได้รับการส่งเสริมจากผู้มีอำนาจในยุคนั้น ก็คือ ระบบการเมืองการปกครอง ของดินแดนในสมัยพุทธกาลนั้นมีการแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนหนึ่งเป็นส่วนกลางหรือเขตชั้นในที่เรียกว่า มัชฌิมประเทศ และส่วนที่สองจะเป็นส่วนรอบนอกหรือหัวเมืองชายแดนที่เรียกว่า ปัจฉิมประเทศ ซึ่งมีชฌิมประเทศ จะเป็นเขตที่มีประชาชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก มีความเจริญ จึงมีสภาพเป็นศูนย์กลางธุรกิจการค้า การศึกษา เป็นแหล่งรวมของบัณฑิตและนักปราชญ์ทั้งหลาย มีการแบ่งการปกครองออกเป็น 16 แคว้นใหญ่

ประกอบด้วย แคว้นและเมืองหลวงได้แก่ แคว้นอังคะ (เมืองจามปาหรือจัมปา) แคว้นนี้อยู่ภายใต้อำนาจการปกครองของพระเจ้า พิมพิสารแห่งแคว้นมคธ แคว้นมคธ (เมืองราชคฤห์) เป็นราชอาณาจักรที่เป็นมหาอำนาจ ปกครองโดยพระเจ้าพิมพิสาร พระมหากษัตริย์ผู้สร้างวัดเวฬุวนารามถวายในพระพุทธศาสนาเป็นแห่งแรก ภายหลังพระเจ้า พิมพิสารได้ถูกพระราชโอรส คือ พระเจ้าอาชาตศัตรูจับขังจนสิ้นพระชนม์และครองราชสมบัติสืบต่อมาและเป็นแคว้นที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า แคว้นกาสิ (เมืองพาราณสี) เคยมีความเจริญรุ่งเรืองมากเป็นศูนย์กลางการค้าแห่งหนึ่ง ที่มีชื่อ คือ ผ้ากาสิและเครื่องหอมแก่นจันทร์ มีสถานที่ที่รู้จักกันดี ก็คือ ป่าอิสิปตนมฤทายวัน เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ ภายหลังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระเจ้าปเสนทิโกศล แห่งแคว้นโกศล แคว้นโกศล (เมืองสาวัตถี) เป็นราชอาณาจักรแห่งมหาอำนาจ ปกครองโดยพระเจ้าปเสนทิโกศลและเป็นเมืองของพระรามตามคัมภีร์รามายณะหรือเรื่องรามเกียรติ์ และวัดพระเชตุวันมหาวิหารกับวัดบุพพารามก็อยู่ในแคว้นนี้ แคว้นวัชชี (เมืองเวสาลี) เป็นราชอาณาจักรแห่งมหาอำนาจ ที่มีความรุ่งเรืองมาก ปกครองแบบสามัคคีธรรมหรือ

ประชาธิปไตยมีประมุขแห่งรัฐ คือ พระเจ้าลิจฉวี แคว้นมัลละ (เมืองกุสินารา) เป็นดินแดนศักดิ์สิทธิ์ในฐานะเป็นที่เสด็จปรินิพพานของพระพุทธเจ้า แคว้นเจติ (เมืองโสตถิวัตติ หรือโสตถิยนคร) แคว้นวังสะ (เมืองโกสัมพี) เป็นราชอาณาจักรที่มีความรุ่งเรืองและมีอำนาจมากปกครองโดยพระเจ้าอุเทน แคว้นกुरु (เมืองอินทปัตถ์) ปกครองโดยพระเจ้าโกรพยะ แคว้นปัญจาละ (เมืองอหิฉัตระหรือ ฉัตรวตี) ปกครองโดยพระเจ้าพรหมทัตต์ แคว้นมัจฉะ (มีชื่อเรียกหลายชื่อ คือ เมืองไวราฎฐ เมืองวิราฎฐนคร เมืองมัตสยานคร เมืองมัตสยาสัยนคร เมืองไพราฎฐ) แคว้นสุรเสนะ (เมืองมถุรา) ปกครองโดยพระเจ้ามธูรราชอวันตีบุตร แคว้นอัสดกะ (เมืองโปตนะ) เป็นที่ตั้งอาคารของพรหมมณพาวรี ซึ่งเป็นบุโรหิตในราชสำนักโกศล แคว้นอวันตี (เมืองงอุชเชนี) เป็นราชอาณาจักรแห่งมหาอำนาจ ปกครองโดยพระเจ้าจันทปชโชต แคว้นคันธาระ (เมืองตักศิลา) ปกครองโดยพระเจ้าปุกกุสาตี เป็นเมืองที่มีชื่อเสียงโด่งดังในฐานะที่เป็นนครแห่งวิทยาการประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาในวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านการแพทย์ การทหาร และวิชาการปกครอง และแคว้นกัมโพชะ (เมืองทวารกา) (พระราชาธรรมมูณี, 2564: ออนไลน์)

แคว้นเล็กอีก 5 แคว้น คือ แคว้นสักกะ (เมืองกบิลพัสดุ์) เป็นดินแดนประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะและทรงเป็นพระพุทธเจ้าในเวลาต่อมา แคว้นโกถิยะ (เมืองเทวทหะ) แคว้นภักคะ (เมืองสุสมมารคีระ) แคว้นวิเทหะ (เมืองมิถิลา) และแคว้นอังคุดตราปะ (นิคมอาปณะ) ส่วนรูปแบบการปกครองของแต่ละแคว้นอาจมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ คือ แบบแรกเป็นจักรวรรดินิยม เป็นแคว้นที่มีแสนยานุภาพมาก ใช้อำนาจยึดครองแคว้นอื่นมาเป็นของตน ประมุขของแคว้นนี้จะเรียกว่า มหาราชา เช่น แคว้นมคธ แคว้นโกศล ส่วนรูปแบบที่สองเป็นแบบ สมบูรณาญาสิทธิราชย์ เป็นแคว้นที่ให้อำนาจสิทธิ์ขาดกับพระมหากษัตริย์โดยตรง ประมุขของแคว้นจะเรียกว่าราชา แคว้นส่วนใหญ่จะใช้รูปแบบนี้ และรูปแบบที่สาม คือ แบบประชาธิปไตย เป็นแคว้นที่อำนาจสิทธิ์ขาดในการปกครองขึ้นอยู่กับประมุขของแคว้นและจะมีสภาเป็นผู้กำหนดนโยบาย รวมทั้งมีอำนาจตัดสินใจเกี่ยวกับบ้านเมือง สภาก็ทำหน้าที่เลือกสมาชิกขึ้นมาคนหนึ่งเพื่อทำหน้าที่เป็นประมุขที่เรียกว่าราชา เช่น แคว้นวัชชี และแคว้นมัลละ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์. 2556: 114)

การจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนา

การจัดการทรัพยากรน้ำในทางวิชาการ หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่จะทำให้ได้มาซึ่งทรัพยากรน้ำ เพื่อแจกจ่าย ใช้ประโยชน์ ควบคุมให้เกิดประโยชน์ ปรับปรุงขจัด หรือทิ้งไป โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมในการจัดการทรัพยากรน้ำ มีดังนี้

1) การใช้น้ำตามหลักสังคหวัตถุ 4

หลักสังคหวัตถุ 4 สอนให้เอื้อเพื่อเผื่อแผ่กันด้วยการให้วัตถุเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนซึ่งกันและกัน ดังนี้

1.1 ทาน คือการให้ การให้น้ำเป็นการให้ทานที่มีอานิสงส์มาก ถือได้ว่าได้บุญเป็นมหาเศรษฐีเพราะเป็นผู้มีน้ำใจ เพราะให้น้ำเปรียบเหมือนกับให้ชีวิต เกษตรกรจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีก็อาศัยแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี ในยามที่เกิดเหตุการณ์ขาดแคลนน้ำ คนที่มีพื้นที่การเกษตรอยู่ต้นน้ำต้องรู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่มายังคนที่อาศัยอยู่ปลายน้ำไม่กักเก็บน้ำไว้ใช้เองจนหมด หากคนที่อยู่ต้นน้ำแบ่งปันให้น้ำเป็นทานแก่คนปลายน้ำแล้วย่อมเกิดความรักใคร่ต่อกัน

1.2 ปิยวาจา หากมีเรื่องอะไรที่จะก่อให้เกิดความขัดแย้งกันก็ควรให้ปิยวาจาในการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นให้คลี่คลายไปได้โดยง่าย

1.3 อัถถจริยา คือการร่วมแรงกันเสียสละตนเองในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น การขุดลอก ทำความสะอาด ซ่อมแซมเหมืองฝายต่าง ๆ จะต้องอาศัยการเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมงานจึงจะสามารถสำเร็จลุล่วงไปได้

1.4 สมานัตตตา คือมีความเสมอต้นเสมอปลาย การมีความเสมอต้นเสมอปลายแสดงถึงการอยู่ร่วมกันอย่างจริงใจไม่แสสร้งแก่ง้งทำดีต่อกัน

การจัดการทรัพยากรน้ำด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจคนในชุมชนให้ใช้น้ำร่วมกันได้อย่างเป็นสุข ดังพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการระงับความทะเลาะของหมู่พระญาติ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาเพื่อห้ามการทะเลาะกันระหว่างพระญาติฝ่ายศากยะและโกลิยะที่ทะเลาะกันเพราะแย่งน้ำทำนา

เรื่องมีอยู่ว่า พวกเจ้าศากยะและพวกเจ้าโกลิยะได้กันแม่น้ำโรหิณีด้วยทำนบอันเดียวกัน ในระหว่างนครกบิลพัสดุ์กับนครโกลิยะแต่เมื่อถึงฤดูแล้งน้ำแห้งไม่เพียงพอต่อการทำนาทำให้ข้าวกล้าเหี่ยว จนเกิดการแย่งน้ำกันขึ้นมา จากคนงานทะเลาะกันจนปลายปลายไปถึงพระราชาก็ทำสงครามสู้รบกันเพื่อแย่งน้ำ พระพุทธเจ้าทรงทราบเหตุการณ์แล้วทรงตรัสห้ามญาติทั้งสองฝ่ายไม่ให้สู้รบกันเพราะแย่งน้ำ โดยพระพุทธองค์ถามว่าน้ำมีราคาเท่าไรควรหรือที่จะเอาชีวิตของกษัตริย์มาแลกกับน้ำ ทำให้พวกพระญาติคิดได้และเลิกสู้รบกัน หันมาคืนดีกัน (พระพรหมคุณาภรณ์. 2556: 114)

จากเรื่องราวที่ยกมานี้ เป็นตัวอย่างการจัดการน้ำโดยการใช้น้ำและแจกจ่ายให้ผู้ต้องการอย่างเพียงพอและถ้วนหน้า ด้วยการเจรจาถึงข้อดีข้อเสียในการทะเลาะวิวาท

กัน เมื่อพระพุทธองค์ให้สติแก่เหล่าพระญาติว่าชีวิตคนมีค่ามากกว่าน้ำ เราจะมาสู้รบฆ่ากันเพราะแย่งน้ำย่อมไม่คุ้มค่า ด้วยเหตุนี้เหล่าพระญาติต่างแบ่งปันน้ำในการทำนาได้อย่างลงตัวทั้งสองฝ่าย และชาวเมืองทั้งสองนครก็อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขไม่เกิดเหตุการณ์แย่งน้ำกันอีกต่อไป

การจัดการน้ำตามหลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการทำลายทรัพยากรน้ำและปัญหาการจัดการทรัพยากรน้ำ และเพื่อรักษาความสมบูรณ์ของทรัพยากรน้ำให้คงอยู่ต่อไป

2) การจัดสรร แจกจ่ายและแก้ปัญหาการแย่งน้ำ

การจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนามีการจัดสรรและแจกจ่ายที่มีอยู่ให้แก่ผู้ที่ต้องการใช้น้ำอย่างถ้วนหน้า ดังเช่นในญาติกัลหุปสมณวัตถุ เรื่องการระงับความทะเลาะของหมู่พระญาติ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาเพื่อห้ามการทะเลาะกันระหว่างพระญาติฝ่ายศากยะและ โกลิยะที่ทะเลาะกันเพราะแย่งน้ำทำนา

เรื่องมีอยู่ว่า พวกเจ้าศากยะและพวกเจ้าโกลิยะได้กั้นแม่น้ำโรหิณีด้วยทำนบอันเดียวกัน ในระหว่างนครกบิลพัสดุ์กับนครโกลิยะแล้วให้ทำข้าวกล้าถึงต้นเดือนมิถุนายน เมื่อข้าวกล้าเขียว พวกคนงานทั้งสองนครต่างประชุมว่าน้ำจะไม่พอในการทำนาขอให้เอาน้ำมาใส่ในนครของตนโดยต่างฝ่ายต่างไม่ยอมให้น้ำแก่อีกฝ่ายหนึ่ง ชาวเมืองทั้งสองจึงทะเลาะกัน ประหารซึ่งกันและกัน กระทบกระแทงกับถึงพระราชา จนเกิดเป็นสงครามระหว่างเมืองทั้งสอง

พระศาสดาทรงตรวดดูสัตว์โลกในเวลาใกล้รุ่ง ทอดพระเนตรเห็นหมู่พระญาติแล้ว ทรงดำริว่าหากพระองค์เราไม่ไปห้ามพวกญาติเหล่านี้ก็จะเกิดเหตุร้าย จึงเสด็จทางอากาศเพียงพระองค์เดียว ประทับนั่งโดยบัลลังก์ในอากาศ ณ ท่ามกลางแม่น้ำโรหิณี พระญาติทั้งหลาย เห็นพระศาสดาแล้วทั้งอาวุธ ถวายบังคม พระศาสดาตรัสถามพระญาติเหล่านั้นถึงเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทได้ความว่าทะเลาะกันเพราะแย่งน้ำ พระศาสดาจึงถามว่าน้ำมีราคาเท่าไร พวกพระญาติตอบว่ามีราคาน้อย ส่วนกษัตริย์ มีค่ามาก หากามีได้ พระศาสดาจึงตรัสว่ากรที่ท่านทั้งหลาย นำพวกกษัตริย์ซึ่งหากามีได้ให้ทะเลาะกันเพราะเรื่องแย่งน้ำควรแล้วหรือ แล้วได้ทรงภาซิตพระคาถาเหล่านี้ว่า ในหมู่มนุษย์ผู้มีเมตตา เราเป็นผู้ไม่มีเมตตา อยู่เป็นสุขจริงหนอ ในหมู่มนุษย์ผู้มีเมตตา เราอยู่อย่างไม่มีเมตตา ในหมู่มนุษย์ผู้เดือดร้อน เราเป็นผู้ไม่เดือดร้อน อยู่เป็นสุขจริงหนอ ในหมู่มนุษย์ผู้เดือดร้อน เราอยู่อย่างไม่เดือดร้อน ในหมู่มนุษย์ผู้ชวนชวย เราเป็นผู้ไม่ชวนชวย อยู่เป็นสุขจริงหนอ ในหมู่มนุษย์ผู้ชวนชวย

เราอยู่อย่างไม่ชวนชวย (อำนาจ เจริญศิลป์, 2543: 55)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสคำอธิบายนี้ไว้ว่า ในมนุษย์ทั้งหลายผู้มีเวรกัน ด้วยเวร 5 พวกเราไม่มีเวร ในมนุษย์ทั้งหลายผู้มีความเดือดร้อนด้วยกิเลส พวกเราเชื่อว่าจะไม่มีความเดือดร้อนเพราะความเป็นผู้ไม่มีกิเลส ในมนุษย์ทั้งหลายผู้มีความชวนชวยในอันแสวงหากามคุณ 5 พวกเราเชื่อว่าจะไม่มีความชวนชวย เพราะไม่มีการแสวงหา นั่น จึงเป็นอยู่สบาย ดี กว่าพวกคฤหัสถ์

จากเรื่องราวที่ยกมานี้ เป็นตัวอย่างการจัดสรรน้ำและแจกจ่ายให้ผู้ต้องการ อย่างเพียงพอและถ้วนหน้า ด้วยการเจรจาถึงข้อดีข้อเสียในการทะเลาะวิวาทกัน เมื่อพระพุทธองค์ให้สติแก่เหล่าพระญาติว่าชีวิตคนมีค่ามากกว่าน้ำ เราจะมาสู้รบฆ่ากัน เพราะแย่งน้ำย่อมไม่คุ้มค่า ด้วยเหตุนี้เหล่าพระญาติต่างแบ่งปันน้ำในการทำนาได้อย่าง ลงตัวทั้งสองฝ่าย และชาวเมืองทั้งของนครก็อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขไม่เกิดเหตุการณ์ แย่งน้ำกันอีกต่อไป

3) การประหยัดน้ำ

ในทางพระพุทธศาสนามีการใช้ประโยชน์จากน้ำอย่างคุ้มค่าและประหยัดที่สุด ดังตัวอย่างพระวินัยปิฎกในนทานสิกขาบท ว่าด้วยการสงนน้ำนอกสมัย พระพุทธองค์ได้ บัญญัติสิกขาบทว่าด้วยการอาบน้ำของภิกษุว่าหากยังไม่ถึงครึ่งเดือนแล้วอาบน้ำต้องอาบัติ ปาจิตตีย์

เรื่องนี้มีอยู่ในสมัยที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายสงนน้ำในแม่น้ำตโปทจนเวลาพลบค่ำ ทำให้พระเจ้าพิมพิสารสงน น้ำจนพลบค้ำกว่าพระภิกษุทั้งหลายจะสงนน้ำเสร็จประตูเมืองจึงปิด พระองค์จำต้องประทับ แรมอยู่นอกเมือง เข้าตรูจึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วกราบทูลเรื่องราวให้ทรงทราบ จากนั้นทรงประชุมสงฆ์และบัญญัติสิกขาบท

พระบัญญัติ “ก็ ภิกษุใด ยังไม่ถึงครึ่งเดือน อาบน้ำ ต้องอาบัติปาจิตตีย์” แต่ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาบน้ำได้ในสมัยที่ร้อน สมัยที่เป็นไข้ สมัยที่ทำงาน สมัยที่เดินทางไกล และสมัยที่มีพายุฝุ่น จึงมีพระอนุบัญญัติว่า “อนึ่ง ภิกษุใด ยังไม่ถึงครึ่งเดือน อาบน้ำ ต้อง อาบัติปาจิตตีย์เว้นไว้แต่ในสมัย สมัยในช้อนั้น คือ (1) ท้ายฤดูร้อน 1 เดือนครึ่ง และเดือน แรกแห่งฤดูฝน รวมเป็น 2 เดือนครึ่ง เป็นสมัยที่ร้อน เป็นสมัยที่อบอ้าว (2) สมัยที่เป็นไข้ (3) สมัยที่ทำงาน (4) สมัยที่เดินทางไกล (5) สมัยที่มีพายุฝุ่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 2 ข้อ 357-364: 483-488.)

บทบัญญัติข้อนี้ผู้วิจัยเห็นว่า แม่น้ำตโปทาเป็นแม่น้ำที่อุ่นสบาย ฤกษ์ที่สร่งน้ำจนผลิตเพลินเลยเวลาทำให้พระมหากษัตริย์ ตลอดจนชาวบ้านทั่วไปเดือดร้อนเพราะสร่งน้ำในแม่น้ำที่อุ่นสบายเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนี้เพื่อมิใช้ภิกษุ ลุ่มหลงกับการอาบน้ำนานเกินไปจนสิ้นเวลาจะทำให้ชาวบ้านติเตียนได้ ยิ่งแม่น้ำตโปทาเป็นแหล่งน้ำอันสะอาดฤกษ์จึงควรแบ่งปันให้ชาวบ้านได้ใช้ร่วมกัน และมีการใช้น้ำเท่าที่จำเป็นจริง ๆ

แต่ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมและมลพิษต่าง ๆ มีอยู่รอบตัวเรา พระภิกษุสงฆ์ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน เพื่อสุขภาพอนามัยของพระภิกษุสงฆ์จึงควรอาบน้ำทุกวัน เพื่อไม่ให้เกิดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์แก่ชาวบ้านที่มาวัด การอาบน้ำของพระสงฆ์จึงขึ้นอยู่กับกาลเวลาและสถานที่ หากพระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรมอยู่เพียงผู้เดียวเพื่อแสวงหาอริยธรรมแล้ว ท่านจะปฏิบัติเคร่งครัดจะไม่อาบน้ำถ้ายังไม่ถึงครึ่งเดือน หรืออาบน้ำเท่าที่จำเป็นให้น้อยครั้งที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้รู้จักสภาพที่แท้จริงของตนเองว่าร่างกายของเรานั้นไม่ได้สะอาด สวยงาม มีแต่สิ่งสกปรก ซึ่งสภาวะเช่นนี้จะเอื้อต่อการพิจารณาธรรมเข้าถึงพระไตรลักษณ์ได้เร็วขึ้น

ส่วนข้อปฏิบัติอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นการใช้ประโยชน์จากน้ำให้คุ้มค่า ก็คือการห้ามภิกษุทำลายคันนา เพื่อให้ น้ำไหลออกทำให้เกิดความเสียหายแก่เกษตรกร จะมีโทษหนักที่สุดถึงขั้นอาบัติปาราชิก ขาดจากความเป็นพระภิกษุทันที

ในปาราชิกสิกขาบทที่ 2 บทภาษณีย์เรื่องน้ำ มีข้อห้ามภิกษุภิกษุกัดน้ำเข้าภาชนะของตนเอง และทำลายคันนาให้น้ำไหลออกจะมีโทษหนักถึงขั้นอาบัติปาราชิก “...ภิกษุทำลายคันนา ต้องอาบัติทุกกฏ ทำลายคันนาทำน้ำให้ไหลออกไป มีราคา 5 มาสกหรือเกินกว่า 5 มาสก ต้องอาบัติปาราชิก ทำให้น้ำไหลออกไปมีราคาเกินกว่า 1 มาสก หรือน้อยกว่า 5 มาสก ต้องอาบัติทุกกฏ ทำให้น้ำไหลออกไป มีราคา 1 มาสก หรือหย่อนกว่า 1 มาสก ต้องอาบัติทุกกฏ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ108: 89)

จะเห็นได้ว่าสิกขาบทนี้ ให้ความสำคัญต่อน้ำ เพราะในสมัยพุทธกาลนั้นแหล่งน้ำมีค่ามากจึงมีสิกขาบทห้ามภิกษุ ลักขโมยหรือทำให้เกิดความเสียหายแก่คันนาที่ทำให้น้ำไหลออก เพราะภิกษุชื่อได้ว่าเป็นผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และยังเตือนสติพระภิกษุให้เห็นความสำคัญของน้ำได้อีกด้วย

4) การแก้ปัญหา น้ำในหมู่สงฆ์

ในพระวินัยปิฎก จุฬวรรค ขุททกวัตถุ ชันธกะ ได้กล่าวถึงการจัดการน้ำในหมู่สงฆ์ โดยเริ่มจากการมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับน้ำ ต่อมาจึงมีพุทธานุญาตให้กระทำเพื่อ

แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ จึงเกิดเป็นพระวินัยขึ้น ดังนี้

เรื่องโรงเสด็จ สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเย็บจีวรอยู่ในที่แจ้ง ลำบากเพราะความหนาวบ้าง เพราะความร้อนบ้าง ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ทำโรงเสด็จ ต่อมาโรงเสด็จมีพื้นต่ำ น้ำท่วม ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ถมพื้นที่ให้สูง ต่อมาดินที่ถมพังทะลาย ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระองค์ก็ทรงอนุญาตให้ก่อคั่นกันดินที่ถม 3 ชนิด คือ คั่นที่ทำด้วยอิฐ คั่นที่ทำด้วยศิลา และคั่นที่ทำด้วยไม้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 7 ข้อ 257: 29) เรื่องโรงเสด็จแสดงให้เห็นการจัดการปัญหาน้ำท่วมด้วยการยกพื้นสูงและทำคั่นดินกัน

เรื่องเรือนไฟ มีบทบัญญัติเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาน้ำ เช่น ทรงอนุญาตบ่อน้ำในเรือนไฟ ต่อมาขอบบ่อน้ำทรุดก็ทรงอนุญาตให้ซ่อมแซม ต่อมาบ่อน้ำมีพื้นที่ต่ำก็ทรงอนุญาตให้ถมพื้นที่ให้สูง ต่อมาทรงอนุญาตศาลาบ่อน้ำและฝาปิดบ่อน้ำเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ทรงอนุญาตรางระบายน้ำ ทรงอนุญาตกำแพงกันบ่อน้ำล้น ทรงอนุญาตท่อระบายน้ำ และทรงอนุญาตสระโบกขรณี เป็นต้น (วิ.จ. (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 7 ข้อ 293: 84) การแก้ไขปัญหาน้ำที่ยกมานี้เป็นการแก้ไขจากเหตุเฉพาะหน้า เมื่อพระภิกษุประสบกับปัญหาที่เกี่ยวกับน้ำก็นำปัญหานั้นมากราบทูลพระพุทธองค์ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตทุกครั้ง แต่จะมีรายละเอียดเกี่ยวกับวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง เป็นต้น

ส่วนวิธีการจัดการปัญหาคุณภาพของน้ำนั้น ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการรักษาความสะอาดของแหล่งน้ำ โดยเฉพาะพระภิกษุซึ่งถือว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของชาวบ้านในรักษาความสะอาดของแหล่งน้ำจึงไม่ทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในแหล่งน้ำ ซึ่งพระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท เกี่ยวกับเรื่องนี้เอาไว้ในปาฐกถารวด สิกขาบทวิภังค์ในสิกขาบทที่ 15 ไว้ว่า

สมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พวกภิกษุฉัพพัคคีย์ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง บ้วนน้ำลายบ้าง ลงในน้ำ พวกชาวบ้านจึงตำหนิ ประณามโพนทะนาว่า “โฉนพระสมณะเชื้อสายศากยบุตรจึงถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง บ้วนน้ำลายบ้างลงในน้ำเหมือนคฤหัสถ์ผู้บริโภคมานแล้ว” พวกภิกษุได้ยินชาวบ้านตำหนิ จึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ” ทรงตำหนิว่าการกระทำอย่างนี้ทำให้คนไม่เลื่อมใสศรัทธาจึงบัญญัติ “พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ” (พระ

ไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม2 ข้อ653: 733)

พระวินัยบัญญัติสิกขาบทนี้ สนับสนุนให้มีการรักษาแหล่งน้ำให้สะอาด เพราะถือว่าอุจจาระ ปัสสาวะ และน้ำลาย เป็นสิ่งสกปรก ไม่ควรทิ้งลงในแหล่งน้ำ การบัญญัติสิกขาบทนี้ก็เพื่อป้องกันและรักษาแหล่งน้ำในระบบนิเวศนั่นเอง และเพื่อป้องกันการทำความสกปรกต่อแม่น้ำลำธาร ซึ่งใช้สำหรับการอุปโภคและบริโภค ทั้งของพระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนคนที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้น ๆ ควบคู่กันไปอีกทางหนึ่งด้วย

อีกทั้ง ภัตตคควัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในโรงฉัน ในเรื่องการล้างบาตร ไว้ว่า “...ถ้ามีกระโถนฟุ้งเทน้ำลงกระโถนอย่างระมัดระวัง และไม่ฟุ้งเทน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวในละแวกบ้าน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม7 ข้อ363: 231-232) ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้เกิดแมลงวัน มดและแมลงต่างๆ ที่เป็นพาหะของเชื้อโรคร้าย อีกทั้งยังเป็นการรักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะด้วย

สรุป

การจัดการทรัพยากรน้ำ คือ การดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง รวมกันอย่างบูรณาการ ประกอบด้วย การพัฒนา การจัดสรร การใช้ และการแก้ไขปัญหาทรัพยากรน้ำและแหล่งน้ำ โดยจัดการทรัพยากรน้ำให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าและทั่วถึงกันอย่างยุติธรรม การจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการจัดการทรัพยากรน้ำ โดยคำนึงถึงหลักพุทธธรรม คือ หลักสังคหวัตถุ 4 ดังนี้ 1) ทาน คือ การให้ เช่น เกษตรกรจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีก็อาศัยแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี ในยามขาดแคลนน้ำ คนที่มีพื้นที่การเกษตรอยู่ต้นน้ำต้องรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มายังคนที่อาศัยอยู่ปลายน้ำไม่กักเก็บน้ำไว้ใช้เอง การแบ่งปันให้น้ำเป็นทาน ย่อมเกิดความรักใคร่ต่อกัน 2) ปิยวาจา เช่น หากมีเรื่องอะไรที่จะก่อให้เกิดความขัดแย้งกันก็ควรใช้ปิยวาจาในการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นให้คลี่คลายไปได้โดยง่าย 3) อตถจริยา คือ การร่วมแรงกันเสียสละตนเองในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น การขุดลอก ทำความสะอาด ซ่อมแซมเหมืองฝายต่าง ๆ 4) สมานัตตตา คือ ความเสมอต้นเสมอปลาย เช่น แสดงถึงการอยู่ร่วมกันอย่างจริงใจ ไม่เสแสร้งแก่งแย่งทำดีต่อกัน เป็นต้น ดังพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวถึงการระงับความทะเลาะของหมู่พระญาติ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาเพื่อห้ามการทะเลาะกันระหว่างพระญาติฝ่ายศากยะและโกถิยะที่ทะเลาะกันเพราะแย่งน้ำทำนา

ดังนั้น การจัดการทรัพยากรน้ำด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจคนให้เกิดความสามัคคี คือ พลังในการจัดการน้ำให้เกิดความยั่งยืน ฉะนั้นหากมีการจัดการทรัพยากรน้ำตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วมนุษย์ก็จะรู้จักแบ่งปันน้ำและนำไปใช้ได้โดยไม่เกิดปัญหา ป่าไม้และสิ่งแวดล้อมก็จะอุดมสมบูรณ์และไม่เกิดอุทกภัยหรือภัยแล้งในอนาคต

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์.

บงกช เอกกาญจนกร. (2557). “ปัญหาเกี่ยวกับการพกพาวาฐุปีนในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์นิติศาสตร์มหาบัณฑิต**. คณะนิติศาสตร์ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร.

ไทยพีบีเอส. “รอยเตอร์ชี้ไทยมีผู้ครอบครองปืนมากที่สุดในอาเซียน” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.ไทยพีบีเอส.co.th/รอยเตอร์ชี้ไทยมีผู้ครอบครองปืนมากที่สุดในอาเซียน/ สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2562.

ปราโมทย์ ไ้มักลัด. (2548). **ยุทธศาสตร์การจัดการทรัพยากรน้ำในประเทศไทย**. เอกสารประกอบการบรรยาย. เชียงใหม่ : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระสมบุรณ์ ปุณฺณปัญโญ (พุ่มจันทร์). (2554). “บทบาทของพระสงฆ์วัดพระบรมธาตุคอกผาส้ม ในการส่งเสริมและพัฒนาสิ่งแวดล้อม ศูนย์การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่”. **การค้นคว้าแบบอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **จารีกอศอก**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

วีระชัย โชคมุกดา. (2554). **พลิกแดนภารตะ ประวัติศาสตร์อินเดียอารยธรรมตะวันออก ไม่มีวันล่มสลาย**. กรุงเทพมหานคร : ยิบซี.

อำนาจ เจริญศิลป์. (2543). **การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สุภัทรา นิลวัชร วรรณพิน และ ศุภวรรณ ชวรัตน์วงศ์. (2551). **อินเดีย : อดีต – ปัจจุบัน**.

กรุงเทพมหานคร : สนพ.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรมทรัพยากรน้ำ. (28 กรกฎาคม 2561) การจัดการทรัพยากรน้ำ. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2564, จาก http://www.dwr.go.th/contents/content/files/001007/0000087_1.ppt

พระราชธรรมมุนี (เกียรติ สุภิตฺติ). (16 กรกฎาคม 2564). 16 แคว้นในชมพูทวีปสมัยพุทธกาล. สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2564, จาก <http://www.vichadham.com/buddha/city16.html>

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 หรือมีสุขภาพทางจิตใจที่ดีนั้น 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 ใจที่ไม่มีความกังวล 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 ๆ ทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อย 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 ประจุแต่งการตรึงตรองนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรมเช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้นเรียกรวมง่าย ๆ 1 ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด 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 บูรณะพงศ์, 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 จะรู้สึกว่าเหวห่างด้านจิตใจมากขึ้น 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 สายตาวาวขึ้น ความสามารถ

ในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง (ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม โรคหรือความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อมหรือการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ให้การดูแลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข (ประอรนุช เชื้อถื่อ, 2548: 9-10) ทฤษฎีความสูงอายุด้านร่างกาย อธิบาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผมหงอก ทฤษฎีทางด้านจิตใจ อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลงจิตใจไม่มั่นคง ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา อธิบาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทนคือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป

การสร้างความสุขให้กับตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

การสร้างความสุขให้กับตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาการสร้างความสุขให้กับตนเองโดยนำเอาพุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขได้ ความสุข เป็นคำที่เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นการที่เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการเทคนิคของการสร้างความสุข ตลอดจนจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงคำว่าความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการหรือเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองโดยนำเอาพุทธวิธีการสร้างความสุข คิดในเชิงบวกโดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลเหล่านั้นเข้าถึงความสุขได้

การสร้างความสุขให้กับตนเองตามแนวพุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขไม่ใช่เรื่องยากเกินไป แต่ก็ไม่ง่ายเกินไปสำหรับผู้ที่จะปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ ตัวตนของผู้ปฏิบัติ เมื่อเรารู้จักตนเองเป็นอย่างดี จะสามารถทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้สอดคล้อง มีประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

การสร้างความสุขให้กับตนเองนั้น เราควรเข้าถึงหัวใจของพุทธศาสนา คือ การละความชั่วการกระทำความดี การฝึกจิตให้บริสุทธิ์ เพราะความสุขที่เกิดจากการทำความดี เป็นความสุขที่มีคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่

เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า “ความสุขที่ประกอบด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า โลกุตระ 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 ไม่มีสิ่งที่ยึดติดความนึกคิด ไม่มีความคิดกั้นขัดข้อง โปร่งเบาไม่ยึดติด ไม่คับแคบ เปิดกว้าง แผ่ความรักใคร่ปรารถนาดีด้วยเมตตาไปยังมนุษย์ สัตว์ ทั่วหน้า รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความกรุณา ร่วมบันเทิงใจด้วยมุกตาในความสุข ความรุ่งเรืองของสำเร็จของทุกคน (ธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2544: 71)

วิเคราะห์ความสุขตามหลักพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตของมนุษย์กับความสุข เป็นชีวิตที่มีความสุขเกิดได้จาก

- 1) ความสุขทางกาย หมายถึง การที่เรามีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิเช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพดี มีสาธารณูปโภคและรวมไปถึงการพักผ่อนและสนทนากาการที่ดีตามสมควร
- 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. ปุพฺเพทปุญฺญตา หมายถึง ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้ก่อน
พุทธวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไปนั้น ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนาก็คือหลักพุทธธรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงวัยได้ และเป็นทางออกของปัญหาที่เหมาะสมและลงตัวด้วยการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงวัยได้รู้และเข้าใจตนเองได้อย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งหลักพุทธธรรมดังกล่าวมานั้น

โดยทั่วไปนั้น ที่เป็นทางออกของการแก้ปัญหา ตามหลักหลักการแห่งพระพุทธศาสนาก็คือ 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) คือความทุกข์ของจิตใจ (เช่น ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความทรมานใจ หรือ

ความหนัก-เหนียวใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทนไต่ยาก) 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 ความสุขไปรยปราย.** กรุงเทพมหานคร : ปราณพับลีซิ่ง.

การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ An Application of The Suitable Food for the Elderly

ลำภู เปรมจิตร, วิโรจน์ วิชัย

Lumpoo Pramchit, Viroj Vichai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ลิปิกกร มาแก้ว

Lipikorn Makaew

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

Rajamangala University of Technology LannaCorresponding

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

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ เป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ของ การบริโภคอาหารให้มีความพอดีกับร่างกายในปริมาณที่ถูกจำกัด และเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติหรือกลิ่นสีที่แต่งอาหารให้ดึงดูดใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาหารสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพราะผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายเสื่อมลงตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา มีความผิดปกติของระบบประสาท สัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับรส การบดเคี้ยว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญเรื่องอาหาร การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลในด้านโภชนาการต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารและการบริโภคของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยใช้หลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสบาย, อาหารสัปปายะ) คืออาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และรู้จักประมาณในการบริโภค การใช้ปัญญาในการพิจารณาอาหาร ขนาดและปริมาณ พอเหมาะแก่วัย

อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม เป็นอาหารถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อร่างกาย และช่วยสนับสนุนส่งเสริมต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: สัปายะ, อาหาร, ผู้สูงวัย

Abstract

The consumption of food according to the Buddhist way of the elderly is the consumption for the benefit of the body in the recommended amount. In addition, they should select more nutritious foods than flavor or color. The elderly can involve the teachings of the Lord Buddha in food consumption, as well as the elderly, have natural deterioration in their physiological changes. These cause the elderly to have mental, emotional, social, environmental, and intellectual deterioration with age as well. In addition, the elderly may moreover suffer neurological disorders such as touch, vision, hearing, taste, chewing, etc. Therefore, it is necessary to focus on food as mentioned above. And the application of suitable food for the elderly remains one factor that will affect the general health and quality of life of the elderly both physically and mentally. Therefore, the food consumption of the elderly at present must be suitable food, that is, the consumption of good healthy food is not toxic to the body and is known about the amount of consumption.

Keywords: suitable thing, food, elderly

บทนำ

อาหาร เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อไปหล่อเลี้ยงชีพ มีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สัตว์โลกทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร” พระเถระได้กล่าวว่า “ชีวิตของเรานี้ หาเป็นไปโดยไม่สมควรไม่ อาหารทำให้สงบไม่ได้ แต่เราเห็นว่าร่างกายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร จึงได้เที่ยวแสวงหาอาหารโดยทางชอบ” หากขาดอาหารไปสรรพชีวิตก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย พระไตรปิฎกในกนิทสสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 42: 58) กล่าวถึงเวทดาทุลลามา

พระพุทธองค์ถึงการให้ พระองค์ทรงตรัสว่า บุคคลให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะเป็นการให้ความสุข ให้ประทีปเป็นการให้จักขุ ให้ที่พักอาศัยเป็นการให้ทุกสิ่งทุกอย่างและผู้ที่สอนธรรมะเป็นการให้อมตะ

การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ การมีสุขภาพดีถือว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังสุภาษิตที่ว่า สุขภาพดีจึงเป็นพื้นฐานแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญเรื่องของการบริโภค ดังปรากฏในสังคีตสูตรที่ว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 226: 155) “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ด้วยสังขาร ดังเช่น อาหารของผู้สูงวัยในปัจจุบัน ก็ต้องได้รับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีความเอื้อเกื้อกูลอย่างแท้จริง

การบริโภคอาหารที่เกินปริมาณ เกินความพอดีต่อร่างกาย ก็จะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย กินตามที่เหมาะสม พอดีเป็นแนวทางในการรักษาโรคด้วยเช่นกัน ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า เราฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด พวกเธอจงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันมือเดียวจักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก อาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ กินเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การกินอาหารแต่พอเหมาะพอดีไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถมปากสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 64: 118-120)

ว่าครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่ พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัดจึงได้ตรัสคานานี้ในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” และรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลักในการบริโภคข้อนี้ เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหรา ให้รู้ว่าควรบริโภคมากน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบบย่อยทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ปรากฏในอปริหานียสูตรว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 37: 50-52)

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปียกเปียก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้และมุ่งประเด็นการหาอาหารที่ง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ยาคุมรุโคพกานุชานนาตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 207: 350)

แนวคิดเกี่ยวกับสัปปายะในพระพุทธศาสนา

สัปปายะ เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่เหล่าสาวก ถึงสถานที่ บุคคล ซึ่งเหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้การบรรลุธรรมเป็นไปโดยไมยากลำบาก ดังจะกล่าวต่อไป

“สัปปายะ” หมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ “สัปปายะ” ในคัมภีร์ อรรถกถา หมายถึงมีประโยชน์ก่ให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ และความหมาย “สัปปายะ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสจารย์, 2554: 220) หลักสัปปายะในพระพุทธศาสนามีดังนี้

หลักสัปปายะ 4 ในพระพุทธศาสนา 1. อาวาสสัปปายะ มีที่พักอาศัยสะดวก ที่อยู่เหมาะสม บรรยากาศดี 2. บุคคลสัปปายะ มีบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม ที่เกี่ยวข้อง ทำให้สบายใจ 3. อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารที่พอเหมาะ มีอาหารการบริโภคสะดวก 4. ธรรมสัปปายะ มีความเหมาะสมกับสนทนา พูดคุยที่สบาย

หลักสัปปายะ 7 ในพระพุทธศาสนา

หลักสัปปายะ 7 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 209)

คือ สิ่งที่สบาย สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งไว้ในวิสุทธิมรรคสำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อละอาธาททางใจ และมีคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อการบำบัดรักษาโรคทางกายได้

1. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
2. โคนจรสัปปายะ หมายถึง ที่หาอาหาร ที่เที่ยวพักผ่อนที่ที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป
3. ภัตสสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยที่เหมาะสม
4. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ
5. โภชนสัปปายะ หมายถึง อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อ

สุขภาพ ฉับไม่ยาก

6. อุตุสัปปายะ หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม้หนาวเกินไป ไม้ร้อนเกินไป

7. อิริยาปลสัปปายะ หมายถึง อิริยาบาทที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

ปัญหาเรื่องอาหารของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จากแนวโน้มผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหา ด้านสุขภาพเนื่องจากการรับประทานอาหารของผู้สูงวัยมี และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ดังนี้ (สมศรี สัจจะสกุลรัตน์, 2560: 49-50)

1. ความสูงวัยทางร่างกาย (Biological aging) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเนื่องจากประสิทธิภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงวัยซึ่งเป็นตามอายุขัยของแต่ละคน

2. ความสูงวัยทางด้านจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้การแก้ปัญหาเจตคติตลอดจนบุคลิกภาพ

3. ความสูงวัยทางสังคม (Sociological aging) หมายถึง บทบาทสถานภาพ ในครอบครัวและการงาน รวมทั้งคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม วิทยุติ ชาติวุติ คุณวุติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยเน้นอาหารเพื่อความอร่อยทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นการเสพที่ทำให้รู้สึกดี มีความสุขอยู่กับการติตรสชาติของความอร่อย การดื่มน้ำอัดลม และกาแฟ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง นิยมอาหารฟาสต์ฟู้ด (เกณิกา จันชะ กิจ, 2559: 3) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ฮอทดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง ลูกชิ้นทอด เป็นอาหารที่ทันสมัย อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี ร้านกาแฟที่มีหย่อย การบริโภคอาหารเกินพอดีกับร่างกาย พฤติกรรมทานอาหารนอกบ้าน มีความสุขเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินซื้ออาหาร นิยมการบริโภคอาหารที่รวดเร็ว อาหารจานด่วน ขนมหวาน มีอาหารแปลกใหม่ แต่อาหารเหล่านั้นมีปัญหาต่อสุขภาพ มีไขมัน มีแคลลอรี่สูง การติตรสชาติความหวานจากน้ำตาล บริโภคข้าวสารขัดสี ก๋วยเตี๋ยวเป็นแป้งจากข้าวชนิดต่าง ๆ พฤติกรรมการบริโภคมีผลทางภาวะโภชนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงชราโดยกิจคือ ขนขิจจ (ความที่พินหลุด) เพราะผู้สูงวัยจะมี

ปัญหาด้านสุขภาพปากและฟัน เช่น ฟันผุ หรือการใช้ฟันปลอม ทำให้ประสิทธิภาพในการบดเคี้ยวลดลง และยากลำบาก โดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเหนียว แข็ง เช่น เนื้อสัตว์ ผักผลไม้ บางรายใช้ฟันที่เหลืออยู่เคี้ยวอาหารให้อ่อนลงและเหวี่ยงบดอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึม ผู้สูงวัยมีความเบื่ออาหาร มีความอยากอาหารลดลง รับประทานอาหารได้น้อยลง หรือไม่ยอมรับประทานอาหาร ยิ่งในยุคปัจจุบันการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปด้วยภาวะทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี การใช้ชีวิตในแต่ละวันต้องทำงานเร่งรีบแข่งขันกับเวลา วิธีชีวิตส่วนใหญ่ต้องการความสะดวกและรวดเร็ว จึงฝากชีวิตไว้กับอาหารสำเร็จรูป แกงถุง อาหารแช่แข็ง หรือเลือกที่จะรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะการปรุงอาหารง่าย ๆ และรวดเร็ว คุณค่าทางโภชนาการน้อย รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

การบริโภคอาหารของผู้สูงวัยเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคม แบบวัฒนธรรมตะวันตก อาหารมือเข้าเป็นขนมปัง ไข่ดาว กาแฟ มาแทนที่อาหารพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่น การบริโภคด้วยความอโรยทางหู (ฟังจากคำโฆษณา) ตา (มองแต่อาหารสีส้มสวยงาม) จมูก (อาหารมีกลิ่นหอม) ลิ้น (อาหารมีรสชาติจัด) จึงทำให้ผู้สูงวัยมีการใช้ยาฟันเพื่อยกับการซื้อหาอาหารเกินความจำเป็น ส่งผลให้ร่างกายอ่อน พลังงานเกินความจำเป็น นอกจากนี้ยังมีอาหารจานด่วน ที่เข้ามามีบทบาทในสังคมผู้สูงวัยมากขึ้น เช่น พิซซ่า ไก่ทอด น้ำหวานบรรจุขวดซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลสูง และเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ขาดวิตามิน โรคโลหิตจาง ขาดธาตุเหล็กโรคคอพอก โรคกระดูกพรุน และปัญหาการบริโภคอาหารมากเกินไป จนเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งล้วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ผู้สูงวัยได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี หรือชะลอการเกิดโรค ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งโภชนาการต่ำ ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะสำหรับผู้สูงวัย จึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงวัยด้านสุขภาพ เพราะการมีภาวะโภชนาการที่ดียังช่วยในการต้านทานโรค การเจ็บป่วยและการตายก็ลดลง

หลักอาหารสัปปายะสำหรับผู้สูงวัย

การบริโภคอาหารของผู้สูงวัย มีความสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงวัยอายุยืน จากปรากฏการบริโภคที่เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้อายุสั้น การบริโภคสิ่งที่ย่อยยาก (พระ

ไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม22 ข้อ125: 206) หลักการเลือกอาหารของผู้สูงวัย บุคคลเมื่ออย่างเข้าสู่เป็นผู้สูงวัยย่อมมีความต้องการปริมาณอาหารน้อยลง เนื่องจากอารมณ์และจิตใจแปรปรวน ทั้งการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ระบบลำไส้ การย่อย และการดูดซึมเริ่มเสื่อมลง การเลือกอาหารนั้นจะต้องไม่เป็นพิษต่อร่างกายของผู้สูงวัย รับประทานแล้วเกิดประโยชน์ อาหารที่ควรบริโภค ข้าว ขนม ปลา ผู้สูงวัยนั้นระบบการย่อยในร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง จึงต้องเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดังในพระไตรปิฎกกว่า อาหารเป็นโภชนา 5 อย่าง คือ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม29 ข้อ863: 566)

โดยเฉพาะผู้สูงอายุเมื่อรับประทานแล้ว จะมีสุขภาพดี มีผิวพรรณดี อายุยืนเจ็บป่วยน้อย ถึงแม้วิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงวัยนั้น อาหารบางชนิดจะต้องเลือกให้มีคุณค่าครบถ้วนถูกสุขลักษณะเหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อสำหรับผู้สูงวัย จะช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ เช่น เลือกข้าวไม่ขัดสี หรือข้าวไรเบอรี่ ข้าวกล้อง ข้าวผสมธัญญาพืช ขนมต้องไม่มีรสหวานมากเกินไป ลดอาหารประเภทไขมัน ส่วนเนื้อนำมาปรุงเป็นซूप หรือ ต้มให้เนื้ออ่อนนุ่ม อาหารในแต่ละมื้อควรปรุงใหม่ สด สะอาด อาหารประเภทไขมันควรหลีกเลี่ยง เพราะผู้สูงวัยร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด สัดส่วนในการบริโภคแต่ละวัน ต้องไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เนื่องจากผู้สูงวัยไม่ได้ทำงานหนักเต็มที่เหมือนเมื่อก่อน ความต้องการพลังงานจึงมีไม่มากเหมือนวัยหนุ่มสาว ดังนั้นผู้สูงวัยจำเป็นต้องเลือกทานอาหารที่พอเหมาะและมีปริมาณพลังงานน้อยลง ถ้าทานอาหารที่มีพลังงานมากเกินไปจะเป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะจะนำมาเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคอื่นๆจะต้องรับประทานให้อาหารพอประมาณ รับประทานให้สัมพันธ์กับน้ำหนัก และร่างกายพอดี รับประทานแล้วไม่ปวดท้อง ย่อยง่าย ปรุงสุกใหม่ จะทำให้เจ็บป่วยน้อยลงมีอายุยืน

จุดมุ่งหมายการรับประทานอาหารของผู้สูงวัย จะต้องไม่ทรมาณต่อร่างกาย เมื่อหิวก็ต้องหาอาหารมารับประทาน แต่การหาอาหารมารับประทานนั้นก็ไม่ต้องไม่ตามใจกิเลส ไม่ยึดติดกับ รูปร่างของอาหาร รสชาติ หรือการแสวงหาอาหารที่ใหม่แปลกอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าสอนให้เดินทางสายกลาง คือ รับประทานเพื่อให้อยู่รอด ไม่เป็นทาสของอาหาร การบริโภคจึงต้องเป็นประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พฤติกรรมกรกินอาหารของผู้สูงวัยจะต้องไม่ยึดติดกับ รูป รส ของอาหาร ไม่หลงไปกับความสวยงามของการปรุงแต่งสีสันทของอาหาร แต่ควรจะต้องใช้หลักธรรมของการบริโภคเข้ามาประยุกต์ใช้ มีสติและเจตนาในการรับประทาน เพื่อให้อาหารเป็นที่หล่อเลี้ยงชีวิต การบริโภคอาหารต้องให้เหมาะสมกับฐานะตนเอง ไม่เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น คำนึงถึงวัตถุที่นำมาปรุงอาหาร เช่น อาหารในท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล

สรุป

การบริโภคอาหารด้วยปัญญานอกจากจะมีคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงแล้วยังทำให้มีสติในการบริโภค ในการรับประทาน พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ อาหารที่บริโภคเพื่อสนองตัณหาหรือเพื่อเสริมอัตตามากเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่าและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงวัยมีความเปลี่ยนแปลงเสื่อมลงตามธรรมชาติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา มีโรคประจำตัวเรื้อรัง นอนไม่หลับ ปวดเมื่อย เบาหวาน ความดัน ประสบปัญหาทางด้านจิตใจ มีความเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคม ดังในสัมมาทิฎฐิสสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 92: 87) กล่าวถึงความชราว่า ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา จากพุทธพจน์ ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าความแก่ชรา คือสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลา ร่างกายเสื่อมสภาพรวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย

อาหารสัปายะของผู้สูงวัย ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงอาหารที่รับประทานถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รับประทานแล้วไม่เกิดทุกข์เวทนา รับประทานไม่ยาก เป็นอาหารที่เป็นกลาง คนทั่วไปสามารถรับประทานได้ โภชนาสัปายะในพระพุทธศาสนาสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอาหารของผู้สูงวัยได้ ด้วยหลัก อาหารทางกาย ได้แก่ กวฬิการอาหาร ให้บริโภคด้วยสติปัญญา รับประทานอาหารให้พอเหมาะพอดีกับร่างกาย

อาหารสัปายะของผู้สูงวัยนั้น การรู้จักเลือกอาหาร รู้วิธีการรับประทานอาหาร และเป้าหมายการรับประทานเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีประโยชน์เหมาะสมกับร่างกาย เอื้อต่อความสบายให้ร่างกาย ย่อมมีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงวัยทางร่างกายและจิตใจตามหลักแนวทางการบริโภคอาหารของพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

เกณิกา จันชะกิง. (2559). อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร Mahidol R2R e-Journal. 3 (2): 3.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

พระพุทฺธโฆษาจารย์, (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด.

สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. (2560). รูปแบบการจัดสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายโดยการปฏิบัติอานาปานสติ The Preparation in Dealing With Death by Practicing Anapanasati

อุดมชัย อมาตยกุล, เทพประวิณ จันทร์แรง

Udomchai Amatyakul, Thepprawin Chanraeng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

พีรญา ชื่นวงศ์

peeraya chuenwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Chiang Rai Rajabhat University.

Corresponding Author, Email: Amatyakul1081009@hotmail.com

บทคัดย่อ

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกการปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ

อานาปานสติ คือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตโดยผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสัจธรรมของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้ จิตจะหลุดพ้นได้ในที่สุด

ผู้เจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อวันหนึ่งความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกภูมิลมหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

คำสำคัญ: อาบติ, พระสงฆ์ไทย, พระวินัย

Abstract

Death is the thing that humans fear the most. The Buddha showed a way to get out of death permanently. to a state called nirvana which such method This practice can be practiced by breathing, which is called anapanasati.

Anapanasati is consciousness of the nature and reality of life through breathing. Seeing breath going in and out, arising and extinct, seeing the truth of life saying nothing is true and cannot be taken as ours at all Even the breath that is part of this body is the same. Ultimately, this self-confidence can be loosened. The mind will eventually be freed.

who develop anapanasati regularly When one day death comes will be able to make consciousness aware of the breath before death Knowing the last breath that is extinct The mind loses its attachment to oneself. will cause the mind to not think of improvement When not concocted, there is no leaven of the creation of the world anymore.

Keywords: The Preparation In Dealing With Death, Practicing Anapanasati

บทนำ

ภายในจิตใจของมนุษย์ปุถุชนเต็มไปด้วยความกลัว แต่ความกลัวใดก็ตามที่มนุษย์ทุกคนเผชิญอยู่ ก็ยังไม่มีอะไรที่มนุษย์กลัวเท่ากับความตายไปได้ เหตุที่มนุษย์กลัวตายมากที่สุดนั้นเป็นเพราะว่า ความตายทำลายสิ่งที่มีมนุษย์ห่วงแหนและรักมากที่สุด นั่นคือการมีชีวิต มีอรรถภาพ มีตัวตน ซึ่งการได้มีชีวิต มีตัวตน จะนำไปสู่ความสุขอย่างอื่นมากมายไม่รู้จบ เช่น ได้อยู่กับคนที่รัก เสพสุขในสิ่งที่ชอบ ได้กินอาหารดี ๆ ได้ดูหนังที่อยากดู ได้ครอบครองสิ่งที่ต้องการ ได้เป็นที่ยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของคนอื่น เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องสูญสลายหายไปเมื่อความตายมาถึง มนุษย์มีความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ และต้องการที่จะยึดไว้กับตนเองให้นานที่สุด ไม่อยากพรากจากไป เพราะมนุษย์มองความตายเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิต ทำลายความสุข ทุกคนจึงพยายามดิ้นรนหนีจากความตาย และเห็นความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว (ศักดิ์สิทธิ์ พันธ์ุสัจย์. 2556: 4)

สาเหตุที่สำคัญของการเตรียมตัวตายนั้น เป็นเพราะมนุษย์ในหลายศาสนามีความเชื่อเรื่องโลกหน้า เชื่อว่าความตายนั้นไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต แต่ความตายกลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของภพภูมิใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา สัตว์โลกล้วนแล้วแต่เวียนว่ายในสังสารวัฏ หมุนขึ้นหมุนลง จะไปสู่ทุกคติหรือสุคตินั้น ก็ล้วนอยู่ที่กรรมอันกระทำในปัจจุบันเป็นตัวกำหนดทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ ที่ว่า กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ตีเตียน พระอริยเจ้า เป็นมิจฉาภิภูฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาภิภูฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกาย สุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาภิภูฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาภิภูฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 76: 137)

ภพภูมิหลังความตายนั้นยังไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต เมื่อเสวยผลแห่งกรรมดีหรือกรรมชั่วจนหมด ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด สัตว์โลกผู้ทำกรรมดีจนได้ไปบังเกิดเป็นเทพบุตร ณ สรวงสวรรค์ เมื่อหมดผลแห่งกรรมดี ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรืออาจต้องชดใช้ผลแห่งกรรมชั่วในนรกต่อก็ได้ หมุนเวียนอยู่เรื่อยไป ด้วยความไม่แน่นอน และยาวนานของสังสารวัฏ ที่ดูเหมือนจะไม่มีวันสิ้นสุดนี้ แทบจะไม่มีหลักประกันที่จะนำไปสู่สุคติภพ เพราะสัตว์โลกทั้งหลายมีโอกาที่จะกระทำกรรมชั่วด้วยความประมาทเพียงเสี้ยววินาที ซึ่งความประมาทดังกล่าวอาจนำไปสู่ทุกคติได้ทุกเมื่อ ฉะนั้น สุคติภพจึงไม่ใช่ที่หมายหลักหลังความตาย เพราะไม่ว่าจะเป็น เทวดา หรือ พรหม ก็ล้วนตั้งอยู่ในความไม่เที่ยงด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ จะเป็นการดีกว่าหากเราสามารถเตรียมตัวตาย เพื่อที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้อย่างถาวร

อริยสัจ 4 มรรควิธีที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้น เป็นทางเดียวที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง หรือที่เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายที่เลิศที่สุด เพราะเป็นการตายเพื่อไม่กลับมาเวียนว่ายในสังสารวัฏนี้อีก มรรควิธีอันเป็นวิธีเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสตินั้น ปฏิบัติได้โดยอาศัยเพียงลมหายใจส่วนเดียวก็สามารถหลุดพ้นได้ การปฏิบัติเพื่อสังเกตลมหายใจนี้เรียกว่า “อานาปานสติ” ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก เพราะพระองค์เองก็ใช้วิธีนี้ ดังพุทธดำรัสที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่าง นี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ยัง มิได้ตรัสรู้ ก็ย่อมอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการ

ธรรมนี้โดยมาก กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก และจิตของเราย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 323: 1328)

จากหลักฐานข้างต้นจะเห็นได้เมื่อใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ ก็สามารถหลุดพ้นได้ แต่การใช้ลมหายใจหรือ อานาปานสติ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับเตรียมตัวตายเข้าสู่การหลุดพ้นนั้น มีรายละเอียดที่จะต้องทำความเข้าใจอีกมาก ดังจะได้นำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ตามลำดับถัดจากนี้

การเกิดขึ้นของความตาย

ความตาย หรือ มรณะ ในความหมายของพระพุทธศาสนา หมายถึง “ความจืด ความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 66: 177) ความตายจึงเป็นสิ่งที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องเผชิญหน้าด้วยเป็นความธรรมดาแห่งชีวิต ที่ต้องมีเกิดขึ้นตั้งอยู่ เสื่อมลง และดับสลายไป ความดับสลายนั่นเองที่เรียกว่า ความตาย

ความตายมิได้เพราะการเกิด เป็นการให้คำนิยามแบบกำปั้นทุบดิน ซึ่งไม่ถือว่าผิดหรือถูกทั้งหมด นั่นเป็นเพราะว่าการเกิดนั้นไม่ใช่จุดเริ่มต้นของความตายที่แท้จริง การเกิดยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยในการเกิด มิใช่เกิดขึ้นมาเอง หรือมีเทพเจ้าบันดาลให้เกิด พระพุทธองค์ทรงตรัสเหตุแห่งการเกิดไว้ว่า

ฉันทะ (ความพอใจ) กัตติ รากะ (ความกำหนด) กัตติ นันทิ (ความเพลिन) กัตติ ตัณหา (ความอยาก) กัตติ อุปายะ (กิเลสเป็นเหตุเข้าไปสู่ภพ) และ อุปาทาน (ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส) อันเป็นเครื่องตั้งทับ เครื่องเข้าไปอาศัย และเครื่องนอนเนื่องแห่งจิตกัตติ ใดๆ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญาน กิเลสเหล่านี้ นี้เราเรียกว่า ‘เครื่องนำไปสู่ภพ’ ความดับไม่เหลือของเครื่องนำไปสู่ภพมิได้ เพราะความดับไม่เหลือของกิเลส มีฉันทะ รากะ เป็นต้น เหล่านี้เอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 233: 368)

พุทธจารย์ข้างต้น อธิบายความเกิดขึ้นได้ว่า หากสัตว์โลกมีความพอใจใน
อติภาพ การมีตัวตนแล้ว ชอบใจในขั้นทั้ง 5 โดยเข้าใจว่านี่คือของเรา นี่คือตัวตนของเรา
ยึดมั่นในความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน ยึดมั่นในความไม่มีแก่นสาร ว่ามีแก่นสาร ไม่เข้าใจว่า
ร่างกายนี้แท้จริงแล้วไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นเพียงการประจุมกันของธาตุ 4 ความไม่เข้าใจ
ในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิม
ไม่ได้) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสาร) จึงทำให้ถูกรอบงำด้วยอำนาจของกิเลส คือ
ความอยากมี อยากเป็น เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเกิด การดับการเกิด ซึ่งเท่ากับดับ
ความตายไปด้วยนั้น พระพุทธองค์ทรงแนะให้ดับที่เหตุ นั่นคือดับที่ความอยาก ความพอใจ
ความเพลิน ความยึดมั่นถือมั่นในอติภาพนั่นเอง トラบไตที่ยังไม่เข้าใจในส่วนนี้ความเกิด
ก็ยังคงมีอยู่ ซึ่งความเกิดนั้นก็ต้องสัมพันธ์กับความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การยึดถือใน
อติตา เปรียบเสมือนถ่านไฟที่ไม่สิ้นเชื้อ ซึ่งสามารถลุกโพล่งเกิดเป็นกองไฟขึ้นได้ตลอดเวลา

เมื่อมนุษย์เกิดมีตัวตนขึ้นมาชั่วคราว โดยการประจุมกันขึ้นของเหตุปัจจัยต่างๆ
สิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดนี้สูญเปล่า คือต้องใช้ร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์
สูงสุด นั่นคือต้องมีการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ซึ่งการเตรียม
ตัวตายนั่นจึงไม่ใช่เพื่อการสร้างภพใหม่ที่ดีกว่า แต่มุ่งหวังการดับเชื้อไฟแห่งการเกิดไม่
ให้เหลือ นี่คือนี่สิ่งที่จำเป็นที่สุดของการได้ครองอติภาพความเป็นมนุษย์ เพราะการเกิด แก่
เจ็บ ตาย เป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่คนส่วนใหญ่มักจะหลงเพลินอยู่กับกิเลสตัณหาจนไม่มีปัญญา
ที่จะมองเห็นความทุกข์ จนกระทั่งต้องได้เผชิญหน้ากับความทุกข์ด้วยตนเองอีกครั้ง จึงจะ
รู้ว่าทุกข์ เช่น เผชิญหน้ากับความป่วย จึงต้องพยายามรักษาอาการให้หาย เผชิญหน้ากับ
ความแก่ ต้องพยายามหาหนทางให้ตนเองดูไม่แก่ เมื่อทำสำเร็จแล้วก็ลืมความทุกข์ที่เคย
มีมา และหลงกับความสุขที่อยู่ตรงหน้า แต่สำหรับความตายนั่น ไม่ว่าจะรวยล้นฟ้า เป็น
พระราชามหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ก็ไม่อาจพ้นภัยจากความตายไปได้ ความทุกข์
ที่ต้องตายนั่นแสนสาหัสกว่าความทุกข์ใด ฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะรับมือกับความตาย
อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความตายได้อย่างถาวร

ลักษณะของความตาย

1. หมดลมหายใจ ความตายลักษณะนี้เองที่มนุษย์กลัว ซึ่งความกลัวส่วนใหญ่
เป็นผลมาจากความเชื่อเรื่องโลกหน้า และอีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง
ใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวตน เป็นของเรา เช่น ห่วงครอบครัว ห่วงทรัพย์สินสมบัติ เป็นต้น มนุษย์ทุก
คนจึงกลัวความตายในลักษณะนี้มาก แม้แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็กลัวความตายในลักษณะนี้

จนทำให้พระองค์ทรงแสวงหาหนทางหลุดพ้นจนพบเข้ากับความตายในลักษณะที่ 2 ซึ่งเป็นความตายน่าปรารถนา เพราะจะทำให้หลุดพ้นจากความตายในลักษณะแรกได้อย่างถาวร

2. ตายก่อนตาย คือการตายจากกิเลส หรือสภาวะนิพพานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นภาวะจิตของพระอรหันต์ที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ ไม่ถูกปรุงแต่งบังคับด้วยราคะ โทสะ และโมหะ คือมีอินทรีย์ที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ บริบูรณ์ที่อยู่ตามปกติ เสวยอารมณ์ทั้งหลายด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของมัน ไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือชักจูง จึงไม่ทำให้เกิดตัณหาในทางบวกและลบ หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่าไม่มีตัณหาที่จะปรุงแต่งภพ หรือชักนำไปสู่ภพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552: 264) ไม่มีการเกิด จึงไม่มีการตาย เป็นการหลุดพ้นจากความตายโดยสมบูรณ์

การรับมือกับความตายในแบบของพระพุทธเจ้า

ความสุข ความทุกข์ ในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับความสุข ความทุกข์ในภพหน้า หากจิตใจมีแต่ความสุขก็มีโอกาสอย่างมากที่จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หรือหวังได้มากกว่านั้นคือมรรคผลนิพพานในปัจจุบัน หรือในภพหน้า แต่หากจิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเศร้าหมอง จากกิเลสที่ฝังแน่นในจิต โอกาสที่จะสู่สุคติก็มีมากเช่นกัน ผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิตให้ทานมากมายแก่สมณะพราหมณ์ผู้มีศีล แต่จิตหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่อกุศลกรรมที่ทำมาแต่อดีต แม้อาจเป็นเพียงอกุศลกรรมอันน้อยนิดเทียบไม่ได้กับกุศลที่ทำไว้ก็ตาม หากแต่วาระสุดท้ายก่อนตายจิตคิดถึงอกุศลที่ทำไว้ด้วยความประมาทในการฝึกฝนจิตใจ จะเป็นเหตุให้ไปสู่สุคติได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากมีโอกาสฝึกฝนจิตใจ แม้ชั่วขณะหนึ่งก่อนตายก็สามารถนำไปสู่สุคติได้เช่นกัน ซึ่งกรณีที่สองนี้เป็นไปได้ยากมากในความเป็นจริง ดังตัวอย่างที่ปรากฏในครั้งพุทธกาลต่อไปนี้

ภาวะจิตที่ไปเกาะเกี่ยวในอารมณ์กุศลหรืออกุศลที่เคยทำไว้ก่อนตายนี้เรียกว่า อาสันนกรรม อธิบายว่า คุณภาพของจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่จวนจะตาย ตัวอย่างเช่น คนที่มีจิตใจเศร้าหมอง ตอนจวนจะตาย แต่ในขณะนั้นเกิดนึกถึงกุศลกรรมที่ตนเคยกระทำไว้ เกิดจิตแจ่มใสขึ้น คุณภาพของจิตเปลี่ยนจากร้ายเป็นดีทันที ถ้าจิตในขณะนั้น จิตจิตของเขาจะไปปฏิสนธิในกำเนิดที่ดีทันที แต่อย่างไรก็ตาม การกระทำกรรมในขณะที่จวนตายนั้น กระทำได้ยากยิ่ง เพราะผู้ตาย จะมีความรู้สึกนึกคิดอ่อนลงมาก และตกอยู่ในอำนาจของกรรมอื่น ๆ ที่กระทำไว้ก่อน จนไม่สามารถจะเปลี่ยนคุณภาพจิตของตัวเองได้ ฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเปลี่ยนคุณภาพจิตในขณะที่ตาย (สุนทร ฦ รังสี, 2550: 219)

ฉะนั้นการเตรียมตัวตายจึงไม่ใช่เตรียมในช่วงเวลาใกล้ตาย เพราะความตายมาเยือนได้ทุกขณะ ซึ่งไม่มีใครสามารถที่จะตั้งรับได้ทัน เมื่อความตายมาเยือนอย่างรวดเร็ว โดยที่เราไม่มีการฝึกฝนจิตเลย กุศลหรืออกุศลที่สั่งสมไว้และผูกขึ้นมาในขณะที่ก่อนตายจะ ชักนำไปดีหรือร้ายก็อยู่ที่จิตนั้น การเตรียมตัวตายอย่างถูกต้องจะทำให้เรามั่นใจได้มากกว่า ว่าทางที่จะเดินไปนั้นคือทางสว่าง ดังนั้นจึงควรมีการฝึกฝนจิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้หลงยึดติดกับสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน และพิจารณาจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันไม่ถ่วงไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นๆ หนึ่งๆ ให้ปรุปรองเกิด พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะว่าความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบย่อมเรียกบุคคลผู้มีปรกติดอยู่อย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน นั้นแล้ว ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 274: 552)

เมื่อมีความเพียรในการเจริญภาวนา เจริญในธรรม ปฏิบัติตามมรรควิธีที่ถูกต้อง ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน ไม่ปล่อยคืนวันให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงเรียกได้ว่าปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบตามพุทธดำรัส โดยมีนิพพานเป็นที่หวัง ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายที่ยอดเยี่ยมที่สุด

อานาปานสติ คือ มรรค 8

การเตรียมตัวตายเพื่อหลุดพ้นหรือเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่านิพพานนั้น หนทางที่ต้องดำเนินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบก็คือ มรรค 8 ซึ่งพระพุทธองค์ได้บอกไว้ว่า “ทางอันปลอดภัย สะดวก ไปได้ตามชอบใจ นี่เป็นชื่อของทางอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการซึ่งเป็นทางถูกที่แท้จริง คือ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ 8) สัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 165: 255)

การปฏิบัติตามมรรค 8 นั้นสามารถทำให้มรรคทั้ง 8 สมบูรณ์คือ เกิดขึ้นพร้อมกันได้ โดยอาศัยเพียงลมหายใจส่วนเดียว หรือที่เรียกการปฏิบัติแบบนี้ว่า “อานาปานสติ” ซึ่งสามารถอธิบายเข้าด้วยมรรค 8 ดังนี้

1) สัมมาทิฐิ “ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ใน ทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง ตามจริง รู้ด้วยปัญญาว่า สิ่งไหนคือทุกข์ สิ่งไหนคือเหตุเกิดทุกข์ สิ่งไหนคือความดับทุกข์ และสิ่งไหนคือข้อปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์ นั่นคือมรรควิธีที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ซึ่งปฏิบัติได้โดยอานาปานสติ ขึ้นชื่อว่าได้กระทำ สัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นแล้ว

2) สัมมาสังกัปปะ “ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) การดำริที่จะเจริญอานาปานสติ เท่ากับดำริที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับกาม ดำริที่จะละความพยายาบาท มุ่งบำเพ็ญเพื่อความหลุดพ้น ขึ้นชื่อว่าได้เจริญ สัมมาสังกัปปะแล้ว

3-5) สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ “สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจาฯ สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือ เอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดัดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะฯ สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม10 ข้อ231: 299) ขณะที่จิตอยู่กับลมหายใจ จึงไม่มีความต่างพร้อยทางวาจา การกระทำ และการเลี้ยงชีพ มรรคทั้ง 3 จึงสมบูรณ์โดยปริยาย

6) สัมมาวายามะ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลื่อนหาย เจริญยิ่ง ใพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ231: 299) ในขณะที่เรามีความเพียรเพื่อจะรู้ลมเข้าลมออก นั่นคือความเพียรที่ถูกต้อง เพราะเป็นความเพียรที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น

7) สัมมาสติ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี

สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกุศลและ โทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 299) ในขณะที่สติเราพยายามเอาอกุศลออก จากนั้น ประคองตัวไว้อยู่กับลมหายใจ ขณะนั้นเป็นสัมมาสติ พระตถาคตเปรียบไว้ตั้งนายทวาร ประตู ที่พยายามกันคนร้ายไม่ให้เข้าเมือง และอนุญาตให้คนดีเข้าเมืองได้ นายทวารประตู คือตัวสติ ที่กำจัดอกุศลออกไป รักษาไว้เพียงกุศล จึงได้สัมมาสติ

8) สัมมาสมาธิ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจาก อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอรียทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มื่อเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุตตตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัส ก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 299) ขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ปราศจากความคิดในกาม หรืออกุศลทั้งหลาย เรียกว่าได้สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะแล้ว

อานาปานสติจึงเป็นการปฏิบัติที่เลิศอย่างยิ่ง เป็นการเตรียมตัวตายที่ถึงพร้อมด้วยมรรคทั้ง 8 ซึ่งเป็นทางตรง ทางที่ถูกต้อง อันจะสามารถนำผู้ปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์ หลุดจากสังสารวัฏ ไม่มีเกิด และไม่มีตายอีกต่อไป

เหตุผลที่ควรเจริญอานาปานสติ

1) อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ สิ่งไหนที่พระศาสดาว่าดีนั้นย่อมดีจริง เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง รู้ทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น ไม่มีใครในโลกที่จะรู้ดีเท่าพระองค์ เพราะทรงค้นพบทางแห่งการหลุดพ้นนี้ด้วยพระองค์เอง และสนับสนุนให้สาวกของพระองค์ใช้วิธีนี้ แม้แต่พระองค์เองก็ใช้อานาปานสตินี้เพื่อดำเนินมรรควิธีแห่งการพ้นทุกข์ ดังที่ได้ตรัสว่า

ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดยชอบพึงกล่าวถึงสิ่งนั้นว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ดังนี้ พึงกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะยังไม่บรรลूरหัตผล ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ

ความสิ้นอาสวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ332: 1366)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานาปานสติว่าคือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคต หมายถึง พระองค์อาศัยการเจริญอานาปานสติอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังแนะนำให้พระสาวกของพระองค์ที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ให้เจริญในอานาปานสติให้มาก เพื่อการสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลาย และบรรลุนิพพานในที่สุด นอกจากนี้ ในครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ทรงปลีกเร้นไปปฏิบัติสมณธรรมเป็นเวลา 3 เดือน ภายหลักรบระยะเวลาแล้ว จึงเสด็จกลับและตรัสแก่ภิกษุว่าหากมีนักบวชนอกศาสนาถามว่าพระพุทธเจ้าจำพรรษาอยู่ด้วยวิหารธรรมใด ก็ให้ตอบว่าพระพุทธองค์อยู่ด้วยอานาปานสติเป็นส่วนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์สรรเสริญและสนับสนุนให้ปฏิบัติวิธีนี้เป็นที่สุด ดังนี้ “ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกจะฟังถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหนมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟังตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติมาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 332: 1364)

2) สะดวกต่อการปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส เพราะอาศัยลมหายใจเพียงส่วนเดียวเท่านั้น เมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจ รู้ลมเข้า รู้ลมออก นั่นก็คือการเจริญอานาปานสติแล้ว ในขณะที่การปฏิบัติอื่นนั้นกระทำไดยากกว่ามาก เช่น ต้องมีอุปกรณ์ หรือต้องนั่งหลับตาจึงจะมีสมาธิ แต่อานาปานสติ ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา ก็ทำได้ ไม่ดูแปลกแยกจากคนอื่น เมื่ออยู่ในสังคมหรือหมู่คณะ

3) ส่งผลดีต่อสุขภาพ ไม่มีผลกระทบร้ายแรง หรือเสียหายแม้เพียงน้อยนิดต่อร่างกาย แต่กลับส่งผลดีเป็นอย่างมาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ323: 1328) ต่างจากบางวิธีปฏิบัติที่อาศัยการยืน การเพ่ง หรือการหรือจ้อง ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจ็บป่วยขึ้นมาได้ในภายหลัง แต่ตรงกันข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับแก้กมลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ ประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยความสะดวกในการปฏิบัติ ตลอดจนผลดีที่ได้รับขณะปฏิบัติหรือหลังปฏิบัติ อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก เพราะเป็นวิธีที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ อานาปานสติจึงเหมาะอย่างยิ่ง ที่จะเป็วิธีที่ใช้สำหรับการเตรียมตัวตาย เนื่องจากทำได้ง่าย และรับรองผลการปฏิบัติโดยพระพุทธเจ้าแล้ว

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

ในหลักธรรมหรือวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ล้วนสอดแทรกเรื่องของการเตรียมตัวตายไว้ทั้งสิ้น นั่นคือความไม่ประมาทในทุกขณะ พร้อมกันนั้นคือสลัดทิ้งซึ่งอัตตา ความยึดมั่นถือมั่น นี่คือหลักสำคัญของการใช้ชีวิตเพื่อเตรียมตัวตาย ซึ่งไม่ใช่การสอนให้คนยอมแพ้เพื่อรอความตาย แต่เป็นการเดินหน้าเผชิญความตายอย่างกล้าหาญ และเอาชนะความตายได้ในที่สุด

นอกจากวิธีปฏิบัติอานาปานสติแล้ว พระพุทธองค์ยังให้ความสำคัญกับสถานที่ในการปฏิบัติและอิริยาบถในการปฏิบัติมาก ดังมีพระสูตรที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติ หายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม12 ข้อ73: 133)

แม้ว่าอานาปานสติจะสามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกโอกาสก็ตาม แต่ว่าอานาปานสติที่มีคุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมช่วยด้วย ปัจจัยแรกนั้นก็คือสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่ที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน เช่นในป่า โคนไม้ที่ห่างไกลจากผู้คน บ้านเรือนที่ว่าง ไม่มีใครอื่นนอกจากตัวผู้ปฏิบัติ เพราะยิ่งห่างไกลจากความวุ่นวาย จิตย่อมสามารถสลัดอกุศลง่ายขึ้น ระลึกได้อยู่เฉพาะลมหายใจได้ดีขึ้น

อีกปัจจัยสำคัญอิริยาบถในการทำอานาปานสติก็ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง หากทำ อานาปานสติขณะเดินไปด้วย จิตจะจดจ่ออยู่ที่เท้ามากกว่า ทำให้การปฏิบัติได้ผลน้อย หรือหากทำ อานาปานสติในอิริยาบถนอน อาจจะทำให้เคลิ้มและเผลอหลับไปได้ การตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ในท่าขัดสมาธิ จะช่วยให้มีสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อใดเผลอขาดสติ จะรู้สึกได้ทันที การทำอานาปานสติด้วยอิริยาบถนี้จึงได้ผลดีกว่าวิธีอื่น เนื่องจากทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นการปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือการตามรู้ความเป็นจริงของลมหายใจแบบที่เป็นอยู่ ลมหายใจสั้นหรือยาวก็รู้ชัดว่าสั้นหรือยาว พิจารณาจนเห็นชัดในความสลัดคืนคือปล่อยวางในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ว่าคือตัวตนของเรา พิจารณาเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อย ๆ คลายความยึดถือ ถึงที่สุดจะเห็นถึงความไร้แก่นสาร ทุกอย่างแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรเลยที่เป็นเรา ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการประชุมกันเข้าด้วยเหตุปัจจัย จะตั้งอยู่เพียงชั่วคราว มีความเสื่อมลงอยู่ทุกขณะ และจะดับไปในที่สุด จึงไม่มีอะไรเลยที่เราจะยึดมั่นถือ

มันได้อีกต่อไปจิตที่เห็นจริงตามนี้จะสามารถหลุดพ้นได้ในที่สุด และการปฏิบัติอานาปานสติหากได้อาศัยปัจจัยแวดล้อมที่ดี จะส่งผลให้การปฏิบัติได้ผลดีมากขึ้น เช่น สถานที่ หรือ อิริยาบถในการปฏิบัติ เป็นต้น

อานาปานสติกับสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าสรรเสริญการปฏิบัติอานาปานสติมาก เพราะเป็นการปฏิบัติตรงตามมรรค 8 ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถหลุดพ้นภัยจากความตายได้อย่างถาวร แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีพระสูตรที่พระองค์สรรเสริญยกย่องการปฏิบัติแบบอื่น นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติที่เอาสติไปตั้งหรือกำกับอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม ว่าเป็นทางสายเอกแห่งการหลุดพ้น ดังพุทธดำรัสที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกนามัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ233: 300)

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้รับรองการปฏิบัติสติปัฏฐานว่าสามารถหลุดพ้นได้อย่างเร็วคือ 7 วัน และอย่างช้าคือ 7 ปี ซึ่งเป็นการรับประกันว่าการเจริญสติปัฏฐานนั้นดีที่สุดในการเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น เพราะทำแล้วย่อมได้ผลจริงจึงได้รับรองไว้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ ตลอด 7 ปี เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี... ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ232: 300)

คำถามจึงตามมาว่าทางสายเอกที่แท้จริงนั้นคือวิธีใดกันแน่ ระหว่างอานาปานสติ การตามดูลมหายใจ กับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะขึ้นชื่อว่าทางสายเอกย่อมมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คำตอบก็คือใช่ทั้งสอง เพราะแท้จริงแล้วไม่ว่าอานาปานสติ หรือสติปัฏฐาน ก็คืออย่างเดียวกัน สติปัฏฐานสามารถใช้ลมหายใจหรือการทำอานาปานสติ ในการพิจารณาได้ ซึ่งการพิจารณาสติปัฏฐานโดย อานาปานสติทำได้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม14 ข้อ156: 289)

หมวด 1 ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออกลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

หมวด 2 ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

หมวด 3 ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้ผลอสติ ไม่รู้สีกตัวอยู่เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณา

เห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

หมวด 4 ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสะคนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสะคนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียรรู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

นอกจากนี้ในขณะที่คุณลมหายใจ มีธรรมชาติ 2 อย่างที่ทำงานกันอยู่ คือผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้ก็คือวิญญาณขันธ์ หรือจิต แล้วไปตั้งอาศัยในวาโยธาตุ หรือธาตุลม ตั้ววาโยธาตุเป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย หากสังเกตลมหายใจจะพบว่าลมหายใจก็ไม่ต่างจากลมตามธรรมชาติ คือไม่มีความรู้สึก ไม่มีชีวิต ถ้าเช่นนั้นแล้วใครคือผู้รู้ลมเหล่านั้นว่ามี การเข้าออก คำตอบคือจิตนั่นเอง เมื่อพิจารณาลมหายใจจึงเท่ากับกำลังเรียนรู้จิตของตนอยู่ตามความเป็นจริงของจิตนั้น

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาลมหายใจก็จะเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือความไม่เที่ยงของลมหายใจนั้น มีเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ ขึ้นชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมอยู่ตลอด เมื่อพิจารณาตามนี้จึงคลายความกำหนัด ขจัดกิเลส และถึงความหลุดพ้นในที่สุด

อานิสงส์ของอานาปานสติ

อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติอานาปานสติมีมาก ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลเมื่อเจริญ อานาปานสติอย่างต่อเนื่อง อานิสงส์ในเบื้องต้น จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นสุขสงบ เนื่องด้วยบาปอกุศลทั้งหลายระงับไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นในลมหายใจ ดังที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า “อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้

อันตรธานสงบไปได้โดยฉับพลัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ291: 178)

นอกจากนี้การเจริญอานาปานสติยังทำให้เป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลา ประคองกายให้มีสติตั้งมั่น ไม่เคลื่อนไหว ไหวเอน นอกจากนี้ยังสามารถประคองจิตให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นต่อสิ่งที่จะมากระทบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทบทำให้มากแล้วอย่างไร ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม19 ข้อ323: 1326)

นอกจากนี้ เมื่อถึงคราวที่ความตายมาเยือน ผู้ที่เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ จะสามารถรับรู้ได้ถึงลมหายใจเข้าออกก่อนตายได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เมื่อบุคคลเจริญ กระทบ ให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อจะดับจิตนั้น จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม13 ข้อ140: 146)

การรับรู้ลมหายใจก่อนตายมีความสำคัญมากต่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ การรู้ลมก่อนตายไม่ได้เป็นเรื่องที่ทุกคนจะรับรู้ได้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำเท่านั้นจะสามารถทำได้ เมื่อจิตรับรู้กับลมหายใจที่เกิดดับอยู่ จิตก็จะไม่ปรุงแต่งต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อขาดการปรุงแต่ง ขาดการยึดมั่นถือมั่น จึงไม่เหลือเชื้อสำหรับการสร้างภพใหม่อีกต่อไป นี่คือนิวรณ์ที่พึงหวังได้จากการเตรียมตัวตายด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ นั่นคือหลุดพ้นจากการเกิดการตายตลอดไป

สรุป

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์กลัวมากที่สุด เพราะความตายพรากพวกเขาออกสิ่งที่เขารักที่สุดนั่นคือชีวิต ร่างกาย อตภาพ เพราะการมีชีวิตทำให้มนุษย์ได้ครอบครองสิ่งต่างๆที่เขารัก แต่ความตายเป็นสัจธรรมของสรรพชีวิตที่ต้องเผชิญหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ トラบใดที่ยังไม่สามารถหลุดออกจากสังสารวัฏนี้ トラบนั้นก็ยังไม่สามารถก้าวพ้นจากความตายไปได้

ก่อนหน้าจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่มีหนทางที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากความตายได้เลย เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ทรงค้นพบมรรควิธี ที่จะหลุดพ้นจากการเกิดแก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างถาวร สู่ภาวะที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งมรรควิธีดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้โดยอาศัยลมหายใจซึ่งเรียกรูปปฏิบัตินี้ว่า อานาปานสติ

อานาปานสติคือการมีสติรับรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตโดยผ่านลมหายใจ เห็นลมหายใจเข้าออก มีเกิดขึ้น และมีดับไป เห็นสังขารของชีวิตว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ และไม่สามารถยึดถือมาเป็นของเราได้เลย แม้แต่ลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายนี้ ก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุดจะสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ลงได้

การเจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สติปัญญาบริบูรณ์ ซึ่งนำไปสู่วิชชา และวิมุตติ หรือสภาวะนิพพาน คือการหลุดพ้นจากทุกข์ คือความตายได้ในภพปัจจุบันนี้ อีกประการหนึ่งเมื่อความตายมาเยือน จะสามารถทำให้มีสติระลึกปฐมลมหายใจก่อนตายได้ การรู้ลมหายใจสุดท้ายที่เกิดขึ้น จิตจะละความยึดมั่นในตัวตน จะทำให้จิตไม่คิดปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งจึงไม่เหลือเชื้อแห่งการสร้างภพอีกต่อไป

อานาปานสติ จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ก็ด้วยอาศัยความเพียรพยายามของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องคอยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังที่พระพุทธองค์ทรงย้ำอยู่ตลอดว่า ต้องทำให้มาก เจริญให้มาก คือเมื่อว่างจากกิจจำเป็นทางโลก ก็ให้กลับมามีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ เพราะความตายมาเยือนได้ในทุกขณะ หากปล่อยสติให้หลุดลอยไปคิดในเรื่องอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอกุศล หากต้องเผชิญกับความตายขึ้นมากะทันหัน จิตสุดท้ายที่คิดในอกุศลนั้นอาจนำไปสู่ทุกข์ได้

ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งนับเป็นการประมาทมากต่อภัยจากความตาย ควรตั้งรับกับความตายโดยมีสติรู้ลมหายใจอยู่เสมอ ด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้ปฏิบัติพบกับสังขารของชีวิตผ่านลมหายใจ ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เห็นเช่นนี้ได้ย่อมคลายความยึดมั่น และจิตหลุดพ้น คือพ้นจากความเกิดและความตายได้อย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์. (2556). *วิธีทำจิตก่อนตายให้ได้ไปสวรรค์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*.

พิมพ์ครั้งที่ 11.

สุนทร ณ รั้งสี.(2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา The development of elderly health according to Buddhism

พระนพสิทธิ์ สุตฺตจิตฺโต (ปิงยศ)

พูนชัย ปันธิยะ

Phra Noppasith Suttajittō (Pinyosa)

Phoonchai Punthiya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, Email: noppasith1236@yahoo.com

บทคัดย่อ

วัยผู้ใหญ่ หรืออย่างเข้าสู่วัยอายุ 50 ปี สภาพของการเจริญเติบโตก็จะหยุดลงและเริ่มเสื่อมถอยตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณการก้าวเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงวัยซึ่งการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับ การดูแลและเอาใจใส่สุขภาพของแต่ละคน การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพของร่างกายผู้สูงวัยย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสาร รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการสูญเสียในสิ่งต่างๆ เช่น การออกจากงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมในช่วงที่มีตำแหน่งหน้าที่ เมื่อหมดหน้าที่แล้วรู้สึกว่าคุณค่า ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากห่างเพื่อนรวมถึงการขาดรายได้ในแต่ละเดือน จึงส่งผลให้ผู้สูงวัยดำเนินชีวิตด้วยความลำบาก ในปัจจุบันสุขภาพของประชาชนชาวไทยได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งผลมาจากสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก การที่จะทำให้คนไทยโดยเฉพาะผู้สูงวัยให้มีสุขภาพดีถ่วงหนานั้น นับว่าเป็นภารกิจค่อนข้างยากเพราะว่าการที่จะมีสุขภาพดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแพทย์พยาบาลหรือเทคโนโลยีการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมพร้อมของแต่ละบุคคล หลักสำคัญของการที่จะให้มีสุขภาพดีคือ การที่ทุกคนทุกเพศทุกวัยต้องตระหนักว่า ตนเองต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยมีสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประการสำคัญที่จะป้องกันตนเองและครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, ตามแนวพระพุทธศาสนา

Abstract

Adulthood or entering the age of 50 years, the condition of growth will stop and begin to deteriorate all the time. This is a sign of a stepping into old age, or an elderly person, which changes depending on the care and attention of each person's health. Mental changes result from changes in the physical condition of the elderly that affect their mental health.

cause problems that hinder communication including adaptation to the environment and loss of things such as leaving work, social relationships during the time of office When the last page is over, I feel that I have no value. causing depression due to distance from friends, including lack of income each month As a result, the elderly have a hard time living.

Nowadays, the health of Thai people has changed rapidly. which is a result of the environment and way of living a lot To make Thai people, especially the elderly, have good health for all. It was quite a difficult task because to be healthy. It does not depend solely on doctors, nurses or medical technology.

But it depends on the preparedness of the individual. The key to good health is that everyone of all ages must realize that You must be responsible for your own health. with correct health This will be important to protect yourself and your family from disease.

Keywords: The development, elderly health, according to Buddhism

บทนำ

ในช่วงระยะเวลา 50 ปีที่ผ่านมา สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วทางด้านประชากร สังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมวัยเยาว์ สังคมวัยทำงาน เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น สืบเนื่องจากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางประชากรในอดีต นั้น ประชากรของไทยมีอัตราการเกิดและตายที่มากและสัมพันธ์กัน คือ เท่าๆ กัน แต่ในปัจจุบันนี้ อัตราการเกิดและตายไม่สัมพันธ์กัน โดยอธิบายได้ว่าอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่

ลดลง และอัตราการตายก็ลดลงเช่นเดียวกัน เมื่ออัตราการเกิดและตายลดลงอย่างต่อเนื่อง เป็นผลทำให้ทารกแรกเกิดลดลงทำให้ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557: 2-3) และสวนทางกับอัตราการเสียชีวิตที่ลดต่ำลง นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร โดยเฉพาะในสัดส่วนของผู้สูงอายุที่กำลังขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับเทคโนโลยีและวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ ก้าวหน้าไปเป็นอันมาก ตลอดจนควบคุมโรคติดต่อร้ายแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงวัยมีอายุที่ยืนยาวขึ้น โดยเฉพาะมีอายุ 75 ปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส), 2559: 27) สังคมไทยจึงกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551: 1) ประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด แต่ในอีก 30 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด หรือมีจำนวนมากถึง 16 ล้านคน (ปีพม่า ว่าพัฒน์วงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, 2561: ออนไลน์) นับวันประชากรไทยจะยิ่งมีอายุสูงขึ้น ประชากรผู้สูงวัยจะมีจำนวนมากกว่าประชากรวัยเด็ก แนวโน้มในอนาคต ผู้สูงวัยย่อมมีโอกาสเจ็บป่วยมากกว่าคนอายุน้อย ยิ่งอายุมากก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น โรคของผู้สูงวัยมักจะเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและชะลออย่างต่อเนื่อง (Sunanta, 2561: ออนไลน์) และต้องดูแลเป็นพิเศษ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคทันตกรรม โรคไขข้อ เป็นต้น ซึ่งในอนาคตนั้น ปัญหาจำนวนผู้สูงวัยถือเป็นปัญหาใหญ่อีกปัญหาหนึ่งที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

ทุกสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญ การดูแลสุขภาพผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างสิ่งที่ผู้สูงวัยควรได้รับ พร้อมกันนี้ ทางแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้มีแนวทางการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องนำไปสู่การดูแลสุขภาพผู้สูงวัยแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง วิธีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี 2 อย่างคือ กาสิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 173: 271-272) การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม 3 ด้าน ดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 87-91: 312-320) กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศील (2)

การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตึ๊งาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาปัญญา ให้อู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้าน อย่างถูกต้องและได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่าย ๆ ว่าปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 107-108) การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญ และสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง คือ สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ ตึ๊งามถูกต้อง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 50) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ตึ๊งามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถ นำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือ ภาวนา 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 41: 68-70) กล่าวได้ว่า องค์รวมจะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นการดูแลองค์รวมของบุคคลนั่นเอง

แนวคิดด้านสุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2491 ให้ความหมายว่า “สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น (สุภาพร อาจเดช, 2555: 67) ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม โดยนายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบายว่า ปัจจุบันมีการขยาย ความคำว่า “สุขภาพ” กว้างขึ้นว่า ความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being แปลว่า จิตวิญญาณด้วย ซึ่งต่อมาได้ข้อยู่ว่า ครอบคลุม ถึงสุขภาพด้านปัญญา องค์การอนามัยโลกส่งเสริมให้ถือว่า สุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวม เป็นเรื่อง ของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 4)

วิพุธ พูลเจริญ ได้กล่าวถึงสุขภาวะว่า เป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ภายใต้องค์ประกอบของสุขภาวะในแต่ละมิติคือ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางจิต (3) สุขภาวะทางสังคม (4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (วิพุธ พูลเจริญ, 2544: 9) “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดภัย เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใจ) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็น ความดีงามของชีวิต (พิสมัย จันทวิมล, 2548: 5-10)

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า อัมปพาโร มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัมปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 379:464) “บุคคลในโลกนี้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์....กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในทีใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 317: 306-307) “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ....หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในทีใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 53-54: 92-93)

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 148: 78) การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 215 - 216: 254 - 255)

พุทธภาษิตบทนี้ บอกถึงภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาจิต จิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพ สิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 1: 23) คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มี

โรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 157: 217)

พระพุทธศาสนากล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงสามารถให้ความหมายของสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้ (1) สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย (2) สุขภาพทางจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง (3) สุขภาพดี จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิต

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 53 - 54: 92 - 93) หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก แม้ว่าพุทพลาภาพป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้ายก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 121: 201) หากประกอบจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึสี” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2538: 396)

ผู้สูงวัยกับปัญหาด้านสุขภาพในสังคมปัจจุบัน

ผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย มีบุคลิกภาพทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในด้านความหมาย จะกล่าวดังนี้ ในสัมมาทิฎฐิสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 92: 87) กล่าวถึงความแก่ชราว่า “...ชรา เป็น อย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่ห่อหมกแห่งอินทรียในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้ เรียกว่า ชรา” จากพุทธพจน์ ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความแก่ชรา คือ สภาพร่างกายที่ เสื่อมถอยตามกาลเวลา ร่างกายเสื่อมสภาพรวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ โดยกล่าวถึงคำว่า ชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 347) แก่ หมายถึง มีอายุมาก อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่ สูงอายุ หมายถึง มีอายุมาก สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีสภาพร่างกายเสื่อมถอย ลงจากเดิม เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยว ย่น และมีอายุมาก แต่ด้วยความแตกต่าง ระหว่างบุคคลจึงทำให้แต่ละบุคคลมีสภาพร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุไม่พร้อมกัน สถาบันวิจัยประชากรและสังคมแห่งมหาวิทยาลัย

มhitล กลุ่มงานวิจัย จากการศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่ภาวะสูงวัย ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมลงตามธรรมชาติ ประชากรสูงอายจึงจัดเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งโดยมากเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคข้อ โรคกระดูก โรคสมองเสื่อม เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคมแห่งมหาวิทยาลัยมหิตล, 2561: ออนไลน์) จากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอยู่ประมาณ 10 ล้านคนในประเทศไทย มีเพียง 6 ล้านคนที่เตรียมความพร้อมสำหรับการเป็น “ผู้สูงวัยคุณภาพ” ส่วนอีก 4 ล้านคนยังน่าห่วง มีปัญหาทั้งด้านสุขภาพและการเงิน แนะนำเตรียมตัวเป็นผู้สูงวัยคุณภาพต้องเริ่มตั้งแต่อายุ 45 ปี (ไทยพีบีเอสข่าวสังคม, 2561: ออนไลน์)

ประเทศไทยควรพิจารณาการปฏิรูปตั้งแต่ตอนนี้เพื่อเป็นตัวช่วยในการขยายความครอบคลุมของระบบประกันสังคม สุขภาพ และการดูแลระยะยาว รวมถึงความคุ้มครองทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ ไปพร้อมๆ กับการจัดการรายจ่ายสาธารณะอย่างยั่งยืน พวกเราทุกคนมีสมาชิกผู้สูงอายุในครอบครัวหรือมีเพื่อนสูงวัยที่ต้องการการดูแล ดังนั้นการเข้าถึงบริการทางสุขภาพขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุและการใช้มาตรการที่จะช่วยผู้สูงอายุให้ได้รับประโยชน์จากบริการดังกล่าวโดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทห่างไกลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งผู้สูงอายุยากจนในพื้นที่ชนบทประสบกับอุปสรรคต่างๆ มากมายในการเข้าบริการทางสุขภาพ พวกเขาจำเป็นต้องจ่ายค่ายานพาหนะซึ่งมีราคาสูง เพื่อเดินทางมายังโรงพยาบาล รวมถึงค่าอาหารและที่พัก และยังมีอีกหลายกรณีที่ผู้สูงอายุต้องยืมเงินเพื่อมาจ่ายค่าใช้จ่ายเหล่านี้เพื่อให้สามารถเข้ารับบริการทางสุขภาพได้” แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 อธิบายถึงแนวคิดหลักของผู้สูงอายุไว้ว่า “พึ่งตนเองให้นานที่สุด อยู่กับครอบครัวและชุมชนจนบั้นปลายของชีวิต” คือแนวคิดหลักของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ซึ่งเป็นแผนระยะ 20 ปีที่จะสิ้นสุดในปี 2564 (ศูนย์ศตวรรษวิภชน, 2561: ออนไลน์)

ช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนเป็น พัฒนาการช่วงวัยสุดท้ายที่จะกำลังดำเนินไปสู่ความเสื่อมถอยในทุกๆ ด้านของอวัยวะในร่างกาย โดยทั่วไปมีลักษณะเสื่อมถอยทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน ความเสื่อมบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่ สามารถทดแทนให้คืนดังเดิม พัฒนาการของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540: 514 - 556) คือ (1) ด้านร่างกาย โดยภาพรวมจะมีสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ไม่ว่าจะ เป็นผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการรับรู้ความรู้สึก รวมถึงระบบการย่อย

อาหารและการขับถ่าย ทุกระบบในร่างกายที่มีความเสื่อมถอยลงล้วนส่งผลถึงสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุ (2) สภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุจะเป็นรูปแบบเช่นใด ย่อมขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่ผ่านมาและบุคลิกภาพเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์มักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน บทบาทในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอาการกังวล น้อยใจ และกระทบกระเทือนใจได้ง่าย ผู้สูงอายุมีอาการต่างๆ ทุกประเภทเช่นวัยอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุอาจมีอาการบางลักษณะซึ่งเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุกว่าวัยอื่นๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิดและว้าวุ่น โดยทั่วไปผู้สูงอายุถือว่าเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์การสูญเสียมากกว่าใครๆ ความเศร้าโศกได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผู้สูงอายุ (ศิริพันธ์ุ สาสัตย์, 2549: 86) เป็นต้น (3) ด้านสังคม สังคมของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปจะมีสองรูปแบบ คือ แบบแรกยังมีความสัมพันธ์กับสังคมเหมือนในวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุมักขอร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่างๆ โดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกัน โดยในการร่วมกิจกรรมนั้น แบบที่สองคือ ตัดทอนความสัมพันธ์เกี่ยวข้องลงหรืออาจแยกตัวได้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมแยกตัวออกจาก สังคมนี้อาจจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอยู่คนเดียววนั้น ไม่สามารถระบายความเครียดหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเก็บสะสมความเครียดไว้กับตนเอง เป็นต้น (4) ด้านสติปัญญา การเสื่อมสภาพของร่างกายส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย ระบบความจำระยะสั้น จะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาว ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิด ความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการจำระยะสั้นได้ (เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2550: 272)

การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือบุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพ ของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบ อย่างหนึ่งของชีวิตที่ดี ในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดง ให้เห็นว่าพระพุทธศาสนา

ได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง การจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างอาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์กรก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 14) สืบเนื่องจากกระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะ ร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งหมายถึงสุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา (พระครูภาวนาโพธิคุณ, 2552: 2)

สุขภาวะทางพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ซึ่งความสุขนั้นหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นผลมาจากความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตในโลกหรือสังคมปัจจุบัน โดยพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่า สุข มี 2 อย่าง คือ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 173: 271 - 272) พระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญของประเด็นเรื่อง สุขภาพ หรือ สุขภาวะ มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังแสดงให้เห็นในพุทธพจน์ที่ว่า “ อโรคยา ปรมา ลาภา ” หรือ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 216: 254 - 255) ซึ่งอย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนาถือว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตาย เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น เพราะเป็นกระบวนการที่ดำเนินตามกฎของธรรมชาติ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือหลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้ บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนา ปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่า บุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการ ดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ ดึงตามถูกต้อง (พระธรรมปิฎก

(ป .อ. ปยุตโต), 2546: 50) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 87 - 91: 312 - 320) มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือ ภาวนา 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 27: 36) กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้

หลักภาวนา 4 ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549: 112) ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551: 286 - 287) การทำให้มี ให้เป็นขึ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2550: 487) ดังนั้นภาวนา 4 จึงหมายถึง การพัฒนา 4 ด้านหรือการทำให้ 4 ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา 4 มีการพัฒนา 4 ด้าน ดังนี้คือ

(1) การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุ สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

(2) การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์อย่างมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549: 112) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัว เข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดี กับบุคคลรอบข้าง มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุอยากมีความสุข ต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นหากผู้สูงอายุ ปฏิบัติตาม ศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถ

พัฒนา ด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้

(3) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิ การเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหา ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

(4) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถ พิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการ แก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วย ปัญญา มีจิตใจ เป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 51) การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะเป็น จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ จะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ พรโตโทษะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์ได้นั้นคือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนา หรือ การพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนา ความสัมพันธ์ทางสังคัมรูปแบบหนึ่ง สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่ เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคัม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่ เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น สัมพันธ์ทางสังคัมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูง

อายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตให้เจริญอกงาม ดึงงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มี ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและ ปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

สรุป

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็มีปัญหาเรื่องสุขภาพ จากสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมลงตามธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม และสติปัญญา มีโรคประจำตัวคือ นอนไม่หลับ ปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ เวียนศีรษะ และประสบปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญคือภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ถูกทอดทิ้ง ยากจนและการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ใช้บริการสุขภาพและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในระบบบริการทางสังคม และสุขภาพ รวมทั้งการใช้ชีวิตที่มีความสุขกับที่พึ่งพิงทางใจกับพุทธศาสนา และการเตรียมตัวโดยฝึกสติ เจริญสมาธิ รักษาศีล ภาวนา มีสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร และมีเพื่อน มีผู้ดูแล เพื่อความสงบสุขในจิตใจ ได้รับบริการทางสังคม และสามารถพึ่งตนเองได้ และเป็นที่พักแก่ลูกหลาน ลดการเป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง องค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดึงงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทาง ปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวม นั้นทั้ง 3 ด้านนั้น ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดึงงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และสามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4

ประกอบด้วย (1) กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ (2) คีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (3) จิตตภาวนา คือ การดูแลสภาวะ จิตใจตนเอง และ (4) ปัญญาภาวนา คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ได้นั้น ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- พระครูภาวนาโพธิคุณ. (2552). ศึกษาตีความสภาวะองค์รวมวิถีพุทธ. **วารสารพุทธศาสตร์-ปรัชญาปริทรรศน์**. 2 (1): 2.
- ไทยพีบีเอส ข่าวสังคม. (2 ตุลาคม 2559). **สู่วัยชราอย่างสุขใจ-สู่วัยอย่างมีคุณภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่อายุ 45**. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2561, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/256279>
- ปัทมา ว่าพัฒนางศ์. ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2549). **ประชากรไทยในอนาคต**. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2564, จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์. (2550). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้พระพุทธศาสนา)**. พิมพ์ ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). **สภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- _____. “สภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **วารสารพุทธจักร**. ปีที่ 59 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2548).
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**. (2556). พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปธรรมสภา.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. (2551). พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญพิไล ฤทธาภรณ์. (2550). **พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)**. พิมพ์ครั้งที่ 2.

- กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558.** (2559). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). **สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพันธุ์ สาสัตย์. (2549). **การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ บทความจากความตายและการตาย: มุมมองจากศานากับวิทยาศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์ศตวรรษิกชน. (2552). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564).** สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/laws/1/28/766>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคมแห่งมหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). **ภาวะสูงวัยของประชากร.** สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2564 [http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/Research Clusters.aspx?Sunanta](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/Research%20Clusters.aspx?Sunanta)
- สมเด็จพระญาณสังวร. (24 พฤศจิกายน 2559). **ธรรมสมาธิ อานาปานสติ สติปัญญา.** สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2564, จาก <http://sites.google.com/site/smartdhamma/kay-wethan-dt-thrrm>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551). **รายงานวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อการพัฒนาประเทศ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **ประชากรสูงอายุไทย เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม 1/2558.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

สุภาพร อาจเดช. (2555). เอกสารประกอบการพิจารณา เรื่อง สุขอนามัยในสถานศึกษา และสภาวะการณ์เกี่ยวกับโรคระบาดที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา คณะกรรมการ การศึกษา สภาผู้แทนราษฎร ชุดที่ 24. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานคณะกรรมการการศึกษา สำนักกรรมการ 3.

ศึกษาเชิงวิเคราะห์การดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

An Analytical Study of The Buddhist Holistic Health for the Elderly

อำพันธ์ ดวงคำ

พระเทพปวรเมธี

Ampun Duangkham

PhraTheppavaramethi

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Pak009.DOG@gmail.com

บทคัดย่อ

ในการดูแลสุขภาพจิตใจนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ภาวะปกติของจิตใจมนุษย์จะ “ประภัสสรคือสว่างไสว บริสุทธิ์” แต่เพราะมีกิเลสเข้ามาห่อหุ้มทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สว่างไสว และไม่เข้มแข็ง เวลาเมื่อไรมากกระทบใจเข้าหน่อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดกับการทำงานบ้างสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

การดูแลสุขภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติคือบริสุทธิ์ สว่างไสวนั้น ทำได้ด้วยการสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันของพุทธบริษัททั้ง 4 ที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว ความผาสุกทางจิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็ง ในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ใช้สติและจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยดี

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ, ผู้สูงอายุ

Abstract

In taking care of mental health, the Lord Buddha said: The normal state of the human mind will “Phraphatsa is bright and pure.” But because of the enveloping desires it makes the mind miserable, not bright, and not strong. When something touches my heart, I will be shaken by that thing. such as causing some anger Or sometimes there is suffering too much sadness or stress at work, these things can all cause sickness.

Taking care of mental health to return to normal, which is pure and bright, can be done by accumulating merit by giving alms, keeping precepts, praying, meditating, listening to the Dharma, etc. These are the daily routines of the four Buddhist companies that must be performed regularly. Already Spiritual well-being is one of the most important dimensions in holistic health care. It is a feeling deep within a person’s mind that shows a state of peace, happiness, and strength. in mind accepting the truth Have goals in life, have hope, accept and be satisfied with what is.

to feel confident in their relationship with something sacred or what they hold Elderly people with spiritual well-being are the ones who use their consciousness and consciousness to consider the problems that arise. accept what is see life as valuable and can accept the truth of the physical condition that occurs in life well.

Keywords : Buddhist Holistic Health, The Elderly

บทนำ

ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับ ความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้า

ได้ ความผาสุก ทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร และต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพ ร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี เป็นการมีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีกำลังใจที่ทำฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนสำเร็จลุล่วงไป

ดังนั้นหากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตยังมีความต้องการทางด้านจิตวิญญาณ โดยต้องการความรัก ความหวัง กำลังใจ โดยการหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่สนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้มแข็ง ในจิตใจ มีพลังในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่มาคุกคามเพื่อการมีชีวิตอยู่และมีความสุขกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นอยู่ ด้วยจิตใจที่เป็นบุญกุศล บุญนั้นจะช่วยชำระล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกิเลสเบาบางลงไปมากเท่าไร ความบริสุทธิ์ของจิตใจก็มีมากขึ้นและจะกลับคืนสู่ภาวะปกติมากเท่านั้น เช่นกัน

โดยอาการแสดงออก คือความเป็นผู้มีใจนิ่ง หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ จุดสูงสุดของภาวะปกติของจิตใจคือ การละกิเลสได้หรือหมดบรรลุปะเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือ มุมมองของพระพุทธศาสนาต่อสุขภาพของมนุษย์ (พระปลัดวีรชนม์ เขมวีโรและคณะ, 2560: 78-81)

ภาวะสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health)

เป็นภาวะสุขภาพที่มีดุลยภาพครบองค์ประกอบของบุคคลทุกมิติ คือ มิติด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยพิจารณาทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งหมดมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพที่ตัวบุคคลมากกว่าการเจ็บป่วยหรืออาการของโรค เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ครบทุกมิติ

การแพทย์ทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทฤษฎีหรือหลักการการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมมากยิ่งขึ้น โดยเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ (Holism) ให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย การสนับสนุนของคนใกล้ชิดควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์มากกว่าที่จะมอบบทบาท หน้าที่ไว้กับแพทย์แต่ผู้เดียว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้สูงอายุไทย (มส.พส.), 2559: 56) ทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การดูแลตัวเองก่อนเป็นเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมดังนี้

1. ทฤษฎีการดูแลตนเองแบบโอเร็ม (Orem, Taylor, & Renpenning, 2001) มีแนวคิดเกี่ยวกับบุคคลว่าเป็นองค์รวมโดยสามารถทำหน้าที่ได้ครบถ้วนทั้งทางด้านชีวภาพ ด้านสัญลักษณ์และด้านสังคม ในการดูแลนั้นเน้นความสามารถของบุคคลในการดูแลตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญ ทั้งนี้โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ และมีความตั้งใจในการกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อดูแลสุขภาพตนเองให้อยู่ในสถานะที่สมบูรณ์ได้ โดยโอเร็มได้กล่าวถึงการดูแลตนเองว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ด้วยตนเองในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการวินิจฉัยว่าเป็นโรค เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและความผาสุกในการดำเนินชีวิต การดูแลตนเองเป็นรูปแบบหนึ่งของการกระทำอย่างตั้งใจ และมีเป้าหมายซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ประกอบด้วย 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 ระยะการพิจารณาและตัดสินใจเป็นระยะที่บุคคลจะมีการหาข้อมูลที่เป็นความรู้ต่างๆมาพิจารณาและตัดสินใจในการกระทำดูแลตนเอง ระยะที่ 2 เป็นการกระทำ และ ผลของการกระทำ เป็นระยะที่บุคคลดำเนินการกระทำดูแลตนเองโดยมีการตั้งเป้าหมายของการกระทำก่อนเพื่อที่จะสามารถกำหนดกิจกรรมที่จะกระทำได้เพื่อไปสู่เป้าหมายการดูแลตนเองโดยทั่วไป เพื่อการคงไว้ซึ่งการทำงานของโครงสร้างหน้าที่ของอวัยวะต่างๆให้เป็นปกติ ซึ่งจะแตกต่างกันตามลักษณะของบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะสุขภาพ และ สภาพสังคมที่เป็นอยู่ โดยจะดูแลตนเองในเรื่องต่างๆ ไป ได้แก่

การรับประทานอาหารที่เพียงพอ การขับถ่ายที่เป็นปกติ การพักผ่อนที่เพียงพอ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ การป้องกันอุบัติเหตุที่เป็นอันตรายต่อชีวิต และการดูแลตนเองตามพัฒนาการ ระยะพัฒนาการของบุคคล สถานการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะของวงจรชีวิต เช่น ช่วงวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ การป้องกันผลเสียต่อพัฒนาการ เช่น ความเครียด การปรับตัว การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ การสูญเสียทรัพย์สิน การดูแลตนเองเมื่อเกิดความผิดปกติทางร่างกายจากพันธุกรรม หรือโครงสร้างหน้าที่ของอวัยวะที่ผิดปกติ และการดูแลตนเองเมื่อถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรค เป็นการปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความทุกข์จากโรคและลดภาวะแทรกซ้อน โดยเมื่อบุคคลมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงควรวินิจฉัยโรค และ รักษาด้วยตนเอง เป้าหมายของการดูแลตนเองจึงเป็นการคงไว้ซึ่งสุขภาพดี และป้องกันโรค เพื่อมีสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิต ซึ่งนั่น

ย่อมหมายถึงการมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาวดังที่บุคคลคนปรารถนานั่นเอง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เริ่มจากที่บุคคลมีความสนใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แล้วเกิดความตั้งใจมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม พอเห็นประโยชน์จึงปฏิบัติพฤติกรรม แล้วมีความพยายามปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจนสามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการสร้างความตระหนัก ความตื่นตัวให้แก่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วหาบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาเป็นต้นแบบให้กลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการยอมรับและปฏิบัติพฤติกรรม อาจมีการรวมกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะเป็นการกระตุ้นการเปลี่ยนแปลง การได้รับการช่วยเหลือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้รางวัลเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้และลงโทษบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ความเชื่อของบุคคลว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

3) สมดุลของการตัดสินใจ การตัดสินใจนำไปสู่การปฏิบัติ มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ของการให้น้ำหนักกับประโยชน์และผลเสียของการปฏิบัติพฤติกรรม ประโยชน์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลง ผลเสียจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงความคิดที่เป็นอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4) การรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรม ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา

ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะให้มีการแก้ไขกฎหมายเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืนโดยผ่านองค์กรณี บัญญัติเพื่อให้มีการถ่วงดุลกฎหมายและออกกฎหมายในเรื่องการกำหนดลักษณะและการพา อาวุธปืน กำหนดนิยามคำว่า “อาวุธปืน” และ “เหตุจำเป็น และเร่งด่วนตามสมควรแก่พฤติการณ์ให้ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น กำหนดโทษของการฝ่าฝืน บทบัญญัติเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืนให้สูงกว่า โทษมีอาวุธปืนอันไม่ได้รับอนุญาตจากนายทะเบียน ในการขออนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวนั้น มีการกำหนดคุณสมบัติ หลักฐานการยื่นขออนุญาตขอมิใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวเพิ่มมากขึ้น

เช่น หลักฐานใบรับรองแพทย์เกี่ยวกับสุขภาพจิต กำหนดวัตถุประสงค์ในการขอใบอนุญาตพกพาอาวุธ ปืนให้ชัดเจน จัดให้มีการฝึกอบรมการยิงปืนและกำหนดให้มีการสอบข้อเขียนและสอบปฏิบัติเพื่อให้ทราบได้ว่าบุคคลผู้มาขอใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนติดตัวนั้น สามารถใช้ปืนได้โดยวิธีที่ถูกต้องและใช้ปืนเป็น กำหนดอาชีพ สำหรับผู้สามารถขอใบอนุญาตพกพาอาวุธปืนและมีเพื่อป้องกันคนพวกนี้ กลุ่มองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งวัด ทั้งพระสงฆ์ ทั้งอบต. ทั้งเทศบาล ต้องให้การศึกษาคูธรรมให้เข้าใจ ให้อำนาจการใช้ปืน ให้อำนาจการสงบสติ ระวังสติอารมณ์ ถ้าควบคุมตัวเองไม่ได้ก็ไม่ควรที่จะมีอาวุธพวกนี้ ไว้ในครอบครอง เพราะจะไปทำร้ายคนอื่น การจำกัดจำนวนกระสุนที่สามารถพกพาได้ ทั้งนี้เพื่อให้กฎหมายเกี่ยวกับการพกพาอาวุธปืน สามารถใช้บังคับได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

เมื่อคนเราก้าวสู่วัยผู้สูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว ย่อมมีเวลาว่างมีมาก กิจกรรมยามว่างต่าง ๆ ทั้งทางด้านนันทนาการ การเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น นับว่าเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะนำมาซึ่งความพึงพอใจ ทำให้มีชีวิตที่สดใสสมวัย เป็นชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่ามีความหมาย เพราะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี หากผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างไม่มีความหมายแล้วย่อมจะนำไปสู่ความเบื่อหน่ายในชีวิต และแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งความจริงนั้นกาย และจิตใจจะเจริญงอกงามขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงวัยปฏิบัติ จึงเป็นการดี ที่ผู้สูงวัยควรจะมีกิจกรรมที่ตนเองสนใจปฏิบัติ มาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพะองค์รวมที่ดี และอยู่อย่างมีความสุข (กรมอนามัย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ, 2561: ออนไลน์)

กิจกรรมในยามว่าง แบ่งออกเป็นกิจกรรมใหญ่ 3 ประการ ให้เลือกพิจารณา คือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น

1. กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัว อยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลาย ๆ กิจกรรมและต้องมีเวลาพอด้วยงานอดิเรก เช่น วาดรูป ทำอาหาร การจัดสวน งานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น เกม เช่น บริดจ์ หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เทนนิส ดนตรี เช่น เล่นดนตรี แต่งเพลง การขับร้องเพลง ชมรม เช่น การเข้าชมรมต่าง ๆ

เช่น ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง ชมรมผู้สูงอายุ การท่องเที่ยว เช่น การเขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยว ไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว

กิจกรรมด้านนันทนาการในส่วนของบทบาทผู้สูงอายุ นั้น มีได้หลายรูปแบบทั้งเป็นผู้กระทำได้ ทั้งเป็นงานอดิเรก และงานอาชีพ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำ หรือเป็นผู้สอน หรือเป็นผู้บรรยายพิเศษได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม

2. กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อผู้อยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นความพึงพอใจ หรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่าง ให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่น การเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด และการอบรมระยะสั้น ๆ ฯลฯ

3. กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อแท้ของชีวิตอย่างหนึ่งคือ การเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลงงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่างแล้วพิจารณาด้วยตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง ได้แก่ บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้น เพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุนเยี่ยมผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ สังคมสงเคราะห์ หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ซึ่งออกช่วยเหลือสังคมหรือประชาชนที่ทุกข์ร้อนด้วยเหตุต่าง ๆ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ องค์กรการกุศล หรือองค์กรทางศาสนา องค์กรเหล่านี้ ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน คนติดต่อ งานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการขั้นสูง ชมรมและสมาคม ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมได้ในหลายฐานะ เช่นเป็นผู้จัดการหรือประธาน ผู้สอน ผู้บริการหรือสมาชิก ในบรรดาสมาคม ชมรมหรือองค์กรต่าง ๆ ที่ดีที่สุดคือ สมาคมหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับคนหนุ่มสาว ทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป กลุ่มการเมือง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจในทางการเมือง กลุ่มเฉพาะทาง เช่น กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มผู้บริโภครวม กลุ่มสิทธิมนุษยชน บทบาทตามวิชาชีพ เช่น เคยเป็นตำรวจ อาจเป็นหน่วยรักษาความปลอดภัยของหมู่บ้าน เคยเป็นครู อาจสอน หรือบรรยายพิเศษ และเคยเป็นช่าง อาจเปิดอบรมความรู้ด้านแก้ไขรถยนต์

การสร้างความสุขในผู้สูงวัย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงวัยทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอะไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” ดังนี้

1. วิธีการที่ผู้สูงวัยจะสร้างความสุขให้ตนเอง

การที่ผู้สูงอายุจะทำให้ตนเองมีความสุขได้นั้น ผู้สูงอายุจะต้องถามและตอบคำถามตนเองให้ได้ก่อนว่า “ความสุขคืออะไร?” และ “ความสุขที่แท้จริงของตนเอง คืออะไร?” ผู้สูงอายุบางคนก็ตอบว่า ความสุขที่แท้จริงของตนเองนั้น คือ “การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา” “การได้เห็นลูกหลานที่ตนรักประสบความสำเร็จ” “การที่ตัวผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในวงสังคม” “การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย” “การมีเงินหรือทรัพย์สินสมบัติสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน” “การได้ทำประโยชน์ให้กับลูกหลานหรือสังคม” “การเป็นที่รักของลูกหลาน” “การที่ลูกหลานให้ความสำคัญหรือเอาใจใส่” “การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสนทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข” “การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ” เป็นต้น เมื่อตอบคำถามของตนเองได้แน่นอนแล้วว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนเองคืออะไร ก็เริ่มสร้างความสุขให้กับตนเองวิธีที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นเริ่มจากตัวเองก่อน ดังต่อไปนี้

1) การปรับตัวของผู้สูงวัย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความสุข

แย่งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย ระวังระวังและป้องกันไม่ให้เกิดตนเองเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ หมั่นคอยดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละประมาณ 20-30 นาที เลือกรื้อออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อน หย่อนใจ มิฉะนั้นจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น

3) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น การทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย ฯลฯ เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น แถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ

4) การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่ยเรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่ จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายถึงการประหยัดจนอดอดหรือรัดตัวจนเกินไป แต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกิน

ตัวหรือเกินฐานะที่ตนเองมี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัวที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข

5) การสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุที่เกิดอารมณ์ขันรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นเรื่องที่ดี เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริงๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่ยังบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้ม หัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย การหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย แบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จากนั้น ดูภาพยนตร์ตลก ดูการแสดงตลกจากวีซีดีหรือรายการโทรทัศน์ เช่น ละครตลก คดีเด็ด การชมรายการทอล์กโชว์ที่สอดแทรกความตลก เป็นต้น อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคนชอบพูดหรือเล่าเรื่องตลก และ/หรือพูดตลกด้วยตนเองด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลก เพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี

สรุป

การพัฒนาสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการ ดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนา ด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อ พร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็น องค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้น ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ

ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะ
จิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติ
ตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบ องค์กร
รวมอย่างแท้จริง การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม
หลักพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- พระปลัดวีรชนม์ เขมวีโรและคณะ. (2560). “การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.
5(1): 78-81.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย
พ.ศ.255.** กรุงเทพมหานคร: มปป.
- กรมอนามัย. (16 มิถุนายน 2561). **กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ, สืบค้น
เมื่อ 20 มกราคม 2564,** จาก <http://www.dop.go.th/th/know/5/16>.