

หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย

The Buddha Dhamma Principles for Developing the Elderly life of Human Kind

สุดารัตน์ วงศ์คำ¹, ประครอง งามชัยภูมิ², อนันตชัย ขันโพธิ์น้อย³

Sudarat Wongkum¹, Prakrong Ngamchaiyaphum², Annantachai Khanphonoi³

^{1,2,3} หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์

^{1,2,3} Bachelor of Education Program in Buddhism Teaching, Mahapajapati Theri College in the Patronage of the Patriarch, Thailand

¹E-mail: sudarat_143@hotmail.com, RCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2337-9592>

²E-mail: pagbungna@gmail.com, RCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-0545-3323>

³E-mail: sansab.2222@gmail.com, RCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6532-8427>

Received 23/02/2023

Revised 03/03/2023

Accepted 06/03/2023

บทคัดย่อ

ปัจฉิมวัยหรือวัยชรา นับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย สมรรถภาพและสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตในวัยนี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นและมีความสุข ดังนั้นวัตถุประสงค์ของบทความเรื่องนี้ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนามนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย นำเสนอหลักธรรมในการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งยังนำพาชีวิตสุขสันต์ด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก ระเบียบวิธีการศึกษา เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารแล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาผู้สูงวัยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงวัย คือ (1) ปทัณทสกะ (วัยรุ่งโรจน์) สามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น หลักเถรธรรม ว่าด้วยการปฏิบัติตนของผู้อาวุโสที่นำเคารพ ด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนา (2) วังกทสกะ (วัยหลังโกง) หลักธรรมสำหรับคนวัยนี้ที่พึงปฏิบัติ เช่น หลักอริยทรัพย์ 7 ประการ ว่าด้วยวิธีการลงมือกระทำความดีด้วยตนเองเพื่อสะสมทรัพย์อันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน (3) โมฆทสกะ (วัยหลังลิ้ม) มีความเครียดเป็นสาเหตุให้เกิดความจำเสื่อม หลักธรรมสำหรับวัยนี้ เช่น สติสัมปชัญญะ ฝึกปฏิบัติโดยการออกกำลังกายแบบโยคะ เดินจงกรมอย่างมีสติ ทำสมาธิ และ (4) สยันทสกะ (วัยนอนอยู่กับที่) ในผู้สูงวัยที่ยังมีสติ รู้ตัว สามารถน้อมนำหลักไตรลักษณ์ ว่าด้วยการพิจารณาร่างกายย่อมตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง ทนอยู่ได้ยาก และมีใจตัวตน เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ; ปัจฉิมวัย; พุทธธรรม; คุณภาพชีวิต

Abstract

The Elderly or old age people from the age of 60 onwards constantly change physically and mentally. Most people are afraid of these few things: to apply the principle of Buddha Dhamma to develop their ways of life, so as to adopt a better and happier life. Thus, the objective of this study on the Principle of Buddha Dhamma to develop old age people is to encourage them to live a happy and meaningful life, according to their own ways. The method of study will be from the research documents and the analysis of the research study. The Principle of the Buddha dhamma for the Elderly (old age) can be classified into 4 steps of their life span: (1) Pappharathasaka (Fragile): can apply the Practices of Buddhadhamma like Theradhamma principle by the elderly through their respectful observance of the precepts and practicing meditations, (2) Wangkathasaka (Handicapped): People who are handicapped like people who are with bent back, wheelchair bound, can practice the Dhamma of 7 Noble treasures to accumulate the Noble treasures to lead them to the permanent happiness or Nibbana, (3) Momuhathasaka (Oblivious aging): Those who are forgetful due to aging, and stress can use the practice of Mindfulness and Awareness, and accordingly do physical exercises, yoga, walking meditation, and mindful concentration, and (4) Sanyanathasaka (Bedridden): The elderly with full mindfulness and awareness can bring the three Characteristics of Dhamma into practice in their lives. The three Characteristics are: Impermanence, Dissatisfactions or Suffering, and No-self or selflessness, to let go of the attachment.

Keywords: Long live; The Elderly life of Human Kind; Buddhadhamma; Efficiency of life

บทนำ

กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้รายงานสถิติผู้สูงอายุไทย ปี 2565 จำนวน 12,519,926 คน จากจำนวนประชากรทั่วประเทศ 66,090,475 คน คิดเป็นร้อยละ 18.84 ในจำนวนดังกล่าวมีประชากรช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวนถึง 7,042,023 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566: ออนไลน์) และยังมีการคาดประมาณด้วยว่าในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ 5 ในทวีปเอเชีย ซึ่งมีจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคน

หากประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องเหล่านี้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุไทยก็ยังจัดได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ โดยเฉพาะการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ เพราะหากมีจิตใจที่เข้มแข็ง ร่างกายก็

ย่อมที่จะแข็งแรงตามไปด้วย ซึ่งโดยปกติแล้ว สภาวะจิตใจของผู้สูงอายุจะแย่ลง เนื่องจากร่างกายที่เสื่อมถอย บทบาทที่น้อยลง รายได้ หรือสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดความหวั่นไหวได้ง่าย

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาบูรณาใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิต พุทธศาสนิกชนที่อยู่ในวัยชราได้หลายหลักธรรม เพราะคำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริง ธรรมชาติของชีวิต รู้จักพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่าหลักพุทธธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับทุกช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัย สูงอายุ (ปัจฉิมวัย) เป็นวัยที่พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง ปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการ เตรียมตัวก่อนตาย

การทบทวนวรรณกรรม

เนื่องจากความสำคัญของผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนขึ้นในทุกปีดังที่กล่าวมา จึงมีแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตดังนี้

คู่มือแนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 70 ชั่วโมง กล่าวว่า อัตราการคงชีพของประชากรจากอายุ 60 ปี สูงขึ้นในประเทศที่กำลังพัฒนา แพทย์ทางชราภาพวิทยาจำแนกผู้สูงวัยไว้ดังนี้ คือ อายุ 60-70 ปี เรียกว่าผู้สูง วัยต้น (young old) และอายุ 70 หรือ 75 ปีขึ้นไป เรียกว่า ผู้สูงอายุวัยสูงอายุ (old old) ด้วยลักษณะทาง เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต คือ ผู้สูงอายุจำนวนมากมีระดับการศึกษา สูงขึ้น ฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น มีรายได้ (บำนาญ เงินปันผล ฯลฯ) ประสบการณ์การทำงานและวิถีชีวิตต่างจากรุ่น ของบิดามารดาตนเอง ยอมรับแนวคิดใหม่ที่เกษียณอายุการทำงานหลัง 60 ปี ถอนตัวออกจากบทบาทเศรษฐกิจ และสังคม จำกัดการใช้ชีวิตอยู่ใกล้ชิดศาสนา ใช้เวลาว่างอย่างมีความสุข (คณะทำงานพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุฯ, 2556: 14)

อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุมากขึ้น ระบบการทำงานของร่างกายผู้สูงอายุจะค่อยๆ เสื่อมถอยลง ส่งผลให้การ ช่วยเหลือตนเองลดลง การชราภาพเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้มีผู้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับ การเจ็บป่วยและความพิการ ในผู้สูงอายุนั้นสามารถป้องกันและชะลอได้ ดังนั้นอายุที่ยืนยาวมากขึ้นจะเป็นจำนวนปีที่มีสุขภาพดี (Compression of morbidity : Fries, 1980, Fries, 1989; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2553: 15-16) จากแนวคิดของ ทฤษฎี Compression of morbidity เชื่อได้ว่าความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุจะลดลงจำเป็นต้องมีมาตรการด้านการ ป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น ทฤษฎีนี้จะเป็นจริงได้จำเป็นต้องส่งเสริมวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และเสริมสร้างสภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพถูกสุขลักษณะมากขึ้น

ในส่วนสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงวัยนั้น เป็นประเด็นหนึ่งที่ว่ามีการเปลี่ยนแปลงและมีปัญหาที่น่ากังวล ได้แก่ ผู้สูงวัยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่อหังการ หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายและซึมเศร้า เมื่อประกอบกับการสูญเสีย อำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงานในสังคม ผู้สูงอายุมักมีความกังวล ใจน้อยและกระตือรือร้นใจได้ง่ายๆ อารมณ์

และพฤติกรรมที่พบบ่อยๆ เช่น ขี้บ่นใจ ชอบพูดถึงเรื่องราวในอดีต ฯลฯ (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2529, ออนไลน์) ดังนั้น ด้านจิตใจ การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตยอมรับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บุตรหลานที่เติบโตแยกครอบครัว การมีความคิดเห็นที่แตกต่างกับคนในยุคปัจจุบัน แต่ถ้าผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการสำคัญเพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะของแต่ละคน สังคมที่มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุย่อมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต ในส่วนของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสถาบันที่สำคัญยิ่งของสังคมเล็งเห็นความสำคัญในประเด็นนี้ จึงขอเสนอวิธีการบูรณาการหลักพระพุทธธรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในด้านจิตใจและยังมีผลดีกับทางร่างกายด้วย ดังที่จะได้นำเสนอในบทความนี้

วัตถุประสงค์และขอบข่ายของการศึกษา

บทความวิจัยนี้ผู้ศึกษาจึงมีความตั้งใจเพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนามนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย นำเสนอหลักธรรมในการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งขอบข่ายสาระของการนำเสนอแบ่งออกเป็น 4 วัย ได้แก่ ปัพพาทสกะ วังกทสกะ โมฆทสกะ และสยันทสกะ (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2548: 247) ด้วยสภาพร่างกายโดยรวมของผู้สูงอายุวัยมีความเสื่อมถอยอย่างเห็นได้ชัด บางรายมีอาการหลงลืม มีโรคแทรกซ้อน เดินไม่สะดวก ร่างกายมีแต่เสื่อมสภาพจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดูแลเอาใจใส่ ผู้เขียนจึงได้แบ่งช่วงวัยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและในวิสุทธิมรรค ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เพื่อนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการมนุษย์ในยุคปัจจุบันต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยปัพพาทสกะ

เป็นช่วงที่ 7 ของวัย กำหนดตั้งแต่อายุ 61 ถึง 70 ปี วัยนี้ที่ได้ชื่อว่าปัพพาทสกะ เพราะส่วนใหญ่ผู้ที่ต้องใช้กำลังตรากตรำทำงานหนักมาค่อนชีวิต ร่างกายจึงมีลักษณะงอแงลงตามแรงกดของสัมภาระที่แบกหามอยู่ ส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำงานหนักสังขารร่างกายอาจตั้งตรงอยู่ ฉะนั้น ไม่ว่าสังขารร่างกายจะดำรงอยู่ในลักษณะเช่นไรก็ตาม สำหรับวัยนี้ย่อมต้องการการดูแลเอาใจใส่ ความรักความอบอุ่น เช่นเดียวกับวัยเด็ก การถูกทอดทิ้งอาจเป็นฝันร้ายของผู้สูงอายุ ดังนั้น ลูกหลานต้องเอาใจใส่เหมือนกับที่ท่านเคยปฏิบัติกับเรามา พูดคุยด้วยวาจาอันไพเราะ ปฏิบัติต่อท่านด้วยความเคารพ นอบน้อม ทำหน้าที่ตอบแทนท่านตามกำลังความสามารถเท่าที่ตนจะปฏิบัติได้ มีหลักธรรมดังนี้

หลักธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเถระคือเป็นผู้ใหญ่ ผู้มั่นคง มี 4 ประการ คือ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 35)

- 1) เป็นผู้มั่งคิล สำรวมระวัง กาย วาจา อยู่เสมอ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อยสมათาน ศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย
- 2) เป็นพหูสูตร ทรงสุตะ สังสมสุตะ ได้ฟังมาก ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขี้บ่น

3) เป็นผู้ได้มาน ในพระไตรปิฎก หมายถึง ฌาน 4 อันเป็นคุณธรรมของภิกษุผู้เพ่งเพียร แต่สำหรับฆราวาส ผู้ครองเรือน เพียงแต่มีความเพ่งเพียรในการประกอบคุณความดี เช่น ทาน ศีล เป็นต้น ก็จะมีธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข ในปัจจุบัน โดยไม่ยากลำบาก

4) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ เช่นเดียวกับข้อ 3 ท่านหมายถึงคุณธรรมสำหรับพระภิกษุ ส่วนฆราวาสผู้ครองเรือน เพียงมีความเพียรในการเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในชีวิต ก็จะทำให้มีความสุขภายใต้คุณธรรมที่บำเพ็ญอยู่

หลักธรรมนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พราหมณ์เผ่าท่านหนึ่ง ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า เมื่อแรกที่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ประทับอยู่ใต้ต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา พวกพราหมณ์ ได้เข้าไปสนทนากับแล้ว กล่าวตำหนิพระพุทธเจ้าที่พระองค์ไม่อภิเษก ไม่ลูกรับ พวกพราหมณ์ผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย ว่าเป็น การไม่สมควร พระพุทธองค์ตอบคำถามนี้ว่า ท่านเหล่านั้นไม่รู้จักเถระหรือธรรมที่ทำให้เป็นเถระ ถึงแม้นับแต่เกิดมา บุคคลจะเป็นคนแก่มียายุ 80 ปี 90 ปี หรือ 100 ปี แต่เขาพูดไม่ถูกเวลา พูดคำไม่จริง พูดไม่อิงประโยชน์ พูดไม่อิง ธรรม พูดไม่อิงวินัย พูดคำไม่มีหลักฐาน ไม่มีที่อ้างอิง ไม่มีที่กำหนด ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เหมาะแก่เวลา เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นเถระผู้โง่เขลาโดยแท้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็ก ยังเป็นหนุ่มรุ่นเยาว์ มีผมดำสนิท ประกอบด้วย ความเป็นหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย แต่เขาพูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำมี หลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นเถระผู้ฉลาดโดย แท้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 35)

เมื่อบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้แล้ว ความเป็นเถระ (ผู้มั่นคง) จะปรากฏ ดัง พุทธพจน์ว่า บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นเถระ เพียงเพราะมีผมหงอก ผู้ที่แก่แต่วัยเท่านั้น เรียกว่า คนแก่เปล่า ส่วนผู้มีศีลจะมี ธรรม มีอหิงสา สัจจะ และทมะ คายมลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์ เชื่อว่า เถระ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 113)

วัยนี้ยังพอมีกำลังในการทำประโยชน์เพื่อตนและครอบครัว ขณะเดียวกัน กิจกรรมต่าง ๆ ก็ต้องปล่อยวาง และมอบให้เป็นภาระของบุตร-ธิดาได้ดำเนินการต่อไป ส่วนตนเองควรที่จะต้องแสวงหาความสุขด้วยการดูแล สุขภาพกายและบริหารจิตใจ โดยนำหลักพุทธธรรมต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นการ พัฒนาสติปัญญา สำหรับเผชิญกับความเสี่ยงในวัยต่อไป

หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยวังคทสกะ

เป็นช่วงที่ 8 ของวัย กำหนดตั้งแต่อายุ 71 ถึง 80 ปี ลักษณะโดดเด่นสำหรับวัยนี้คือ การช่วยเหลือตนเองทำได้น้อยลง ต้องอาศัยลูกหลานคอยช่วยเหลือประคับประคอง ขณะเดียวกันลูกหลานต้องให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุด้วยการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้ท่านได้ผ่อนคลาย มีความรู้สึกลูกหลานมีความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้ง คลายความวิตกกังวล กิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะเป็นการบริหารสุขภาพกาย และสุขภาพใจแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมคุณธรรมด้วย การได้ทำกิจกรรมเพื่อการกุศล เช่น การทำบุญ ก็จัดว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และคุณธรรม หลักธรรมสำหรับคนวัยนี้และลูกหลานที่จะพึงปฏิบัติต่อกัน คือ

หลักอริยทรัพย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 9) หมายถึง ความสุข ที่มีกระบวนการในการได้มาด้วยการเอาชนะอุปสรรคที่เป็นตัวขัดขวางการเกิดขึ้นของอริยทรัพย์ ด้วยวิธีการลงมือกระทำที่ดีด้วยตนเอง ตามหลัก 7 ประการ คือ

1) สัทธานะ ทรัพย์คือศรัทธา ความเชื่อ หมายถึง เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อย่างมีเหตุผล ตามความเป็นจริง มิใช่ฟังผู้ใดผู้หนึ่งพูดแล้วปักใจเชื่อโดยไม่มีการพิสูจน์ ตามหลักศาสนาพุทธ มีความเชื่อ อยู่ 3 ประการ คือ

(1) เชื่อกรรม คือเชื่อว่า การกระทำทางกาย วาจา ใจ เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อมอันเป็นผลจากการกระทำของตน

(2) เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่า การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย วาจา ใจ ดีหรือชั่วก็ตาม จะต้องได้รับผลของการกระทำนั้น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของการกระทำ

(3) เชื่อว่าทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เมื่อทำการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ย่อมบังเกิดผลตามมาเหมือนเงาตามตัว ไม่มีใครสามารถช่วยให้พ้นจากผลของการกระทำนั้นได้

2) สีลนนะ ทรัพย์คือศีล อันเป็นเครื่องขัดเกลาความประพฤติทางกาย และวาจา เมื่อมีศรัทธาแล้วต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล เพื่อเป็นเครื่องป้องกันความประพฤติเสียหายทางกายและวาจา

3) หิรินนะ ทรัพย์คือความละอายต่อบาปอกุศล โดยละอายต่อการทำความชั่วและละอายต่อการไม่ทำความดี

4) โอตตปปณนะ ทรัพย์คือความกลัวต่อบาปอกุศล กลัวต่อสิ่งควรกลัว คือกลัวต่อการทำความชั่วทั้งหลาย อันนำมาซึ่งความทุกข์ความหายนะ เมื่อทำความชั่วแล้วจิตจะมีแต่ความเดือดร้อน ความกังวล ความหวาดวิตก เกิดความกลัวที่จะถูกจับได้ว่าทำสิ่งที่ไม่ดีงาม แต่อย่ากลัวต่อสิ่งที่ไม่น่ากลัว เช่น ความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย เป็นสิ่งปกติธรรมดาไม่น่ากลัว แต่กลับกลัว

5) สุตนนะ ทรัพย์คือสุตะ หรือ พากุสัจจะ ความเป็นผู้ได้เรียนรู้มาก การได้ยินได้ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้คงแก่เรียน เป็นผู้รู้มากศึกษามาก ซึ่งต้องอาศัยการได้ยิน ได้ฟังจากผู้ที่มีความรู้ โดยเฉพาะรู้ทางธรรม เพราะธรรมเป็นแสงสว่างนำชีวิต

6) จาคณนะ ทรัพย์คือจาคะ การเสียสละ ด้วยการเสียสละประโยชน์สุขส่วนตนให้แก่ผู้อื่น เป็นการลดละความเห็นแก่ตัว ความหลงในตัวตน โดยเห็นว่าทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่เป็นสมบัติภายนอก ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากกัน ไม่ใช่ของ ๆ ตน ทรัพย์สมบัติที่แท้จริงต้องเป็นอริยทรัพย์ ที่เกิดจากจาคะ การเสียสละ แจกจ่าย แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น

7) ปัญญานะ ทรัพย์คือปัญญา ความฉลาด รอบรู้ตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล รู้กุศล รู้อกุศล รู้คุณ รู้โทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ เมื่อรู้แล้วย่อมทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ละเว้นจากการประพฤติที่ไม่ดีไม่งาม นำความสุขมาสู่ตน

วัยนี้เป็นวัยที่ต้องแสวงหาความจริงของชีวิต การได้ปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ นับว่าเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับตนเองและครอบครัว หันหน้าเข้าสู่ทางธรรมเพื่อมุ่งถึงประโยชน์สุขของตนเอง การปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ 7 ประการ พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามมีทรัพย์ 7 ประการนี้คือ สัทธานะ

นะ สีลธนะ หิริธนะ โอตตปณนะ สุตธนะ จาคธนะ และปัญญธนะ บัณฑิตทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไม่ขัดสนชีวิตของเขาก็ไม่สูญเปล่า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 12)

โภคทรัพย์เป็นทรัพย์ภายนอก เป็นทรัพย์ที่หามาได้โดยไม่ยากด้วยวิธีการสุจริตหรือทุจริตก็ได้ แต่อริยทรัพย์นั้นสำหรับผู้ปรารถนาจะต้องแสวงหาด้วยวิธีที่สุจริตเท่านั้น ซึ่งเป็นทรัพย์อันประเสริฐกว่าโภคทรัพย์หลายเท่าแม้จะมองไม่เห็นในเชิงรูปธรรมก็ตาม แม้ว่าบางท่านยังคงมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่ก็ไม่ควรประมาท ควรเริ่มมองหาตัวตนที่แท้จริงว่าต้องการอะไร สุดท้ายของชีวิตจะเป็นเช่นไร แม้ว่าที่พึ่งทางกายจะมีลูกหลานคอยช่วยประคับประคองก็ตาม ควรแสวงหาสิ่งที่เป็นที่พึ่งทางใจ เพื่อเป็นประโยชน์สุขแก่ตนเอง

หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยโมฆหตสกะ

เป็นช่วงที่ 9 ของวัย กำหนดตั้งแต่อายุ 81 ถึง 90 ปี อาการหลงลืม เป็นภาวะปกติสำหรับคนในวัยนี้ บางคนอาจมีอาการหลงลืมก่อนถึงวัยนี้ด้วยซ้ำไป ซึ่งเป็นภาวะความจำเสื่อม หรือภาวะสมองเสื่อม บางคนอาจเป็นมากถึงขั้นจำอะไรไม่ได้ทั้งที่ทำกิจนั้น ๆ ผ่านไปไม่นาน เช่น กินแล้วจำไม่ได้ว่ากินหรือยัง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ตัวเร่งสำคัญที่ทำให้คนเกิดภาวะความจำเสื่อมเร็วขึ้น คือ ความเครียด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีกำจัดความเครียดให้ลดลง โดยการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมสติปัญญา เช่น ออกกำลังกายแบบโยคะ เดินจงกรมอย่างมีสติ ทำสมาธิ เป็นต้น การฝึกสติควรมีความต่อเนื่องเพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญในการปฏิบัติและมีประสิทธิภาพ ทำให้ความเครียดลดลง หลักพุทธธรรมสำหรับวัยนี้ คือ

1. สติ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่เสมอ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 364)

2. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 364)

สติและสัมปชัญญะนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 73)

แม้ว่าวัยโมฆหตสกะ จะเป็นวัยที่มีสภาพร่างกายทรุดโทรมแล้ว ระบบความทรงจำมีความเสื่อมไปเป็นปกติธรรมดา แต่หากมีการรักษาสุขภาพร่างกายและฝึกจิตอยู่อย่างต่อเนื่องก็สามารถช่วยให้ระบบความจำดีขึ้นในระดับหนึ่ง แต่การฝึกนั้นต้องอาศัยการฝึกมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สภาพร่างกายยังแข็งแรงสมบูรณ์ จึงจะทำให้ระบบความจำดีกว่าคนวัยเดียวกัน

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงธัมมิกอุบาสกผู้ฝึกจิตมาอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต และได้รับอานิสงส์จากการฝึกจิตอย่างคัมภีร์เป็นรางวัลตอบแทน มีเรื่องเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดพระเชตุวัน เมืองสาวัตถี อุบาสกนักปฏิบัติธรรม มีบุตร-ธิดา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นอนุชาตบุตร ทุกคนในครอบครัวเป็นผู้รักษาศีล 5 มีกัลยาณธรรม มีความยินดีในการจำแนกทาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 370) ต่อมาเมื่ออุบาสกอายุมาก

.....

ขึ้นเข้าสู่วัยชรา สังขารร่างกายก็ทรุดโทรม มีโรคแทรกซ้อน ประสงค์จะฟังธรรม จึงส่งคนไปนิมนต์พระที่วัดเพื่อ
สาธยายธรรม

พระพุทธองค์ทรงส่งพระภิกษุไปจำนวนหนึ่ง เพื่อแสดงธรรมและสาธยายพระสูตร เมื่อพระภิกษุเริ่มสาธยาย
สติปัฏฐานสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 301) เหล่าทวยเทพจากสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น ก็ปรากฏตน
พร้อมทั้งรถพาหนะ ต่างเชื้อเชิญให้อุบสขไปเกิดยังเทวโลกของตน โดยที่พระภิกษุ และภรรยา บุตร-ธิดา ของ
อุบาสก ไม่สามารถมองเห็นและได้ยินเสียง

อุบาสกเกรงว่าทวยเทพจะทำลายบรรยากาศในการฟังธรรม จึงร้องห้ามไม่ให้กล่าวอะไรในตอนนี้ ภิกษุ และ
ภรรยา บุตร-ธิดา ของอุบาสก ได้ยินอุบาสกพูดพึมพำ ต่างเข้าใจว่า อุบาสกเสียสติ เป็นคนหลงลืม เพราะอยู่ในวัย
ที่ชราภาพมากแล้ว

เมื่ออุบาสกร้องห้ามเช่นนั้น พระภิกษุต่างเข้าใจว่าอุบาสกไม่ต้องการฟังต่อ จึงหยุดการสาธยายพระสูตรแล้ว
พากันกลับวัด ส่วนภรรยาและบุตร-ธิดาพากันร้องไห้เสียใจที่ครอบครัวได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด แต่
สุดท้ายผลของการปฏิบัติก็ช่วยอะไรบิดาไม่ได้ กลายเป็นคนหลงลืม บ่นเพ้อ อย่างไม่มีสติ

ฝ่ายอุบาสก ซึ่งนอนอยู่บนเตียงหลับตาฟังพระภิกษุสาธยายพระสูตรอยู่ เมื่อเจียบเสียงสาธยายจึงลืมตาขึ้น
ไม่เห็นพระภิกษุ เห็นแต่ภรรยาและบุตร-ธิดาพากันร้องไห้จึงถามสาเหตุ เมื่อได้ทราบความแล้ว จึงอธิบายเหตุการณ์
ต่าง ๆ ให้ฟังพร้อมทั้งถามว่าอยากให้ตนไปเกิดที่สวรรค์ชั้นไหน ภรรยาและลูก ๆ ฟังพอใจสวรรค์ชั้นดุสิตและ
ต้องการให้อุบาสกไปเกิดที่นั่น อุบาสกจึงให้นางพวงมาลัยมาแล้วโยนขึ้นไปบนอากาศ พวงมาลัยลอยไปคล้องอยู่ที่
แฉกของรถที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต เห็นแต่พวงมาลัยในอากาศ แต่ไม่เห็นรถ แล้วอุบาสกก็สิ้นลมหายใจ

เรื่องนี้เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องช่วยให้สติสัมปชัญญะยังคงดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์แม้
วัยจะล่วงเลยไปตามกาลเวลา ระบบสมองซึ่งเป็นเครื่องบันทึกความทรงจำก็ยังคงใช้งานได้ดี ดังนั้น การฝึกฝนจิตใจจึงเป็น
สิ่งสำคัญที่มีส่วนให้พัฒนาการด้านความทรงจำมีประสิทธิภาพ แม้จะอยู่ในวัยที่เสี่ยงต่อการสูญเสียความทรงจำก็ตาม

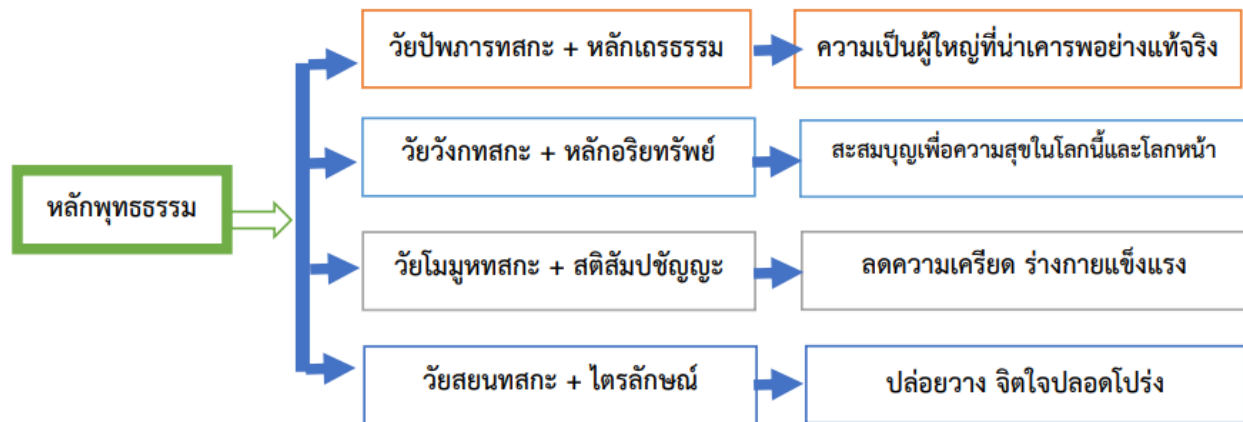
หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยชรา

เป็นช่วงที่ 10 ของวัย กำหนดตั้งแต่อายุ 91 ถึง 100 ปี วัยนี้เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต แม้ว่าบางคนอาจมีอายุ
อยู่ได้เกิน 100 ปี ก็ตาม แต่ก็เกินไปไม่มาก ส่วนใหญ่จะมีอายุไม่ถึง 100 ปี ในวิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า ระยะเวลาแห่ง
ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในบัดนี้น้อยนัก ผู้ใดเป็นอยู่ได้นาน ผู้นั้นก็เป็นอยู่ได้เพียง 100 ปี หรือเลยไปบ้าง แต่เป็น
ส่วนน้อย (พระพุทธโฆสาจารย์, 2547: 406) เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อายุของ
มนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตาย
ไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง 100 ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย (มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย (ไทย), 2539: 184-185) ดังนั้น จึงมีคำพูดสำหรับวัยนี้ว่า 100 ปี ไช้ก็ตาย บ่ไช้ก็ตาย หลักพุทธธรรมที่
สามารถประยุกต์ใช้กับวัยนี้ในกรณีที่ผู้สูงวัยยังมีสติสัมปชัญญะ มีสติ รู้ตัว ได้แก่ การพิจารณาร่างกายว่าเป็นไปตาม
กฎของไตรลักษณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่ว่าตัวของเรา เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นทั้งทาง
ร่างกายและจิตใจ



ผู้สูงอายุช่วงสุดท้ายนี้ ส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำกิจกรรมใด ๆ ได้ด้วยตนเอง ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานเพียงอย่างเดียว แต่สำหรับลูกหลานยังต้องทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูท่าน ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา การที่บิดามารดาทั้งสองนี้ได้ชื่อว่า ปุณฺณียบุคคลของบุตร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามิพรหม บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามิบุรพจารย์ บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามิอาหุไนยบุคคล เพราะบิดามารดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตร เพราะเหตุนี้ บัณฑิตพึงนมัสการและสักการะบิดามารดานั้นด้วยข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน การอบกลิ่น อาบน้ำ และล้างเท้า เพราะการปรนนิบัติบิดามารดานั้น บัณฑิตจึงสรรเสริญในโลกนี้เอง เขาตายไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), 2539: 183)

จากการแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วง พร้อมกับการนำเสนอหลักพุทธธรรมสำหรับนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย สามารถสรุปออกเป็นแผนภาพของธรรมะสำหรับแต่ละช่วงวัยให้เห็นภาพชัดเจน ดังนี้



แผนภาพที่ 1 ธรรมะสำหรับแต่ละช่วงวัย

บทสรุป

ผู้สูงอายุยังมีกำลังในการทำประโยชน์เพื่อตนและครอบครัว ขณะเดียวกัน กิจการงาน ต่าง ๆ ก็ต้องปล่อยวาง และมอบให้เป็นภาระของบุตร-ธิดาได้ดำเนินการต่อไป ส่วนตนเองควรที่จะต้องแสวงหาความสุขด้วยการดูแลสุขภาพกายและบริหารจิตใจ โดยนำหลักพุทธธรรมต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมนำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นการพัฒนาสติปัญญา ส่วนการดูแลผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสภาพร่างกายมีแต่จะทรุดโทรม จึงต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจนำมาซึ่งความยุ่งยากในการรักษา เช่น การเกิดบาดแผล อาจนำไปสู่การติดเชื้อ เพราะภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุก็น้อยลงไปตามวัยด้วย หลักพุทธธรรมที่ผู้ศึกษาได้นำมาแสดงไว้ในช่วงวัยต่าง ๆ ก็เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีผลจากประสบการณ์ หรือการ

ฝึกหัด ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับตัว เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม พัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละวัยทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

ผู้สูงอายุที่ฉลาด สุขุม เข้าใจชีวิต เผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับความเป็นจริงและปล่อยวาง ปฏิบัติกิจกรรมอันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมที่จะคงความมีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจในชีวิตของตนที่เกิดขึ้นมาได้

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. Retrieved on February 26, 2023, from:

<https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159>.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2548). *วิสุทธิมรรค แปล ภาค 3 ตอน 2 ตอนจบ*. กรุงเทพฯ : มุขนิธิภูมิพิไลภิกขุ.

คณะทำงานพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุหลักสูตร 70 ชั่วโมง*. นครปฐม: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระพุทธโฆสาจารย์. (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหยาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร)*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศรีประภา ชัยสินธพ. (2529). *สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ*. Retrieved on February 26, 2023, from:

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/07172014-1131>.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2553). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

Fries, J.F., (1980). Aging, natural death, and the compression of morbidity. *New England Journal of Medicine*. 303(3), 130–135.

Fries, J.F., (1989). The compression of morbidity: near or far? *Milbank Quarterly*. 67(2), 208–232