

บทบาทพระนักเทศน์กับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

The Roles of Buddhist Preachers in Promoting the Elderly Mental Health

พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์)¹, สุวัฒน์ รักขันโท² และ พุทธชาติ แผนสมบุญ³

Phrakhrusophonpariyattayanukit, Suwatsan Ragkhanto and

Phutthachat Phaensomboon

Received: February 07, 2022

Revised: February 25, 2022

Accepted: February 25, 2022

(arhit.son@hotmail.com, noonsuwat@gmail.com and

saha70@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของพระนักเทศน์กับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม หน้าที่การงาน ครอบครัว ตามแนวหลักการวิธีการเทศน์พุทธริติ 4 ประการ คือ เทศน์สอนเพื่อให้เกิดสันติสนา ให้มีความแจ่มแจ้งชัดเจนในหลักธรรมไม่สงสัยในการดำเนินชีวิตต่อไป สมาทปนา คือให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจเกิดศรัทธามั่นคงในความดีที่ทำมาและทำดีต่อไป สมุตเตชนา คือให้ผู้สูงอายุมีความกล้ากล้ามั่นใจทำได้อยู่ได้และเป็นที่เหมือนคนทั่วไป สัมปหังสนา คือสร้างความร่าเริงเบิกบานใจทั้งอดีตปัจจุบันและอนาคต พระนักเทศน์นอกจากทำหน้าที่แนะนำสั่งสอนยังเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่จะให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นศรัทธาเลื่อมใสอย่างแท้จริงแล้ว พระผู้เทศน์ต้องมีความรู้ความสามารถประพฤติปฏิบัติชอบทำหน้าที่ในการเทศน์อย่างถูกต้องไม่หวังผลอามิสตอบแทน แต่มุ่งหวังผลประโยชน์ให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมพระพุทธศาสนามาหล่อเลี้ยงประคองชีวิตได้มั่นคง เปลี่ยนจากทุกข์ให้เป็นสุข เปลี่ยนจากเครียดวิตกกังวลเป็นเบาสบายใจ ด้วยวิธีการที่ตนให้มีความสุขตามหลักพุทธธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และอิทธิบาท 4 ที่ให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความคิดที่ดียิ่งมีกำลังใจที่ต่อสู้ชีวิตอย่างมีความสุขและความมีหวังต่อไป

คำสำคัญ: บทบาท, พระนักเทศน์, การส่งเสริมสุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ

¹ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร ถนนประชาธิปไตย แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

Wat Prayurawongsawat Worawihan, Thon Buri, Bangkok, Thailand

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities. Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article aims to present the concept about the role of Buddhist preachers to heal the elderly mental state affected by physical, mental, work, and family changes according to the principles of the Buddhist preaching in four methods. So as to gain peace and clarity in the Dharma principles in their way of life. Samatapana is to convince and motivate the elderly to have faith in the good deeds they have done and continue doing so. Samuttechana is to make the elderly keen and confident that they are able to stay alive like others. Sampahansana is to arouse the elderly cheerfulness with hope in the past, present and future. The preacher, in addition to serving as introducer and instructor as a spiritual leader, will render the elderly a true confidence to apply Dhamma principles for their own stable and healthy living. To be a great preacher, having good knowledge and good behavior is necessary., he should act as the proper preacher without expecting compensations, merely, to be useful for the elderly to apply the Buddhism teachings to direct their lives sustainably, change from suffering, stress, and anxiety to happiness, light and comfort by ways of keeping oneself happy and hopeful based on Buddhist principles, such as Brahmavihara IV (Four sublime states of mind), Sangahavatthu IV (Bases of sympathy; acts of doing favors; principles of service; virtues making for group integration and leadership) and Itthipada IV (Four bases of success), that support the elderly to be happy, having good thoughts and encouragement to live their lives with hope and happiness.

Keywords: Role, Buddhist Preachers, Mental Health, Elderly

บทนำ

จากข้อมูลปี 2564 นี้ ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ (Aged Society) โดยมีการประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปถึง 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่า อีก 20 ปีข้างหน้า หรือปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และ

ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3.5 ล้านคน (บุญช่วย ค้ายาดี, 2564) ฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้น เป็นหนึ่งในความหวังทางสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุเพราะต้องการความมั่นคงปลอดภัย ต้องการเอาใจใส่ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต้องการการยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม การสร้างเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสภาวะทั้งมิติทางกาย ทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ (นริสรวงศ์พนารักษ์, 2556)

การสร้างความมั่นใจและสร้างกำลังใจแก่ผู้สูงอายุด้วยการให้หลักพุทธธรรมนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุขด้านจิตใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีกำลังใจและรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีค่ามีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ มองไปด้านหน้าก็มีความสุขกลับมองไปด้านหลังก็มีความสุขกับเรื่องราวชีวิตดี ๆ ที่ผ่านมามีความสุขอย่างมีความสุข ซึ่งจะช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่เกิดจากความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมนั้นเป็นสุขจิตที่ดี (Goldberg, 1972) พระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จึงต้องรับบทบาทสำคัญในการเทศนาธรรมหรือเทศน์ธรรมนำคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้ชีวิตและมองปรับแนวทางชีวิตไม่เดียวดายมีจุดมุ่งหมายในการเป็นอยู่อย่างมั่นใจ มุ่งประโยชน์ และมุ่งความสุขต่อผู้สูงอายุ ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏว่า พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทายาทและมนุษย์ทั้งหลาย (วิม. (ไทย) 4/32/40)

การแสดงธรรมนั้นพระสงฆ์เองต้องมีความรู้ความสามารถทั้งทางโลกและทางธรรมเข้าใจหลักการขั้นตอนในการเทศน์ ใช้พุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบโดยถือผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางมี กลยุทธ์และลีลาในการเทศน์และต้องเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเจ้าของลัทธิ ซึ่ง ดำรงตนเป็นแบบของการประพฤติปฏิบัติเป็นที่ยอมรับของสังคม ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาสอนธรรมะให้สอดคล้องกับระดับสติปัญญาของผู้สูงอายุและเป็นไปตามหลักการเทศนาตามพุทธวิธีสืบไป

ความหมายผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า เมื่อนับตามวัยหรือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือผู้มีวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นขบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต เมื่อนับตามชีววิทยา (WHO, 1989)

เจมส์ และเรนเนอร์ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิต และได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท (James and Renner, อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนภาส, 2547)

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซลล์ปัญญา และลักษณะที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์

โครงสร้างอายุและประชากรสูงอายุในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 13.9 ล้านคน ซึ่งมากเป็นลำดับที่ 5 ในทวีปเอเชีย ดังนั้นการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตจึงมีความสำคัญ (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557)

ในประเทศไทยคำว่า “ผู้สูงอายุ” ได้ถูกบัญญัติขึ้นเพื่อให้มีความสอดคล้องกับการประชุมสมัชชาโลกขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World assembly on aging) และองค์การอนามัยโลกโดยกำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุปี พ.ศ.2546 ว่าผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557)

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นเหตุให้จิตใจเสื่อมลงด้วย เพราะบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางด้านร่างกายเพื่อให้เกิดผลกระทบต่อการพัฒนาจิตใจสร้างความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจะส่งผลให้ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณต่อไป

สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นผลมาจากการเสื่อมความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน การจากเพื่อนที่ใกล้ชิด ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจะส่งผลกระทบถึงกันและเป็นวงจรไม่รู้จบ นอกจากนี้ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ร่วมด้วย ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและคำนึงต่อผู้สูงอายุ ในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต, 2558) ผลกระทบภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านสังคมและจิตใจ ซึ่งเป็นการปรับตัวเชิงลบและการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนแบ่งได้ 3 ด้านได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านสังคม และทางด้านจิตใจ (สุจิต สวรรณชีพ, 2558)

สุขภาพจิต จึงเป็นรากฐานของสุขภาพและการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับบุคคลและสังคมซึ่งมากกว่าการปราศจากการเจ็บป่วยทางจิตเท่านั้น ไม่มีสุขภาพจิต และสุขภาพกายใดสามารถคงอยู่ได้ ด้วยตัวเองเพียงลำพัง สุขภาพจิต สุขภาพกาย และการทำหน้าที่ทางสังคม มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก (องค์การอนามัยโลก, 2560)

การเปลี่ยนแปลงของสถานภาพ บทบาททางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ร่างกาย การเกษียณอายุ การสูญเสียความเป็นผู้นำ การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติ คนใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาพลักษณ์คุณค่าในตัวเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในชีวิต ถ้าผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้มักจะมีปัญหาสุขภาพจิตหลายอย่างตามมาเช่น ความรู้สึก โดดเดี่ยว วิตกกังวล เครียด ซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย (ปีนเรศ กาศอุดม และมณฑนา เหมชะญาติ, 2555) และผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ.2554 พบว่าผู้สูงอายุไทยเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางจิตใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจและต้องพึ่งพาผู้อื่น ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าผู้สูงอายุรายนั้น ๆ ปรับตัวปรับใจไม่ทัน จะนำไปสู่ปัญหาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุไทยจะมีปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญ 5 อันดับแรก คือ เครียด วิตกกังวล โรคจิต สมอเสื่อม ซึมเศร้า และการติดสารเสพติด (กรมสุขภาพจิต, 2558)

ปัญหาทางสุขภาพจิตใจ เป็นปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเองจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจะส่งผล

กระทบถึงกันและเป็นวงจรไม่รู้จบ นอกจากนี้ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ร่วมด้วย ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมของผู้สูงอายุ ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต, 2558) ผลกระทบปัญหาเหล่านี้จะกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านสังคมและจิตใจ เป็นการปรับตัวเชิงลบ การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น ทำให้เขามีความภาคภูมิใจรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีความสำคัญต่อครอบครัวยังมีคนห่วงใยคอยดูแลอยู่ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจและสามารถที่จะต่อสู้กับชีวิตในสูงวัยได้ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ บทบาทของพระนักเทศน์ผู้ทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่จะช่วยส่งเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ใช้ชีวิตแบบวิถีพุทธให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองให้รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามได้อย่างมีความสุขอย่างแท้จริง

บทบาทพระนักเทศน์กับการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ

พระสงฆ์มีบทบาทหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลายรูปแบบวิธีการ ไม่ว่าเป็นการเทศน์ การบรรยาย การปาฐกถา และวิธีการที่ได้ผลมากที่สุดคือการเทศน์ เพราะการเทศน์หมายถึง การบอก การแสดง การแจกแจง การเปิดเผย การทำให้แจ่มแจ้งซึ่งพระธรรมคำสอน และมีชื่อเรียกเฉพาะอย่างหนึ่งว่า การแสดงพระธรรมเทศนา การเทศน์เป็นเรื่องของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่สำคัญและศักดิ์สิทธิ์ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติด้วยพระองค์เองตลอด 45 ปี อันเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนามั่นคงตราบเท่าทุกวันนี้ เพราะผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าผู้เทศน์คือผู้แทนพระพุทธเจ้า (พระมหาโพธิวงศาจารย์, 2563) การแสดงธรรมสั่งสอนหรือการแสดงพระธรรมเทศนานั้น มี 2 อย่าง คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564)

1. บุคคลาธิฐานเทศนา เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้งอ้างถึงบุคคลเป็นหลักฐานในการอธิบาย เช่นการอ้างนิทานชาดกมาประกอบ พระสูตรต้นตปิฎกเป็นการสอนแบบบุคคลาธิฐาน
2. ธรรมาธิฐานเทศนา เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้ง คือสอนธรรมะล้วน ๆ ไม่มีตัวอย่างเหมือนการสอนในอภิธรรมปิฎกเพราะเป็นปรัชญาที่ลึกซึ้ง

จะเห็นได้ว่า พระเทศน์มีบทบาทสำคัญเพราะเป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัยเป็นกำลังสำคัญของพระพุทธศาสนา (เสถียร พันธรัยสี, 2516) พระสงฆ์ส่วนใหญ่นั้นเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควรเป็นผู้ควรแก่การคำนับ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่การกราบไหว้ เป็นเนื้อบุญอันยอดเยี่ยมของโลก (ม.ม. (ไทย) 12/74/66) คุณสมบัติของผู้เทศน์นั้นควรยึดแนวทางของพระพุทธเจ้า ดังปุกกุสะติ กราบทูลสรรเสริญพระพุทธเจ้าว่า พระสมณโคดมผู้ศากยบุตร เสด็จออกผนวชแล้วมีกิตติศัพท์ฟุ้งไปงามอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส รู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ดำเนินไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสาวกผู้ฝึกบวชที่ควรฝึกอย่างหาคนอื่นยิ่งกว่ามิได้ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ตื่นแล้วเป็นผู้แจกธรรมดังนี้ (ม.จ. (ไทย) 14/343/402.) พระสงฆ์ผู้แสดงธรรมต้องมีคุณลักษณะดังกล่าวและเพียบพร้อมด้วยวิชาคือความรู้ความสามารถและจรณะคือข้อวัตรประพฤติปฏิบัติในปัจจุบัน และในการแสดงธรรมนั้นต้องไม่ว่าร้ายไม่ทำร้ายผู้อื่น สรรวมในพระธรรมวินัย ไม่เห็นแก่ปากท้องของตน ยินดีในสถานที่อันสงบ หมั่นอบรมฝึกฝนจิตของตนเอง มีจิตเมตตาต่อผู้ฟังเป็นการเสริมสร้างกำลังใจผู้สูงอายุ พระพุทธองค์ตรัสองค์แห่งพระธรรมกถึกไว้ 5 ประการ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/159/205)

1. เราจักแสดงธรรมไปโดยลำดับ ไม่ตัดลัดให้ขาดความ ซึ่งจะให้ผู้ฟังเข้าใจผิดหรือจับประเด็นสาระไม่ได้เรียบเรียงข้อความอรรถแห่งธรรมไม่ได้เหมือนเข้ารุกเข้าพง
 2. เราจักแสดงธรรมอ้างเหตุผลแนะนำให้ผู้ฟังเข้าใจ ชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละประเด็นแต่ละข้อ โดยอธิบายขยายความไปตามแนวเหตุผลแห่งธรรมนั้น ๆ
 3. เราจักแสดงธรรมอาศัยความเอ็นดูตั้งจิตเมตตาปรารภนาให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง คือมองเห็นผู้ฟังเป็นเหมือนญาติของตนที่จะแนะนำให้เขาได้ดีหรือมีความสุขประสบความสำเร็จในชีวิต
 4. เราจักเป็นผู้ไม่เพ่งอามิสแสดงธรรมหรือไม่แสดงธรรมเพราะแก่เห็นลาภยศ ต้องมีจิตใจที่บริสุทธิ์ไม่มุ่งผลตอบแทนที่เป็นอามิสสินจ้างหรือค่าตอบแทน เพราะถ้าคิดอย่างนั้นจะทำให้ผู้แสดงธรรมมีจิตที่ไม่บริสุทธิ์
 5. เราจักไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่นยกตนข่มท่านเสียสติผู้อื่น ให้เกียติผู้ฟังอย่าไปคิดว่าเขาไม่มีความรู้เลยยกตนเหนือคนอื่นเพราะผู้ฟังต้องการความรู้มากกว่าการอวดตน
- นอกจากพระพุทธองค์จะมีคุณสมบัติแห่งพระธรรมกถึกทั้ง 5 ประการแล้ว พระผู้เทศน์ต้องมีจิตประกอบด้วยเมตตาปรารถนิต่อผู้สูงอายุเพื่อให้เขาได้รับประโยชน์ และมีความหวังดีปรารถนาดีต่อผู้สูงอายุเพื่อให้เขาได้อยู่อย่างมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะของครูที่ดีตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา คือ “กัลยาณมิตตาธรรม” (อง.สตตก. (ไทย) 23/37/57) มี 7 ประการ

1. ปิโย คือ น่ารัก ทำตัวเป็นที่วางใจชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาหาความรู้ด้วยมีเมตตาธรรมยิ้มแย้มแจ่มใสกับผ้าสูงอายุเป็นกันเอง สร้างความรักและความเมตตาแก่ผู้สูงอายุเหมือนญาติของตน
2. ครุ คือ น่าเคารพ หนักแน่น ทำตัวให้เกิดความรู้สึกรับรองเป็นที่ยึดได้และปลอดภัย และมีความรู้อย่างแท้จริงพึงพาอาศัยยามที่มีปัญหาแก้ไขไม่ได้สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตเขาได้

3. ภาพนีย คือ นำเจริญใจยกย่องสรรเสริญความรู้ภูมิปัญญาแท้จริงทั้งเป็นผู้อบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริงมีคุณธรรมควรแก่การกราบไหว้บูชา

4. วตตา คือ รู้จักพูดให้ได้ผลรู้จักให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน กระทำตนให้เป็นบุคคลที่เคารพกฎระเบียบมีระเบียบแบบแผน เป็นที่ปรึกษาที่ดียามที่ผู้สูงอายุมีความทุกข์หาทางออกของชีวิตไม่ได้แต่สามารถชี้แนะชี้แนะพาได้

5. วจนกฺขโม คือ อดทนต่อถ้อยคำพร้อมที่จะรับฟังคำซักถามต่าง ๆ อยู่เสมอ และสามารถรับฟังได้ด้วยใจความอดทนไม่เบื่อ พร้อมรับฟังข้อซักถามให้คำปรึกษาหารือแนะนำ ไม่เอาอารมณ์ตนเป็นที่ตั้งหรือตนเป็นใหญ่

6. คมภีรญฺจ ถล กตฺตา คือ กล่าวชี้แจงแถลงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งได้ อรรถาธิบายเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจง่ายอธิบายเรื่องราวต่างๆได้อย่างแจ่มแจ้ง มีความรอบรู้ในเรื่องที่จะเทศน์

7. โน จฏฐาเน นิโยชเย คือ ไม่แนะนำหรือชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย ไม่ชักนำไปในทางที่ต่ำหรือความเสื่อมโทรมทางจิต ในขณะเดียวกันผู้เทศน์เองต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอบายมุขทั้งปวง

คุณลักษณะดังกล่าวเป็นความสำคัญในการสื่อสารหลักพุทธธรรมสร้างความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุก็เพื่อมุ่งประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลายให้เกิดประโยชน์สุขตามพุทธประสงค์ 3 ประการ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555) คือ

1. ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือมองประโยชน์อันดับแรกให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ คือการมีสุขภาพกายสุขภาพใจดีมีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีกัลยาณมิตร มีการทำงานที่มั่นคงและประกอบสัมมาอาชีพในยามว่างจากภาระหน้าที่

2. สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ในวันข้างหน้าให้ผู้สูงอายุอยู่ด้วยความหวังและกำลังใจ มีความทางจิตใจ ความอึดใจความมั่นคงในชีวิต มองเห็นอนาคตที่สดใสและเบิกบานและยินดีที่จะก้าวไปในวันข้างหน้าอย่างมีความหวังและความฝันที่จะไปถึงได้

3. ปรมัตถประโยชน์ คือประโยชน์อย่างสูงสุด เน้นเป้าหมายของชีวิตสุขอย่างแท้จริงในชีวิตคือให้ผู้สูงอายุได้รับการฟังเทศน์นำไปสู่การคิดในชีวิตที่สร้างสรรค์มีปัญญาดำรงชีวิตอย่างมั่นคง

การเทศน์ที่จะให้เข้าใจผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เทศน์นั้นต้องกำหนดรูปแบบหลักการวิธีการ ที่จะถ่ายทอดต่อผู้สูงอายุให้ได้ประโยชน์จากฟังอย่างแท้จริง พระสงฆ์ผู้เทศน์จะสามารถดึงดูดมีจิตใจเข้มแข็งหรือทำให้ผู้สูงอายุคล้อยตามอภัยาคัยผู้ฟังคือ

ปมาณิก 4 (อง.จตุกก. (ไทย) 21/65/93) หมายความว่าบุคคลที่ถือประมาณต่าง ๆ กัน เป็นเครื่องวัดในการที่จะเกิดความเชื่อความเลื่อมใสได้ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564)

1. รูปูปปมาณิกา ผู้ถือประมาณในรูป ประเภทมองเห็นรูปร่างสวยงาม ทรวดทรงดี อวัยวะสมส่วน ท่าทางสง่า สมบูรณ์พร้อม จึงชอบใจเลื่อมใส เชื่อถือ น้อมจิตใจเข้าหา

2. โฉมสัปปมาณิกา ผู้ถือประมาณในเสียง ประเภทที่ได้ยินได้ฟังเสียงสรรเสริญ เกียรติคุณหรือเสียงพูดจาที่ไพเราะ จึงชอบใจเลื่อมใส น้อมใจที่จะเชื่อถือ เหมือนพระนักเทศน์ มหาชาติ เป็นต้น

3. ลูขัปปมาณิกา ผู้ถือประมาณในความคร่ำหรือเศร้าหมอง ประเภทที่มองเห็นสิ่งของเครื่องใช้ความเป็นอยู่ที่เศร้าหมองเช่น จีวรคร่ำๆ เป็นต้น หรือมองเห็นการกระทำคร่ำ เครียดเป็นทรมานทรมาน ประพฤติเคร่งครัดเข้มงวดขูดเกลาดตน จึงชอบใจ เลื่อมใสที่จะเชื่อถือ

4. อัมมปปมาณิกา ผู้ถือประมาณในธรรมพวกที่พิจารณาด้วยปัญญาเห็นสัจธรรม หรือการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงชอบใจเลื่อมใส น้อมใจที่จะเชื่อถือ

พระราชธรรมวาทิ (2549) ได้ให้ความสำคัญของพระนักเทศน์ที่มีต่อผู้สูงอายุว่า พระนักเทศน์เป็นเพื่อนยามสบาย พระนักเทศน์เป็นสหายยามโศกเศร้า พระนักเทศน์เป็นมิตร นิจนิรันดร์ พระนักเทศน์เป็นเป็นมิ่งขวัญของปวงชน (องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาส, 2549) พระผู้เทศน์จึงมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ พระนักเทศน์ต้องยึดหลักรูปหลักการการสอนของ พระพุทธเจ้า 4 ประการ (ที.สี. (ไทย) 92/198/161) คือ

1. สันติสสนา ได้แก่ การชี้แจงเรื่องที่เทศน์ให้เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนสามารถแยกแยะ อรรถาธิบายแสดงให้เห็นเหตุผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจง่ายลึกล้ำซึ่งไม่คลุมเครือมีเหตุผล มีอุปมา สารถชี้ให้เห็นทางดำเนินชีวิตและทางแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้

2. สมาทปนา ได้แก่ การเทศน์ให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจเพื่อนำเอาไปปฏิบัติอย่าง แท้จริงในชีวิตเป็นการสอนให้เห็นว่าสิ่งใดควรปฏิบัติแนะนำให้ซาบซึ้งในคุณค่าและเห็น ความสำคัญที่ต้องฝึกฝนจนยอมรับนำไปปฏิบัติให้เกิดศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหว

3. สมุตเตชนา ได้แก่ การสร้างความอาจหาญกล้ากล้าปลุกเร้าจิตใจให้ผู้สูงอายุ กระตือรือร้นเกิดอุตสาหะให้บรรลุเป้าหมายเมื่อลงมือปฏิบัติก็สามารถทำได้ปฏิบัติได้ สอนให้ รู้ว่าชีวิตถลารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่างทั้งทัศนคติที่ถูกต้องแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ถูกต้องให้กำลังใจ โดยนิกวาดภาพให้เป็นดังที่ตนเองชอบหรือมีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561)

4. สัมปหังสนา ได้แก่ การเทศน์แบบปลุกปลอบใจเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอาการ ท้อแท้ห่อเหี่ยว สร้างความสดชื่นร่าเริงเติมขวัญกำลังใจเข้มแข็งเบิกบานเห็นคุณค่าประโยชน์ใน การปฏิบัติทำให้มีความหวังเห็นคุณค่าของตนเองมีร่าเริงเบิกบานใจในธรรมปลุกปลอบใจไม่ให้สิ้น หวัง แต่ให้คลายความทุกข์สร้างความหวังในชีวิตได้อย่างแท้จริง

พระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ในการเทศน์นั้น นอกจากยึดตามพุทธวิธีนั้นแล้ว จำต้องมีความแตกฉานในเรื่องราวต่าง ๆ เป็นอย่างดีโดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านธรรมะที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุนั้น เข้าใจผู้สูงอายุด้วยอาศัยความแตกฉานไหวพริบปฏิภาณ เรียกว่า ปฏิสัมภิทา (อง.จตุกก. (ไทย) 21/172/216) ปัญญาแตกฉาน มี 4 ประการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561)

1. อตถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในเรื่องความ ได้แก่เข้าใจในอรรถในความหมายอย่างชัดเจน เห็นข้อธรรมหรือความย่อก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร แยกแยะอธิบายได้โดยพิสดารคิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยง เรียกว่า ปัญญาแตกฉานในอรรถ

2. ธัมมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในหลักธรรม ได้แก่จับประเด็นในธรรม อรรถาธิบายพิสดาร จับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ขยายผลอย่างหนึ่งก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้ เรียกว่าปัญญาแตกฉานในธรรม

3. นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในภาษา ได้แก่สื่อสารเป็นในนิรุตติในภาษา รู้ศัพท์ ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่าง ๆ โน้มนำวจิตใจโดยใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ เรียกว่า แตกฉานในนิรุตติ

4. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในความคิดมีปฏิภาณไหวพริบ ทันโลก ทันสมัยทันเหตุการณ์ และทันสถานการณ์ มีไหวพริบนำความรู้ทั้งเก่าและใหม่มาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันสร้างความคิดและเหตุผลได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ เรียกว่า ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้เทศน์ต้องมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาและขอบเขตของกฎเกณฑ์ และรู้ขีดจำกัดความสามารถของผู้สูงอายุในระดับต่าง ๆ ศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ความแตกต่างด้านสติปัญญา ความสามารถ พัฒนาการด้านต่าง ๆ และเลือกกลวิธีในปฏิบัติเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขและมั่นใจตนเองอยู่ในปัจจุบันได้อย่างภาคภูมิใจเพราะได้รับความสบายใจจากการฟังเทศน์นั่นเอง

ผลการจากฟังธรรมต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

จากการเทศน์สอนธรรม ทำให้ผู้สูงอายุได้ฟังธรรมแล้วสามารถเข้าใจและเห็นความจริงว่า ธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตรงตามความจริงได้เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้นรู้จักปล่อยวางตัดโลก โกรธ หลง เจริญเมตตามีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีการพัฒนาฝึกฝนสุขภาพจิตให้เป็นสุขนั้น ในทางพระพุทธศาสนาพระผู้เทศน์ใช้ธรรมะเป็นสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจโดยเฉพาะอย่างผู้สูงอายุ เรียกว่าไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ถือว่าเป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงด้วยภาวนา 4 ด้าน (มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2555) คือ 1. ภาวิตกาย ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาด้านร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายที่มากระทบต่ออินทรีย์ห้า และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นคุณให้ความดีงามเกิดมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายอย่างไม่มีโทษ 2. ภาวิตศีล ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาด้านศีลหรือด้านพฤติกรรม ควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่คนอื่นอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดีเกื้อกูลแก่กันและกัน 3. ภาวิตจิต ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาด้านจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น มีความเมตตาคือความรักมีกรุณาคือความสงสารมีฉันทะมีขันติมีสมาธิและเบิกบานเป็นสุขอยู่เสมอ 4. ภาวิตปัญญา ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาด้านปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันตามกระแสโลกกระแสธรรมสามารถทำให้จิตใจให้เป็นอิสระปราศจากความทุกข์เศร้าสามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาของตนเอง

ผู้สูงอายุมักจะมีคิดมากเมื่ออยู่คนเดียวทำให้เกิดภาวะจิตฟุ้งซ่านไม่สงบนิ่ง ธรรมะทางพระพุทธศาสนาจะสามารถให้เกิดความสงบ มีสติมากขึ้น พระผู้เทศน์ต้องถ่ายทอดหลักธรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงได้ และการส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุให้มีพลพลัง (Active Ageing) คือการพัฒนาการเรียนรู้ภาวะพลพลังของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคมสามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ (พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ, 2561) ด้วยหลักธรรม ดังนี้

พรหมวิหาร 4 (อง.ปญจก. (ไทย) 22/192/252) ได้แก่ 1. เมตตา ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดีมองโลกในแง่ดี มีความเห็นใจต่อลูกหลาน 2. กรุณา ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ยากเดือดร้อน 3. มุทิตา ผู้สูงอายุควรประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นเบิกบาน ชื่นชมพลอยยินดีกับความสำเร็จต่าง ๆ 4. อุเบกขา ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติแล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม

สังคหัตถ์ 4 (ที.ปา. (ไทย) 11/140/167) ได้แก่ 1. ทาน ผู้สูงอายุแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรมและถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม 2. ปิยวาจา ผู้สูงอายุควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ ชวนฟัง ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว 3. อตถจริยา ผู้สูงอายุควรชวนช่วยช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ 4. สมานัตตตา ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างวัย

อิทธิบาท 4 (ที.ปา. (ไทย) 11/231/233) ซึ่งเป็นธรรมมูลที่ทำให้อายุยืนเพราะทำให้ชีวิตมีกำลังมุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมายไม่ได้อยู่แบบเลื่อนลอยทำให้ชีวิตปลอดภัยโล่งเบา ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตผู้สูงอายุ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) 1. ฉันทะ ผู้สูงอายุจะมีความพอใจ ใฝ่ปรารถนาในอะไรที่ติงามหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตติงามไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ส่วนตนหรือผู้อื่นได้ทำแล้วสบายใจหาย เหนงาเมื่อใจสบายแล้วจะรู้สึกว่ชีวิตตนมีคุณค่าอย่างแท้จริง 2. วิริยะ ผู้สูงอายุมีความเพียร พยายาม ความกล้า้วกล้าแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้ำมีกำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ ต้องการจะทำย้งสิ่งที่ทำนั้นติงามถูกต้องมีคุณค่าก็จะมีเรี่ยวแรงก้าวต่อไป 3. จิตตะ ผู้สูงอายุมี จิตใจใสใจอยู่กับปัจจุบันในเรื่องที่ทำการฝึกสมาธิ ไม่ต้องไปเสียพลังงานกับการอารมณ์ ที่มาระทบบสัมผัส จะได้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง 4. วิมังสา ผู้สูงอายุใช้ปัญญา พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลให้เห็นความจริงของชีวิตและในสิ่งที่ทำมองเห็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ที่ผ่านมามีผิดพลาดก็แก้ไขปรับปรุงพัฒนาชีวิตให้เป็นไปในทางที่ติงามเมื่อพิจารณา อย่างนี้แล้วใจก็สบายและสมองได้ใช้ความคิด

หลังจากที่ผู้สูงอายุได้ฟังธรรมแล้วก็จะมีมองเห็นคุณค่าความเป็นคนจะส่งผลให้เกิด ความสุขมีพลังสร้างสรรค์มหาศาลพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นสร้างความสุขด้วยฟังอันเกิดจากสุ ตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากฟัง แล้วพัฒนาความคิดเป็นจินตามยปัญญา เพื่อน้อมเข้า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการสั่งสมอบรมความรู้ช่วยให้เข้าใจถึงความจริงความ งามของชีวิต อาศัยการฟังธรรมจากพระสงฆ์ทำให้เข้าใจคุณค่าชีวิตอย่างแท้จริง สามารถปรับ แนวคิดวิธีการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง และมีจิตผ่องใสอยู่เสมอตลอดเวลา

บทสรุป

บทบาทความสำคัญของพระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ในการเทศน์นั้นเพื่อการเผยแผ่ พระพุทธศาสนานำหลักธรรมคำของพระศาสนาประกาศให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและประพฤติ ปฏิบัติตามโดยอาศัยหลักการวิธีการอย่างถูกต้องทั้งวิชาคือความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทนสถานการณ์ปรับเปลี่ยนประยุกต์หลักธรรมให้ทันสมัยกับกาลเวลาตอบปัญหาข้อสงสัยได้ และมีจรรยา นอกจากมีความรู้ความสามารถแล้ว ต้องเพียบพร้อมด้วยวัตรปฏิบัติตนให้เป็น ที่ น่าเลื่อมใสมีสมณสา रुपที่งดงามเรียบร้อย มีคุณลักษณะแห่งองค์ธรรมกถึกในการเทศน์ที่ ถ่ายทอดธรรมะของพระพุทธเจ้าไปสู่ผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเมื่อปฏิบัติปฏิบัติ

หน้าที่และดำรงตนดังกล่าวแล้ว ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีขวัญกำลังใจ สามารถสร้างศรัทธาให้เกิดปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักธรรม และจะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตตนเองด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดำรงชีวิตด้วยความบริสุทธิ์สร้างตนให้เป็นประโยชน์สอดคล้องตามหลักพุทธธรรมที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกายกายที่เข้มแข็งมีความสุขจิตที่ดีและมีความสุขใจเข้าใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัยมีความสุขเข้ากับสังคมได้ดี มีอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความสนุกมองโลกในแง่ดี ยึดมั่นในความดี และสามารถให้คำปรึกษาช่วยเหลือลูกหลานหรือคนรุ่นหลังได้ เป็นคลังสมองของครอบครัว ชุมชน สังคม มีความสงบสุขด้วยการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายปล่อยวางได้ ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา หนักแน่นมั่นคงในทาน ศีล ภาวนา มีสติปัญญารู้เท่าทันความจริงของชีวิตมีความสุขจิตดีอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต*. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2557*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- นริสา วงศ์พนารักษ์, (2556).การสร้างความสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 2,163.
- บุญช่วย คำยาดี, (2564). *สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบไทยโพสต์*. สืบค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/103356>
- ปีนเรศ กาศอุดม และมณฑนา เหมชะญาติ. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเทศบาล ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า*, 43-44.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2563). *วิธีเทศนา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัทปัญญามิตรการพิมพ์.

- เพ็ญผกา กาญจนภาส. (2547). *ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2555). *พุทธวิธีการสอน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). *ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต. เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม*. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- เสถียร พันธรั้งสี. (2516). *ศาสนาเปรียบเทียบ*. กรุงเทพฯ : ผดุงวิทยาการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องทางและพุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ รตนพร จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตให้ถูกความสุขยิ่งเพิ่มพูน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทธรรมสภา บันลือธรรม จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สุจิต สวรรณชีฟ (บรรณาธิการ). (2558). *แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1) (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.
- องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาส. (2549). *วิชาการเทศนา*. กรุงเทพฯ : หจก.สามลดา.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. London: Oxford University Press.
- WHO. (2011). *Active aging a Framework*. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2564. จาก www.who.int/survey/aging beholder/en/index.html.