

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

วนิดา ชุลิกาวิทย์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

วนิดา ชุลิกาวิทย์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

STRENGTHENING THE LIFE POWER OF THE ELDER ACCORDING TO THE SOTāPATTIYANGADHAMMA

WANIDA CHULIKAWIT

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY

PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES

GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2023

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม**
ชื่อนักศึกษา	:	**วนิดา ชุลิกาวิทย์**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม		**รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุดดาสาร)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) .....
(รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม)

กรรมการ .....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	Strengthening the Life Power of the Elderly According to the Sotapattiyangadhamma
Student's Name	:	Wanida Chulikawit
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhist Studies
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat
Co-Advisor		Assoc.Prof.Suchao Ploychum

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Dissertation Committee :

Chairman .....
(Assoc.Prof.Dr.Amphon Buddasarn)

Member (Advisor) .....
(Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat)

Member (Co-Advisor) .....
(Assoc.Prof.Suchao Ploychum)

Member .....
(Phrasrivinayaphon, Dr.)

Member .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์ :	การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม
ชื่อนักศึกษา :	วนิดา ชุลิกาวิทย์
ชื่อปริญญา :	ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา :	พุทธศาสน์ศึกษา
ปีพุทธศักราช :	2566
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก :	รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม :	รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม

ดุษฎีนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 3) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) พลังชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิตทั้งกายและใจในทางที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งทางกายภาพ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรับประทานอาหารทางกายและทางใจอย่างเพียงพอ และทางจิตภาพด้วยแรงขับเคลื่อนภายในจิตที่สนับสนุนกัน

2) โสตาปัตติยังคธรรม เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้เป็นพระโสดาบัน ผู้มีพลังชีวิตอันเกิดจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบคนดี พิจารณารอบคอบ และปฏิบัติตนตามหลักการที่ถูกต้อง ช่วยให้พัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

3) บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม โดยสังเคราะห์การเกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้านคือ (1) ด้านพลังกาย (2) ด้านพลังความรู้ (3) ด้านพลังความคิด (4) ด้านพลังการกระทำที่ถูกต้อง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ เป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข

ผลการสังเคราะห์ได้องค์ความรู้ เรียกว่า “WARM Model” เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยงคธรรม โดยมีพื้นฐานบนแนวคิดสี่ประการดังนี้: พลังจิต (W) ทัศนคติ (A) สันทนาการ (R) ความมีสติ (M)

คำสำคัญ : การเสริมสร้างพลังชีวิต ผู้สูงอายุ โสตาปัตติยังคธรรม

ABSTRACT

Dissertation Topic :	Strengthening the Life Power of the Elderly according to the Sotāpattiyangadhamma
Student's Name :	Wanida Chulikawit
Degree Sought :	Doctor of Philosophy
Program :	Buddhist Studies
Anno Domini :	2023
Advisor :	Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat
Co-Advisor :	Assoc. Prof. Suchao Ploychum

This dissertation aimed to 1) To investigate the life power of the elderly. 2) To examine the principles of Sotāpattiyangadhamma for enhancing the life power of the elderly. 3) To integrate the principles of Sotāpattiyangadhamma into a model for strengthening the life power of the elderly. 4.To present a comprehensive understanding of the "Model for Strengthening the Life Power of the Elderly According to the Sotāpattiyangadhamma." Data Collection: Data for this documentary research were gathered from a variety of sources, including: Documents, In-depth interviews with 20 experts. The collected data was content analysis and presented descriptively.

The research findings revealed that:

1) Elderly vitality crucially supports physical and mental well-being, promoting an active lifestyle and a strong mindset, achieved through physical activity, adequate nutrition, and fostering positive mental imagery, elderly individuals can cultivate a robust life force.

2) Sotāpattiyangadhamma is a Dhamma that encourages individuals to embrace a life of single monasticism. It emphasizes the cultivation of life energy through living in a conducive environment, associating with virtuous individuals, practicing mindful deliberation and adhering to ethical principles. This practice fosters holistic development, encompassing behavioral, mental, and intellectual aspects.

3) The integration of life power enhancement strategies derived from Sotāpattiyangadhamma principle. By synthesizing the vitality of the elderly in 4 areas:

(1) Physical power (2) Knowledge power (3) Thought power (4) Power of correct action as a result in being able to live the life with creative goals. It is a motivating force to reach the right and good destination. To have a good quality of life and be happy.

This synthesis is termed the "WARM Model" is a model for strengthening the life power of the elderly according to the principles of the Sotāpattiyangadhamma.The model is based on the following four concepts: Willpower (W), Attitude (A), Recreation (R), Mindfulness (M).

Keywords: Strengthening the life power, Elderly individuals, Sotāpattiyangadhamma.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคลากรหลายฝ่ายของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้านพระพุทธศาสนา ระดับดุษฎีบัณฑิต อันเป็นความรู้ทั้งเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ ลำดับแรกผู้วิจัยน้อมกราบขอบพระคุณอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้และช่วยจุดประกายความคิด ให้มีมุมมองต่าง ๆ ในการศึกษาทางพระพุทธศาสนา

ขอกราบขอบพระคุณประธานกรรมการและกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ทุกท่านที่เมตตาให้ความรู้ ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ช่วยตอบสอบความถูกต้องของเนื้อหาสาระ และขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ทั้ง 5 รูป/คน ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 20 รูป/คน ที่กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้ และขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเป็นอย่างสูงยิ่ง ที่เมตตาให้คำปรึกษาตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหา ตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ จนดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณพระมหาจักรพล อาจารสุโภ (เทพา), ดร. ที่เมตตาให้คำแนะนำปรึกษา ขอขอบพระคุณพระปลัดธนา อคฺคธมฺม รวมทั้ง รศ.ดร.จันทรัตน์ ภคมาศ และ ดร.พัชรี แช่มช้อย ที่ช่วยเหลือให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงลงด้วยดี และขอขอบพระคุณ ดร.จิตศริณย์พร ปัญจวัฒนคุณ นางสาวสมฤดี จันทร์กล่ำ และดร.สุภเชษฐ์ จงธนากร กัลยาณมิตรที่สละเวลาชวนเชิญให้ผู้วิจัยมาเรียนต่อระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสน์ศึกษา และขอขอบพระคุณพระครูวินัยธรอภิชาติ อภิชาโต ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ และเจ้าหน้าที่ในบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกด้วยดีตลอดมา และขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาทุกท่าน และนายวิชิต ทองประเสริฐ ที่คอยเป็นกำลังใจเสมอมาจวบจนสำเร็จการศึกษา

น้อมกราบขอบพระคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) สถาบันพลังจิตตานุภาพที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยใคร่ศึกษาเรียนรู้หลักธรรมคำสอน และแนวทางปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้จนสามารถนำไปถ่ายทอดต่อให้ผู้สนใจได้เข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้ายิ่งขึ้น

คุณงามความดี กุศลบารมี และประโยชน์อันเกิดจากดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบถวายเป็นพุทธบูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณของบิดามารดา และครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ความเมตตาที่มีแก่ศิษย์ ขอจงเป็นพลวปัจจัยตามส่งให้ผู้มีพระคุณทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลายทั้งปวงด้วยเทอญ

วนิดา ชุลิกาวิทย์

สารบัญคำย่อ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พ.ศ. 2525 และพระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2556 โดยมีคำย่อและคำเต็มที่อ้างถึง เรียงตามคัมภีร์ดังต่อไปนี้

คำย่อ	คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิภงฺค
วิ.ม.	วินยปิฎก	มหาวคฺค
วิ.จู.	วินยปิฎก	จูฬวคฺค
พระสุตตันตปิฎก		
ที.สี.	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนฺธวคฺค
ที.ม.	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺค
ม.มู.	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสก
ม.ม.	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.อุ.	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสก
สํ.นิ.	สํยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺค
สํ.ข.	สํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวารวคฺค
สํ.สฬา.	สํยุตฺตนิกาย	สฬายตนวคฺค
สํ.ม.	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺค
องฺ.เอกก.	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกกนิปาต
องฺ.ทุก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ทุกนิปาต
องฺ.ติก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ติกนิปาต
องฺ.จตุกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญฺจกนิบาต
องฺ.ฉกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกฺกนิปาต

องฺ.สตฺตก.	องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาต
องฺ.อฏฺฐก.	องฺคุตฺตรนิกาย	อฏฺฐกนิปาต
องฺ.ทสก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาต
ขุ.ขุ.	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐ
ขุ.ธ.	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปท
ขุ.สุ.	ขุทฺทกนิกาย	สุตตนิบาต
ขุ.อุ.	ขุทฺทกนิกาย	อุทาน
ขุ.เถร.	ขุทฺทกนิกาย	เถรคาถา
ขุ.อิติ.	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตก
ขุ.ชา.	ขุทฺทกนิกาย	ชาดก
ขุ.จู.	ขุทฺทกนิกาย	จูฬนิทฺเทส
ขุ.ป.	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺค
ขุ.อป.	ขุทฺทกนิกาย	อปฺทาน

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ธ.อ	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทฏฺฐกถา

การใช้หมายเลขที่อยู่หลังชื่อย่อพระไตรปิฎกนั้น มีเลข 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า หมายถึง องฺ.ปญฺจก. 22/174/228-229 ได้แก่ สุตตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิบาต เล่มที่ 22 ข้อที่ 174 หน้าที่ 228-229 เป็นต้น

หากเป็นตัวเลขที่อยู่ชื่อย่อของอรรถกถามีเลข 2 ตอน คือ เล่ม/หน้า หมายถึง ขุ.ธ.อ. 42/119 ได้แก่ ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทฏฺฐกถา เล่มที่ 42 หน้าที่ 119 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ช

สารบัญคำย่อ ..... ซ

สารบัญ ..... ญ

สารบัญตาราง ..... ฑ

สารบัญแผนภาพ ..... ฒ

สารบัญภาพ ..... ณ

บทที่ 1 บทนำ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 คำถามวิจัย 3

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3

1.4 ขอบเขตการวิจัย 3

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย 4

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย 5

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 9

1.8 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย 18

1.10 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย 18

บทที่ 2 พลังชีวิตของผู้สูงอายุ **20**

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 20

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ 21

2.1.2 ประเภทของผู้สูงอายุ 24

2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีความสูงอายุ 25
2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสูงอายุ 29
2.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุ 38
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต 42
2.2.1 แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง 42
2.2.2 แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ 49
2.3 ความหมายพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 57
2.4 ความสำคัญพลังชีวิตของผู้สุงอายุ 59
2.5 ความจำเป็นพื้นฐานของการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 63
2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 67
2.6.1 ปัจจัยภายนอก 67
2.6.2 ปัจจัยภายใน 73
2.6.3 ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก 84
2.7 สรุป 92

บทที่ 3 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 96

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา 96
3.2 ความหมายและความสำคัญของหลักโสตาปัตติยังคธรรม 100
3.2.1 ความหมายของโสตาปัตติยังคธรรม 101
3.2.2 ความสำคัญของโสตาปัตติยังคธรรม 102
3.3 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 106
3.3.1 สัปปุริสสังเสวะ 107
3.3.2 สัทธัมมัสสวนะ 119
3.3.3 โยนิโสมนสิการ 123
3.3.4 ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ 130
3.3.5 สรุป 138
3.4 คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล 140
3.5 โสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาล 150
3.5.1 อนาถบิณฑิกเศรษฐี 151

3.5.2 นางวิสาขามหาอุบาสิกา 153
3.5.3 หมอชีวกโกมารภัจ 154
3.5.4 พระนางสามาวดี 156
3.5.5 นางมัลลิกา 157
3.5.6 สรุป 158
3.6 ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 160
3.6.1 ประโยชน์ปัจจุบัน 160
3.6.2 ประโยชน์ภายภาคหน้า 162
3.6.3 ประโยชน์อย่างยิ่ง 163
3.6.4 สรุป 163
3.7 สรุป 165

4. บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม 169
4.1 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม 171
4.1.1 ด้านการเป็นกัลยาณมิตร 171
4.1.2 ด้านการออกกำลังกาย และการรับอากาศบริสุทธิ์ 177
4.1.3 ด้านอาหาร 181
4.1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม 185
4.2 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษา 188
4.2.1 ด้านการศึกษาแบบองค์รวม 189
4.2.2 ด้านการศึกษาในระบบ 191
4.2.3 ด้านการศึกษานอกระบบ 192
4.3 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ 195
4.3.1 ด้านการคิดเชิงบวก 197
4.3.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 204
4.3.3 ด้านการจัดการภาวะหมดไฟ 207
4.4 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล 212
4.4.1 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต 213
4.4.2 ด้านการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม 217

4.5 สรุป 224

5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 230

5.1 สรุปผลการวิจัย 231

5.1.1 พลังชีวิตของผู้สูงอายุ 231

5.1.2 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 232

5.1.3 บูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม 234

5.2 อภิปรายผล 235

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย 239

5.3.1 ที่มาขององค์ความรู้ 239

5.3.2 รูปแบบองค์ความรู้ 240

5.3.3 แนวทางการใช้องค์ความรู้ 241

5.4 ข้อเสนอแนะ 242

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 242

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย 243

บรรณานุกรม 244

บุคคลานุกรม 253

ภาคผนวก 257

ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 258

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์ 264

ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 285

ภาคผนวก ง เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน 290

ภาคผนวก จ หนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความวิชาการ 292

ประวัติผู้วิจัย 294

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1 วิธีดำเนินการวิจัย	8
ตารางที่ 2.1 ความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์	34
ตารางที่ 2.2 แนวทางแก้ไขปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุ	37
ตารางที่ 2.3 ตารางเปรียบเทียบแนวคิดพลังชีวิต	93
ตารางที่ 3.1 พลังชีวิตของโสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาลที่สมควรถือเป็นแบบอย่าง	159
ตารางที่ 3.2 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ	167
ตารางที่ 4.1 กรอบบูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ	170
ตารางที่ 4.2 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเป็นกัลยาณมิตร	175
ตารางที่ 4.3 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และรับอากาศบริสุทธิ์	179
ตารางที่ 4.4 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการรับประทานอาหาร	183
ตารางที่ 4.5 สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านสิ่งแวดล้อม	186
ตารางที่ 4.6 สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการศึกษา	194
ตารางที่ 4.7 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านพลังการคิดเชิงบวก	202
ตารางที่ 4.8 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	206
ตารางที่ 4.9 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการจัดการภาวะหมดไฟ	210
ตารางที่ 4.10 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต	215
ตารางที่ 4.11 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการมีสติสัมปชัญญะ	219
ตารางที่ 4.12 วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น	222

สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 18
แผนภาพที่ 2.1 ลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้นตามแนวคิดของมาสโลว์ 35
แผนภาพที่ 2.2 แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง 48
แผนภาพที่ 2.3 แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง 56
แผนภาพที่ 2.4: แนวคิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 94
แผนภาพที่ 3.1 การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการคบกัลยาณมิตร 111
แผนภาพที่ 3.2 หลักนิยาม 5 114
แผนภาพที่ 3.3 องค์ประกอบของสัปปุริสสังเสวะ 119
แผนภาพที่ 3.4 หลักโยนิโสมนสิการ 129
แผนภาพที่ 3.5 คุณสมบัติของโสดาบันฝ่ายมีและฝ่ายละ 147
แผนภาพที่ 3.6 คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล 149
แผนภาพที่ 3.7 ประโยชน์ 3 162
แผนภาพที่ 3.8 ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 165
แผนภาพที่ 4.1 บูรณาการด้านการเป็นกัลยาณมิตร 176
แผนภาพที่ 4.2 บูรณาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และรับอากาศบริสุทธิ์ 180
แผนภาพที่ 4.3 บูรณาการด้านอาหารกายและอาหารใจ 184
แผนภาพที่ 4.4 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม 187
แผนภาพที่ 4.5 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษา 194
แผนภาพที่ 4.6 บูรณาการด้านพลังการคิดเชิงบวก 203
แผนภาพที่ 4.7 บูรณาการด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 206
แผนภาพที่ 4.8 บูรณาการด้านการจัดการภาวะหมดไฟ 211
แผนภาพที่ 4.9 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ 212
แผนภาพที่ 4.10 บูรณาการด้านการมีเป้าหมายในชีวิต 216
แผนภาพที่ 4.11 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล 223
แผนภาพที่ 4.12 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม 228

แผนภาพที่ 5.1 พลังชีวิตของผู้สูงอายุ 231
แผนภาพที่ 5.2 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 233
แผนภาพที่ 5.3 องค์ความรู้ WARM Model 240
แผนภาพที่ 5.4 แนวทางการนำองค์ความรู้ WARM Model ไปใช้ 242

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 66.1 ล้านคน ซึ่งเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึง 12.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละประมาณ 19.6 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) และคาดว่าในศตวรรษหน้าจำนวนประชากรสูงอายุจะมากขึ้นเรื่อย ๆ กลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ยิ่งถ้าผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากเพียงใด ย่อมสร้างภาระแก่ครอบครัว และสังคมมากขึ้นเพียงนั้น การที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีสาเหตุจากวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์เจริญก้าวหน้า ส่งผลให้การรักษาได้ถูกจุด สามารถเอาชนะโรคร้าย รวมทั้งโรคระบาดต่าง ๆ ช่วยต่ออายุผู้คนให้ยืนยาวขึ้นกว่าเดิม หากมองในภาพรวมการที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นน่าจะเป็นผลดี แต่ในความเป็นจริงกลับเกิดปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจากการต่ออายุผู้คนให้ยืนยาวขึ้นกว่าเดิม บางครั้งก็ไม่สามารถช่วยให้คุณภาพชีวิต กลับดีขึ้นดังเดิมได้ เพราะยังมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่เจ็บป่วยไม่สามารถดูแลตนเองได้

ส่วนผู้สูงอายุเอง ซึ่งมีความเสื่อมสภาพทางสรีระเป็นธรรมดา อันเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่มีแต่ความวุ่นวายสับสน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้สูงอายุบางคนที่เคยมีหน้ามีตาในสังคม เคยอุทิศตนเพื่อครอบครัวและสังคม ทั้งยังเคยทำงานสั่งสมความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์มาตลอดชีวิต ครั้นเมื่อเกษียณอายุลง ลูกหลานรวมทั้งสังคมคนรอบข้างไม่ให้การยอมรับและความเคารพเหมือนเดิม ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนตนเองหมดคุณค่าต่อไป อีกทั้งผู้สูงอายุบางคนที่ต้องพบกับสภาวะการสูญเสียเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องและบุคคลอันเป็นที่รักไป ส่งผลให้ความรู้สึกว้าเหว่สิ้นหวัง คิดว่าสักวันหนึ่งตนเองคงต้องพบกับภาวะใกล้ตายในไม่ช้านี้เช่นกัน (ปริยสุทธิ์ อินทสุวรรณ, 2562) นำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นตนเอง เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มองคุณค่าของตนเองน้อยลง พบแต่ความเศร้าหมอง ทำให้เกิดความรุนแรงทางอารมณ์ และอาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย จนบางครั้งอาจลุกลามกลายเป็นโรคสมองเสื่อม ซึ่งเป็นความผิดปกติด้านการรับรู้ การรู้คิด ด้านความจำ การใช้ภาษา การตัดสินใจ การเข้า

สังคม และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมาได้ โรคสมองเสื่อมเป็นโรคที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุ ยิ่งอายุมากโอกาสจะเกิดสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับเป็นทวีคูณ (ชัชวาล วงค์สารี, ศุภลักษณ์ พื้นทอง, 2561, หน้า 166) ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุอ่อนกำลังลง

สาเหตุจูงใจ คือ ใคร่ศึกษาถึงแนวทางที่ทำให้ผู้สูงอายุมีวิธีจัดการกับระบบความคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังชีวิตได้อย่างไร ให้มีชีวิตชีวา มีความสุขสงบด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของลูกหลาน เนื่องจากการมีชีวิตอยู่ให้ยาวนานที่สุดนั้นไม่สำคัญเท่ากับการดำรงไว้ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ ดังนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงวัย จึงต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะโดยรวมของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็น “ผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเองได้ (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน อย่างผู้มีพลังตลอดไป และเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึงจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบสุข”(ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2560, หน้า 283) และผู้วิจัยมีความเห็นว่าการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุนี้ ถ้าเป็นเพียงการสร้างอย่างผิวเผิน เมื่อผู้สูงอายุได้พบกับความเปลี่ยนแปลงและความกดดันรอบด้านอีก จะทำให้พลังชีวิตของตนเองมอดลงได้

ผู้สูงอายุจึงควรน้อมนำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางปฏิบัติ มาเป็นเครื่องนำทางชีวิตในบั้นปลาย โดยเฉพาะหลักโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิจากอรรถกถา ตำรา งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการ พบว่า หลักธรรมหมวดนี้มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อมนุษย์ทุกระดับ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้ศึกษาปฏิบัติด้วยความเพียรให้มาก นอกจากก่อให้เกิดพลังแก่ชีวิตตั้งแต่ระดับต้นแล้ว ยังสามารถบรรลุถึงขั้นความเป็นอริยบุคคลทุกระดับได้ จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง จึงนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเสริมสร้างพลังชีวิต หลักธรรมนี้ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่ สัปปุริสสังเสวะ (การได้พบสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรมจากสัตบุรุษ) โยนิโสมนสิการ (การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (การปฏิบัติที่สมควรแก่ธรรมหรือปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่) เมื่อปฏิบัติตามหลักโสตาปัตติยังคธรรมจะช่วยให้เกิดปัญญาขั้นสูง สามารถปล่อยวางอุปาทาน และคลายความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ลงได้ เกิดความเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ สามารถเข้าถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตได้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ถึงแม้ไม่สามารถบรรลุโสดาบันบุคคล แต่จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนได้ สุดท้ายได้องค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการเสริมสร้างพลัง

ชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมต่อไป

1.2 คำถามวิจัย

การวิจัยนี้ มีปัญหาสำคัญที่ผู้วิจัยต้องการทราบอยู่ 4 ประการ คือ

1.2.1 พลังชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

1.2.2 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ สร้างได้อย่างไร

1.2.3 การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรมเป็นอย่างไร

1.2.4 รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตตยังคธรรม” โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1.3.1 เพื่อศึกษาพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

1.3.3 เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

1.3.4 เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังค-ธรรม” นี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นศึกษาออกเป็นขอบเขตดังต่อไปนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตเนื้อหา เกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม จากพระไตรปิฎก ด้วยการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ในประเด็นต่อไปนี้

1) พลังชีวิต ได้จากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ ก่อให้เกิดพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การส่งเสริมการศึกษา การสร้างความคิดเชิงบวก การดำเนินชีวิตสมดุล การสร้างแรงบันดาลใจเมื่อมีภาวะหมดไฟ และการสร้างความเชื่อมั่นตนเอง

2) หลักโสตาปัตติยังคธรรม คือ หลักธรรมเครื่องบรรลุโสดาบัน เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ถึงแม้ยังไม่ถึงขั้นบรรลุโสดาบันบุคคล แต่ช่วยเสริมสร้าง “พลังชีวิต” ให้เพิ่มมากขึ้นอย่างยั่งยืนได้ ได้แก่ สัปปุริสสังเสวะ สัทธัมมัสสวนะ โยนิโสมนสิการ และธัมมานุธัมมปฏิปัตติ

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักวิชาการด้านพลังชีวิต จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 3 เป็นผู้ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคมเป็นที่ประจักษ์ จำนวน 5 รูป/คน และกลุ่มที่ 4 เป็นผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังจำนวน 5 คน

1.4.3 ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินงานวิจัย หลังอนุมัติหัวข้อ ตั้งแต่ ปี 2565-2566 โดยมีขั้นตอนสรุปได้ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) เสนอเนื้อหาโครงร่างดุษฎีนิพนธ์ 3 บทต่อคณะกรรมการดุษฎีนิพนธ์ 3) สร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย 4) เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ 5) วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 6) นำเสนอดุษฎีนิพนธ์ต่อคณะกรรมการพิจารณาการสอบฯ

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร ประกอบการสัมภาษณ์ โดยใช้เครื่องมือที่ได้จากการศึกษาแบบวิเคราะห์เนื้อหา คือ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปร เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบบวิเคราะห์อุปนัย (Analytic Induction) จนได้รับคำตอบตามวัตถุประสงค์

ถึงแม้การวิเคราะห์ข้อมูลในเนื้อหาครบทั้ง 2 ด้าน คือ ข้อมูลจากองค์ความรู้ที่ปรากฏ (Explicit Knowledge) และองค์ความรู้ที่ไม่ปรากฏ (Tacit Knowledge) ก็ยังจัดเป็นข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประกอบการสรุปไปสู่เหตุผล เท่ากับเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้มีข้อบกพร่องน้อยที่สุด เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการทำวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลัก (Qualitative Documentary Research) มีเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และวิธีดำเนินการโดยมีขั้นตอนการทำวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1.6.1 ขั้นตอนการศึกษา ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

1) รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) รวมทั้งข้อมูลแนวคิดและทฤษฎีจากตำรา งานวิจัย แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ วารสารและงานเขียนซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้อง และเป็นที่ยอมรับของนักวิชาการ

2) จัดประเภท วิเคราะห์ อธิบายความ ตีความ จากข้อมูลที่ได้มาจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ หลังจากนั้นจึงนำมาสังเคราะห์ เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

3) ขอความเห็นและคำปรึกษาจากคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ จากผู้ทรงคุณวุฒิ และจากอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 2 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับหัวข้อที่ทำการวิจัย เพื่อสร้างข้อสรุปเบื้องต้น อันเป็นเค้าโครงร่างองค์ความรู้และประเด็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งนำไปสู่การสร้างรูปแบบ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”

4) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นี้ เพื่อดำเนินงานวิจัย ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีการวิจัยที่กำหนดไว้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง และน่าเชื่อถือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยกำหนดประเด็นตามวัตถุประสงค์ สัมภาษณ์แบบเจาะจงผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา พลังชีวิต ผู้ช่วยเหลือสังคม และผู้สูงอายุที่มีพลัง จำนวนทั้งสิ้น 20 รูป/คน

1.6.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษา แยกแยะ จัดประเภทเนื้อหาการวิจัย จัดลำดับข้อมูลที่ค้นคว้าให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาวิเคราะห์ตามขั้นตอน คือ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้แบบอุปนัย คือ การตีความ สร้างข้อสรุปจากข้อมูลรูปธรรม หรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น ซึ่งได้เก็บรวบรวมจาก

การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน สู่การวิเคราะห์ สรุป“อุปนัย”(induction) นี้ เป็นการหาความจริงจากข้อเท็จจริง (fact) ส่วนย่อยหลาย ๆ ส่วนที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม แล้วสรุปความจริงชุดใหญ่ที่มีลักษณะเป็นนามธรรมครอบคลุมข้อเท็จจริงส่วนย่อยเหล่านั้น

1.6.3 การวิเคราะห์เนื้อหา (Critical Content Analysis)

จากการวิเคราะห์เนื้อหาและคำอธิบาย ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดและดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิพากษ์ให้เป็นแนวทางการวิจัย โดยนำเสนอแนวคิดนี้ผ่านรายงานการวิจัย ซึ่งรวมถึงคำอธิบายอย่างรอบคอบเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัย และการอภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัยและสร้างรูปแบบ (model) โดยการกำหนดหัวข้อ (Theme) เป็นสำคัญ

1.6.4 ขั้นตอนบูรณาการข้อมูล

บูรณาการข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสารปฐมภูมิ เอกสารทุติยภูมิ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 20 รูป/คน

1.6.5 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) กำหนดและคัดสรรบุคคล ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจงกับผู้ทรงคุณวุฒิ ได้เป็นองค์ความรู้ให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ในการเสริมสร้างพลังชีวิต ในส่วนของการสัมภาษณ์ ได้สร้างเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างประกอบ ที่ได้ผ่านการตรวจสอบ ขอความเห็นชอบจากกรรมการตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 5 รูป/คน และผ่านการขอจริยธรรมวิจัยในคน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ขอหนังสือขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจากบัณฑิตวิทยาลัย พร้อมนัดหมายขอสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ต้องขออนุญาตถ้ามีการบันทึกเสียง แล้วจึงนำบทสัมภาษณ์มาถอดความและวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.6 ตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangular Check)

นำโครงร่าง และองค์ความรู้ มาสอบทาน 1. ข้อมูลความถูกต้องกับเอกสารที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบกับ 2. การสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3.ความเห็นของคณะกรรมการฯ

1.6.7 การวิจารณ์เนื้อหา (Critical Content Analysis)

การวิเคราะห์เนื้อหาและคำอธิบายว่าผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดและดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิพากษ์ให้เป็นแนวทางการวิจัย โดยนำเสนอแนวความคิดนี้ผ่านรายงานการวิจัย ซึ่งรวมถึงคำอธิบาย

อย่างรอบคอบเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัย และการอภิปรายเกี่ยวกับผลการวิจัยและสร้างรูปแบบ (model) โดยการกำหนดหัวข้อ (Theme) เป็นสำคัญ (Kathy, et al, 2017, pp. 1-15)

1.6.8 สรุปผล

นำเสนอองค์ความรู้ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”

1) นำเสนอในการสัมมนา (Pre Submission) โดยมีคณะกรรมการตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด เพื่อรับฟังการวิจารณ์ผลงาน (Public Hearing) และตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการปรับความสมบูรณ์ของดุษฎีนิพนธ์

2) นำเสนองานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เพื่อขอสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัยต่อไป

3) นำเสนองานวิจัยในรูปบทความวิจัยในวารสารวิชาการ

วิธีดำเนินการวิจัยดังปรากฏในตารางที่ 1.1 ต่อไปนี้

ขั้นตอน	การวิจัย	ผลผลิต
1. ศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสาร เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและนำสาระสำคัญไปใช้ในการวิเคราะห์พลังชีวิตผู้สูงอายุ	1. วิคราะห์แนวคิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุและสภาพปัญหาพลังชีวิตของผู้สูงอายุ 2. กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและนำสาระสำคัญไปบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม	1. กรอบแนวคิดในการวิจัย 2. สาระสำคัญในการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม
2.สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม →	1. กำหนดหลักเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างประสานงานผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและกำหนดระยะเวลาสัมภาษณ์ 2. ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิฯ 3. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาสรุปวิเคราะห์ สังเคราะห์ตามประเด็นที่กำหนด 4. นำข้อมูลที่ได้ มาสร้างเป็นองค์ความรู้ →	รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม
3. นำเสนอผลการวิจัยต่อคณะกรรมการควบคุมดุษฎี-นิพนธ์เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ ก่อนนำเสนอ รับฟังความคิดเห็นในการประชุมวิชาการ →	1.นำเสนอผลการวิจัยที่ค้นพบต่อคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ปรับปรุงแก้ไขงานวิจัย 2. เชิญคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ร่วมประชุมพิจารณาความสมบูรณ์ของดุษฎีนิพนธ์ 3. นำความเห็นและข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการมาปรับปรุงแก้ไขงานวิจัย →	1.ได้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขในการทำวิจัยเพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ 2. ได้รายละเอียดเพิ่มเติมในการทำวิจัย
4.นำเสนอดุษฎีนิพนธ์ฉบับปรับปรุงต่อคณะกรรมการให้ความเห็นชอบ เพื่อขออนุมัตินำเสนอก่อนสอบ และขออนุมัติสอบดุษฎีนิพนธ์ →	1.แก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ดุษฎีนิพนธ์แนะนำ 2.เสนอดุษฎีนิพนธ์ต่อคณะกรรมการ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง 3. ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการฯ นำเสนอเป็นรายงานการวิจัย →	**รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์**

ตารางที่ 1.1: วิธีดำเนินการวิจัย

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

งานวิจัยนี้เมื่อสำเร็จลุล่วงลงแล้ว ผู้วิจัยจะได้รับความรู้และได้รับประโยชน์ดังต่อไปนี้

1) ได้ข้อสรุปเชิงอุปนัยเกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

2) ได้ข้อสรุปเชิงอุปนัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ที่บูรณาการด้วยหลักโสตาปัตติยังคธรรม

3. ได้องค์ความรู้ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”

4. ได้เสนอแนวคิดและองค์ความรู้รูปแบบ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” ที่สามารถสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และต่อสังคมส่วนรวมได้

1.8 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวทางการเกิดพลังชีวิต และหลักโสตาปัตติยังคธรรม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องอันสะท้อนออกมาสู่แนวทางการปฏิบัติ จากการศึกษาค้นคว้า พบว่าพลังชีวิตของผู้สูงอายุและหลักโสตาปัตติยังคธรรม มีผู้เขียนและทำวิจัยไว้บ้าง แต่ยังไม่ปรากฏความสมบูรณ์ครบถ้วน ส่วนใหญ่จะกล่าวไว้อย่างกว้าง ๆ เพื่อตอบโจทย์ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสิ้น 20 เล่ม/เรื่อง ดังต่อไปนี้

1.8.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” มีดังต่อไปนี้

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2554) ทรงอธิบายทรรศนะเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความชราไว้ในหนังสือพุทธประวัติ เล่ม 1 สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของความแก่ ความเจ็บ ความตายที่เป็นโทษครอบงำ ทำให้ทุกคนเกิดความทุกข์ จึงเป็นมูลเหตุให้พระพุทธองค์เสด็จออกบรรพชา เพื่อหาทางให้มหาชนพ้นทุกข์

มานพ พลายเล็ก (2556, 21 หน้า) ได้กล่าวถึง สิ่งมีชีวิตหรือสิ่งที่ไม่ชีวิตต่าง ๆ ล้วนเกิดจากพลังงาน สรุปว่า กลุ่มพลังงานชนิดเดียวกัน กลุ่มหนึ่งรวมตัวเป็นมนุษย์ อีกกลุ่มรวมตัวเป็นสัตว์

นักวิทยาศาสตร์ก็กำลังหาคำตอบอยู่ แต่ผู้ทำสมาธิญาณในระดับสูง ยอมรับว่าเหนือกลุ่มพลังงานขึ้นไปยังมีพลังงานบางอย่างที่ให้กำเนิด จัดระเบียบ กำหนดรูปแบบ เชื่อมโยงความเป็นไปของสรรพสิ่งในจักรวาลให้เกิดขึ้น และดำเนินไปเป็นพลังที่ก่อกำเนิดสรรพสิ่งที่อาจเรียกกันหลายชื่อ เช่น พลังจักรวาล พลังแห่งควันตั้ม พลังชีวิต พลังของพระเจ้า พลังแห่งความดี หรืออื่น ๆ ซึ่งล้วนเป็นพลังดึงดูด พลังโชคลาภ พลังการงาน พลังความร่ำรวย พลังความสุข และพลังความสำเร็จ บางทีเรียกว่าพลังกำเนิดสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลอันไร้ขอบเขต ที่มีพลังดึงดูดในตัวเรา ส่งพลังโยงใยชักนำเหตุการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นรูปธรรมตามที่จิตใต้สำนึกของบุคคลผู้นั้นให้ทำหน้าที่สร้างพลังดูดเข้ามา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (2557) ทรงนิพนธ์เรื่อง “หัดคิดเชิงบวก” สรุปว่า การหัดคิดเชิงบวก เป็นการสร้างปัจจัยภายในตัวบุคคล ให้ฝึกหัดคิดในเรื่องที่คนทั่วไปเห็นว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ให้กลายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นปัญหาสำหรับชีวิต กระทั่งใช้เป็นเรื่องที่ก่อประโยชน์ให้กับชีวิตได้

วรัญญา สะอาดเอี่ยม ริเท็นนิส (2557, 250 หน้า) จากหนังสือเรื่อง “นักรบ...สนามชีวิต” สรุปความว่า ผู้ที่มีจิตใจดี มีความคิดในทางบวก และมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นผู้ฝึกตน ฝึกสติ จะสามารถมอบความรักและเคารพต่อชีวิตอันมีค่าได้อย่างต่อเนื่องเสมอ ๆ แต่ในทางกลับกัน ถ้าผู้ที่เต็มไปด้วยความหลงทะนง หรือมีชีวิตเพียงเพื่อนำกระแสแห่งความหลงมาใส่ในตนและคนอื่น ย่อมพบกับความทุกข์เป็นผลลัพธ์เสมอ ดังนั้นมหัศจรรย์ชีวิตสร้างขึ้นได้จากหัวใจที่มีความปรารถนาจะใช้ชีวิตอย่างฉลาด ด้วยการตื่นรู้ อย่างมีสติ อย่างเข้าใจ ผ่อนคลาย มองโลกในแง่บวก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ย่อมทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตอย่างแท้จริง นอกจากนั้นการทำทุกสิ่งทุกอย่าง ให้มีความสำเร็จลุล่วงได้จนสุดทาง เริ่มจากการเพียรฝึกเอาชนะใจด้วยความมุ่งมั่นกล้าหาญ ทำชีวิตให้สดใสมีพลัง ประสบความสำเร็จในแบบที่ตนปรารถนาได้

สม ณ ปัญญา (2559, 184 หน้า) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "พลังปัญญา พลังชีวิต" สรุปความได้ว่า ชีวิตจำเป็นต้องมองหาแสงสว่างทางความคิด ให้ช่วยพลิกชีวิต เพื่อค้ำจุนจิตใจทุกเวลา เพราะในตัวทุกคนต่างมีความอ่อนแอเก็บไว้ในจิตใจ ความรู้สึกเสียใจนี้ไม่ได้หายไปไหน แต่ถูกเก็บเอาไว้โดยมี "สติ" คือ "สัมมาสติ" ที่แข็งแรงในตัวเรา เป็นทรัพย์ที่ควรมี เป็นการสอนและบอกถึงวิธีคิดและมุมมองในอีกรูปแบบเพื่อฝึกคิดเชิงวิเคราะห์ให้เกิดปัญญาและเกิดมุมมองในหลากหลายมิติ ให้เกิดแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิต

สมเด็จพระโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2562, 1306 หน้า) ได้กล่าวถึง การปฏิบัติเพื่อเป็นพระโสดาบันนั้น ก็คือ ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีสัมมาทิฏฐิ คือ ตัวปัญญา ซึ่งคือ มีความเห็นที่ถูกต้องเป็นหัวหน้า และวิธีปฏิบัติเป็นปลีกย่อยมาตามลำดับ โดยยกอันที่สูงมาก่อน เอาด้านปัญญาระดับสูงมา ดังนั้นในการปฏิบัติธรรม โสดาบันจะเห็นว่า สติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีการสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ว่าโดยสาระสำคัญ สติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่าชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลหมดทั้ง 4 แห่งเท่านั้น ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง 4 นี้แล้ว จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม ในเวลาปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือ สมาธิ อย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้ “วิปัสสนาสมาธิ” อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่วแน่)

สุภีร์ ทุมทอง (2563, 468 หน้า) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สูตรโสดาบัน เล่ม 1 ตอน 2 สรุปความว่า วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นพระโสดาบัน และเป็นพระอริยบุคคลชั้นอื่น ๆ มีข้อปฏิบัติเหมือนกัน กล่าวคือ การทำให้บรรลุเป็นโสดา มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ถึงโสดาอยู่ 4 ประการ ดังนี้คือ 1) สัปปุริสสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ซึ่งเป็นผู้ที่สงบระงับจากกิเลส คือ พระพุทธเจ้า การได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เอาใจออกไปนอกแนวทาง คุ้นเคยกับหลักธรรมคำสอน ท่านอยู่อย่างไร ฉันอย่างไร นั่งนอนอย่างไร คุ้นเคยไว้อย่างนี้ 2) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรม ฟังเรื่องเกี่ยวกับมรรค ผล นิพพาน เกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรม เกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา ไตรสิกขา การฟังพระสัทธรรมเป็นวิธีที่จะทำให้ถึงนิพพาน 3) โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยถูกต้อง ฟังแล้วก็เอามาใส่ไว้ในใจ ย่อมเกิดประโยชน์ คนใส่ใจก็จะได้มีการประพฤติปฏิบัติ มีการฝึกหัดต่อไป ถ้าต้องเป็นคนที่ใส่ใจในธรรมะ ใส่ใจในสิ่งต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ เพื่อนำสู่การประพฤติปฏิบัติได้ 4) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมย่อย ๆ ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมะย่อย ๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง ให้เหมาะสมกับการที่จะได้ธรรมใหญ่ ทำความเพียรถูกต้องเหมาะสม เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่เลิศต้องได้ด้วยความเพียรที่เลิศ เข้าถึงได้ด้วยความเพียรที่ยิ่งใหญ่ ทำอย่างถูกต้องมีสัมมาทิฏฐิ จึงจะได้ผลนี้เป็นโสตาปัตติยังคะ หรือเหตุที่เป็นเครื่องบรรลุโสดา

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า บุคคลเข้าสู่วัยชรา ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน

ร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัดเจน ความหมายของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันหลายประเด็น บ้างก็จำแนกตามลักษณะทางสรีระที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ ย่อมเป็นผู้มีผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอกฯลฯ แต่บางคนมีลักษณะแก่ชรา ทั้ง ๆ ที่อายุยังไม่มากนักก็ได้ สำหรับพลังชีวิต เป็นพลังงานที่ช่วยให้บุคคลมีจิตใจดี มีความปรารถนาจะใช้ชีวิตอย่างฉลาด ด้วยการตื่นรู้อย่างมีสติ อย่างเข้าใจ ผ่อนคลาย มองโลกในแง่บวก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ย่อมมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนอย่างสม่ำเสมอ และทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตอย่างแท้จริงได้ ในส่วนหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อันได้แก่ โสตาปัตติยังคธรรม เป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้ถึงโสดา หรือเป็นเครื่องบรรลุโสดา ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ดังนี้คือ1) สัปปุริสสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ 2) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรม ฟังเรื่องเกี่ยวกับมรรค ผล นิพพาน เกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรม เกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา 3) โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยถูกต้อง ฟังแล้วก็เอามาใส่ไว้ในใจ ย่อมเกิดประโยชน์ เพื่อนำสู่การประพฤติปฏิบัติได้ 4) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมย่อย ๆ ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมะย่อย ๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง

1.8.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีดังต่อไปนี้

อุษา โพนทอง (2556, 11 หน้า) ได้กล่าวไว้ในบทความ เรื่องพลังของการเป็นผู้สูงอายุ สรุปความว่าการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องมีภาวะพฤฒพลัง ในสามด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพ 2. ด้านหลักประกันความมั่นคงในชีวิต และ 3.ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยมีพฤติกรรมที่ควรสนใจ 4 ประการ ดังนี้คือ 1) เป็นผู้วางแผนของตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาความสูงอายุที่จะเกิดกับตนเอง 2) เป็นผู้สามารถพึ่งพาตนเองได้ 3) เป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมในสังคม 4) เป็นผู้มีพฤติกรรมในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตอย่างต่อเนื่อง อาทิ การเข้ากลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สมบูรณ์ วัฒนะ (2559, 21 หน้า) กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา สรุปว่า พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาได้ จึงได้วางหลักอันเป็นกรอบแห่งการพัฒนาไว้ดังปรากฏในคำสอน เรื่องไตรสิกขา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาชีวิตมนุษย์ครบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านศีลหรือด้านกายและพฤติกรรม (ศีลสิกขา) หมายถึง พัฒนาด้านสังคมและสภาพแวดล้อม เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมและสภาพแวดล้อม 2) ด้านจิตใจ (จิตสิกขา) หมายถึง พัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง มีความสงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ และ 3) ด้านสติปัญญา หมายถึง การรู้คิด (ปัญญาสิกขา) แนวคิดในการพัฒนามนุษย์ตาม

หลักธรรมไตรสิกขา เป็นกรอบในการดูแลผู้สูงอายุผู้สูงอายุ โดยการดูแลและพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 หากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาตามแนวทางทั้ง 4 ด้านนี้อย่างเหมาะสม จนสามารถประกอบด้วยสัทธาสัมปทา ศีลสัมปทา จาคสัมปทา และปัญญาสัมปทา ย่อมทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจและพัฒนาอย่างมีคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุย่อมได้รับคุณค่าสูง มีความสุข เกิดสันติในบั้นปลายของชีวิต พระพุทธศาสนามองว่า การดูแลเบื้องต้นในระดับพื้นฐาน คือ ในระดับโลกิยะ ไม่สามารถตอบแทนบุญคุณได้หมด เพราะเป็นเพียงการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสุขเท่านั้น แต่หากลูกหลานรวมทั้งผู้ดูแลผู้สูงอายุคนใดสามารถดูแลตอบแทนบุญคุณอย่างสูงสุด (โลกุตระ) ได้ ย่อมชื่อว่าสามารถตอบแทนบุญคุณของบิดามารดาและผู้สูงอายุได้ ทั้งสองส่วนมีความสัมพันธ์ต่อกัน คือ สามารถดูแลหรือพัฒนาทั้งสองส่วนให้เกิดความสมดุล จึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้

อำพล บุดดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิโต (2560, 17 หน้า) ได้เขียนบทความวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์เทคนิคการสอนปุถุชนให้บรรลุธรรมชั้นโสดาบันของพระพุทธเจ้า สรุปความว่า เป้าหมายหลักของคำสอนของพระพุทธเจ้าในการบรรลุธรรมชั้นโสดาบันขั้นนี้เป็นเครื่องประกันได้ว่า ความทุกข์และกิเลสตัณหาลดลง โดยผ่านวิปัสสนาญาณจนบรรลุถึงอริยมรรคญาณ การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้น โดยการพัฒนาจิตให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตามจริงถึงความเป็นไตรลักษณ์ ในลักษณะเกิด-ดับเท่านั้น การแสดงธรรมแก่ผู้ฟังของพระพุทธเจ้ามีลำดับช่วงสำคัญ คือ เบื้องต้นการสอนให้จิตสงบ จากความคิดฟุ้งซ่านเกี่ยวกับเรื่องทางโลกก่อน แล้วให้มีสมาธิรู้อารมณ์ปัจจุบัน และจำแนกขันธ์ห้า เข้าใจเหตุปัจจัยของการเกิด-ดับขันธ์ห้า และช่วงของการน้อมจิตเข้าสู่ไตรลักษณ์ จิตของผู้ปฏิบัติจะรู้แจ้งและประสบกับอริยมมรรคด้วยตนเอง บทความนี้ได้นำตัวอย่าง การบรรลุโสดาบันของอนาปัณฑิกเศรษฐี ดำเนินไปในทางเดียวกัน แต่ทรงแสดงวิปัสสนาญาณในรูปของหลักอนุปพพิกถาต่อด้วยอริยสัจ 4 จนบรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ด้วยการตัดขาดสังโยชน์ 3 เบื้องต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพตปรมาส มีศรัทธามั่นคงตลอดชีวิตและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

ภัทรพล น้ำใจสุข (2560, 11 หน้า) ได้เขียนบทความวิจัยเรื่อง แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปความว่า แนวคิดและรูปแบบปฏิบัติ เพื่อความเป็นโสดาบันในองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา มี 4 แนวทางใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) การคบสัตบุรุษ 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย 4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แต่ละแนวทางยังแบ่งเป็น 4 แนวทางย่อย โดยแต่ละแนวทาง ช่วยให้บรรลุความเป็นโสดาบันได้ คือ 1) มีความเลื่อมใสไม่

คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า 2) มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระธรรม 3) มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระสงฆ์ 4) มีศีลบริบูรณ์ 5) มีการให้ทานที่ปราศจากความตระหนี่ 6) มีปัญญาเห็นความเกิดดับ 7) เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนในความเป็นจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต 8) มีความเห็นถูกต้องในความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ 9) มีความเห็นถูกต้องในสังขารและในขันธ์ 5 ว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และ 10) มีความเห็นถูกต้องว่านิพพานนั้นเที่ยง เป็นสุข มีประโยชน์อย่างยิ่ง

เพชรรัตน์ เจิมรอด (2560, 11 หน้า) ได้เขียนบทความวิจัยเรื่อง ชี่กงกับการดูแลสุขภาพ สรุปความว่า ชี่กงจัดเป็นการออกกำาลังกายประเภทแอโรบิค ความเข้มของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับการหายใจของชี่กงทำให้เกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดการปรับปรุงกระบวนการภายในร่างกาย ให้มีความสมดุลทั้งกายและจิต หากปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกันและร่างกายด้านกายภาพ ให้มีการทำงานดีขึ้น ทำให้มีความเข้มแข็งทางกายและความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จึงนิยมนำมาบำบัดอาการเจ็บป่วย ทำให้ความเครียดลดลง ในส่วนของการบริหารจิต ชี่กงมีการใช้สติและสมาธิ ช่วยให้คลายเครียดเป็นอย่างดี และยังก่อให้เกิดปัติอีกด้วย จึงไม่ต้องสงสัยว่าผู้ที่ฝกชี่กงเป็นประจำจะมีหน้าตาอ่อนกว่าวัย มีสมาธิ และมีความจำดี สวนการบริหารลมปราณ เป็นที่เชื่อกันและพิสูจน์ได้ว่าการหายใจที่ถูกต้องนำไปสู่การเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเข้ามา ชี่กงจึงมีความเหมาะสมและส่งผลดี มีข้อจำกัดน้อยและสะดวกในการปฏิบัติ

สุวิญ รักสัตย์ (2561, 33 หน้า) ได้กล่าวไว้ในบทความวิจัยเรื่อง “พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต” กล่าวไว้ว่า นวัตกรรมเชิงพุทธปัญญา เพื่อปรับสมดุลชีวธาตุเมื่อพิจารณาแล้วก็มีอยู่ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนแรกเป็นขั้นตอนการศึกษาเรียนรู้ความเป็นจริง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองและสังคม พิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้ว จึงยอมรับที่จะเข้าสู่การปรับสมดุลด้วยการปฏิบัติตามเงื่อนไขสู่กระบวนการขั้นที่สอง คือ การปลีกตัวอยู่กับธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติเชื่อมธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติภายนอกปรับสมดุลธรรมชาติ จากนั้นก็เข้าสู่กระบวนการที่สาม คือ เพิ่มพลังสติ ปัญญา ความเพียร จากนั้นก็ส่งผ่านกระบวนการขั้นที่สี่ คือ การแสดงออกถึงความสมดุลที่สามารถดำรงอยู่ในโลกเสมือนจริง (สมมติ) ได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่ยึดมั่นในมายา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชรและคณะ (2561) ได้กล่าวในตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัว

และชุมชนชนบทไทย สรุปไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกิดขึ้นตลอดเวลา และเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ถึงวัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะเสื่อมถอยมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องใส่ใจดูแลสุขภาพของร่างกายและจิตใจมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเห็นได้ชัด

สุพาพร เทพยสุวรรณ (2561, ออนไลน์) ได้กล่าวไว้ในบทความ 7 วิธีอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยอย่างมีความสุข สรุป 7 วิธีนี้ คือ (1) ยอมรับและเข้าใจในความต่าง ให้อภัยและปล่อยผ่าน โดยไม่โต้เถียงจนรู้สึกไม่ดีต่อกัน (2) มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงวัย ให้ความเคารพและสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับครอบครัว (3) ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงวัย ช่วยให้เกิดความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดี หมั่นดูแลในเรื่องอาหารการกิน พาไปตรวจสุขภาพและพบแพทย์ตามนัดหมาย รวมทั้งส่งมอบรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กันเสมอ (4) นำเสนอสิ่งที่เป็นประโยชน์ นอกจากสมาชิกจะคอยรับฟังคำแนะนำจากผู้สูงวัยในฐานะที่ท่านเคยอาบน้ำร้อนมาก่อนแล้ว คนรุ่นใหม่ก็สามารถให้คำแนะนำดี กลับคืนได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะองค์ความรู้สมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีก็สำคัญเช่นกัน (5) สนับสนุนการมีชีวิตที่ดี คือ การสนับสนุนให้ผู้สูงวัยมีโอกาสริเริ่มทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่สามารถทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัวที่สร้างความรู้สึกที่ดีและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (6) ไม่นำปัญหามารบกวนจิตใจ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุต้องวิตกกังวลและเข้ามายุ่งเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ (7) หมั่นแสดงความรักให้กัน เช่น การพูดคุยและบอกรัก การสัมผัสและโอบกอดเป็นประจำ หรือการดูแลเอาใจใส่ในการจัดเตรียมอาหารการกิน เครื่องมือเครื่องใช้ที่ช่วยอำนวยความสะดวก พาไปท่องเที่ยวหรือทานอาหารในโอกาสพิเศษ รวมถึงการทำตัวเป็นลูกหลานที่ดี เพื่อทำให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สกล เหลืองไพฑูรย์ (2561, 264 หน้า) ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม” สรุปได้ว่าความคิดเชิงบวก เป็นวิธีคิดที่สร้างขวัญและกำลังใจให้ดำเนินกิจกรรมและดำเนินชีวิตให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ได้แก่ ความเชื่อมั่น มีความพยายาม มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น และมีความสามารถในการแก้ปัญหา เน้นให้เกิดความหวัง การตั้งเป้าไปสู่จุดหมายและมีความสำเร็จเชิงรูปธรรมเป็นผล โดยยึดหลักพลังผลักดัน 5 ประการ คือ 1. ความเชื่อมั่น 2. ความเพียร 3. ความตั้งใจมั่น 4. ความแน่วแน่ มุ่งมั่น 5. ความรอบคอบรอบรู้

ปริยสุทธิ์ อินทสุวรรณ (2562) จิตแพทย์ จากโรงพยาบาลสิรินธร ได้เขียนบทความวิธีการสร้างพลังใจให้ผู้สูงวัยยามชรา ซึ่งเป็นวิธีเยียวยารักษาจิตใจของผู้ป่วยกลุ่มนี้ไว้อย่างน่าสนใจ สรุป

ความว่า ความชราเป็นความพิการอย่างหนึ่งเป็นผลให้พลังเสียไป ทำให้ทุกอย่างไม่เหมือนเดิม มีความเปลี่ยนแปลงทั้งความเชื่องช้า ความเคอะเขิน และความหลงลืม เพราะเมื่อเข้าสู่วัยชรา มักจะทำอะไรไม่ได้หรืออวัยวะเสื่อมโทรมจากความเจ็บป่วย จึงอยากให้ลูกหลานรัก เข้าใจยอมรับและเมตตาท่าน ในส่วนของผู้สูงอายุเอง มีวิธี "สร้างพลังใจให้ตัวเอง" ที่ดีที่สุด ให้ลองมองตัวเองว่า แม้ตอนนี้จะไม่เหมือนเดิม ไปไหนมาไหนไม่ได้ แต่ลองมองย้อนกลับไป ในสิ่งที่เคยสรรค์สร้างไว้ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ โดยเฉพาะการที่ลูก ๆ มีวันนี้ได้ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จทั้งการเรียน การทำงาน ตลอดจนการใช้ชีวิต ก็เพราะผู้สูงอายุเอง ลองค่อย ๆ นึกถึงอดีตที่เคยทำมา เอาความสุขเหล่านั้นมาหล่อเลี้ยงจิตใจในวันนี้ และย้อนคิดถึงเรื่องราวดี ๆ ที่ตนเคยทำให้ลูกหลาน ในส่วนของลูกหลานเองก็ต้องพยายามเข้าใจผู้สูงอายุ ให้ความเคารพและเอาใจใส่ท่าน จะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตให้เป็นไปอย่างราบรื่น อาการเจ็บป่วยที่เป็น จะทุเลาเบาบางลง ทำให้จิตแจ่มใส นำมาซึ่งสุขภาพกายที่แข็งแรงเช่นกัน

พันวิภา กฤษฎาชาตรี (2562) ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุ สรุปว่า ความต้องการของผู้สูงอายุในภาพรวม มีความคล้ายกัน แต่มีรายละเอียดแตกต่างกันบ้าง วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการคิด ประสบการณ์ชีวิต แต่ระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่ที่ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุต่อสิ่งเหล่านั้นได้มากหรือน้อยต่างกัน

สุนทรา บุญรัตนหิรัญ (2564, 239 หน้า) ได้ทำวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการพัฒนาความสามารถในด้านปัญญาและด้านอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยสรุปว่า ปัญญาของมนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิต พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญคุณค่าแห่งปัญญาว่าประเสริฐกว่าทรัพย์ บุคคลที่มีปัญญาย่อมแก้ไขความทุกข์ได้อย่างชาญฉลาด สามารถกำหนดลักษณะแห่งการเกิด ความดับของรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงได้ และองค์คุณเครื่องบรรลุในระดับโลกุตตรโสดาปัตติมรรค องค์ประกอบเรียกว่า โสตาปัตติยังคะ 4 ประกอบด้วย สัปปุริสสังเสวะ (เสวนาสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวนะ (สดับสัทธรรม) โยนิโสมนสิการ (รู้จักคิดพิจารณาเหตุผลโดยถูกวิธี) และธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลักให้ธรรมน้อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่) สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมที่สัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมข้ออื่น ๆ กลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็นระบบ

รมย์ธนิกา ฝ่ายหมื่นไวย์ และคณะ (2564, 11 หน้า) กล่าวไว้ในบทความวิจัย เรื่องรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ: คำตอบอยู่ที่ระบบสุขภาพชุมชน ในวารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

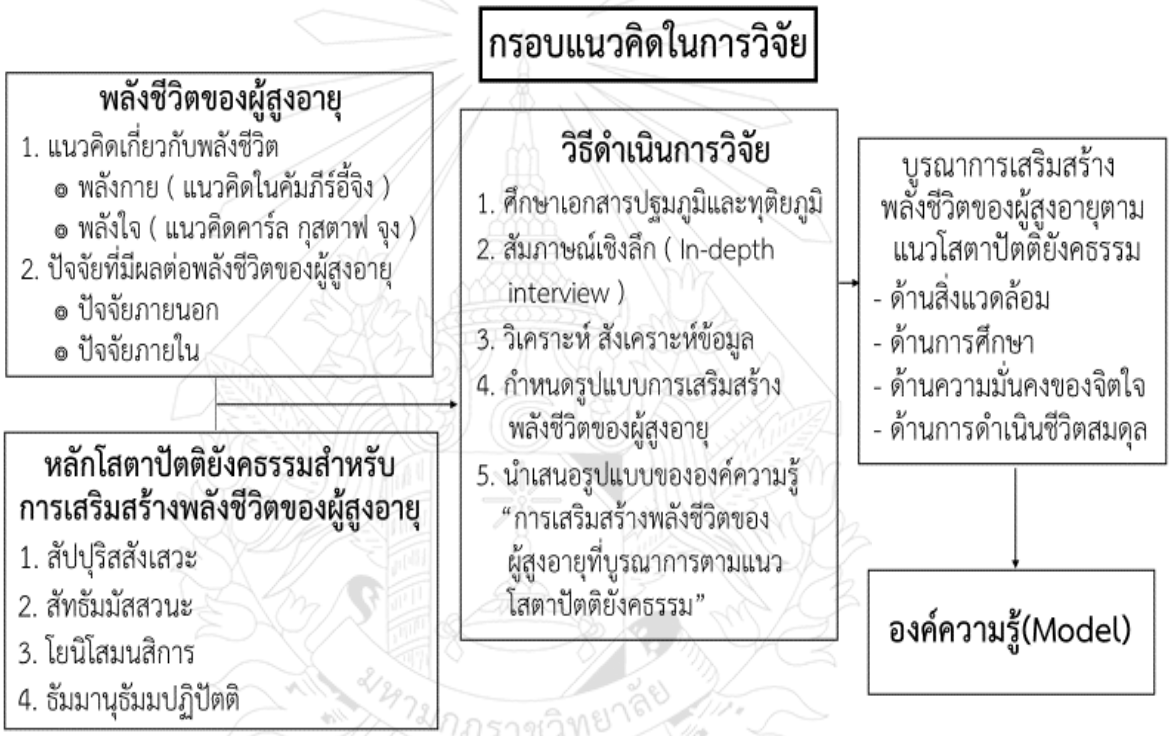
สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งเสื่อมโทรมถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ จึงต้องการการดูแลและรักษา ดังนั้นจุดประสงค์หลักของการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพของกลไกในสังคม และของผู้สูงอายุเองให้มีมากขึ้น เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในภาพรวม โดยให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจบนฐานของปัญญาและความรู้อันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีอยู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืนต่อไป

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ ได้รับบัญญัติศัพท์ขึ้นในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์การต่าง ๆ ครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่า เป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ สำหรับจุดประสงค์หลักของการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด รวมทั้งควรมีการพัฒนาศักยภาพของกลไกในสังคม และของผู้สูงอายุเองให้มีมากขึ้น เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในภาพรวม จะทำให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการความชราอย่างมีคุณภาพ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป

จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวนทั้งสิ้น 20 เรื่อง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ จัดเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน เนื่องจากความเสื่อมของสภาพร่างกาย ส่งผลเสียทั้งด้านสุขภาพจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตถดถอย ผู้สูงอายุสมควรเริ่มปรับความคิด หัดคิดเชิงบวก เปิดใจให้กว้าง ฝึกตัวเองให้มองโลกในแง่ดี พูดดี ทำดีต่อตัวเองและคนรอบข้างในสังคม นอกจากนี้การเห็นคุณค่าของตัวเอง ให้อภัยตนเอง ปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีบางอย่างออก เพียงแค่นี้ชีวิตก็จะมีแต่สิ่งดี ๆ เข้ามา ส่วนพลังชีวิตจัดเป็นอำนาจที่เกิดจากภายในตัวตน มีทั้งพลังกาย และพลังใจ เป็นพลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิต และนำพาความปรารถนาไปสู่ความสำเร็จ สำหรับลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต จะมีอารมณ์เบิกบาน มีสติอยู่กับตัว มีพลังแห่งความสุข แต่กระบวนการเหล่านี้เป็นเพียงผิวเผิน ไม่ได้เกิดอย่างยั่งยืน เมื่อไรที่ผู้สูงอายุพบปัญหาในหลากหลายด้านอีก ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยหรือเบาบางลงได้ ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรม มาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืน ดังจะได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุ หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ในบทต่อไป

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยตามทฤษฎีเชิงระบบ ในส่วนของ input มี 2 ปัจจัย คือ 1.พลังชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ศึกษาแนวคิดพลังชีวิตทางตะวันออก แนวคิดทางตะวันตก และ 2. หลักโสตาปัตติยังคธรรม เข้าสู่กระบวนการวิจัยเอกสารเป็นหลัก มีการสัมภาษณ์ประกอบด้วยการบูรณาการ 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ และสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1.1 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.10 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ มานิยามศัพท์ เพื่อสะดวกต่อความเข้าใจและเพื่อตอบโจทย์วิจัย ดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จัดเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เนื่องจากความเสื่อมของสภาพร่างกาย ส่งผลกระทบทั้งด้านสุขภาพ

กาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม แต่ก็สามารถได้รับเสริมสร้างให้เกิดพลังชีวิตได้

พลังชีวิต หมายถึง พลังกายและพลังใจ จัดเป็นพลังงานที่ช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ดำเนินไปอย่างเป็นปกติสุขตามสมควรแก่อัตภาพ และสามารถนำพาความปรารถนาไปสู่ความสำเร็จได้ เป็นพลังแห่งความสุขส่งผลดีทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ และสังคม

พลังชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง พลังที่หล่อเลี้ยงชีวิตทั้งกายและใจในทางที่ดี ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งทางกายภาพ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้รับอากาศบริสุทธิ์ การรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ และทางจิตภาพด้วยแรงขับเคลื่อนภายในจิตที่สนับสนุนกัน

การเสริมสร้าง หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการพัฒนาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการค้นคว้าเอกสาร และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การเกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้านคือ 1) ด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยการดำเนินชีวิตซึ่งแวดล้อมด้วยบุคคลและวัตถุที่ดี 2) ด้านการศึกษา ช่วยให้เกิดพลังที่ไม่หยุด ช่วยพัฒนาการตลอดเวลาให้เข้าใจทั้งทางโลกและทางธรรมตามความเป็นจริง 3) ด้านความมั่นคงของจิตใจ ด้วยการมีพลังการคิดเชิงบวก สร้างแรงบันดาลใจ มีความเชื่อมั่นตนเอง ช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง 4) ด้านความสมดุลของชีวิต ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ เป็นพลังกระตุ้นให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม มีสติสัมปชัญญะ เกื้อกูลให้ทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัจจัยการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความมั่นคงของจิตใจ และปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านการศึกษา และด้านการใช้ชีวิตสมดุล ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลงตัว ส่งผลให้เกิดพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข

หลักโสตาปัตติยังคธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เป็นพระโสดาบัน เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ ถึงแม้ยังไม่ถึงขั้นบรรลุโสดาบันบุคคล แต่ช่วยเสริมสร้าง “พลังชีวิต” ให้เพิ่มมากขึ้นอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบคนดี การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต พิจารณารอบคอบ และปฏิบัติตนตามหลักการที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับสมรรถนะของตน ช่วยให้พัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

บทที่ 2
พลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจัดเป็นบุคคลผู้มีความเปราะบางทางสุขภาพกาย จนบางครั้งอาจสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ทั้งยังต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคมตามมา จึงมีทั้งความเครียด ความวิตกกังวล โรคจิต สมองเสื่อม ซึมเศร้า นอกจากนั้นความชรายังเป็นสาเหตุหนึ่งให้พลังชีวิตค่อย ๆ มอดลง รวมทั้งกำลังกายกำลังใจและกำลังสติปัญญาจะลดลงทีละน้อย ทำกิจกรรมทุกอย่างไม่ได้ดังใจปรารถนา เกิดการบีบคั้นและต้องทนต่อสภาพเดิมยากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ผู้วิจัยจึงใคร่ศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุอ่อนแรงลง เริ่มด้วยการศึกษาความหมาย แนวคิดและการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก รวมทั้งศึกษาพลังชีวิตทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีแนวคิดทฤษฎีมารองรับ โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 5 ประเด็นหลัก สุดท้ายได้ข้อสรุปเกี่ยวกับพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต

2.3 ความหมายพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

2.4 ความสำคัญพลังชีวิตของผู้สุงอายุ

2.5 ความจำเป็นพื้นฐานของการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

2.7 สรุป

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นบุคคลที่เคยอุทิศตนเพื่อครอบครัวและสังคมมาก่อน โดยการทำงานสั่งสมประสบการณ์ ความรู้ รวมทั้งวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม เพื่อนำมา

ถ่ายทอดให้แก่ลูกหลานรุ่นต่อ ๆ ไป นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเป็นวัยของชีวิต ที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมในทางเสื่อมมากกว่าวัยอื่น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความวิตกกังวลถึงศักยภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ที่นับวันจะลดลง ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ดังนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็จะส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ และไม่สามารถเป็นที่ภาคภูมิใจของบุตรหลานและบุคคลรอบข้างได้ จึงมีผู้สูงอายุจำนวนมาก มองคุณค่าของตนเองต่ำลง รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง และมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวเองหากไม่การเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ในส่วนของเนื้อหานี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาถึงความหมายของผู้สูงอายุทั่วไป ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสูงอายุซึ่งเกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลง ความต้องการของความสูงอายุ กระบวนการเกิดปัญหาของความสูงอายุ และแนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหารายละเอียด เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น ดังต่อไปนี้

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุทั่วไป มีแตกต่างกันหลายประเด็น ดังนี้ 1) ความหมายตามลักษณะทางกายภาพ เช่นเรียกว่า คนแก่ คนชรา คนเฒ่า เป็นการเรียกตามลักษณะทางสรีระที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ผู้มีผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก ฯลฯ 2) ความหมายตามอายุมากหรือน้อยตามปฏิทิน เช่นเรียกว่า ผู้สูงอายุ แต่ปัญหาที่ตามมาก็คือ อายุเท่าใดจึงเรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ซึ่งเรื่องนี้มีการถกเถียงกันในที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ ส่วนใหญ่คนในภาคพื้นยุโรปและอเมริกาจัดคนที่มีอายุ 65 ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ แต่ภาคพื้นเอเชียเป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุตามที่ตกลงกันในระหว่างประเทศให้ยึดเอา 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ 3) ความหมายตามสถานภาพทางสังคม เช่นเรียกว่า ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส ในองค์กรหนึ่ง ๆ ผู้เป็นหัวหน้าย่อมเป็นผู้ใหญ่ขององค์กร ทั้ง ๆ ที่อาจมีอายุไม่มากหรือไม่ใช่คนแก่ จากการจำแนกถ้อยคำเกี่ยวผู้สูงอายุมีหลากหลายมิติ กล่าวคือ มิติทางกายภาพ มิติตามเกณฑ์การนับตามปฏิทินและมิติทางสังคม ทั้งนี้ตั้งแต่ปี 2566 จะมีคนไทยอายุถึง 60 ปี เพิ่มขึ้นปีละล้านคน (บรรลุ ศิริพานิช, 2562, หน้า 9)

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้น เมื่อปี พ.ศ.2506 เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ ความชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องขีดคั่น ไม่สมควรให้ใช้คำว่า“ผู้ชรา” จึงให้ใช้คำว่า“ผู้สูงอายุ” แทนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา“วัยชรา” บางครั้งจะพูดในความหมายของความแก่ แต่หลายคนคงไม่ต้องการได้ยิน จึงขอใช้คำว่า“ผู้สูงอายุ” ซึ่งคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาในภาพรวมผู้สูงอายุแบ่งเป็น 4 ลักษณะ คือ ตามวัย ตามสภาพ

ร่างกาย ตามสภาพจิตใจ และตามสภาพทางสังคม สังคมไทยมีถ้อยคำที่ใช้เรียกผู้สูงอายุที่แตกต่างกันหลายคำ นอกจากนั้น “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่นมาก จะมีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า เนื่องจากมีความเสื่อมสภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มักจะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ในขณะที่ภาวะปกติ อวัยวะของระบบต่าง ๆ ยังทำหน้าที่ได้ปกติ แต่ในภาวะบีบคั้นไม่ว่าจะเกิดจากอารมณ์จากร่างกายหรือจากสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ รวมทั้งอาหารการกินความเป็นอยู่ การรักษาตัว การตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องการเพียงแต่เป็นฝ่ายได้รับการดูแลจากบุตรหลานหรือสังคมอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังอยากจะช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้สูงอายุหลายคนที่เกษียณอายุแล้วยังมีความรู้ มีความสามารถ มีประสบการณ์สูง และยังอยากใช้ความสามารถทำประโยชน์ให้แก่คนรอบข้างและยังอยากเป็นที่ต้องการของสังคมด้วย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) และยังมีนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุในบทความเรื่อง ผู้สูงอายุ: ดูแลอย่างไรให้แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปได้ว่า คำว่าผู้สูงอายุหรือคนแก่มาจากภาษาบาลีว่า “ชรา” หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Elderly” หรือ “Aging” หรือ “Older Persons” นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกขาน“คนสูงอายุ” ผู้สูงวัย วัยชรา วัยดึก วัยตกกระ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ไม้ใกล้ฝั่ง ต่อมาจึงได้บัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้น ใช้เป็นบรรทัดฐานครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2512 โดยพลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิสุนทร ในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์การต่าง ๆ (ประยูร เจนตระกูลโรจน์, 2562, หน้า 46) และในปัจจุบันภาครัฐ โดยผู้มีหน้าที่รับผิดชอบได้กำหนดแผนผู้สูงอายุฉบับที่ 2 ขึ้น ดังต่อไปนี้

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ซึ่งเป็นฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562 ในส่วนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สรุปว่าจำนวนประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่สูงมาก ในขณะที่จำนวนรวมของประชากรไทยกำลังเพิ่มช้าลง แนวโน้มการลดลงของประชากรวัยแรงงานที่จะเป็นกำลังในฐานะผู้ผลิต ผู้สร้างรายได้หรือผู้จ่ายภาษี รวมทั้งผู้ให้การดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุก็ลดลงเป็นลำดับเช่นกัน ในจำนวนนี้เป็นประชากรไทย 65.9 ล้านคน และเป็นแรงงานข้ามชาติ อีกประมาณ 3 ล้านคน อนาคตอันใกล้จำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในอีกประมาณ 5 ปี

ข้างหน้าจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นในช่วงปลายของแผนผู้สูงอายุฯ ซึ่งเป็นช่วงสิ้นสุดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 จึงกลายเป็นเสมือนคลื่นสึนามิลูกใหญ่ ที่กำลังถาโถมเข้ามาสู่สังคมไทย (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2552) การจะปรับเปลี่ยนนโยบายหรือแนวทางดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้เหมาะสม จำเป็นต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบหรือลักษณะต่าง ๆ ของประชากรสูงอายุ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตควบคู่ไปกับแนวโน้มด้านปริมาณด้วย ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีลักษณะแตกต่างกัน มีศักยภาพ ความต้องการและปัญหาที่แตกต่างกัน และการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 ในระยะที่ 3 (พ.ศ. 2555–2559) ได้มีข้อเสนอแนะต่อการส่งเสริมและพัฒนาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ผลักดันให้เรื่องสังคมสูงวัยเป็น“วาระแห่งชาติ”เพื่อให้ทุกภาคเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนนโยบายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต 2) ปรับปรุงดัชนีชี้วัดการบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ ร้อยละการประเมินในระดับสูง 3) สร้างความรู้ทางสุขภาพและระบบการดูแลสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มวัยต้นและมีสมรรถภาพในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่สามารถรับผิดชอบตัวเองได้นานที่สุด จะเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของรัฐในการดูแล 4) เพิ่มโอกาสในการทำงานแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ต้องการทำงาน แต่ไม่สามารถทำงานได้ตามข้อกำหนด ได้รับการจ้างงานมากขึ้น 5) การเตรียมการด้านบุคลากรเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุเพื่อรองรับขนาดความต้องการการดูแลที่เพิ่มมากขึ้น 6) สร้างฐานข้อมูลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและบูรณาการ จัดทำฐานข้อมูลเพื่อรวบรวมข้อมูล และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ให้หลักฐานเชิงประจักษ์ จึงเป็นสิ่งจำเป็น (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ 2545-2564, 2561, หน้า 6-8)

สรุป ความหมายของผู้สูงอายุหรือผู้ชรา มีความหมายเดียวกัน ต่างกันเพียงการบัญญัติศัพท์เท่านั้น กล่าวคือ ผู้สูงอายุหรือผู้ชราเป็นผู้มีอายุมาก มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้า เป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ความจริงของสังขาร ร่างกายที่แก่ลงทุกวันตามกฎของธรรมชาติ สำหรับเจ้าของสังขารเอง ถ้าเกิดความรู้สึกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเราเป็นของเรา แล้วเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะเกิดความทุกข์

แต่ถ้าไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น พิจารณาทุกการเปลี่ยนแปลงด้วยสติปัญญา จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป

2.1.2 ประเภทของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบด้วยกลุ่มที่มีสุขภาพดีและไม่ดี มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ต้องการการดูแลทางสุขภาพและสังคม สำหรับการกำหนดว่าผู้สูงอายุเริ่มเมื่ออายุเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในแต่ละสังคม สำหรับสังคมไทยจากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) กำหนดว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ผู้สูงอายุมิมีลักษณะเหมือนกันหมด แต่มีความแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่มคือ

1. ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้

2. ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เริ่มเข้าสู่วัยเสื่อม กล่าวคือ เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

3. ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) เข้าสู่วัยเสื่อม เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพตามมาด้วย

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุใน 3 กลุ่มนี้ ยังมิได้มีข้อสรุปแน่นอนว่า การจัดประเภทของผู้สูงอายุในลักษณะใด การจัดโดยใช้เกณฑ์อายุก็ยังมีข้อถกเถียงว่ายังไม่เหมาะสม นักวิชาการบางท่าน จึงใช้เกณฑ์แบ่งความสามารถของผู้สูงอายุออกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

1) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี

2) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง

3) กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ มีความพิการ

การแบ่งประเภทของผู้สูงอายุอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ โดยนักชราวิทยา แบ่งช่วงสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ออกเป็น 4 ช่วงคือ

(1) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิทคู่ครอง โดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษา ยังสามารถรู้จักปรับตัวยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัวได้

(2) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คน

เริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

(3) ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ 80-90 ปี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุขั้นนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้นผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

(4) ช่วงแก่จริง ๆ (the very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงขั้นนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย เป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ควรทำกิจกรรมอะไรที่ตนเองมีความสนใจ และต้องการทำ

ดังนั้นบุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้ 1) พิจารณาจากอายุจริงที่ปรากฏตามจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย 2) พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี 3) พิจารณาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง 4) พิจารณาจากบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง (สุรกุล เจนอบรม, 2541, หน้า 10-11)

2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีความสูงอายุ

ความสูงอายุหรือความชราเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดกับสิ่งมีชีวิตทุกชนิดอย างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ลักษณะความชรามี 2 ลักษณะ 1) ความชราแบบปฐมภูมิ (Primary aging) เป็นความชราตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน 2) ความชราแบบทุติยภูมิ (Secondary aging) เป็นความชราที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เกิดจากการละเลยไม รักษาตนเอง ใช ร่างกายทำงานหนัก หรืออาจเกิดจากการมีโรคภัยไข้เจ็บ (ละเอียด แจ่มจนทร์ และสุรีย์ ขันธรักษวงศ์, 2549) นักทฤษฎีหลายคนได้พยายามอธิบายในเรื่องปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเข้าสู วัยชราจะเกิดความเปลี่ยนแปลงของความสูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุของความชราแตกต่างกันออกไป กระบวนการเกิดและปัจจัยที่มีผลตอการเกิดความสูงอายุแตกต่างกัน ไม่สามารถอธิบายได ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเท่านั้น แต ต้องอาศัยหลาย ๆ ทฤษฎีมาประกอบกัน ทฤษฎีความสูงอายุประกอบด้วยแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุด ประกอบด้วย 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีทางชีววิทยา 2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา 3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (ภาณุ อดกลั้น, 2555) ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายความชราทางชีววิทยา ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เมื่อเข้าสู่วัยชรากระบวนการเปลี่ยนแปลงของความชราที่เกิดขึ้น มักจะสัมพันธ์กับอายุของสิ่งมีชีวิต ซึ่งอธิบายในเรื่องผลกระทบของความชรา ที่ทำให้ระบบการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายทำงานได้ลดลง จนกระทั่งไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติเหมือนวัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาว ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) นี้ อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา ดังนี้คือ

1) ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ประกอบด้วย (1) ทฤษฎีวิวัฒนาการ หรือ ทฤษฎีเซลล์ร่วม อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลา (2) ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต หรือทฤษฎีการถูกกำหนด อธิบายว่าอายุขัยของคน ถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสพันธุกรรม ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็จะมีอายุยืนยาวตามไปด้วย (3) ทฤษฎีการกลายพันธ์ เกิดจากการได้รับรังสีทีละเล็กทีละน้อยเป็นประจำ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA และเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ (Cell) หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง (4) ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ หรือทฤษฎีโมเลกุลอธิบายว่าความแก่เกิดจากนิวเคลียสของเซลล์มีการถ่ายทอดพันธุกรรม (DNA) ที่ผิดปกติไปจากเดิมทำให้เซลล์ใหม่ที่ได้ แตกต่างไปจากเซลล์เดิม

2) ทฤษฎีอวัยวะ อธิบายว่าเมื่ออวัยวะมีการใช้งานย่อมมีการเสื่อมเกิดขึ้น ประกอบด้วย (1) ทฤษฎีความเสื่อมโทรม ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเอง เมื่ออวัยวะมีการใช้งานมาก ย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้ คือ อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงาน จะเสื่อมสภาพไปก่อนในขณะที่อวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ดี ทฤษฎีนี้สนับสนุนว่าขณะที่เซลล์ (cell) ถูกใช้งานจะเกิดการผลิตสารแล้วใช้ เช่น Lipofuscin สะสมไว้ สารนี้เองเป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหาร (Lipoprotein) ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้สะสมมากในบริเวณตับ หัวใจ รังไข่ เซลล์ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้ และจะเสื่อมถอยลง (2) ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบสมองและประสาทจะลดลง ความจำจะเสื่อมลง (3) ทฤษฎีสะสมของเสีย เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น ของเสียจะถูกสะสม ทำให้เซลล์เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สิ่งที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำ เป็นสารประกอบจำพวก

Lipoprotion ดังที่กล่าวข้างต้น (4) ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชั่นของ O_2 ที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้กระบวนการเผาผลาญสารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรท และอื่น ๆ เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical substance) สามารถทำลายผนัง cell โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระ เมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์เปลี่ยนไป อนุมูลอิสระเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น มลภาวะเป็นพิษ รังสี อาหาร บุหรี่ และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A C และ E ช่วยลดการเกิดและการทำงานของสารอนุมูลอิสระ (Free Radical) ได้

3) ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ประกอบด้วย (1) ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะเข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนอง โดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิตารี่ ถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมน (Adreno corticotropic Hormone) ไปกระตุ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มาก ๆ อาจเสื่อมและทำงานผิดปกติได้ (2) ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น ของเสียจะถูกสะสม ทำให้เซลล์เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) พบว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลายตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ อยู่อาศัย ได้แก่ 1) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้น ถ้าพัฒนามาด้วยความมั่นคง อบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขอยู่รวมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมมือกับใครได้ จิตใจคับแคบ ไม่รู้จักช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่น ๆ ผู้สูงอายุผู้นั้นจะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต (Erikson, 1963 อ้างในเกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ) 2) ทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอิริคสัน อธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น 8 ระยะ ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ 7 เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ 8 เป็นช่วงของวัยสูงอายุ ซึ่งระยะที่ 7 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 40 - 59 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ เมื่อต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคง เกิดความภาคภูมิใจ และสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ ก็จะ

กลายเป็นคนที่มีชีวิตเงื่องหงอย เบื่อ ขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ 8 เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อิริคสันอธิบายว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว บุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขามีเขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลังอาลัยอาวรณ์ ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกหนีชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย สำหรับความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉลียวฉลาด รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา ความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอน พัฒนาการทั้ง 8 ขั้น ดังกล่าวข้างต้น มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในทางที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ อ่อนแอ และเข้มแข็ง ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งทางสังคม (Eliopoulos, 1995, p. 18)

3. ทฤษฎีทางสังคม (Social Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาทสัมพันธภาพและการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แนวคิดที่น่าสนใจนี้ ได้แก่ (1) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst ในปี 1960 ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในทางบวก ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุข การมีชีวิตที่ดีและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองยังมีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคม (2) ทฤษฎีการแยกตนเองหรือการถอยห่างจากสังคมผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายซึ่งไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ กระบวนการถอยห่างเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุพึงพอใจ เป็นสากลของทุกสังคม และสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อรักษาสมดุลของธรรมชาติ (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2557) เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคม ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลง เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพื่อรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จึงพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคม

ในส่วนของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎี ได้กล่าวถึงความสูงอายุแตกต่างกันไป ทฤษฎีทางชีววิทยา ได้อธิบายความชรา โดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทฤทฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุ โดยพิจารณาจากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ และทฤษฎีทางสังคมวิทยา พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากความสามารถในการคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมไว้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังชาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสภาพทางสังคมของผู้สูงวัยได้ทั้งหมด และทฤษฎีทางการสูงอายุดังกล่าวข้างต้น เป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ดังนั้นการอธิบายกระบวนการชรา ให้ชัดเจนที่สุดจึงต้องนำหลาย ๆ ทฤษฎีมาบูรณาการกัน เหล่านี้เป็นต้น

2.1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ถ้าไม่ทราบสาเหตุ จะเป็นปัญหาให้เกิดความทุกข์ได้ และเมื่อเข้าสู่ความสูงอายุรูปแบบการดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะวิถีชีวิตของแต่ละคนหลังจากเกษียณอายุ อาจมีข้อจำกัดต่อการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ประจำวัน ส่งผลต่อสภาพจิตใจและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ผลกระทบต่อความสูงอายุมีหลายปัจจัย ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของความสูงอายุ

เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมีอายุ เหมือนกับการเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เบื่อหน่ายต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ความสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ กระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ยังมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและด้านสังคมด้วย ส่งผลให้เกิดความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะความเสื่อมถอยของความสูงอายุมี 2 ลักษณะ คือ ความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ 1) เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชราประเภทที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ เข้ามาเบียดเบียน และจะพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น 2) เป็นสภาวะที่มิได้เป็นไปตามธรรมชาติ เนื่องจากเกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมาอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมถอยลงใน 2 ระบบ คือ

ระบบการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย และระบบการต้านทานโรคของร่างกาย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ บุคลิกภาพ พฤติกรรมและความสามารถก็เป็นในทางเสื่อมลงตามไปด้วย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเกี่ยวกับบทบาทสถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีความสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคนด้วย สำหรับการแก้ปัญหาเหล่านี้สมควรได้รับการพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้วัยสูงอายุซึ่งเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตลอดไป การเข้าสู่วัยสูงอายุ ถือเป็นระยะสุดท้ายของพัฒนาการแห่งชีวิตและการเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่ที่เกิดในช่วงนี้มักเป็นในทางเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงเป็นผลจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง บางรายก็อาจพบกับความสูญเสียบุคคลใกล้ชิดในช่วงนี้ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อย มีอารมณ์วิตกกังวล มักแสดงออกโดยห่วงใยลูกหลานมากขึ้น และส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง มีผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่า ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัวต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับความช่วยเหลือ (วรรณษา วงษ์เส็ง, 2558, หน้า 86-87) คนที่มีอายุมากขึ้น จะยิ่งเห็นความทุกข์มากขึ้น ทั้งความทุกข์ของตัวเองและความทุกข์ของบุตรหลาน ถ้ามองชีวิตด้วยสายตาที่มีปัญญา จะเห็นว่าทุกชีวิตเป็นทางเดินของทุกข์ตลอดสาย ตั้งแต่กำเนิดขึ้นมาจนกระทั่งถึงตาย (วศิน อินทสระ, 2557, หน้า 10-11) ความทุกข์ของผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากความเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นวัยที่ต้องประสบความเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน มูลเหตุของความทุกข์มาจากความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอนามัย ผู้สูงอายุมักมีสุขภาพทางกายและทางจิตไม่สมบูรณ์ ความเสื่อมโทรมทางสรีระหรือมีโรคประจำตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้านสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ ผู้เข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีรายได้ลดลง หรือไม่อาจประกอบกิจการงาน เพื่อหารายได้ให้ได้ ด้านสังคมและจิตวิทยา ผู้เข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีภาพลักษณ์ของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในสถานภาพทางสังคม จึงเกิดความรู้สึกว่าเป็นผู้ไร้ประโยชน์ไม่มีคุณค่า ไม่มีตำแหน่งหน้าที่ และผู้คนทั่วไปจะเลิกเกรงกลัวบารมี เลิกเกรงอกเกรงใจ หากไม่เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ก็จะเกิดวิกฤตการณ์ทางด้านภาพลักษณ์ขึ้นได้

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุมี 3 รูปแบบ คือ 1) ความสูงอายุทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง การเปลี่ยนแปลงของการสูงอายุ ไม่

เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ทางพฤติกรรม และด้านสังคมด้วย 2) ความสูงอายุทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ ทางความรู้สึก บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงลืม ชอบย้ำคำถามบ่อย ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยาก เพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเลหวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น 3) ความสูงอายุทางสังคม คือ ภาระหน้าที่และบทบาทสถานภาพในครอบครัวและความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้นลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม และคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพและความสามารถลดน้อยลง เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงหลายด้านทั้งในด้านร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะในรูปของลักษณะและหน้าที่ ที่ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะและโครงสร้างทางสังคม การสูญเสียบทบาทหน้าที่ในสังคม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและส่งผลถึงสุขภาพของผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุจะต้องดูแลตัวเองเพื่อรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าในปัจจุบันโครงสร้างของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าว (นัสมล บุตรวิเศษ และอุปริฏฐา อินทรสาด, 2564)

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ สรุปความว่า เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความสูงอายุ เหมือนกับการเดินเข้าสู่ความมืดมัว ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคน จะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ทำให้ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เบื่อหน่ายต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ลง ถึงแม้วัยสูงอายุจะเป็นวัยแห่งความสุขุมรอบคอบ เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ทำให้มองเห็นการณ์

ไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่น ๆ เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง มีความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ในลักษณะอนิจจังสังขารเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ และก็มีตาย ซึ่งผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตลอดไป

นอกจากนั้นความเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของผู้สูงอายุ หรือกระบวนการของความซราหรือความแก่ (aging process) ยังเป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ ไนร่างกาย เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เซลล์ในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสริมสร้างมากกว่า ต่อมาเมื่ออายุเริ่มมากขึ้นจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางถดถอยลง นอกจากการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยาหรือด้านร่างกายแล้ว ยังมีผลต่อด้านอื่น ๆ คือ ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังต่อไปนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติในช่วงวัย มิใช่จากการเป็นโรค และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิต ที่มีลักษณะการพัฒนาการไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง มีทั้งการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง ประสาท กระดูก ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ และระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ

2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ จากปัญหาดังกล่าวในผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ภาวะแบบนี้ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้มักต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต รวมทั้งเพื่อนฝูงวัยเดียวกัน ที่มักจะล้มหายตายจากไป เป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน ส่งผลให้จิตใจหดหู่ ท้อแท้ ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้ ผู้สูงอายุบางรายที่เผชิญกับปัญหาทางอารมณ์และจิตใจเป็นเวลานาน และไม่สามารถหาวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้ จึงอาจนำไปสู่ภาวะที่รุนแรงขึ้น เช่น การเกิดโรคทางจิต การคิดฆ่าตัวตาย ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น

3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีแนวโน้มในการได้รับอิทธิพลจากตะวันตกมากขึ้น ทำให้เกิดผลกระทบหลายอย่างต่อผู้สูงอายุตามมา เช่น การขยายตัวหรือเติบโตของชุมชนเมือง (urbanization)

ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถประกอบอาชีพได้หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มักจะถูกทอดทิ้ง นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงเป็นภาระต่อสังคมตามมา นอกจากนี้อิทธิพลของความเจริญแต่เพียงวัตถุในสังคม มีส่วนทำให้วัฒนธรรมที่ดีงามในอดีตเริ่มเสื่อมถอยไป เช่น การเคารพนับถือผู้อาวุโส ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุถูกมองเป็นคนไม่ทันต่อเหตุการณ์ (behind the time) ถูกลดบทบาทความสำคัญ เป็นเพียงผู้พึ่งพิงอาศัย ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น (ฐิตินันทน์ นาคยูและอาจินต์ สงทับ, 2562, หน้า 50-51)

นอกจากนั้นการที่บุตรหลานแยกครอบครัวไปทำมาหาเลี้ยงชีพ จนไม่มีเวลาดูแลทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งการสูญเสียสมรรถภาพทางสังคม หน้าที่การงาน และจากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสภาพแวดล้อมรอบตัว มีชีวิตอยู่ต่อไปก็ไร้คุณค่า ไร้ความหมาย สิ่งเหล่านี้สร้างผลกระทบเกือบทุกด้าน ทั้งระบบครอบครัวที่เปลี่ยนบทบาทจากที่เคยเป็นผู้ให้ กลับกลายเป็นผู้รับมากกว่า ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นภาระของสังคม ต้องตกอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวที่ดีก่อนในระยะเวลาหนึ่ง จะช่วยลดผลกระทบต่อภาวะต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ (วันชัย ชูประดิษฐ์, 2555, หน้า 9)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของความสูงอายุ สรุปได้เป็น 3 ด้านใหญ่ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว ซึ่งมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยนี้ ส่งผลให้เกิดความต้องการด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2. ความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการอยากให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องการการช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการได้รับบริการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งยังมีความต้องการทางด้านจิตใจ ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม คือ ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม สำหรับความอยากและความต้องการเหล่านี้ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ตัณหา 3 คือ กามตัณหา (อยากได้ อยากครอบครอง) ภวตัณหา (อยากให้

อยู่ อยากให้มีสภาพเช่นนั้นไปนาน ตลอดกาล) วิภวตัณหา (อยากให้สลายไป) (วรากรณ์ พูลสวัสดิ์และคณะ, 2562, หน้า 489)

ความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ดังได้แสดงตามตารางที่ 2.1 ต่อไปนี้

ด้าน	ความต้องการ
1.ความต้องการทางกายภาพ (Physiological needs)	- อากาศ อาหาร น้ำ ความต้องการทางเพศ นอนหลับ การขับถ่าย ที่อยู่อาศัย
2.ความต้องการความมั่นคง และปลอดภัย (Safety needs)	- ความมั่นคง การจ้างงาน ทรัพยากร คุณธรรม สุขภาพ ทรัพย์สิน
3.ความต้องการด้านสังคม (Belongingness and Love needs)	- ความเป็นเพื่อน ครอบครัว ความรัก
4.ความต้องการด้านการได้รับความนับถือยกย่อง (Self Esteem needs)	การเห็นคุณค่าตนเอง ความมั่นใจ ความสำเร็จ การได้รับการเคารพจากผู้อื่น
5.ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงและการรู้จักตนเอง (Self-Actualization needs)	- ความคิดสร้างสรรค์ ความคล่องตัว การแก้ปัญหา การไม่มีอคติ การยอมรับความจริง

ตารางที่ 2.1: ความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์

ที่มา: ประมวลจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs)

จากตารางที่ 2.1 พบว่า ความต้องการของมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุมีความต้องการทางกายภาพ ซึ่งเป็นความต้องการลำดับเบื้องต้น คือ ต้องการอากาศหายใจ ต้องการอาหาร น้ำ การหลับนอน การขับถ่าย ที่อยู่อาศัย และต้องการสืบทอดเผ่าพันธุ์ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ ความต้องการลำดับที่ 2 คือ ต้องการมีความมั่นคงและความปลอดภัยในชีวิต ลำดับที่ 3 คือ ความต้องการด้านสังคม ต้องการมีเพื่อน มีความรักและถูกรักโดยคนรอบข้าง ความต้องการลำดับที่ 4 คือ ความต้องการตอบสนองที่สูงขึ้นเป็นความต้องการด้านการได้รับความนับถือยกย่อง ถ้าผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองรอบด้านอย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตให้สามารถสร้างคุณค่าและทำประโยชน์เพื่อสังคมให้เป็นที่ประจักษ์ได้ ส่วนความต้องการลำดับสูงสุดนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางปฏิบัติ จะช่วยให้บรรลุความต้องการในการแก้ปัญหา ละอคติ มีความคิดสร้างสรรค์ และยอมรับความจริง คลายความยึดมั่นถือมั่นลง เมื่อนำความต้องการของมนุษย์จากพื้นฐานความต้องการต่ำสุดไปถึงสูงสุดตามลำดับ

มาจัดความต้องการได้ 5 ขั้น เป็นรูปพิระมิด ดังแสดงแผนภาพที่ 2.1 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2.1: ลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้น ตามแนวคิดของมาสโลว์

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะสนองตอบต่อสภาพปัญหาต่าง ๆ ตามบทบาท สภาพการณ์ชีวิตประจำวัน ความต้องการระดับพื้นฐานและระดับสูงตามลำดับ การกระทำของผู้สูงอายุจึงมุ่งเน้นเพื่อตอบสนองความต้องการหรือกิเลสที่เกิดขึ้น ถ้าตอบสนองได้จะรู้สึกมีความสุข (เมธา หริมเทพาธิป, 2560, หน้า 22-23) แนวความคิดของมาสโลว์ (Maslow) ที่อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์ว่า เป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรม เพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ผู้สูงอายุยิ่งมีอายุมากขึ้น ความเสื่อมโทรมของร่างกายจะเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ถ้าได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ครบทุกด้าน ผู้สูงอายุจะมีความสุข เพราะเป้าหมายในการดำรงชีวิต คือ ปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ และเคยทำอาชีพที่มั่นคง มีหน้ามีตาในสังคม เมื่ออายุมากขึ้น การปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่จากผู้ที่ต้องรับผิดชอบการงานและเคยดูแลครอบครัวกลับกลายเป็นผู้ต้องพึ่งพา

ให้ลูกหลานคอยดูแล ดังนั้นลูกหลานและสังคมจึงต้องยอมรับว่าผู้สูงอายุควรค่าแก่การเคารพนับถือ และให้เกียรติ ว่าเคยเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่ามาก่อน และควรให้โอกาสผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงสมบูรณ์ตลอดเวลา รวมทั้งการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุ และความต้องการความสุข

3. แนวทางการแก้ไขปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุ คือ การเรียนรู้และเข้าใจถึงปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ รวมถึงวิธีการป้องกันและการดูแลจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนาน ด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา เมื่อวัยเพิ่มขึ้น การทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถอยลงไปตามกาลเวลา นอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้วยังมีปัญหาทางสุขภาพทางใจอีก (สายพิณ ไชยนันทน์, 2561) โดยมีแนวทางแก้ไขดังนี้คือ ในกรณีที่ผู้สูงอายุวิตกกังวลว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน และแสดงออกในลักษณะขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้งฯลฯ แนวทางแก้ไขปัญหา คือ ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนวิธีคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้าฯลฯ ถ้าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เป็นโรคซึมเศร้า พบความสูญเสียครั้งแล้วครั้งเล่า เอาแต่ใจตนเองฯลฯ แนวทางแก้ไขปัญหา คือ ลูกหลานคนใกล้ชิด ควรมีการพบปะพูดคุย หางานหรือกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ถ้าผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด คิดซ้ำซาก หมกมุ่นเรื่องของตัวเองในอดีต แนวทางแก้ไขปัญหา คือ ลูกหลานต้องพร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ ถ้าผู้สูงอายุเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น แนวทางแก้ไขปัญหา คือ ลูกหลานต้องพร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส แนวทางแก้ไขปัญหา คือ ควรเข้าพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรจดบันทึกในสมุดช่วยจำ อย่างไรก็ดีการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัวและสังคมควรพร้อมให้ความช่วยเหลือ กล่าวคือ 1) สร้างให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า มีความหวังในชีวิต ด้วยการขอคำปรึกษาแนะนำต่าง ๆ 2) ระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ และพยายามให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ 3) ชักชวนพูดคุยฟังถึงเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุด้วยความจริงใจ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคนชื่นชมในตนอยู่ 4) อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่สนใจตามความเหมาะสม

สรุปสาเหตุ การแสดงออก และแนวทางแก้ไขปัญหา ดังตารางที่ 2.2

สาเหตุ	การแสดงออก	แนวทางแก้ไขปัญหา
- วิตกกังวล	- ขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง	- ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนวิธีคิด มองในแง่ความเป็นจริงกว่าคิดไปล่วงหน้า
- พบความสูญเสีย เอาแต่ใจตนเองเป็นโรคซึมเศร้า	- มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์	- ลูกหลานคนใกล้ชิดควรมีการพบปะพูดคุยหรือจัดหากิจกรรมให้ทำ
- อาการหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกรังเกียจ	- การเปลี่ยนแปลงความคิด มักคิดหมกมุ่นเรื่องของตัวเองในอดีต	- ลูกหลานหาเวลาใกล้ชิด พร้อมให้ความช่วยเหลือ
- เอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น	- การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น	- ลูกหลานต้องพร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ หากิจกรรมให้ทำ
- หมกมุ่นในอดีต คิดซ้ำซาก ลังเล	- หวาดกลัวถูกทอดทิ้ง ถูกรังเกียจ	- ลูกหลานต้องคอยดูแล พร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ
- ความจำปัจจุบันไม่ได้ และหมกมุ่นในอดีต คิดซ้ำซาก	- ภาวะสมองเสื่อม สูญเสียความจำอย่างรุนแรง	- ควรเข้าพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษา
- ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีความต้องการทางเพศไม่เท่ากัน	- การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส	- ควรเข้าพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษา

ตารางที่ 2.2: แนวทางแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุ

ที่มา: ประมวลจากสาเหตุ การแสดงออก และแนวทางแก้ไขปัญหา

จากตารางที่ 2.2 พบว่า สาเหตุ พฤติกรรมการแสดงออก แนวทางแก้ปัญหา การเปลี่ยน-แปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ สังคม พฤติกรรม และจิตใจ สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจเป็นไปตามธรรมชาติ เกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน บุตรหลานและคนใกล้ชิดจึงสมควรแก้ไขปัญหา ให้การดูแล และรักษาพยาบาลอย่างดีที่สุด

สรุปแนวคิดเรื่องการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของผู้สูงอายุในภาพรวมมีความคล้ายกัน แต่มีรายละเอียดแตกต่างกันบ้าง การเปลี่ยนแปลง คือ สัจธรรมของชีวิตและของโลกใบนี้ ดังเห็นได้ชัดมากตั้งแต่เด็กทารกลืมตาตื่นขึ้นมาดูโลก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน การป่วยกาย

โดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่ายุคสมัยใดทุกคนล้วนปรารถนาแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งเป็นความรู้สึกร่วมทางอารมณ์ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการคิด ประสบการณ์ชีวิต แต่ระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่ที่ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุต่อสิ่งเหล่านั้นได้มากหรือน้อยต่างกัน ดังแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลต่อไปนี้

2.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุ

ความหมายและจุดประสงค์ของการดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง การดูแลผู้สูงอายุที่มีขั้นตอนห่วงโซ่อย่างต่อเนื่อง 1) กำหนดให้มีข้อกฎหมาย 2) จัดตั้งองค์กรเฉพาะด้าน 3) จัดอบรมบุคลากรเฉพาะทาง 4) จัดอบรมอาสาสมัครดูแลชุมชน 5) มีระบบส่งต่อจากอาสาสมัครดูแลญาติผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ 6) ญาติผู้ใกล้ชิด หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ (โยธิน แสวงดี และคณะ, 2552, หน้า 124-137) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ อยู่ก็ตาม แต่ก็ควรปรับการดูแลให้เหมาะสมโดยหลักสำคัญ คือ ต้องให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ที่เรียกว่า“เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน”(www.elip.online.com,, ม.ป.ป.) การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นงานที่มีความสำคัญยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้น ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการจัดการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ มีทั้งการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการดูแลโดยผู้อื่น ดังต่อไปนี้

1) การดูแลโดยตัวผู้สูงอายุเอง แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง มีจุดประสงค์หลัก คือ การทำให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสระ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ หรือพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวอยู่ก็ตาม ในส่วนความหมายของพฤติกรรมการดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับสนิท ตลอดจนรู้จักจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้มีความเป็นอยู่ที่ดี และมี

อายุยืนยาว นอกจากนั้นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยังขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา รายได้ การประกอบอาชีพก่อนวัย 60 ปี อาชีพที่ทำในปัจจุบัน เพศ สถานภาพทางสังคม การดูแลช่วยเหลือจากบุตรหลาน สภาพอารมณ์ รวมทั้งโรคและปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน คือ โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง โรคข้อ อุบัติเหตุ โรคที่มีผลต่อระบบประสาทสัมผัส เช่น ตาเป็นต้อ หูตึง ทั้งยังมีโรคกระดูกพรุน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม ซึ่งจะพบมากในเขตกรุงเทพมหานครมากกว่าในชนบท นอกจากโรคทางกายแล้ว ผู้สูงอายุยังป่วยโรคทางใจ มีอาการซึมเศร้า ผู้สูงอายุร้อยละ 40 มีปัญหาสุขภาพมากกว่า 2 ชนิดขึ้นไป ร้อยละ 19 เป็นทุพพลภาพในระยะยาว และร้อยละ 7 ต้องพึ่งพาให้ผู้อื่นอาบน้ำ สวมเสื้อผ้า และป้อนอาหาร ทั้งยังพบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานจะมีอัตราการตายต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ (จักรกริช ภู่พงษ์ และคณะ, 2550, หน้า 12)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ภาวะสุขภาพนี้ยังแสดงออกทั้งด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 5 มิติ คือ 1) มิติด้านอารมณ์ เป็นการตีความของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นความรู้สึกสงบกลมกลืนกับธรรมชาติ มีสติยับยั้งอารมณ์ตนเองและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 2) มิติด้านเจตคติ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ และการคิดอย่างมีเหตุผล มองโลกในแง่ดี 3) มิติด้านกิจกรรม ประกอบด้วยการใช้ชีวิตประจำวัน มีการรักษาสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพที่ดี และทำงานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลายและทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน 4) มิติด้านความใฝ่ฝันในชีวิตและการใช้ศักยภาพในการทำงาน ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ และทำประโยชน์ให้กับสังคม 5) มิติด้านการประสบความสำเร็จ หมายถึง การมีความสุขอย่างแท้จริง มีความเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ละความเห็นแก่ตัว (สมจิต หนุเจริญกุล, 2549, หน้า 91) สิ่งที่เป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประการหนึ่ง คือ การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ต้องมีวินัยในการดูแลรักษาสุขภาวะองค์รวม ทั้งภายนอกและภายในตนเอง โดยอาศัยวิธีการ คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยองค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลตนเอง ประกอบด้วย

1) ความสามารถในการป้องกันโรค ด้วยการดูแลรักษาความสะอาดทางร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างเหมาะสม การจัดการกับอารมณ์ การได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์ และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เนื่องจากค่านิยมของผู้คนที่มีต่อผู้สูงอายุปรับปรุงในส่วนของโค รงสร้างพื้นฐาน ไปจนถึงระบบสังคม รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพของกลไกในสังคมตลอดไป ถึงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเองให้มีมากขึ้น เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในภาพรวม

และให้ความสำคัญกับเศรษฐกิจบนฐานของปัญญา และความรู้อันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีอยู่ อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังคงต้องการแผนการและการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืนต่อไป (รมย์ธนิกา ฝ่ายหมื่นไวย์ และคณะ, 2564) นอกจากนั้นรัฐบาลควรต้องตระหนักและให้ความสำคัญกับการเร่งรณรงค์และปลูกจิตสำนึกให้แก่เยาวชนคนรุ่นหลัง รู้จักความกตัญญูกตเวที ตอบแทนบุญคุณบิดา มารดา ที่ให้การเลี้ยงดู ด้วยการเลี้ยงดูท่านเมื่อยามแก่เฒ่า เพื่อเป็นอีกทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ และยังเป็นการแสดงให้เห็นว่า “ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี” ด้วย

2) การดูแลผู้สูงอายุโดยผู้อื่น แบ่งเป็น (1) การดูแลภายในครอบครัว คือ การให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุในปัจจัย 4 ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหาร ที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ เป็นต้น (2) การดูแลในสถาบัน แยกเป็นการดูแลในสถานสงเคราะห์ และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ (3) การดูแลโดยชุมชน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมนเกิดการแก้ไขปัญหา ระดมความร่วมมือและพัฒนาบริการต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชนของตนระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน องค์การ และสถาบันทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งมีรูปแบบและลักษณะบริการแตกต่างกัน และ (4) การดูแลในสถานการณ์พิเศษ (สายฤดี วรกิจโภคาทร และคณะ, 2550, หน้า 81-84) ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกบต่อคุณภาพและพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุอาจเป็นบุตร หลาน ญาติ หรืออาสาสมัครผู้ดูแล ที่คอยดูแลเอาใจใส่ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุการใช้ชีวิตประจำวันตามความจำเป็น นับว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด เหมือนมีเพื่อนที่รู้ใจอยู่ใกล้ ๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง และการที่ผู้สูงอายุมีผู้ดูแลย่อมจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมด้านบวกส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยากให้คนในครอบครัวเป็นผู้ดูแล รองลงมาคือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุรจิตต์ วุฒิการณ์ และคณะ (2555) เพื่อส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง และเป็นแหล่งบริการด้านส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ใกล้บ้านมากที่สุด สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ง่ายรวดเร็วและใกล้ชิด

ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจัดเป็นบุคคลที่สมควรได้รับการช่วยเหลือดูแลเลี้ยงดูจากลูกหลานจากคนใกล้ชิดเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรม ถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ อาจมีโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลและรักษา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้

ทำให้เกิดปัญหามากมายตามมา เนื่องจากความแก่เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรมกำลังลดลง ส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมลง ทำกิจกรรมทุกอย่างไม่ได้ดังใจปรารถนา เกิดการบีบคั้นและต้องทนต่อสภาพเดิมยากขึ้น มีผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา สถานการณ์การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศเป็นสิ่งที่ท้าทายระบบการจัดการอย่างมาก รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านมาถูกจำกัดอยู่เพียงการดูแลกันเองในครอบครัว สภาพปัญหาการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1) การลดลงของผู้ดูแลในครอบครัว 2) การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง 3) ความต้องการการดูแลที่บ้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และ 4) ปัญหาการได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสม การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้ฐานชุมชนเป็นหลักเป็นการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนอันเป็นการส่งเสริมบทบาทครอบครัวและชุมชน การดูแลผู้สูงอายุรวมไปถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในรูปแบบการดำเนินงานในชุมชน โดยชุมชน และเพื่อชุมชน ทำให้เข้าใจปัญหา วิธีจัดการกับปัญหา การดำเนินการแก้ไข โดยเน้นการมีส่วนร่วมและสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในท้องถิ่น สถานบริการทางสุขภาพ องค์กรชุมชนและองค์กรอื่น ๆ ของภาครัฐ สิ่งที่ทำได้ก็เพียงประคับประคองอาการและดูแลสุขภาพให้อยู่กับโรคเหล่านี้ต่อไปอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีพอสมควร ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการดูแลจากคนในครอบครัวตลอดไป

สรุป ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่ายุคสมัยใดทุกคนล้วนปรารถนาแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งเป็นความรู้สึกร่วมทางอารมณ์ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต หลักการคิด ประสบการณ์ชีวิต แต่ระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่ที่ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุต่อสิ่งเหล่านั้นได้มากหรือน้อยต่างกัน และการที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นน่าจะเป็นผลดี แต่ในความเป็นจริงกลับเกิดปัญหา เนื่องจากการต่ออายุผู้คนให้ยืนยาวขึ้นกว่าเดิม บางครั้งก็ไม่สามารถช่วยให้คุณภาพชีวิต กลับดีขึ้นดังเดิมได้ นำมาซึ่งความเครียด เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุอ่อนกำลังลงได้ จนเป็นภาระของภาครัฐและบุคคลในครอบครัว ดังนั้นผู้สูงอายุสมควรดูแลตนเองเป็นอันดับแรกก่อน เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และควรสร้างพลังชีวิตของตน เพื่อให้มีอิสระ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยพยายามพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด เข้าใจปัญหา วิธีการจัดการกับปัญหา พร้อมให้ความช่วยเหลือสังคม

ส่วนรวมอย่างผู้มีพลังชีวิตที่สมบูรณ์ได้

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต

พลังชีวิต คือ พลังงานรอบตัวเราที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สุด ในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างและรักษาความมีอยู่ของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล มีการถ่ายโอนแลกเปลี่ยนชี่ ระหว่างกันอยู่เสมอ หรือกล่าวอีกอย่างว่า “พลังชีวิต” หมายถึง พลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิต ไหลเวียนไปทั่วร่างกายของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถ้าเกิดความผิดปกติ เช่น อ่อนแรง ไม่สมดุล อุดตัน ไหลเวียนไม่ดี ทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นเจ็บป่วยเป็นโรคได้ (วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2560)

“พลังชีวิต” ในภาษาจีนกลางเรียกกันว่า“ชี่”ภาษาจีนแต้จิ๋วจะออกเสียงว่า“ขี่”และคนญี่ปุ่นเรียกว่า “กิ” (Ki) หรือคำว่า “ปราณ” (Prana) พลังชีวิตในความหมายนี้ คือ พลังธรรมชาติที่มีอยู่ทุกหนทุกแห่งทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาล คนโบราณเชื่อว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนมีชีวิตและมี “ชี่” หรือ “ปราณ” ของตัวเอง แม้แต่วัตถุธาตุต่าง ๆ ที่เราจัดว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ตามนัยนี้ก็ถือว่าล้วนมีชีวิต และมี “ชี่” ไหลเวียนอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น รวมถึงดวงดาวทั้งหลาย ภูเขา ก้อนหิน แม่น้ำ ก้อนเมฆ วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนอะตอมทุกอะตอม ซึ่งรวมถึงมนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกตัว และพืชทุกชนิดย่อมมีพลังชีวิตหรือพลังชี่รอบ ๆ ตัวเราที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สุดในการก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างและรักษาความมีอยู่ของสรรพสิ่ง ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลจะมีการถ่ายโอนแลกเปลี่ยนชี่ระหว่างกันอยู่เสมอ ดังแนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต ต่อไปนี้

2.2.1 แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง

แนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับแนวคิดในคัมภีร์อี้จิง ซึ่งการเกิดพลังชีวิตได้นั้น ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยอาศัยการเคลื่อนของลมปราณ คัมภีร์อี้จิง เป็นคัมภีร์ที่เก่าแก่ของจีน เป็นปรัชญาแห่งวิชาฮวงจุ้ย ความหมายของอี้ แปลว่า เปลี่ยนแปลง จิง แปลว่า ปรากฏการณ์ที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา กลับไปกลับมาอย่างไม่จบ เป็นการเปรียบเทียบของสิ่งที่ตรงกันข้าม แต่ขาดจากกันไม่ได้ และเมื่อทั้งสองสิ่งตรงข้ามกันมารวมกัน เกิดการผสมผสานกัน จึงจะเกิดความสมดุลขึ้น (อี้จิงปรัชญาแห่งวิชาฮวงจุ้ย, ม.ป.ป.) โดยคัมภีร์อี้จิงได้กล่าวไว้ว่า “สรรพสิ่งในจักรวาลนี้ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง ไม่มีอะไรไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรไม่เชื่อมโยงกัน และไม่มีอะไรไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน” การเปลี่ยนแปลงพลังชีวิตหรือชี่อยู่ในตัว ก่อให้เกิดสรรพสิ่งในจักรวาล และปรากฏการณ์ธรรมชาติ

ทั้งหลาย ฤดูกาลต่าง ๆ ก็เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของชี่ มนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิต หรือชี่อยู่ในตัว แต่จะมีปริมาณมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่เจ็บป่วยย่อมมีพลังชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ในวิชาชี่กงของจีนและโยคะศาสตร์ของอินเดียต่างเชื่อว่าพลังทางกายภาพ พลังจิต และพลังความคิด ล้วนก่อเกิดจากพลังชี่หรือพลังปราณทั้งสิ้น ดังนั้นหากเราสามารถฝึกชี่ให้มีประสิทธิภาพ ร่างกายก็จะแข็งแรง หากสามารถปรับชี่ให้มีพละกำลัง จิตใจก็จะเข้มแข็ง และหากสามารถบ่มเพาะให้ชี่ไปบำรุงสมองได้เต็มที่ ปัญญาความคิดก็จะเฉียบคม (ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง (มูลนิธินวชีวัน), 2562) ผู้วิจัยได้ศึกษาการกำเนิดพลังชีวิตตามแนวคิดของคัมภีร์อี้จิงเป็นอย่างไร และมีแหล่งกำเนิดที่ใดบ้าง ดังต่อไปนี้

คัมภีร์อี้จิงเป็นพื้นฐานของการแพทย์จีนแผนโบราณและตำราทางชี่กงถือว่าที่มาของพลังชีวิต หรือพลังชี่ที่สัมพันธ์กับคนเรา มาจาก 2 แหล่งหลัก ๆ คือ

1) พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือ ชี่ดั้งเดิม เป็นพลังธรรมชาติพื้นฐานของชีวิตที่เราได้มาจากพ่อ (พลังหยาง) รวมกับพลังจากแม่ (พลังหยิน) ระหว่างที่ปฏิสนธิและเติบโตอยู่ในครรภ์มารดา ภาษาจีนเรียกว่า เจินชี่ หรือ จิงชี่ บางตำราก็เรียกว่า หยวนชี่ หรือ เซียนเทียนชี่ แปลว่าชี่ก่อนฟ้า หมายถึงพลังชีวิตต้นทุนที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด และมีคุณภาพแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรม หรือชี่บรรพบุรุษ ของทั้งฝ่ายพ่อและฝ่ายแม่ ถ้าร่างกายของพ่อแม่แข็งแรง?พลังดั้งเดิมของลูกที่คลอดออกมาก็ย่อมแข็งแรงสมบูรณ์ อวัยวะครบ 32 แต่หากร่างกายของพ่อแม่อ่อนแอ มีโรคที่เป็นกรรมพันธุ์ พลังดั้งเดิมของลูกก็มักจะไม่สมบูรณ์ เพราะอาจติดโรคของพ่อแม่มาได้ ในชี่กงสายศาสนายังเชื่อว่า ชี่ดั้งเดิมนี้ขึ้นอยู่กับบารมีทางจิตวิญญาณ หรือบุญกรรมเก่าจากชาติภพก่อน ๆ ของเจ้าตัวอีกด้วย

พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือพลังชี่ดั้งเดิมจะเป็นชี่พื้นฐาน ที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของคนเราไปตลอดชีวิต ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงปริมาณหรือสร้างเพิ่มเติมขึ้นได้ เพราะการรับและพัฒนาพลังชีวิตก่อนกำเนิดนี้จะจบสิ้นลงเมื่อสายรก หรือสายที่เชื่อมต่อชีวิตของเรากับแม่ระหว่างที่อยู่ในครรภ์ ถูกตัดขาดหลังจากคลอดออกมาสู่โลกภายนอก ชี่ดั้งเดิมนี้มีแต่จะถูกใช้หมดไปเรื่อย ๆ ตามอายุ คนเราจะแก่และอ่อนแอลงไปตามการลดน้อยลงของชี่ดั้งเดิม วันใดที่ชี่ดั้งเดิมหมด ก็หมายความว่าพลังชีวิตของเราก็หมดลงด้วย ซึ่งหมายถึงการสิ้นอายุขัยนั่นเอง ดังนั้นคนที่ใช้พลังชีวิตดั้งเดิมอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่ระมัดระวัง หรือด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการ ก็เท่ากับเป็นการผลาญชี่ดั้งเดิมที่มีอยู่จำกัดให้หมดไปเร็วยิ่งขึ้น เป้าหมายของสุขภาพตามหลักการแพทย์จีนโบราณ จึงหมายถึง การออมและถนอมชี่ดั้งเดิมนี้ให้คงอยู่มาก

และนานที่ศูนย์พลังของชี่ดั้งเดิมจะอยู่ที่ไตและบริเวณท้องน้อย ที่เรียกว่า ตันเถียนล่าง (เซี่ยตันเถียน) ซึ่งจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับสารจิง ซึ่งเป็นสารจำเป็นหล่อเลี้ยงชีวิตที่เก็บอยู่ในไตทั้ง 2 ข้าง ชี่ดั้งเดิมนี้จัดเป็นชี่ฝ่ายเย็น หรือพลังหยิน และถือเป็น ชี่น้ำ (สุ่ยชี่) เก็บสะสมไว้ในไต

2) พลังชีวิตหลังกำเนิด หรือชี่หลังฟ้า ภาษาจีนเรียกว่า โฮ่ว เทียนชี่ ชี่ประเภทนี้เป็นชี่ที่เรารับเข้าสู่ร่างกายจากภายนอกหลังจากสายชีวิตที่เชื่อมต่อเรากับมารดาระหว่างที่อยู่ในครรภ์ถูกตัดขาดหลังจากคลอด พลังชีวิตหลังกำเนิดจะไปช่วยเสริมพละกำลังให้กับพลังชี่ก่อนกำเนิดในร่างกาย ซึ่งมีที่มาจากแหล่งหลัก คือ อากาศที่เราหายใจ เป็นพลังชีวิตจากฟ้า (ชี่ฟ้า) คนเราเมื่อคลอดออกจากครรภ์มารดา จะถูกตัดสายรกที่เชื่อมต่อเพื่อรับพลังชีวิตจากแม่ให้ขาด กลายเป็นร่างที่เป็นอิสระ จากนั้นเราก็จะต้องเริ่มหายใจรับเอาอากาศภายนอกเข้าสู่ร่างกายด้วยตัวเองตลอดเวลา ตั้งแต่บัดนั้นจนถึงวันตาย มนุษย์เรารับพลังชีวิตจากอากาศในธรรมชาติรอบตัวผ่านการหายใจของปอด แต่จะสามารถรับได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นกับหลายปัจจัยรวมถึงขนาดของปอด วิธีการหายใจลึกหรือตื้น ยาวหรือสั้น และคุณภาพของอากาศที่หายใจเข้าไป ฯลฯ ถ้าสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันของเราดี ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ร่างกายก็จะได้พลังชี่ที่ดี ช่วยให้ร่างกายเติบโตแบบมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ถ้าอากาศแวดล้อมมีมลพิษ พลังชี่ที่ดีในอากาศก็ย่อมน้อย เมื่อสูดรับอากาศไม่บริสุทธิ์เหล่านั้นเข้าสู่ร่างกาย ก็จะส่งผลต่อสุขภาพได้ การฝึกหายใจให้เป็นระบบ หายใจให้เต็มปอด ด้วยอากาศบริสุทธิ์ จึงสามารถเพิ่มพลังชีวิตหลังกำเนิดให้ร่างกายได้ อาหารที่เราทาน เป็นพลังชีวิตจากดิน (ชี่ดิน) เมื่อคนเราคลอดออกจากครรภ์มารดาและมีชีวิตอยู่รอดหายใจเองได้แล้ว ก็ต้องทานอาหารเองด้วย เพราะไม่มีสายรกที่ส่งสารอาหารจากร่างกายของแม่มาให้อีกต่อไป อาหารที่เราทานในที่นี้ จะหมายถึงทุกสิ่งที่เรารับเข้าสู่ร่างกายทางปากและผ่านระบบการย่อยของร่างกาย ตั้งแต่ในปากไปถึงกระเพาะอาหารและม้าม ทั้งรวมถึงน้ำ อาหาร พืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และยารักษาโรค ฯลฯ มนุษย์รับพลังธรรมชาติชนิดนี้ได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นกับหลายปัจจัย รวมถึงประสิทธิภาพของระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารของร่างกายแต่ละคน ความครบถ้วนของสารอาหารและคุณภาพของอาหารหรือระดับพลังชีวิตในอาหารที่รับประทานเข้าไป ฯลฯ ล้วนมีพลังชีวิตหรือปราณของตัวเองเช่นกัน พืชและสัตว์ที่เติบโตจากอาหารและสภาพแวดล้อมที่มีพลังชีวิตที่ดี ก็สามารถส่งต่อพลังชีวิตที่เก็บสะสมไว้มาให้เราได้ แก่นแท้ของอาหารจะอยู่ที่พลังชีวิตหรือปราณในอาหาร แต่พลังชีวิตในอาหารไม่สามารถตรวจวัดได้ด้วยหลอดทดลอง จึงเป็นเรื่องที่คนเรายังไม่อาจเข้าใจได้ด้วยระดับความรู้เชิงโภชนาการในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นแคลอรี่ของคาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน หรือแม้แต่วิตามิน

ตามหลักการนี้ล้วนถือเป็นกากที่แยกพลังชีวิตออกไปแล้ว สารอาหารต่าง ๆ จะไปบำรุงเลี้ยงกายภาพของร่างกาย แต่พลังชีวิตหรือปราณในอาหาร จะไปบำรุงเลี้ยงจิตใจ และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะจิตเป็นตัวสั่งงานร่างกาย ไม่ใช่ร่างกายสั่งงานจิต ตามคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อาหารที่มีพลังชีวิตมาก คือ อาหารที่คงความเป็นธรรมชาติ (ไม่สำเร็จรูป) มีรสและกลิ่นที่แท้จริงของอาหารตามธรรมชาติอยู่มาก ผลิตตามฤดูกาลหรือเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ และมีความสดใหม่ อาหารแต่ละชนิด มีระยะเวลาที่พลังชีวิตคงอยู่สั้นยาวแตกต่างกัน สังเกตได้จากเวลาการเน่าเสียตามธรรมชาติ การทำให้เป็นของแห้งแล้งสามารถเก็บได้นาน เนื่องจากอาศัยพลังชีวิตของเกลือหรือการไม่มีความชื้นช่วยให้อาหารไม่เน่าเสีย และการอาศัยอาหารช่วยเสริมพลังชีวิตมีข้อจำกัดสำคัญสองประการ

ประการแรก เราไม่สามารถดื่มกินอาหารเข้าสู่ร่างกายครั้งละมาก ๆ ได้ เพราะกระเพาะอาหารและลำไส้มีขีดจำกัดในการดูดซึม ทั้งยังเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของอวัยวะเหล่านี้ด้วย คนที่มีระบบการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ผิดปกติ เมื่อกินอาหารบำรุงราคาแพง ๆ เข้าไป ไม่เพียงร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด แต่อาจส่งผลเสียเป็นอาการร้อนในได้อีกด้วย

ประการที่สอง อาหารทั่วไปส่วนใหญ่ไม่ได้ผลิตตามวิธีการตามธรมชาติ มีการใช้สารเคมีที่ไปทำลายพลังชีวิตให้หลงเหลือพลังชีวิตน้อยลง โดยเฉพาะคนเมืองที่นิยมกินอาหารขยะ ราคาแพง นอกจากให้พลังชีวิตต่ำแล้ว ยังไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย เพราะอาจมีสารเคมีจากกระบวนการผลิตที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตั้งแต่การปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ที่ใช้สารเคมีผสมเป็นอาหาร หรือเป็นยาป้องกันและกำจัดโรค รวมทั้งเสริมฮอร์โมนเพื่อเร่งการเจริญเติบโต จนถึงการแปรรูปที่ใช้สารเคมีเพื่อถนอมอาหารให้ดูสวยงามและ/หรือให้เก็บได้นาน ล้วนทำลายคุณภาพและพลังชีวิตให้เหลือน้อยลง จึงควรรู้จักกินดี เพื่อให้ได้พลังชี่จากอาหาร การกินดีในที่นี้ไม่ใช่กินของแพง แต่กินของดีที่มีพลังชีวิต มีคุณค่าอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง คือ การรู้จักเลือกกินอย่างฉลาดนั่นเอง ธรรมชาติแวดล้อม เป็นพลังชี่ดั้งเดิมของทุกสิ่งในธรรมชาติ หรือหยวนชี่ของจักรวาล (ชี่สวรรค์) วิชาชี่กงในอดีตเรียกพลังนี้ว่า “พลังชี่แท้” (เจินชี่ หรือ จิงชี่) แต่ยุคปัจจุบันจะเรียกพลังนี้ว่า “พลังชี่ดั้งเดิม” (หยวนชี่) ประเทศตะวันตกส่วนใหญ่จะเรียกพลังนี้ว่า “พลังจักรวาล” (Primordial Energy) ทั้งบนโลกและทั่วจักรวาล ล้วนมีพลังงานนี้ที่เรามองไม่เห็นอยู่ทั่วไปทุกหนแห่ง มากน้อยต่างกันไปตามสถานที่ วิทยาศาสตร์ปัจจุบันพิสูจน์พบว่าพลังเหล่านี้บางส่วนมีลักษณะเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า บางแห่งเป็นจุดรวมหรือจุดตัด (Node) ของคลื่นสนามพลัง ก็จะมีพลังงานนี้อยู่หนาแน่น พลังงานนี้มีผลต่อทุกสรรพสิ่งบนโลกและทั่วทั้งจักรวาล เราสามารถรับ

พลังงานนี้ได้จากหลายทาง ทั้งจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ทะเล แม่น้ำ ภูเขา อากาศ ก้อนหิน ฯลฯ

นอกจากนั้นพลังมนุษย์มีประตู สำหรับรับพลังงานนี้ ที่เรียกกันว่าจักระ รวมทั้งสิ้น 360 จุด ซึ่งเป็นจักระหลัก 36 จักระ จักระเป็นศูนย์กลางของแสง aura ภายในร่างกาย ทางตะวันออกระบุว่าเป็น “ดอกบัวบาน” ส่วนชาวคริสต์โบราณเรียกว่า “ดอกกุหลาบที่มีแสงสว่าง” จักระอ่อนล้าจากอารมณ์ ทำให้เกิดเชื้อโรค โรคภัยเกิดจากจักระขาดพลัง มนุษย์มี aura เป็นสนามพลังเป็นคลื่นความถี่ของแต่ละคนเป็นรัศมีโดยรอบร่างกาย สรรพสิ่งทั้งหมดที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมีสนามพลัง เพราะโครงสร้างทางอะตอม มี electron วิ่งอยู่โดยรอบโปรตอน (proton) และ นิวตรอน (neutron) สนามพลังของสิ่งที่มีชีวิต มีพลังมากกว่า และตรวจพบได้ง่ายกว่า แต่ทั้งสองประเภทสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มสนามพลังของแต่ละคนได้ สนามพลังเปลี่ยนแปลงไปตามร่างกาย ความรู้สึก จิตวิญญาณ และอารมณ์ อย่างไรก็ตามจักระเหล่านี้มักปิดอยู่ ทำให้รับพลังงานดั้งเดิมของจักรวาลไม่ได้ ดังนั้นการฝึกชี่จะช่วยเปิดจักระ เพื่อสามารถรับพลังที่ดีจากจักรวาลเข้าสู่ร่างกาย และขับพลังที่ไม่ดีออกจากร่างกายได้ (ดำรง ศิลปาชัย, 2546) พลังชีวิตหลังกำเนิดนี้ สามารถสร้างเสริมและชดเชยส่วนที่ใช้ไปได้ ทำให้ชี่หลังกำเนิดมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของเรา เพราะหากเราสามารถสร้างเสริมเพิ่มพลังชี่หลังกำเนิดที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพให้กับร่างกาย รวมทั้งสามารถชดเชยส่วนที่สูญเสียไปในการดำเนินชีวิตได้ยิ่งมาก จะสามารถรักษาระดับพลังชี่ดั้งเดิมไว้ได้ยิ่งมากด้วย ดังนั้นพลังชี่หลังกำเนิดจึงเป็นปัจจัยที่สามารถกำหนดคุณภาพชีวิตและสุขภาวะได้เปรียบได้กับเป็นหางเสือที่จะช่วยให้สามารถเลือกทิศทางคุณภาพชีวิตของตนเองได้นั่นเอง

คัมภีร์อี้จิง เป็นพื้นฐานของการแพทย์จีนแผนโบราณ และตำราทางชี่กงถือว่าที่มาของพลังชีวิตดังกล่าวข้างต้น ศูนย์พลังของชี่หลังกำเนิดจะอยู่บริเวณกลางหน้าอก ที่เรียกว่า ตันเถียนกลาง จัดเป็นชี่ฝ่ายร้อน หรือพลังหยาง และถือเป็นชี่ไฟ ส่วนที่เหลือจากการไปหล่อเลี้ยงอวัยวะภายใน จะถูกนำไปเก็บสะสมไว้ในไต และจะถูกนำมาใช้อีกเมื่อร่างกายต้องการ จึงต้องมีการสะสมให้มีความเพียงพอสำหรับการใช้งานเมื่อต้องการได้ แสดงให้เห็นว่าศาสตร์การแพทย์แผนจีน เน้นการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน ถือเป็นมาตรการที่เป็นหลักยึดถือปฏิบัติกันมา โดยเน้นการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การปรับสมดุลจิตใจให้สุขสงบ การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การรับประทานยาสมุนไพรจีน รวมไปถึงการปฏิบัติตนตามหลักการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคและการป้องกันการลุกลามของโรค เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายและป้องกันการเกิดโรคในอนาคต หลักการรักษาโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน ซึ่งเน้นส่งเสริมให้

ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองในขณะที่ยังไม่มีโรค ซึ่งมีความสอดคล้องกับระบบสาธารณสุขในประเทศไทยปัจจุบันสามารถบูรณาการทั้งสองศาสตร์เข้าด้วยกัน ให้นำไปใช้ในการป้องกันโรคอย่างมีประสิทธิภาพ

ชี่กง (Qi Gong) เป็นระบบการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่หักโหมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนามาเป็นเวลาหลายพันปี และใช้ให้ผลดีในผู้ที่ปฏิบัติถูกต้อง และสม่ำเสมอ ในการปฏิบัติชี่กงจะมีส่วนประกอบสำคัญสำคัญเบ็ดเสร็จ 3 อย่างคือ การบริหารกาย บริหารจิต และบริหารลมปราณ ซึ่งอัตราส่วนการของการบริหารทั้ง 3 อย่างนี้จะแตกต่างกันออกไปตามอาจารย์เจ้าสำนักผู้คิดดัดแปลงกระบวนท่าใหม่ๆ ออกเป็นของตน โดยใช้พื้นฐานเดิมของชี่กงซึ่งมีมาแต่โบราณ บางสำนักจะเน้นมากในการบริหารจิต/ลมปราณ บางสำนักอาจเน้นกายบริหารดังเห็นได้จากสำนักชี่กง-ไท้เก๊ก ซึ่งมีให้เห็นจำนวนมากตอนเช้าตรู่ทุกวัน ชี่กงบริหารรางกายแทบทุกสวน โดยใชวิธีการที่ออนโยน นุมนวล และเปนศิลปะที่งดงาม การฝึกชี่กงอย่างสม่ำเสมอช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ปรับปรุงแรงตึงตัวของกล้ามเนื้อและท่าทางระบบข้อต่อ กระดูก เส้นเอ็น มีความยืดหยุ่น ลดการติดของข้อต่อ ขาแข็งแรง และการทรงตัวดีขึ้น การฝึกชี่กงส่งผลดีต่อระบบฮอร์โมน (Hormones) ส่งเสริมการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งเป็นแหล่งผลิตฮอร์โมนของร่างกายให้ทำงานดี เมื่อระบบฮอร์โมนเกิดความสมดุล ตั้งแต่ต่อมใต้สมองไปจนถึงต่อมหมวกไต ทำให้ความเครียดลดลง และระดับไขมันในเลือดต่ำลง และยังส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น ลดการอักเสบ กล่าวคือเมื่อการไหลเวียนของเลือดและน้ำ เหลืองเพิ่มขึ้น ทำให้การนำพาออกซิเจนและสารอาหารมาเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น การขับถ่ายของเสียต่าง ๆ จากเซลล์ดีขึ้น (เพชรรัตน์ เจิมรอด, 2560, หน้า 47) ในส่วนของการบริหารจิต ชี่กงมีการใชสติและสมาธิ ชวยใหคลายเครียดเป็นอยางดี และยังกอใหเกิดปติอีกดวย จึงไมตองสงสัยวาผูที่ฝกชี่กงเปนประจำจะมีหนาตาออนกวาวัย มีสมาธิและมีความจำดี สวนการบริหารลมปราณ เปนที่เชื่อกันและพิสูจนไดวาการหายใจที่ถูกตองนำไปสูการเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเขามา เพื่อปองกันโรค รักษาตัวเอง และรักษาผูอื่นได

จิตบริหาร ในการฝึก "ชี่กง" การมีสติและสมาธินับว่ามีความจำเป็นมาก เนื่องจากต้องปฏิบัติเป็นกลุ่มและมีจังหวะ ถ้าไม่ระมัดระวังสติก็จะทำผิดได้ง่าย ชี่กงมีอุบายนำเข้าสู่สมาธิมากกว่าการเดินจงกรม ท่าต่าง ๆ ของชี่กง การให้จังหวะและเสียงเพลงที่ไพเราะ จะช่วยทำให้มีสติและเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น อาจทำให้เคลิบเคลิ้ม เกิดปิติและมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นจึงเป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยให้มีจิตใจผ่องใส และคลายเครียดได้เป็นอย่างดี การบริหารลมปราณ "ไท้เก๊ก" หรือมวยจีน (บริหารกายและบริหารจิต) เป็นต้นกำเนิดของชี่กง ไท้เก๊กมีมานานกว่า 3,000 ปี คิดค้นและพัฒนาโดยพระลัทธิเต๋า "ชี่กง" เริ่มขึ้นเมื่อพระโพธิธรรม (ตั๊กม้อ) สำนักวัดเส้าหลิน ซึ่งเป็นพระสงฆ์จากอินเดีย เดินทางไปประเทศจีนได้นำเอาวิธีการเดินลมปราณของโยคะ ผสมผสานเข้ากับกายบริหารแบบไท้เก๊กเกิดเป็นระบบชี่กงขึ้น

สำหรับแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง ดังปรากฏในแผนภาพที่ 2.2 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2.2: แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง

ที่มา: ประมวลแนวคิดและข้อมูลที่ได้ศึกษาจากแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง

สรุปคัมภีร์อี้จิง เป็นตำราทางชี่กง ถือว่าเป็นที่มาของพลังชีวิต หรือพลังชี่ที่สัมพันธ์กับคนเรา คัมภีร์อี้จิงมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิตหรือชี่อยู่ในตัว ซึ่งเป็นพลังงานที่มีอยู่ทุกแห่ง ทั้งในร่างกายมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในจักรวาล มีการเปลี่ยนแปลงและมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พลังชีวิตมาจาก 2 แหล่งหลัก คือ (1) พลังชีวิตก่อนกำเนิด หรือ ชี่ดั้งเดิม เป็นพลังธรรมชาติพื้นฐานของชีวิตที่เราได้มาจากพ่อ (พลังหยาง) รวมกับพลังจากแม่ (พลังหยิน) ระหว่างปฏิสนธิและเติบโตอยู่ในครรภ์มารดา พลังชีวิตก่อนกำเนิดหรือพลังชี่ดั้งเดิม เป็นพลังชีวิตพื้นฐานที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของคนตลอดชีวิต ไม่ก่อนกำเนิดหรือพลังชี่ดั้งเดิม เป็นพลังชีวิตพื้นฐานที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของคนตลอดชีวิต ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงปริมาณหรือสร้างเพิ่มเติมขึ้นได้ด้วยการรับพลังเพิ่มและพัฒนาขึ้น พลังชีวิตก่อนกำเนิดนี้จะจบสิ้นลงเมื่อสายรก หรือสายที่เชื่อมต่อชีวิตของลูกกับแม่ระหว่างที่อยู่ในครรภ์ ถูกตัดขาดหลังจากคลอดออกมาสู่โลกภายนอก พลังชีวิตจะถูกใช้หมดไปเรื่อย ๆ ตามอายุ เมื่ออายุมากขึ้นพลังชีวิตจะลดลงและวันใดที่พลังชีวิตหมดลงย่อมหมายถึงการสิ้นอายุขัย (2) พลังชีวิตหลังกำเนิด หรือชี่หลังฟ้า

เป็นพลังภายนอกที่เข้าสู่ร่างกาย ช่วยเสริมพละกำลังให้กับร่างกาย พลังชีวิตหลังกำเนิดมาจากแหล่งหลัก คือ อากาศที่เราหายใจ เป็นพลังชีวิตจากฟ้า (ชี่ฟ้า) อาหารที่เราทานเป็นพลังชีวิตจากดิน (ชี่ดิน) การจะรับพลังจากฟ้า (อากาศ) และพลังจากดิน (อาหาร) จะช่วยให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิตหรือพลังปราณ หรือชี่ที่อยู่ในตัว แต่จะมีปริมาณมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหว สภาพของร่างกายและจิตใจ ผู้ที่เจ็บป่วยย่อมมีพลังชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง และพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง เกิดได้ 2 ทาง คือ

1) พลังชีวิตก่อนกำเนิด อันเป็นพลังจากพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดอยู่ในร่างกาย เป็นพลังชีวิตซึ่งมีพื้นฐานที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของมนุษย์ไปตลอดชีวิต พลังดั้งเดิมนี้มีแต่จะถูกใช้หมดไปเรื่อย ๆ ตามอายุ ส่วน 2) พลังชีวิตหลังกำเนิด สามารถสร้างเสริมและชดเชยส่วนที่ใช้ไปได้ พลังชีวิตนี้ได้มาจากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม อากาศที่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยออกซิเจน และรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ นอกจากนั้นการออกกำลังกายด้วยการฝึกชี่กง ฝึกพลังลมปราณให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างถูกหลักวิธีอยู่เสมอ ย่อมช่วยให้ร่างกายแข็งแกร่ง การปรับชี่ให้มีพละกำลังจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง และยังบ่มเพาะให้ชี่ไปบำรุงสมองได้เต็มที่ เป็นการเติมเต็มพลังชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.2 แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง

แนวคิดเรื่องพลังชีวิตของจุง ซึ่งเป็นลักษณะของจิตวิทยานี้ ถึงแม้ไม่ได้กล่าวถึง พลังชีวิตโดยตรงก็ตาม แต่ก็ได้กล่าวเน้นถึงพลังงานทางจิตคล้ายพระพุทธศาสนา จุงยอมรับเรื่องของพลังงานทางจิต (Psychic Energy) และให้ความสำคัญกับจิตทั้งอดีตและอนาคต จุงมีแนวคิดว่าชีวิตของมนุษย์อยู่ด้วยจุดมุ่งหมายในอนาคตเท่ากับเหตุจากอดีต จุงกล่าวถึงจิตใน 2 ลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. จิตสำนึก (Ego หรือ Conscious Mind) คือ จิตในระดับที่รู้สึกตัว เป็นส่วนของการทำงานที่ใช้เหตุผล เกี่ยวข้องกับการคิด (thinking) การรู้สึก(feeling)

2. จิตใต้สำนึก คือ จิตที่สะสมประสบการณ์ทั้งหมด ถูกเก็บกด ถูกลืม หรืออ่อนแอเกินที่จะกระตุ้นความรู้สึก เป็นส่วนของการทำงานที่ไม่ใช้เหตุผล เกี่ยวข้องกับการสัมผัส (sensing) และการหยั่งรู้ (intuiting) ใช้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล กล่าวคือ กระบวนการทางจิตใต้สำนึกที่สั่งสมลักษณะบุคลิกภาพของมนุษย์หลายต่อหลายคน และจุงให้ความสำคัญกับบทบาทของจิตใต้สำนึกแต่ลดบทบาทของจิตสำนึกลง จิตใต้สำนึก ประกอบด้วย จิตประสบการณ์ไร้สำนึก (Personal Unconscious mind) และจิตใต้สำนึกที่สะสมมาแต่อดีตกาล (Collective Unconscious Mind) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 จิตประสบการณ์ไร้สำนึก (Personal Unconscious Mind) หมายถึง ประสบการณ์ส่วนบุคคล ที่มีการรับรู้ในระดับจิตสำนึกมาก่อน เป็นส่วนที่ติดอยู่กับ Ego ที่ประกอบด้วยประสบการณ์ซึ่งครั้งหนึ่งยังอยู่ในจิตสำนึก(Conscious Mind) แต่บุคคลพยายามเก็บกดไว้ (Repressed) การสะกดไว้จนลืม (Forgotten) หรือการเพิกเฉยไม่รับรู้ (Ignored) จากเหตุผลบางประการ เช่น เป็นประสบการณ์บางเรื่องที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ เมื่อเวลาผ่านไปจะทำให้กำลังอ่อนลง ในระยะแรกจะทำให้เกิดการรับรู้อยู่ในระดับจิตสำนึก ลักษณะของประสบการณ์สามารถนำขึ้นมารับรู้ได้อีกครั้ง เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น และมีเรื่องปม (Complex) หมายถึง การรวบรวมความคิดให้เป็นเอกลักษณ์หรือเป็นกลุ่มของการจัดระบบทางความคิด การรับรู้ ความจำ การคิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นศูนย์กลางซึ่งมีการกระทำเสมือนแม่เหล็ก ที่คอยดึงดูดกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ เช่น ปมเกี่ยวกับแม่ (Mother Complex) จะประกอบด้วยประสบการณ์ในอดีตของเชื้อชาติที่ตนอยู่ และเผ่าพันธุ์ที่มีกับแม่ กับอีกส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ของเด็กกับแม่ ทำให้มีความรู้สึกต่าง ๆ ความทรงจำ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องจากความสัมพันธ์กับแม่ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกนึกคิดที่มีแม่เป็นศูนย์กลาง เป็นปมเกี่ยวกับแม่ ว่ามีความยิ่งใหญ่ และมีความสำคัญ มีความเข้มแข็ง และมีความอ่อนโยน ภาพของแม่จะถูกระลึกในจิตใจ และมีความหมายอย่างสูงต่อบุคคลผู้เป็นลูกโดยไม่รู้ตัว แต่ก็สามารถเปลี่ยนเป็นจิตสำนึกได้ในเวลาต่อมา อย่างไรก็ตาม ปมจะแสดงคุณสมบัติเหมือนบุคลิกภาพโดยอัตโนมัติ โดยมีระบบความคิด และพลังการเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง ซึ่งปมของบางคน อาจมีความเข้มแข็ง และมีความยิ่งใหญ่ จนสามารถควบคุมบุคลิกภาพทั้งหมด ซึ่งนำไปสู่การแสดงออก เพื่อให้ปมไปสู่เป้าหมายในที่สุด เช่น ฮิตเลอร์ จะเป็นอีกบุคคลหนึ่ง ที่ถูกควบคุมด้วยความปรารถนาในอำนาจ ความต้องการยิ่งใหญ่ เป็นต้น

2.2 จิตใต้สำนึกที่สะสมมาแต่อดีตกาล (Collective Unconscious Mind) เป็นเสมือนที่รวบรวม และสะสมความทรงจำที่ซ่อนอยู่ภายใน และติดตามสืบต่อ ตลอดจนตกทอดเป็นมรดกจากบรรพบุรุษในอดีตก่อนกำเนิดเป็นพลังจิตส่วนที่เหลือ หรือตกค้างมาจากพัฒนาการและวิวัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง มนุษย์จะสืบทอดประสบการณ์ในอดีตของคนรุ่นก่อน ๆ มาเป็นแนวโน้มที่ทำให้กำหนดเกิดเป็นพฤติกรรมที่จะโต้ตอบกับแม่ โดยจุงอธิบายว่า เมื่อย้อนหลังกลับไปในอดีตชาติใด ๆ ก็ตาม มนุษย์ย่อมได้รับสิ่งต่าง ๆ จากแม่ ซึ่งทำให้มนุษย์เกิดความสมบูรณ์ และมีศักยภาพประสบการณ์ระหว่างแม่กับทารก และจะถูกถ่ายทอดกัน ถูกสร้างเป็นรูปแบบในสมองของมนุษย์ตกทอดสืบต่อกันมานานตั้งแต่อดีตชาติ

จิตใต้สำนึก เป็นผลรวมทั้งหมดของบุคลิกภาพ โดยมีกายหรือตัวตน เป็นจุดศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ประกอบด้วย 2 ระบบที่ทำงานร่วมกัน ได้แก่ 1) โครงสร้างทางบุคลิกภาพ (Structure of Personality) 2) ระบบความสัมพันธ์ภายใน (Interdependent Systems) ดังนี้คือ

1. โครงสร้างทางบุคลิกภาพ (Structure of Personality)

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นเสมือนผลผลิตของอดีต กล่าวคือ มนุษย์ได้ถูกปรุงแต่งและถูกวางรูปแบบ ให้เป็นตัวตนในปัจจุบัน โดยมีประสบการณ์ที่สะสมในอดีตโดยไม่รู้จุดเริ่มต้นของมนุษย์ว่าแยกมาจากเผ่าใด รากฐานของบุคลิกภาพ จึงเป็นเรื่องอดีตชาติ (Archaic) และบรรพกาล (Primitive) ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งเป็นเรื่องของความไร้สำนึกที่ไม่สามารถจดจำได้ และมีขอบเขตอย่างกว้างขวาง (Universal) ในส่วนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ทฤษฎีนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลรวมของอนาคตกาลกับอดีตกาล (Teleology and Causality) พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับเงื่อนไขไม่เพียงแต่ความแตกต่างที่เกิดจากอดีตกาลเท่านั้น แต่ยังเกิดจากปัจจัยอื่นอีก เช่น ความมุ่งหมายและความปรารถนาในอนาคตกาลของบุคคล โดยอดีตกาลเป็นความจริงที่แสดงออก ในขณะที่อนาคตกาล เป็นเสมือนศักยภาพ ที่จะชี้นำบุคคลให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นแนวความคิดที่เกี่ยวกับ บุคลิกภาพ คือ ความคาดหวังในผลข้างหน้าอันเป็นการรับรู้ถึงการมองไปสู่อนาคต ซึ่งเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดแนวทางในการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์ เพื่อแสวงหาความสมบูรณ์ และคำนึงถึงการเกิดมาเพื่อมีชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง (Rebirth) อย่างไรก็ตามทฤษฎีของจุง แตกต่างจากของฟรอยด์ เพราะจุงเชื่อว่า บุคคลจะเป็นคนเช่นใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กด้วยเช่นกัน ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ (1.1) ตัวตน (Ego) (1.2) หน้ากาก (Persona) (1.3) ลักษณะของเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในตน (The Anima และ Animus) และ (1.4) เงา (Shadow) (1.5) ประสบการณ์ไร้สำนึก (Personal Unconscious) (1.6) จิตใต้สำนึก ที่สะสมมาแต่อดีตกาล (Collective Unconscious) (สำหรับปัจจัยที่ 1.5 และที่ 1.6 นี้ ได้กล่าวแล้วข้างต้น) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ตัวตน (Ego) เป็นการรับรู้ในตนเองมีการระลึกรู้ เป็นจิตสำนึก (Conscious Mind) ประกอบด้วยการรู้สำนึกในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความเข้าใจ ความจำ และระลึกรู้ในการแสดงพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ และบทบาทของตนเองซึ่งถือว่า Ego เป็นศูนย์กลางของความรู้สำนึก ทำให้เกิดบุคลิกภาพและปม (Complex) ที่หมายถึงการรวบรวมความคิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกทั่ว ๆ ไป Ego ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิต (Psyche) ที่ทำให้บุคคล

รับรู้พฤติกรรมของตน

1.2 หน้ากาก (Persona) เป็นสิ่งที่แสดงบทบาทต่าง ๆ ในการแสดงหน้ากากยังแสดงปฏิกิริยา หรือตอบโต้กับข้อเรียกร้องทางสังคม และขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อตอบสนองความต้องการของ Archetype ภายในตนเอง และเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมที่ต้องการทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หน้ากากจึงมีลักษณะของการประนีประนอมระหว่างความต้องการต่าง ๆ ของสิ่งแวดล้อมกับรากฐานความเป็นจริงที่อยู่ภายในแต่ของละบุคคล และแสดงบทบาทหลาย ๆ อย่างในชีวิตประจำวัน ที่จะช่วยควบคุมพลังรุนแรง ที่เป็นต้นตอแรก ๆ ของอุปนิสัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึก ที่สะสมมาแต่อดีตกาล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความประทับใจกับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเสมือนบุคลิกภาพสาธารณะ (Public Personality) ซึ่งเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดง โดยใช้ความเห็นของสาธารณชน ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคลิกภาพส่วนตัว (Private Personality) แต่ในเวลาเดียวกัน หน้ากากก็มีส่วนเสียเพราะทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะปิดบังตัวตนที่แท้จริงไว้ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลปิดบังศักยภาพ หรือพลังความสามารถต่าง ๆ ที่อาจทำให้บุคคลสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไปได้ ในประเด็นดังกล่าวหากสังเกตจากตัวเอง จะพบว่าเมื่อไรก็ตามที่เราสวมหน้ากาก หรือแสดงพฤติกรรมตามบทบาทของสังคมที่กำหนดไว้มาก ๆ อาจทำให้รู้สึกอึดอัด และขาดความเป็นตัวของตัวเอง สิ่งเหล่านี้เป็นการสกัดกั้นความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง และเป็นผลเสียต่อการพัฒนาบุคลิกภาพได้

1.3 ลักษณะของเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในตน (The Anima และ Animus) คือ ลักษณะหญิงในผู้ชาย (anima) และลักษณะชายในหญิง (animus) ในความเป็นจริงคนเราทุกคนมีลักษณะของสองเพศ (bisexual) อยู่ในตัว คือ ทั้งชายและหญิง เพราะฉะนั้น anima และ animus อยู่ในตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถเข้าใจเพศตรงข้ามได้ ในฐานะเป็นผู้ชาย และมี anima ซึ่งทำให้เข้าใจเรื่องของผู้หญิงอื่น ๆ ได้ดีขึ้น หรืออาจเรียกว่าลักษณะเพศแฝงเร้น ซึ่งเป็นการอธิบายถึงลักษณะความเป็นหญิงในบุคลิกภาพของผู้ชาย เช่น ความอ่อนโยน ความนิ่มนวล เป็นต้นลักษณะความเป็นหญิง ที่มักแฝงไว้ในชาย (Anima) และลักษณะความเป็นชายในบุคลิกภาพของผู้หญิง เช่น ความเข้มแข็ง ความเด็ดเดี่ยว ที่มักแฝงไว้ในตัวหญิงเช่นกัน สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้แต่ละเพศแสดงคุณลักษณะของเพศตรงข้ามในตัวตน นอกจากนี้การแสดงคุณลักษณะที่เป็นเพศตรงกันข้ามแล้ว ยังเป็นแรงจูงใจให้แต่ละเพศมีการตอบสนองเพื่อการเข้าใจเพศตรงกันข้าม โดยฝ่ายชายจะเข้าใจธรรมชาติของฝ่ายหญิง จากกคุณลักษณะของฝ่ายหญิงที่มีอยู่ในตัวฝ่ายชายเอง ในทำนองเดียวกันก็จะทำให้ฝ่ายหญิงเข้าใจธรรมชาติของฝ่ายชายที่มีอยู่ใน

ตัวของหญิงเช่นกัน

1.4 เงา (Shadow) คือ สัญชาติญาณที่มาจากส่วนที่ต่ำที่สุด เป็นตัวแทนของส่วนที่มืดของธรรมชาติของคน เป็นส่วนของสัญชาติแบบสัตว์ในบุคคล บางส่วนของเงา คือ ลักษณะธรรมชาติของสัตว์บางส่วนที่มีอยู่ในตัวคนเรา ในส่วนของเงาจะมีต้นแบบหรือแม่แบบที่มาจากบาป ปีศาจ และศัตรู เทียบเท่าได้กับ Id ของ Freud ซึ่งสะท้อนถึงพฤติกรรมที่ยังไม่ได้ขัดเกลา อันเป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ มักถูกซ่อนภายใต้หน้ากาก

1.5 ตน (Self) เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของบุคลิกภาพ เป็นจุดศูนย์กลางของบุคลิกภาพ หมายถึง รูป (Archetype) ซึ่งนำบุคคลไปสู่การแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้ถึงจุดสูงสุด (Self-Realization) และเป็นวิถีทางของบุคคล (Way of Individual) ที่ทำให้บุคลิกภาพมีความเป็นเอกภาพ มีความสมดุล และมั่นคง การทำงานของตน (Self) เป็นสภาพที่ทุกคนขวนขวาย จะไปให้ถึงเป็นเป้าหมายของชีวิต เป็นการรับรู้ในตนเอง มีการระลึกรู้ เป็นจิตสำนึก (Conscious Mind) ประกอบด้วยการรู้สำนึกในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความเข้าใจ ความจำ และระลึกรู้ในการแสดงพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ และบทบาทของตนเอง ซึ่งถือว่า Ego เป็นศูนย์กลางของความรู้สำนึก ทำให้เกิดบุคลิกภาพ และปม (Complex) ที่หมายถึงการรวบรวมความคิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกทั่ว ๆ ไป Ego ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิต (Psyche) ที่ทำให้บุคคลรับรู้พฤติกรรมของตนถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของจิต (Psyche)

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับจิตนี้ จุงให้ความสำคัญเป็นพิเศษ และเขาเชื่อในเรื่องการทำงานของจิตมนุษย์ แบ่งได้ 2 ประการ คือ

1) หลักการตรงกันข้าม คือ ความคิดที่ขัดแย้งระหว่างการต่อต้านในกระบวนการหรือแนวโน้มที่จำเป็นต่อการเกิดพลังจิต

2) หลักการสมดุล คือ การกระจายพลังจิตให้เท่าเทียมกันในอุดมคติเหนือโครงสร้างทั้งหมด เป็นการกระจายพลังงานภายในบุคลิกภาพใหม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการสูญเสียบุคลิกภาพในบางสถานการณ์ เมื่อมองลึกลงไปในส่วนของจิตใต้สำนึกในทฤษฎีของจุง จะเห็นว่าสิ่งหนึ่งที่สำคัญภายในพื้นที่ของจิตใต้สำนึก คือ ต้นแบบหรือแม่แบบ (archetype) หรือภาพต่าง ๆ ที่มีอยู่ในวัฒนธรรมของบุคคลตลอดมาตั้งแต่อดีต ซึ่งเป็นรูปแบบในการแสดงพฤติกรรม เช่น แม่แบบของแม่ (ต้นแบบความดีของแม่) หรือแม่แบบของสุริยเทพ (ต้นแบบความยิ่งใหญ่ ความสว่าง ความอบอุ่นของพระราชา) และ

แม่แบบของพลังธรรมชาติ

2. ระบบความสัมพันธ์ภายใน (Interdependent Systems)

ระบบความสัมพันธ์ภายในของบุคคล ประกอบด้วย รูปแบบทางจิตวิทยาของบุคคล ที่เป็นเจตคติพื้นฐาน (Basic Attitudes) บุคลิกภาพของบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (Two Psychological Type) คือ

2.1 พวกเก็บตัว (Introversion) เป็นผู้ที่มุ่งเข้าหาตนเอง บุคคลเหล่านี้มักจะไม่กล้าตัดสินใจ ไม่แน่ใจ จิตใจไม่มั่นคง สงบเสงี่ยม ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น เก็บตัว ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ยืดหยุ่น มักมีกฎเกณฑ์ที่ตายตัว ยึดมั่นในความรู้สึกของตนเอง อารมณ์หงุดหงิด และหวั่นไหวง่าย มักจะมีความรู้สึกเหงา เมื่อเกิดปัญหาก็มักจะแยกตัวออกไปจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา นอกจากนี้ยังไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น มองผู้อื่นด้วยความพินิจพิเคราะห์ตลอดจนจะไม่ชอบความก้าวร้าว และรุนแรง

2.2 พวกแสดงตัว (Extraversion) ซึ่งจะมีการแสดงออกที่เผชิญกับโลกภายนอก บุคคลประเภทนี้จะชอบแสดงตัว ชอบสังคม มักจะมีเพื่อนมากชอบพูดมากกว่าฟัง ช่างพูด ร่าเริง แจ่มใส มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบการเปลี่ยนแปลง มีนิสัยเปิดเผย มีความเชื่อมั่นบนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง รู้จักผ่อนปรน และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์อย่างเหมาะสม ในส่วนของการคิดและการรู้สึก เป็นส่วนของการทำงานที่มีเหตุผล ในขณะที่การสัมผัสและการหยั่งรู้เป็นส่วนที่ไม่มีเหตุผล ดังกล่าวแล้วข้างต้น บุคลิกภาพแต่ละบุคคลจึงเป็นผลจากการกระทำของแรงภายใน (Inner Forces) ที่มีผลต่อการกระทำต่อแรงภายนอก (Outer Forces) และบุคคลจะเป็นคนเช่นใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กเช่นกัน จุงมองว่าโครงสร้างบุคลิกภาพถูกดูแลโดยพลังงานทางจิตเหมือนกับฟรอยด์ และแนวคิดเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดเป็นลักษณะของประเภทบุคคลที่มีบุคลิกภาพ 8 ประเภท ดังต่อไปนี้คือ

1) นักคิด (The Extraverted Thinking Type) เป็นบุคคลที่ทำอะไรตามหลักเหตุและผลคิดว่าตนเองถูกเสมอ สนใจแต่เป้าหมายของตนเอง

2) คนเจ้าคิด เข้าสังคมไม่เก่ง (The Introverted Thinking Type) บุคคลประเภทนี้เป็นคนเจ้าความคิด มีลักษณะเย็นชา เหินห่าง ไม่ใส่ใจผู้อื่น และเข้าสังคมไม่เก่ง

3) คนเปิดเผย (The Extraverted Feeling Type) เป็นบุคคลอยู่กับความจริงและมีค่านิยมทั่วไป ความรู้สึกของเขาจะเปลี่ยนไปตามความคาดหวังของสังคม

4) คนเก็บตัว (The Introverted Feeling Type) เป็นคนคิดมาก เข้าใจยาก

5) คนมุ่งความเป็นจริง (The Extraverted Sensing Type) เป็นบุคคลที่ไม่คิดมาก รักสนุกชอบหาความสุข มีรสนิยมดี และไม่รอบคอบ

6) คนไร้เหตุผล (The Introverted Sensing Type) จะทำอะไรตามอารมณ์ตนเอง

7) คนที่มีความคิดริเริ่ม (The Extraverted Intuitive Type) จะคอยแต่สั่งผู้อื่น แต่ตนไม่ทำอะไร ไม่มีความอดทน ชอบลองของแปลกใหม่อยู่เสมอ แต่จะไม่ทนทำงานนั้นให้เสร็จลุล่วงไป

8) คนที่มีมุมมองต่างจากคนอื่น (The Introverted Intuitive Type) เป็นคนที่สื่อสารทางความคิดและความรู้สึกได้ไม่ดี เป็นคนขวางโลก

นอกจากนั้นจุงยังได้กล่าวถึง การทำงานของจิตมนุษย์ ยังถูกดูแลด้วยแรงขับ (forces) ที่ต้องการแสดงออก พลังงานซึ่งควบคุมบุคลิกภาพนั้นมาจากกระบวนการทางชีววิทยา (biological life processes) เขาจึงยืมแนวคิดจากฟิสิกซ์ (Thermodynamics) มาสร้างเป็นกฎ 2 ประการ คือ

1. กฎของความสมดุล (กฎของการอนุรักษ์พลังงาน) คือ พลังงานอาจเปลี่ยนไปเป็นแบบอื่นได้ แต่ไม่หายไป หลักการสมดุล คือ การกระจายพลังจิตให้เท่าเทียมกันในอุดมคติเหนือโครงสร้างทั้งหมด หลักการทำงานของความสมดุล คือ เป็นการกระจายพลังงานภายในบุคลิกภาพใหม่อย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันการสูญเสียบุคลิกภาพในบางสถานการณ์ เมื่อมองลึกลงไปในส่วนของจิตใต้สำนึกในทฤษฎีของจุง เขากล่าวว่า สิ่งหนึ่งที่สำคัญภายในพื้นที่ของจิตใต้สำนึก

2. กฎของการถ่ายเท (entropy) เมื่อคน 2 คน อยู่ติดกัน พลังงานจากคนที่กำลังสูงกว่าจะถ่ายเทไปยังคนที่มีพลังงานต่ำกว่า จนกว่าพลังงานของ 2 คนนี้จะมีเท่ากัน เมื่อนำมาประยุกต์ใช้อธิบายเรื่องโครงสร้างของบุคลิกภาพ มีแนวโน้มที่จะเกิดการสมดุลของพลังงานระหว่างระบบต่าง ๆ จากกฎ 2 ข้อนี้ พลังงานอาจจะเกิดขึ้นและแจกจ่ายไปยังระบบของบุคลิกภาพได้

ดังนั้นกฎของความสมดุล (กฎของการอนุรักษ์พลังงาน) นี้ อาจทำให้พลังงานเปลี่ยนไปเป็นแบบอื่นได้แต่ไม่หายไป ส่วนกฎของการถ่ายเท (entropy) คือ เมื่อคน 2 คน มาอยู่ใกล้กัน พลังงานจากคนที่กำลังสูงกว่าจะไหลผ่านไปยังคนที่มีพลังงานต่ำกว่าจนกว่าพลังงานของ 2 คนนี้จะเท่ากัน เมื่อประยุกต์กัน ย่อมสามารถอธิบายเรื่องโครงสร้างของบุคลิกภาพได้ ว่ามีแนวโน้มเกิดการสมดุลของพลังงานระหว่างระบบต่าง ๆ ได้ สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับกฎของความสมดุล และกฎของการถ่ายเทของจูงนี้นำมาใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้ เพราะเมื่อผู้สูงอายุอยู่ใกล้ผู้มีพลังชีวิตสูง มอง

โลกในด้านบวก ย่อมช่วยให้ตนเอง มีพลังชีวิตสูงขึ้นตามกฎของการถ่ายเท สู่ความสมดุลของพลังงานได้ (ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ จี จุง (ม.ป.ป.)

แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ดังแผนภาพที่ 2.3



แผนภาพที่ 2.3: แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง

ที่มา: ประมวลจากแนวคิดและข้อมูลที่ได้ศึกษาจากแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง

สรุปแนวคิดพลังชีวิตของจุง ให้ความสำคัญของพลังงานทางจิตมากกว่า ซึ่งมีส่วนคล้ายกับพระพุทธศาสนา เนื่องจากให้ความสำคัญของจิตเป็นสำคัญ กล่าวคือ พลังชีวิตหรือพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ ย่อมเกิดจากพลังงานของจิตทั้งสิ้น โดยคนที่มีพลังจิตที่สูงกว่าจะถ่ายเทให้คนที่มีพลังจิตต่ำ และพลังงานทางจิตจะช่วยสร้างพลังงานเป็นแรงกระตุ้น หรือแรงขับให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ หรือให้แสดงพฤติกรรมอย่างผู้มีพลังจิต พลังใจ ซึ่งพลังงานเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่สมบูรณ์ ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี พลังงานเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นและแจกจ่ายไปยังระบบของบุคลิกภาพ และยังเป็นผลรวมทั้งหมดของบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยระบบต่าง ๆ ที่ทำงานร่วมกัน แต่มีการเก็บกดละเลยเพิกเฉย จนถูกผลักไปในส่วนของจิตใต้สำนึกด้วยเหตุผลบางประการ แต่ก็อาจนำคืนมาได้ หากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ในส่วนของประสบการณ์ไร้สำนึกจะเป็นที่อยู่ของ “ปม” (complex) เป็นส่วนประกอบ

ของประสบการณ์ไร้สำนึก หรือจิตใต้สำนึก ปมที่บุคคลไม่รับรู้ (ถูกเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก) เป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ในแบบที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคทางจิต การรู้จักปมของตนเอง จึงมีประโยชน์ในแง่ของการใช้เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง เป็นต้น ส่วนบุคคลซึ่งมักเกี่ยวข้องกับอำนาจหรือสถานะของบุคคล เป็นต้นตอของลักษณะอารมณ์ของบุคคล จุงเน้นว่า ผลกระทบของปมจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ รบกวนการทำงานของจิต ปัจจัยการทำงานของจิต 4 ประการ ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ญาณหยั่งรู้ และการรับรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นต้น การคิดและความรู้สึกเป็นส่วนของการทำงานที่มีเหตุผลเกี่ยวข้องกับจิตสำนึก ทำให้มนุษย์มีพลังชีวิตตามปกติ ในขณะที่การสัมผัสและการหยั่งรู้เป็นส่วนที่ไม่มีเหตุผล เกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึก จิตในส่วนนี้มักนำมาใช้ได้ดีกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักเก็บสั่งสมประสบการณ์ในอดีต ถ้าประสบการณ์ในอดีตดี น่าจดจำ เคยสร้างคุณประโยชน์ และคุณค่าให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ย่อมทำให้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง ครั้นเมื่อสูงวัยขึ้นย่อมนำมาใช้ในการเสริมสร้างให้เกิดพลังชีวิตได้ต่อไป สำหรับทฤษฎีของจุงนี้เชื่อว่า มนุษย์จะแสวงหาความสมบูรณ์ได้ โดยผ่านหลักธรรมทางศาสนา ซึ่งทุกศาสนาจะกล่าวถึงสัจธรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวตน การแสวงหาหลักธรรมทางศาสนาเป็นเรื่องของการแสวงหาเอกภาพ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของบุคคล ตลอดจนความต้องการเป็นผู้บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ โดยใช้การฝึกฝนหรือการปฏิบัติตามพิธีกรรมทางศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมจากศาสนาทางซีกโลกตะวันออก เช่น โยคะ การฝึกสมาธิ เป็นต้น ทฤษฎีนี้ยังพบว่าสัญลักษณ์ ที่พบจากการเขียนรูป และศิลปะของทุกวัฒนธรรม ที่สร้างขึ้นเกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้าของมนุษย์ (Sensation) การกำหนดรู้ภายในใจตนเอง (Intuition) ความรู้สึก (Feeling) และการคิด (Thinking) เป็นการพยายามที่จะสร้างความเจริญงอกงามให้ตนเอง โดยรับเอาหลักธรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อของแต่ละศาสนา เป็นต้น

2.3 ความหมายพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

พลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังงานในรูปของคลื่นความสั่นสะเทือนที่ประกอบขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผู้สูงอายุ ที่แม้ตาจะมองไม่เห็น หูจะฟังไม่ได้ยิน แต่จิตสำนึกรับรู้สามารถรู้สึกเหล่านี้ได้ พลังชีวิตมีความสำคัญ เป็นตัวทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถเคลื่อนไหว ทำอะไรได้ เมื่อพลังชีวิตค่อย ๆ มอด ชีวิตเริ่มไร้พลัง และเมื่อพลังชีวิตดับ ร่างกายก็ตายเน่าเปื่อยสลายไป ดังนั้นตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ผู้สูงอายุควรทำตนให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ เนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อย

เมื่อได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมาคล้ายคลึงกัน ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ 1) สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ 2) แสนงอน ใจน้อย ทิฏฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูดและเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เงียบเฉย 3) สนใจกับการเอาแต่ใจตนเอง 4) รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ 5) มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อนห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมากขึ้น 6) กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรมีภาวะพฤฒพลังในสามด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านหลักประกันรวมทั้งความมั่นคงในชีวิต และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม โดยมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ 4 ประการ คือ 1) เป็นผู้วางแผนด้วยตนเอง เพื่อจัดการกับปัญหาความสูงอายุที่จะเกิดกับตนเอง 2) เป็นผู้สามารถพึ่งพาตนเองได้ 3) เป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรมในสังคม 4) เป็นผู้มีพฤติกรรมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง อาทิ การเข้ากลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับ 7 วิธีของการอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยอย่างมีความสุข สรุปความได้ว่า 1) ยอมรับและเข้าใจในความต่าง ให้อภัยและปล่อยผ่านไปโดยไม่จำเป็นต้องโต้เถียงจนรู้สึกไม่ดีต่อกัน 2) มองเห็นคุณค่าและความสำคัญผู้สูงวัยเมื่อพ้นจากชีวิตการทำงานแล้ว อาจรู้สึกหมดคุณค่าไม่สามารถทำประโยชน์ให้กับใครได้อีก ดังนั้นคนในครอบครัวควรให้ความสำคัญ ให้ความเคารพ 3) ให้ความดูแลเอาใจใส่ผู้สูงวัย เพิ่มพูนความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดี คอยดูแลใกล้ชิดไม่ปล่อยให้อยู่โดยลำพัง พาไปตรวจสุขภาพและพบแพทย์ตามนัดหมาย รวมทั้งส่งมอบรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กันเสมอ 4) นำเสนอสิ่งที่เป็นประโยชน์ นอกจากสมาชิกจะคอยรับฟังคำแนะนำจากผู้สูงวัยในฐานะที่ท่านเคยอาบน้ำร้อนมาก่อนแล้ว คนรุ่นใหม่ก็สามารถให้คำแนะนำดี ๆ กลับคืนไปให้ได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะองค์ความรู้สมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ หรือแม้แต่การใช้เทคโนโลยี 5) สนับสนุนการมีชีวิตที่ดี หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาชิกคือ การสนับสนุนให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสริเริ่มทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่สร้างความรู้สึกที่ดีและมีคุณค่าต่อทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อไม่ให้จมอยู่กับตัวเอง หรือเรื่องราวในอดีตหรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงมากจนเกินไป รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ที่สามารถทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัว 6) ไม่นำปัญหามารบกวนจิตใจ เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุต้องวิตกกังวลและเข้ามายุ่งเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องความขัดแย้งในครอบครัวและการแย่งชิงมรดกหรือสมบัติที่กระทบกระทั่งจนเกิดความไม่พอใจต่อกัน 7) หมั่นแสดงความรักให้กัน การแสดงความรักในครอบครัวมีหลายวิธีด้วยกัน ตั้งแต่วิธีที่ไม่มีค่าใช้จ่ายและสามารถทำได้ทุกวันอย่างการพูดคุยและบอกรัก การสัมผัสและโอบกอดเป็นประจำ หรือการ

ดูแลเอาใจใส่ในการจัดเตรียมอาหารการกิน เครื่องใช้ที่ช่วยอำนวยความสะดวก พาไปท่องเที่ยวหรือพาไปทานอาหารในโอกาสพิเศษต่าง ๆ รวมถึงทำตัวเป็นลูกหลานที่ดีด้วยการเชื่อฟังเคารพและให้เกียรติกัน เพื่อทำให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข (สุพาพร เทพยสุวรรณ, 2563)

นอกจากนั้นวิธีปฏิบัติเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีพลัง จำแนกเป็น 13 วิธี คือ 1) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจ 2) ควรดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) หมั่นออกกำลังกาย 4) พัฒนาสุขภาพจิต 5) การมีโภชนาการและเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย 6) น้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต 7) รู้จักเทคนิคการถ่ายทอดความรู้และการเรียนรู้ 8) มีทักษะการมีส่วนร่วมในสังคม (9) ทำงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย 10) มีความรู้เรื่องกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุบ้าง 11) บริหารจัดการเกี่ยวกับการเงินและการออม 12) จัดเตรียมระบบบ้านสำหรับวัยสูงอายุ 13) ฝึกทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และสารสนเทศในการค้นหาความรู้ (อุษา โพนทอง, 2556) นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรเตรียมความพร้อมให้อยู่ในโลกอนาคตนี้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า เข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำตัวให้เป็นที่รักของคนรอบข้าง ให้เป็นผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่เข้มแข็งและมีความสุขจนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต

สรุปพลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังงานในรูปของคลื่นความสั่นสะเทือนที่ประกอบขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผู้สูงอายุ ที่แม้ตาจะมองไม่เห็น หูจะฟังไม่ได้ยิน แต่จิตสำนึกรับรู้สามารถรู้สึกได้ พลังชีวิตของผู้สูงอายุ จัดเป็นอำนาจที่เกิดภายในตัวตน (จิตและใจ) เป็นพลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิต ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและสามารถนำพาความปรารถนาไปสู่ความสำเร็จ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เบิกบาน มีสติอยู่กับตัว มีชีวิตด้วยความตื่นตัวเสมอ มีพลังแห่งความสุข ให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถเคลื่อนไหว ทำอะไรได้ดังใจปรารถนา

2.4 ความสำคัญพลังชีวิตของผู้สุงอายุ

พลังชีวิตของผู้สุงอายุ เป็นพลังงานที่สำคัญมาก อยู่ในร่างกาย ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา การเกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากเกิดจากพลังงานที่มีอยู่ในร่างกายของผู้สูงอายุแล้ว ยังเกิดได้จากพลังธรรมชาติที่มีอยู่รอบ ๆ ร่างกายผู้สูงอายุอีกด้วย เนื่องจากทุกสรรพสิ่งในจักรวาลจะช่วยปล่อยพลังงานออกมาได้เรื่อย ๆ ให้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พลังชีวิตของผู้สูงอายุเป็น

พลังงานที่เชื่อมโยงกับพลังงานภายนอก หรือที่นิยมพูดกันว่า “พลังจักรวาล” จุดเชื่อมโยง ได้แก่ ลมหายใจ น้ำ อาหาร สถานที่ แม้แต่บรรยากาศหรืออวกาศก็เชื่อมโยงพลังงานกันได้ พลังชีวิตของผู้สูงอายุเป็นตัวทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา ทำให้ร่างกายคงอยู่ เคลื่อนไหว ทำอะไรได้ เมื่อพลังชีวิตค่อย ๆ มอด ชีวิตจะเริ่มไร้พลัง และเมื่อพลังชีวิตดับ ร่างกายก็ตายเน่าเปื่อยเป็นปุ๋ย นอกจากนั้นชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม และเกี่ยวข้องกับกฎแห่งกรรม โดยมีการเลือกใช้คลื่นพลังชีวิตที่มีอยู่ในตัว สรุปพลังชีวิต ของผู้สูงอายุ คือ พลังงานที่มีอยู่ในร่างกาย เป็นพลังงานที่สำคัญมาก ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงควรระลึกเสมอว่าควรทำอย่างไร จึงจะได้พลังงานดี ๆ กลับมาในชีวิตได้ สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมี 2 แหล่ง ดังต่อไปนี้

1) สภาพแวดล้อมภายในตัวของมนุษย์แต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม ความสมบูรณ์ของร่างกาย จะมีกระแสไฟฟ้าอยู่ในตัว อยู่ในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมนุษย์มีความยืดหยุ่นตลอดเวลา มีคลื่นสมองเป็นตัวสั่งการ มีคลื่นหัวใจเป็นตัวปลดปล่อยประจุ ที่ส่งผลออกมาเป็นคลื่นแห่งพลังชีวิต มนุษย์ทุกคนเกิดมามีพลังสองด้านเท่ากันหมด ทั้งพลังด้านบวกและพลังด้านลบ แต่จุดเริ่มต้นแห่งชีวิตจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเติมเต็มพลังที่ทำให้มีผลต่อการดำเนินชีวิต

2) สภาพแวดล้อมภายนอก คือ บริบทที่มนุษย์ได้สัมผัสทุกสิ่งทุกอย่าง มีผลต่อการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ สัตว์ ต้นไม้ และสถานที่มีผลต่อชีวิตแทบทั้งสิ้น มนุษย์จะถูกเหนี่ยวนำด้วยสิ่งของต่าง ๆ รอบตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับคลื่นสมองในการคิดวิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลว่า ตนเองควรจะถูกเหนี่ยวนำไปในด้านใด และความคิดนั้นยังถูกเหนี่ยวนำด้วยบุคคลใกล้ตัว การประคองคลื่นชีวิตมีส่วนสำคัญมาก มีผลส่งถึงการใช้ชีวิตให้รอดพ้นจากปัญหาทางสังคม

สม ณ ปัญญา (2559, หน้า 183) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พลังปัญญา พลังชีวิต” สรุปความได้ว่า ชีวิตจำเป็นต้องมองหาแสงสว่างทางความคิด เพราะจะค้ำจุนจิตใจเราทุกเวลา และแยกออกจากความมืดที่ทำให้หลงผิดและคิดแบบติดลบกับชีวิต แสงสว่างทางความคิดพลิกชีวิตเราได้ ในตัวทุกคนต่างมีความอ่อนแอ เก็บไว้มุมหนึ่งของใจ ความรู้สึกเสียใจของคนไม่ได้หายไปไหน แต่มันถูกเก็บเอาไว้โดย “สติ” ที่แข็งแรง ดังนั้น “สัมมาสติ” จึงเป็นทรัพย์ที่ควรมี เป็นการสอนและบอกถึงวิธีคิดและมุมมองในอีกรูปแบบ เมื่อคุณได้อ่าน คุณจะรู้สึกถึงพลังปัญญา พลังชีวิต และพลังอารมณ์ ที่ถ่ายทอดได้อย่างผสมกลมกลืนกันอย่างไม่ขาดเกิน ไม่มีการเสแสร้งแต่งถ้อยเขียน ให้ฝึกคิดเชิงวิเคราะห์เพื่อให้เกิดปัญญาและเกิดมุมมองแง่คิดในหลากหลายมิติ เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิต

จาก 10 ข้อคิด ในการใช้ชีวิตอย่างทรงพลัง สรุปได้ว่า พลังและแรงจูงใจในการใช้ชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ หลายคนอาจมีช่วงเวลาที่รู้สึกหมดพลัง ท้อแท้กับชีวิตที่ต้องเจอปัญหาสารพัด การอยากให้ปัญหาจบเร็ว ๆ จึงควรปฏิบัติตัว ดังนี้คือ 1) อย่าได้แสวงหาความสำเร็จที่สร้างความยึดติด เพราะความสำเร็จที่สร้างความยึดติด คือ ความสำเร็จที่เป็นโทษ เป็นความโง่เขลาชนิดหนึ่งที่ทำลายอิสรภาพ จงแสวงหาความสำเร็จในการทำลายอัตตาตัวตน นั่นคือความสำเร็จที่แท้จริง 2) ความรักและความสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน ความสัมพันธ์เป็นเรื่องของการแสวงหา ส่วนความรักเป็นเรื่องของการปรับปรุงจิตวิญญาณจากตัวตนภายใน ความสัมพันธ์มีรากมาจากความกลัว ส่วนความรักมีรากมาจากความกล้าหาญ การมีความรักไม่ใช่เรื่องของการมีคู่ และการมีคู่ไม่ใช่เรื่องของการมีความรัก 3) สุขและทุกข์ล้วนเป็นมายาสมมุติ ถ้ามีความสุข จงสังเกตความไม่แน่นอนของมัน ถ้ามีความทุกข์ นั่นคือเรื่องที่น่ายินดี เพราะความทุกข์ทำให้ปัญญางอกงาม ส่วนความสุขทำให้เราตกอยู่ในความประมาท 4) อย่าได้ขับเคลื่อนชีวิตด้วยความต้องการ แต่จงขับเคลื่อนชีวิตด้วยพลังแห่งปัจจุบันขณะ มีความฝันได้ แต่อย่าจมอยู่กับความฝันตลอดเวลา คนจะมีชีวิตที่แท้จริงได้ ด้วยการตระหนักรู้อยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น 5) ความล้มเหลวเป็นสิ่งมีค่ากว่าความสำเร็จ แต่แท้จริงสองสิ่งล้วนเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีสิ่งใดพิเศษควรค่าแก่การจดจำ จงทิ้งทั้งความล้มเหลว และความสำเร็จในอดีต สองสิ่งนี้ล้วนเป็นคุกที่กักขังไม่ให้เราเกิดใหม่ในปัจจุบันขณะ 6) จงเป็นอิสระจากประสบการณ์และการปรุงแต่งทางความคิดทั้งปวง 7) เงินทอง วัตถุ ชื่อเสียง ล้วนเป็นของแถมจากการใช้ชีวิต ถ้ามีก็ดี ถ้าไม่มีก็ได้ อย่าให้ชีวิตที่มีค่าต้องมารับใช้สิ่งเหล่านี้ จงทำลายความต้องการในสิ่งเหล่านี้ แล้วชีวิตที่คับแคบจะกลายเป็นสนามหญ้ากว้างใหญ่ 8) จงมีชีวิตที่พอใจกับทุกสิ่งทั้งคำชื่นชม และคำด่าทอล้วนเป็นสิ่งที่ดีงาม การเกิดและการตายคือเรื่องเดียวกัน 9) อย่ามองว่าตนเองยิ่งใหญ่ อย่ามองว่าตนเองต้อยต่ำ อย่าเห็นว่าผู้อื่นยิ่งใหญ่ อย่าเห็นว่าผู้อื่นต้อยต่ำ จงมองให้ทะลุถึงความเป็นสามัญธรรมดา ไม่มีสิ่งใดยิ่งใหญ่ ไม่มีสิ่งใดต้อยต่ำ ทุกอย่างเกิดจากการให้ค่าตั้งราคาของตนเอง 10) พลังชีวิตกำเนิดจากความคล่องตัว ซึ่งมีรากจากความพอเพียง ดังนั้นเพื่อใช้ชีวิตให้มีพลังและสร้างคุณค่าให้กับผู้คนและโลกใบนี้ได้ จงหาทางทำลายความต้องการ เพื่อให้ชีวิตได้เคลื่อนที่เร็วขึ้น ท้องทะเลช่างกว้างใหญ่ อย่าแสวงหาเรือสำราญ แต่จงเป็นนักโต้คลื่นที่พร้อมเผชิญคลื่นลม อย่าได้พึ่งพาสิ่งใด แม้แต่แขนขา ดวงตาของตนเอง สิ่งที่พึ่งพาได้มีเพียงสิ่งเดียว นั่นคือ จิตที่พร้อมยอมรับในทุกสถานการณ์ (พศิน อินทรวงค์, 2556)

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ (2555, หน้า 202) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรื่อง พลังเนรมิต สรุปว่า พลัง

เนรมิต คือ พลังแห่งการดึงดูด ให้ลงมือทดลองปฏิบัติดำเนินชีวิตประจำวันตามหนทางสู่ความสำเร็จอย่างไม่ละทิ้งเป้าหมาย ต้องหมั่นฝึกฝนการทบทวนตนเอง การคิด การพูด การกระทำของตัวเราเองในเชิงบวก ถ้าหากทุก ๆ การกระทำของมนุษย์ที่พึงกระทำต่อกันในด้านดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยอาศัยกฎแห่งการดึงดูด การคิดดี ทำดี พูดดี สิ่งดี ๆ และความสำเร็จที่ต้องการย่อมเกิดขึ้นสมใจปรารถนาได้ไม่ยาก การบรรลุถึงความสำเร็จที่มนุษย์ต้องการนั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากพลังภายในของตนเอง เรียกว่า พลังแห่งการดึงดูด โดยมีหลักการว่า สิ่งที่เหมือนกันจะดูดกัน และสิ่งที่ต่างกันจะผลักกัน จากการสังเกตบุคคลรอบกาย จะคบคนที่คิด พูด และมีการกระทำที่คล้ายกัน ดังนั้นพลังแห่งการดึงดูดจึงเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนดึงดูดความสำเร็จได้ วิธีดำเนินการเริ่มต้นที่จะใช้พลังแห่งการดึงดูด โดยการเปลี่ยนแปลงตนเองออกแบบชีวิตของตนเองอย่างมีเป้าหมายทั้งในด้านความคิด คำพูด และการกระทำ เพื่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนดังกล่าวสู่หนทางแห่งความสำเร็จ โดยความเป็นจริงแล้ว มนุษย์พบเจอกับปัญหาและอุปสรรครอบด้านที่มาขัดขวางเส้นทางของความสำเร็จ ซึ่งต้องใช้พลังแรงกายแรงใจในการลงมือทำเพื่อไปสู่สิ่งนั้น ถ้าหากดำเนินชีวิตตามหลักการของกฎแห่งการดึงดูด ในขณะที่รู้สึกก็จะเกิดพลังแห่งการสั่นสะเทือน เมื่อมีการสั่นสะเทือนก็จะมีพลังแห่งการดึงดูด เคล็ดลับแห่งการพิสูจน์กฎนี้ คือ ต้องมุ่งพลังความคิดไปยังสิ่งที่ต้องการอย่างจริงจัง เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการ (อุรสา พรหมทา, 2558, หน้า 89)

นอกจากนั้นวิธีเพิ่มพลังชีวิต กล่าวคือ ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ย่อมมีพลังชีวิต และทำให้มีชีวิตชีวา ขณะเดียวกันก็สงบเย็น มีเรี่ยวแรงทำอะไรสร้างสรรค์ได้มาก ๆ ดังนั้นวิธีเพิ่มพลังชีวิตมี 11 วิธี ดังนี้คือ 1) จงใจเลือกทำอะไรใหม่ ๆ ที่นำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า พลังชีวิตจะเพิ่มมากขึ้นทันที 4 ประเด็นย่อย คือ 1.1 ต้องเลือกอะไรที่ชอบ (passion) ที่ถูกจริต อาศัยความรู้สึกถึงพลังงานในร่างกายเป็นตัวตัดสิน ไม่ใช่อาศัยเหตุผล 1.2 เมื่อลงมือทำ ก็ทำอย่างสุดฝีมือ จดจ่ออยู่ที่การกระทำ แน่วแน่ จริงจัง 1.3 อย่าพะวงถึงผลลัพธ์ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลวอย่างไร ก็ต้องยอมรับผลของมัน นี่คือ วิธีการทำงานที่จะเพิ่มพลังชีวิต 1.4 ทำเสร็จแล้วเฉลิมฉลองทุกครั้ง ถึงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย 2) การมาสนใจพลังชีวิตแทน โดยขยันทำกิจกรรมที่ทำให้ได้รับรู้พลังชีวิต 3) ยิ้ม หัวเราะ ผ่อนคลาย เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว ไฟฟ้าในเส้นประสาทสงบลงจะรับรู้พลังชีวิตได้ง่าย จะได้พลังชีวิตเพิ่มขึ้น 4) ออกกำลังกาย นี่เป็นการเพิ่มพลังชีวิตโดยตรง 5) กินอาหารที่เพิ่มพลังชีวิต คือ อาหารพืชผัก ผลไม้ ถั่ว ไม่ควรกินเนื้อของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เพราะจะเสี่ยงที่ก่อความสับสนต่อระบบร่างกายได้ 6) อยู่ใกล้น้ำ คลุกคลีกับน้ำ เพราะน้ำเป็นตัวกลางส่งผ่านพลังงานที่ดี 7) อยู่กับเสียงเพลงและเสียงดนตรี ซึ่งเป็นคลื่นความถี่ของพลังงานที่เป็นระเบียบทรงพลัง

8) สูดลมหายใจลึก ๆ หรือสูดกลิ่นที่ชื่นชอบ รับเอาพลังงานเข้าไปให้เต็มอิ่ม 9) พาตัวเองเข้าไปใกล้แหล่งพลังดี ๆ ไม่ว่าจะเป็นคน สถานที่ หรือธรรมชาติ แสงแดด ลมพัด จะได้รับพลังงานดี ๆ เข้าตัว 10) คิดบวก จะช่วยบ่มเพาะพลังชีวิตให้เป็นปึกแผ่นขึ้น เนื่องจากพลังงานที่แผ่คลุมไปทั่ว ที่เรียกว่าพลังจักรวาล ซึ่งคือ เมตตาธรรม โลกในทางจิตวิญญาณพื้นฐานมีอย่างเดียว คือ เมตตาธรรม ให้อภัย ขอโทษ ขอบคุณ นี่เป็นการคิดเชิงบวกที่จะเพิ่มพลังชีวิตได้ 11) เพิ่มพลังชีวิตด้วยการควบคุมลมหายใจ กล่าว คือ ให้การหายใจมากกว่าปกติสลับกับการกลั้น ฝึกเพิ่มพลังชีวิตด้วยวิธีนี้ จะช่วยให้ชีวิตไม่มีอีโก้ ไม่มีตัวตนสมมติ ที่ปรากฏเป็นแค่คลื่นความสั่นสะเทือนตรงนี้เอง จึงเป็นที่ปัญญาญาณหรือญาณทัศนะเกิด ขึ้นทั้ง 11 เทคนิคนี้ คือวิธีการสร้างพลังชีวิตที่ทุกท่านควรทดลองปฏิบัติ แล้วจะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา ทำอะไรก็เพลิดเพลิน มีพลังไม่รู้เบื่อหน่าย เป็นวิธีใช้ชีวิตแบบ“สงบเย็นและสร้างสรรค์” ถือว่าเป็นวิธีใช้ชีวิตที่มีพลังชีวิตที่ดี (สันต์ ใจยอดศิลป์, 2564)

สรุปพลังชีวิตมีความสำคัญ เป็นตัวทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถทำบางสิ่งให้สำเร็จสมดังปรารถนาได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้และปฏิบัติตนในการเพิ่มพลังแก่ชีวิตด้วยการขับเคลื่อนชีวิตอย่างผู้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ และมีอิสระจากการปรุงแต่งทางความคิดทั้งปวง รวมทั้งควรมีการคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีเมตตาธรรม ให้อภัย ขอโทษ ขอบคุณ มาช่วยเสริมเพิ่มพลังชีวิตด้วย

2.5 ความจำเป็นพื้นฐานของการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

พลังชีวิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุใดนำมาประยุกต์ใช้ จะก่อให้เกิดพลังชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิดสมควรได้รับคำแนะนำวิธีการให้อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข และวิธีการปฏิบัติเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีพลัง โดยควรตอบสนองความจำเป็นพื้นฐาน เพื่อการรอดชีวิต เพื่อการพัฒนา และเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ความจำเป็นพื้นฐานของการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้

1. ความจำเป็นด้านร่างกาย (Physiological needs) การทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ต้องทำงานอย่างสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อรักษาพลวัตสมดุลของชีวิตให้มีชีวิตรอด เจริญเติบโต และดำรงเผ่าพันธุ์ ความจำเป็นพื้นฐานนี้ เป็นความจำเป็นด้านกายภาพ เป็นเรื่องของโครงสร้าง อวัยวะและเนื้อหนังมังสา ซึ่งจำเป็นต้องใช้พลังงานจากอาหาร อากาศและน้ำ มีการเคลื่อนไหว

พักผ่อน สร้างภูมิคุ้มกัน และสืบพันธุ์ ชีวิตเริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิ ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ อวัยวะต่าง ๆ จะถูกพัฒนาทั้งด้านรูปร่างและการทำงาน เมื่อเกิดมาแล้วแม้ว่าความสามารถในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะจะมีความพร้อมที่จะใช้พลังงานภายนอกตัวของแม่ แต่การเจริญเติบโตยังไม่สมบูรณ์ เด็กจึงต้องเจริญเติบโตต่อไปอีก โดยเฉพาะอวัยวะ กล้ามเนื้อ และกระดูกในขณะที่ร่างกายจะต้องแปรสภาพเชื้อเพลิงที่ได้รับเข้าไปให้เป็นพลังงาน และขณะที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย จะมีการทำลายเกิดขึ้นที่ระดับเซลล์ด้วย แต่ในเด็กอัตราการเจริญเติบโตมีมากกว่า ร่างกายจึงเจริญเติบโตไปเรื่อย ๆ เมื่อโตเต็มที่แล้ว อัตราการสร้างจะเริ่มกว่าอัตราการทำลาย ความเสื่อมของร่างกายจึงเริ่มปรากฏให้เห็นและเป็นไปอย่างต่อเนื่องจนหมดอายุขัย ทั้งอัตราการเจริญเติบโตและอัตราการทำลายของร่างกายจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับการดูแลตนเองของผู้เป็นเจ้าของร่างกาย ส่วนคนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เช่น เด็กอ่อน ผู้ป่วยหนัก และคนแก่มาก ๆ ก็ขึ้นอยู่กับผู้ที่ดูแลช่วยเหลือว่าจะดูแลร่างกายของคนเหล่านี้ให้เป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่าการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกายก็คือการทำให้ร่างกายได้รับเชื้อเพลิงเข้าไปเป็นพลังงาน การช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การทำให้ร่างกายได้ปลดปล่อยทั้งสิ่งที่มีประโยชน์อันเกิดจากการทำงานของร่างกาย เช่น กำลังแรง กำลังสมอง และได้ปลดปล่อยของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นต้น ความจำเป็นพื้นฐานตัวนี้เป็นรากฐานสำคัญของมิติร่างกายแห่งการดำเนินชีวิต

2. ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ (Self Esteem and Recognition needs) คือการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ และได้รับการยกย่องให้เกียรติ อย่างน้อยที่สุดในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ความจำเป็นนี้เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมที่เป็นคน คนที่สำคัญคนแรกของชีวิตคือพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึกคือ เขามีคุณค่าที่ได้เกิดมาเป็นคน ความรู้สึกนี้จะได้รับการส่งเสริมจากความรัก ความเอาใจใส่ และการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของพ่อแม่ ส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกคุณค่าในตนเองจะเป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งของมิติใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

3. ความจำเป็นที่ต้องมีความรักและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Sense of Belonging needs) การที่บุคคลรู้สึกว่าถูกรัก มีความรัก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เป็นเจ้าของใครและสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความจำเป็นนี้ เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึก ซึ่งเป็นกลไกอัตโนมัติของร่างกายที่ต้องการความรู้สึกดี ๆ เป็น

การทำงานของระบบประสาทผ่อนคลาย (Parasympathetic Nervous System) เพื่อผ่อนการทำงานทั้ง ยังเป็นความรู้สึกที่ส่งเสริมความจำเป็นพื้นฐานด้านคุณค่าในตัวเอง และด้านความรู้สึกมั่นคงในตัวเอง ระบบประสาทเร่งเร้า (Sympathetic Nervous System) และการรักษาสมดุลของการทำงานในร่างกาย

4. ความจำเป็นที่ต้องมีความรู้สึกสุนทรีย์ (Aesthetic needs) คือ การได้รับรู้และรู้สึกถึงสิ่งที่ดีสวยงามจากประสาทรับรู้ต่าง ๆ กระแสประสาทจะวิ่งเข้าสู่ศูนย์แห่งความพอใจในสมอง (Pleasure Center ซึ่งอยู่ที่บริเวณ Amygdala ใน Hypothalamus) ขณะที่ชอบใจทำให้เกิดการทำงานของระบบประสาทเร่งเร้า ทำให้ร่างกายต้องตะลุยทำงานและต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ เพื่อการรอดชีวิตจะได้พัก และประสาทอัตโนมัติที่มีหน้าที่ตรงข้ามกัน คือ ระบบประสาทผ่อนคลายจะได้ทำงานยามนี้ สารสุขหรือฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน จะถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมา ทำให้เรารู้สึกเคลิบเคลิ้ม สบายอารมณ์ มีความสุข อันเป็นกลไกอัตโนมัติในการรักษาสมดุลของการทำงานภายในร่างกาย ความจำเป็นพื้นฐานนี้เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึกอีกตัวหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งของมิติใจ และมิติอารมณ์ของการดำเนินชีวิต

5. ความจำเป็นที่ต้องรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security needs) คือ การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงและปลอดภัย เพราะเป้าหมายในชีวิต คือ ความต้องการคงอยู่ ความจำเป็นพื้นฐานนี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ เพราะความรู้สึกกลัว วิตกกังวล และไม่รู้ไม่เชื่อมั่นนั้นสั่นสะเทือนความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ทั้งในเรื่องร่างกาย คุณค่าในตัวเอง และความรัก ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยว สิ่งที่ช่วยยืนยันว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย จนกลายเป็นความเลื่อมใสศรัทธา เชื่อมั่นและเชื่อฟังในสิ่งที่ตนเองรู้และเชื่อ

6. ความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ (Learning needs) คือการได้รู้และมีความเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็น มนุษย์จะเรียนรู้ตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการทำงานของประสาทรับรู้ทั้งห้า คือ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ข้อมูลที่ได้จากประสาทรับรู้เหล่านี้จะวิ่งเข้าสู่สมอง แล้วถูกประมวลกันเข้าทำให้เรารู้และเข้าใจและกลายเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมโดยเฉพาะ พฤติกรรมในการดูแลตนเอง ที่ทำให้ความจำเป็นพื้นฐานด้านร่างกายมีความปลอดภัย ความจำเป็นพื้นฐานตัวนี้จึงเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเป็นรากฐานสำคัญของมิติจิตหรือมิติแห่งสติปัญญา และเกี่ยวกับมิติอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณด้วย

7. ความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเองและเป็นตัวของตัวเอง (Self-Actualization needs) บุคคลต้องรู้จัก มีความเข้าใจ และมีความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ โดยเฉพาะอิสระในการตัดสินใจเกี่ยวกับตน

เป็นความจำเป็นที่มนุษย์ต้องการจะควบคุมตนเอง สามารถแสดงตัวตนและคุณค่าของตัวเองออกมาให้ได้รับการยอมรับ ความจำเป็นพื้นฐานนี้ จึงต้องอาศัยความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง การเข้าใจและเรียนรู้ การตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานนี้เกี่ยวข้องกับทุกมิติของการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ (แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์, 2555)

ความจำเป็นดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่อยู่ภายใน กล่าวคือ สิ่งแวดล้อมภายใน เป็นอินทรีย์สาร ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ และอนินทรีย์สาร ได้แก่ ส่วนประกอบของกระดูกและฟัน รวมทั้งสารประกอบทางชีวเคมี ทั้งหมดนี้รวมตัวเป็นอวัยวะของระบบต่าง ๆ ที่มีการติดต่อประสานงานกันเอง และเครื่องห่อหุ้มร่างกาย ย่อมจะประสานกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นอันตรายและไม่เป็นอันตราย มีทั้งคน พืช สัตว์ สิ่งของ น้ำ อากาศ ธาตุ สภาพทางเคมีและกายภาพ เช่น ลม ความกดดัน อุณหภูมิ ความเป็นกรด-ด่าง ฯลฯ ซึ่งวิถีของสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ไม่มีการหยุดนิ่งเพราะเป็นไปตามการหมุนของโลก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดาวนพเคราะห์อื่น ๆ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแวดล้อม มนุษย์มีหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ มีความรู้สึกนึกคิด มีความชอบ ความสนใจ ความเชื่อและความรู้ ต่างอยู่รวมกัน อย่างเป็นระบบเริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว สังคม และประเทศ ซึ่งแต่ละระบบมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระบบของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์นำมาซึ่งระเบียบ กฎ และกติกา ทำให้มนุษย์แต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ กันไป วิถีชีวิตของมนุษย์แต่ละคนที่อยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดวิถีชีวิตของส่วนรวมทำให้เกิดเป็นค่านิยม วัฒนธรรม และประเพณี นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเรายังประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้แก่ สัตว์ และพืชสารพัดชนิด ซึ่งต่างมีความสัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในส่วนนี้เราเรียกว่าระบบนิเวศ สิ่งทั้งหมดเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นระบบของคน ระบบนิเวศและสภาพทางเคมีและกายภาพ ล้วนเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวิถีชีวิตของตนเอง คือ แหล่งข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ที่เป็นทั้งสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นให้ร่างกายของมนุษย์แต่ละคนมีปฏิกิริยาตอบสนอง

สรุปธรรมชาติผู้สูงอายุ มีการปรับและพัฒนาองค์ประกอบจิตใจระดับต่าง ๆ กันไป โดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่า จึงพบว่าเมื่อผู้มีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้น ผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทางจิตใจเฉพาะเป็น

ของตนเองซึ่งจะเป็นรากฐานของการแสดงออก แต่ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นร่วมด้วย ได้แก่ บุคลิกภาพเดิม การศึกษาประสบการณ์สภาพสังคมในวัยเด็กอย่างไรก็ดีมักพบบ่อย ๆ ว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านสังคม และจิตใจซึ่งเป็นการปรับตัว เชิงลบ และการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และจิตใจ ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และทางด้านสังคม พบว่าเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับความสูญเสีย (สุจริต สุวรรณชีพ, 2555) การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมที่เคยมีบทบาท ตำแหน่ง และมีผู้คนเคารพนับถือในสังคมเปลี่ยนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม การมีบทบาทลดลงทำให้สูญเสียความมั่นคงในชีวิต มีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญในสังคม อยู่ในสภาวะที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง (Poor Self-Image) และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนเอกสาร ทำให้ได้ทราบถึงแนวคิดเรื่องผู้สูงอายุ ข้อจำกัดของผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ การดูแลตนเองและการดูแลโดยผู้อื่น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาและแจกแจงเป็นปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ด้านความมั่นคงของจิตใจ โดยมีการคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นตนเอง การจัดการภาวะหมดไฟ ส่วนด้านการศึกษา และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล เป็นผลจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่สัมพันธ์กันอย่างลงตัว ซึ่งคือปัจจัยภายในส่งผลต่อปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดตามลำดับ ต่อไปนี้

2.6.1 ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก คือ ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวมนุษย์ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถแบ่งย่อยเป็นสองลักษณะ คือ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต ใช้ระยะเวลาสั้นในการเกิด และสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นมาทดแทนใหม่ได้ ขณะเดียวกันก็สูญสิ้นไปได้หากเกิดการทำลายธรรมชาติให้เสียสมดุล ได้แก่ ป่าไม้ สัตว์ ทุ่งหญ้า เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่อาจมองเห็นได้หรือไม่ได้ เช่น อากาศ แสงแดด น้ำ เสียง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ได้ สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกและสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของ

ตนเองเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มองเห็นและจับต้องได้ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัยเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีลักษณะเป็นนามธรรม มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ประเพณี กฎระเบียบข้อบังคับ กฎหมาย หรือความเชื่อศาสนา พิธีกรรมเป็นต้น

ด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม หรือปัจจัยภายนอกจะช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้ดังนี้คือ

1) การคบกัลยาณมิตร ย่อมนำพาผู้สูงอายุ ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม เพราะเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือได้เสวนาคบหากับคนดี ไม่ว่าจะเป็นผู้รู้ ครูบาอาจารย์ หรือกัลยณมิตร โดยเฉพาะการอยู่กับคนที่มีพลังบวก สนุกสนาน ร่าเริง ไม่เจ้าอารมณ์ การสนิทหรืออยู่ในวงที่แวดล้อมเพื่อนแบบนี้ จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เสียพลังชีวิต และกลับมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น เพราะบุคคลเหล่านั้นจะคอยสนับสนุนและอยู่เคียงข้าง ทำให้เข้าใกล้เป้าหมายชีวิตได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น และสามารถดึงจุดแข็งของตนเองออกมา ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า รู้สึกดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อทุกมิติของการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องการงาน การเงิน ความรักและสุขภาพ เมื่อนั้นจะให้ความรู้ ความปรารนาดี แนะนำสิ่งที่ดีงาม และคอยตักเตือนชักจูงให้ผู้สูงอายุมีความเห็นถูกต้องด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิและการประพฤติดีปฏิบัติชอบขึ้น ในสังคมมนุษย์ไม่เว้นแม้แต่ผู้สูงอายุยังต้องการกัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่มีคุณภาพทางจิตใจสูง ต้องการคนที่เป็นแบบอย่างที่ดีงาม จะนำพาให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ไม่มีใครต้องการอยู่รวมกับคนจิตใจต่ำ ไม่ต้องการอยู่ร่วมกับผู้ที่มีแต่พฤติกรรมที่เป็นโทษ สร้างความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น มนุษย์มีศักยภาพทางจิตใจ และปัญญาที่จะพัฒนาลักษณะที่ดีให้แก่ตนเอง เพื่อช่วยตนให้พ้นจากความทุกข์ และสร้างสันติสุขแก่สังคม พร้อมที่จะปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้ที่มีลักษณะดี มีความศรัทธา และตระหนักในคุณค่าของการเป็นบุคคลที่ดียกระดับคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น

2) อากาศที่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ และยังเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การรับอากาศที่บริสุทธิ์ มีเทคนิคดังนี้ คือ การควบคุมลมหายใจ และยังเป็นเทคนิคของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย มี 2 องค์ประกอบย่อยต้องใช้ควบคู่กันดังนี้คือ การหายใจให้มากกว่าปกติสลับกับการกลั้นหายใจ บางทีเรียกว่าการหายใจแบบสูบลมที่แรงและเร็วฟืดฟาด

จนร่างกายเป็นด่างได้ที่ คือ รู้สึกเบลอ เหมือนจวนเจียนจะหมดสติ แล้วหายใจเข้าเต็มปอด หลังจากนั้นก็กลั้นหายใจต่ออีกครั้ง กลั้นไว้ให้ยาวที่สุดเท่าที่ จะกลั้นได้ประมาณว่านับหนึ่งถึงร้อยอย่างช้า ๆ จนร่างกายกลับเป็นกรดมากเกินไป และสมองเริ่มเบลอ ๆ อีกครั้ง จนกลั้นต่อไม่ไหว ก็ปล่อยลมออกจนหมด และแขม่วท้องไล่จนไม่เหลือลมในปอดเลย แล้วกลั้นหายใจต่ออีกครั้ง จนกลั้นไม่ไหว จึงค่อยปล่อยให้หายใจปกติ เทคนิคนี้เป็นการปลุกตัวเองจากความคิด ให้ตื่นขึ้นทันที หรือปลุกถ่านที่กำลังจะมอดใหม้ ให้ลุกโชนขึ้นอีกครั้ง ทำได้ทุกเวลา โดยเฉพาะขณะง่วง แม้ตอนขับรถหรือนั่งสมาธิ บางครั้งอาจกลั้นจนเหงื่อแตก บางครั้งอาจกลั้นมากจนร่างกายชักกระตุกด้วยก็ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกังวล เพราะกลไกร ระบบประสาทอัตโนมัติจะไม่ยอมให้ใครกลั้นหายใจจนตายได้ ถึงไม่ยอมปล่อย แต่ระบบประสาทอัตโนมัติมีวิธีบังคับให้บุคคลผู้นั้นปล่อยจนได้ในที่สุด จะไม่มีใครมีอันเป็นไปเพราะฝึกเพิ่มพลังชีวิตด้วยวิธีนี้ได้ หากผู้สูงอายุใช้เทคนิคการควบคุมลมหายใจเป็นเครื่องมือในการไล่ความคิดและหันความสนใจให้กลับเข้ามา หมายความถึงภาพ เสียง กลิ่น รสสัมผัส และความคิดนั้นเป็นส่วนภายนอก ส่วนความว่างดำดิ่งลึกลง ๆ นั้นเป็นส่วนภายใน การดำดิ่งลึกลงนี้ เป็นการนำความสนใจฝ่าข้าม (transcendent) จากชีวิตในมิติที่มีการแปลงสิ่งเร้าทุกอย่างออกมาเป็นภาษา ไปสู่มิติที่ไม่มีภาษา ไม่มีอีโก้ ไม่มีตัวตนสมมติใด ๆ ทุกอย่างที่ปรากฏเป็นแค่คลื่นความสั่นสะเทือน ตรงนั้นเองจึงเป็นที่เกิดปัญญาญาณหรือญาณทัศนะเกิดขึ้น นอกจากนั้นควรได้อยู่กับน้ำ อยู่ใกล้น้ำ คลุกคลีกับน้ำ จุ่มน้ำ แช่น้ำ เที่ยวน้ำตก เพราะน้ำนั้นกระเพื่อมไหวไปตามคลื่นพลังงานภายนอกตลอดเวลา น้ำจึงเป็นตัวกลางส่งผ่านพลังงานที่ดี ในตัวเราก็มีน้ำมากถึงร้อยละ 70 เวลาอาบน้ำที่เย็นกว่าอุณหภูมิร่างกาย เพื่อให้ได้สัมผัสพลังชีวิตซึ่งเป็นความอุ่นจากภายในได้ง่าย เวลาผู้สูงอายุรู้สึกว่าพลังลดลง สมควรเปลี่ยนบรรยากาศ ไปพักผ่อนตามที่มีแหล่งน้ำ เช่น น้ำตกเล็ก ลดหลั่นกันอยู่ทั่วไป หรือนั่งสมาธิอยู่ตามโขดหินกลางธารน้ำตก สักห้าหรือสิบนาที ก็เท่ากับเป็นการเติมพลังชีวิตขึ้นมาได้

นอกจากนั้นการอยู่กับดนตรีเสียงเพลง เสียงดนตรีเป็นคลื่นความถี่ของพลังงานที่เป็นระเบียบทรงพลัง ถือว่าดีกว่าคลื่นความคิดหรืออีโก้ของมนุษย์ซึ่งเป็นคลื่นสับสน เป็นลบมากกว่าเป็นบวกและไร้พลัง ข้อดีของดนตรีอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความคิดหรืออีโก้ (Eco) ซึ่งเป็นจิตที่รู้สำนึก ที่ก่อตัวและพัฒนาขึ้นมาเมื่อเด็กเจริญเติบโต เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และความรู้สึกนึกคิด จากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่สั่งสม) ไม่ค่อยต่อต้าน เวลาใช้ประโยชน์จากดนตรีและเสียงเพลงอย่าไปเอาเนื้อหาที่เป็นภาษาพูดของเพลง มาเป็นสื่อกระตุ้นความคิด การอยู่กับดนตรีนี้ทำไประดับหนึ่ง เสียงอะไรก็กลายเป็นเสียงดนตรี รับเอาพลังงานเข้าไปให้เต็มอิ่ม

3) อาหาร เป็นคำที่ทุกคนเรียกกัน หมายถึง อาหารบริโภคที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย เป็นอาหารของรูปกาย เมื่อผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่สะอาด ครบธาตุอาหารห้าหมู่ จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และยังมีส่วนช่วยเพิ่มพลังชีวิตทางหนึ่งด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะทุพโภชนาการ ผู้สูงอายุสมควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีความสดและควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ที่เลี้ยงลูกด้วยนม เพราะเนื้อของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม มีความใกล้เคียงกับมนุษย์มากเกินไป นอกจากจะย่อยยากแล้ว ยังมีความเสี่ยงต่อระบบย่อยอาหารในร่างกาย อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายได้ นอกจากนั้นปริมาณอาหารก็มีส่วนสำคัญ ควรให้พอเพียงต่อการใช้งาน ไม่รับประทานมากหรือน้อยเกินไป และไม่รับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เพราะอาจเกิดภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุได้

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็นสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอ ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณที่ไม่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ส่วนใหญ่จะมีร่างกายที่ผอมหรืออ้วนเกินไป สาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีความผิดปกติของระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับรส และการบดเคี้ยวอาหารและการกลืน เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถบริโภคอาหารให้เพียงพอและเหมาะสมต่อความต้องการ เพื่อมิให้เกิดผลโรคประจำตัว ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ง่าย

ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

(1) ภาวะโภชนาการต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะขาดสารอาหาร โดยรับสารอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย เป็นผลจากการได้รับพลังงานจากโปรตีน หรือสารอาหารรองไม่เพียงพอ ทำให้ความแข็งแรงลดน้อยลง เกิดภาวะแคระแกร็น และน้ำหนักไม่เหมาะสมกับอายุ ผอมเกินไป

(2) ภาวะโภชนาการเกิน คือ ความไม่สมดุลของพลังงานอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไปและพลังงานที่ใช้ไป คือ มีการใช้พลังงานน้อย ในขณะที่รับพลังงานเข้าไปมาก ทำให้พลังงานสะสมในรูปของไขมันทั่วร่างกายมากกว่าปกติ ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้รับสารมากเกินความต้องการของร่างกาย เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรค

ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน และโรคหัวใจ เป็นต้น (ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง, ม.ป.ป.)

สรุป ทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวมนุษย์ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถแบ่งย่อยเป็นสองลักษณะ คือ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต ใช้ระยะเวลาสั้นในการเกิด และสามารถเพิ่มจำนวนขึ้นมาทดแทนใหม่ได้ ขณะเดียวกันก็สูญสิ้นไปได้หากเกิดการทำลายธรรมชาติให้เสียสมดุล ได้แก่ ป่าไม้ สัตว์ ทุ่งหญ้า เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่อาจมองเห็นได้หรือไม่ได้ เช่น อากาศ แสงแดด น้ำ เสียง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ได้ สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกและสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง เป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มองเห็นและจับต้องได้ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ประเพณี กฎระเบียบข้อบังคับ กฎหมาย หรือความเชื่อศาสนา พิธีกรรม เป็นต้น ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้คบหาสมาคมกับคนดี หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หรือได้อยู่ท่ามกลางอากาศที่บริสุทธิ์ อยู่กับธรรมชาติ สายลม แสงแดด จะทำให้ผู้สูงอายุได้ปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ดีออกมา และทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นได้ รวมทั้งเปิดรับหรือพาตนเองเข้าใกล้พลังงานดี ๆ เข้าสู่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยเพียงพอต่อการใช้งานในแต่ละวัน และเหมาะสมไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย จะช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้แก่ตนเองได้

2.6.2 ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน ได้แก่ ด้านความมั่นคงของจิตใจ ผู้สูงอายุจัดเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จัดเป็นบุคคลผู้มีความเสื่อมโทรมทางด้านร่างกาย ส่งผลกระทบโดยตรงให้เกิดความเปราะบางทางจิตใจได้ง่าย ดังนั้นจึงควรพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งก่อน โดยต้องคำนึงถึงการจะปฏิบัติตนอย่างไร ให้สามารถสร้างความมั่นคงทางใจได้อย่างมีคุณภาพ

ความมั่นคงของจิตใจ ประกอบด้วย การคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง และการจัดการภาวะหมดไฟ ซึ่งนับเป็นปัจจัยภายใน มาช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างพลังการคิดเชิงบวก

เนื่องจากการมองชีวิตของคนสูงอายุผิดจากวัยหนุ่มสาว เพราะในวัยนี้เป็นวัยที่เคยผ่านการต่อสู้ ตั้งหน้าทำมาหากิน เป็นวัยที่เก็บเกี่ยวผลประโยชน์ ประหยัดทั้งทรัพย์สมบัติที่ตนหามาตลอดชีวิต ได้สร้างสรรค์และสะสมด้านวัตถุมาเป็นเวลายาวนาน เพื่อผดุงตนในการสร้างฐานะครอบครัว รวมทั้งได้เก็บเกี่ยว

ผลประโยชน์ที่ตนทำมาตลอดชีวิต แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุอีกหลายคนที่ต้องพยายามปรับตัวและเผชิญกับภาวะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ขาดความมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจหรือทรัพย์สินเงินทอง ทำให้เกิดภาวะกลับมาเป็นเด็กอีกครั้ง ถึงแม้จะมองสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในแง่มุมต่างกันก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนเห็นเหมือน ๆ กัน คือ ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญ ๆ เหมือนกัน คือ เรื่องของภาวะเศรษฐกิจ สังคม การหาทางออก เพื่อให้รู้สึกว่าชีวิตของตนยังมีคุณค่า บางคนมีการเตรียมตัวเผชิญหน้ากับความตายที่ใกล้เข้ามาทุกที แต่บางคนไม่ยอมรับในเรื่องนี้เลย ทำให้เกิดผลอีกหลายประการตามมา ที่เห็นได้ชัดประการหนึ่ง คือ การสนใจในตนเองมากขึ้น หมกมุ่นกับเรื่องของตัวเอง (egocentricity) เก็บกด และเกิดความคับข้องใจ (repression) เมื่อเผชิญปัญหาก็เกิดความเครียด และความวิตกกังวล รวมทั้งการที่สังคมมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต การรักษาวัฒนธรรม และค่านิยมของชาติต่อผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำขอพรผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ ทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนความสนใจ ก่อให้มีกิจกรรมในสังคมร่วมกัน

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก เป็นแนวคิดที่ทันสมัย เริ่มต้นจากศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พีล ผู้ก่อต้องศูนย์พีลเซนเตอร์ เพื่อการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการคิดเชิงบวก (The father of positive thinking) การคิดเชิงบวกของพีลมีหลักการณ์ที่ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธาและจิตวิทยาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ความหมายของการคิดเชิงบวกในมุมมองของพีล มีความหมายสอดคล้องกับความศรัทธาของคริสตศาสนาที่เชื่อว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ด้วยศรัทธาแห่งพระเจ้า โดยศรัทธาแห่งพระเจ้าสามารถผลักดันความเชื่อมั่นในตนเอง ที่นำไปสู่ความมั่นใจในตนเอง ส่วนจิตวิทยานั้นมีบทบาทเสริม เพื่อให้บุคคลสามารถสัมผัสและสื่อสารกับพระเจ้า โดยผ่านกระบวนการทางจิตเป็นสำคัญ ในระยะแรกพบว่า ผลงานที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวกของพีล ยังคงมีลักษณะกระจัดกระจายอยู่ในผลงานเขียนของท่านซึ่งมีจำนวนมาก สก็อตต์ เวนเทรลลา (Scott Ventrella) ซึ่งเป็นนักวิชาการทางด้านการคิดเชิงบวกและมีความศรัทธาในแนวคิดของพีล ได้ทำการวิจัยและรวบรวมผลงานของศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พีล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนเป็นที่มาของคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก ได้แก่

(1) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม

(2) ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

(3) ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง

(4) ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม ตามมาตรฐานของบุคคลนั้น ๆ

(5) ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัวแม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน

(6) ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถสมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

(7) ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

(8) ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

(9) ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ ซึ่งความเยือกเย็นและใฝ่หาความพอเหมาะ พอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ

(10) การสำรวมความตั้งใจ (Focus) หมายถึงการเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง (สก็อตต์ เวนเทรลลา, 2545, หน้า 112-130)

ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ กับคุณลักษณะทั้ง 10 ประการของการคิดเชิงบวก พบว่ามีลักษณะเป็นวงกลมที่เรียงตามลำดับ ได้ทั้งแบบตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา โดยจุดเริ่มต้นของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ไม่ว่าจะหมุนไปในทิศทางใดก็ตาม หัวใจสำคัญของการคิดเชิงบวก คือ การทำให้ความเชื่อของบุคคลสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต อันนำไปสู่การเกิดขึ้นของคุณลักษณะการคิดเชิงบวก 10 ประการ องค์ประกอบในส่วนของความเชื่อ จัดได้ว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรา มักเริ่มต้นที่ความเชื่อ อันนำไปสู่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีพลังอำนาจลึก ๆ อยู่ภายในที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ ความสงสัยไม่แน่ใจตนเอง อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม สร้าง

ความไม่ไว้เนื้อเชื่อใจ สกัดกั้นไม่ให้คนมีเป้าหมายและไม่อาจบรรลุในเป้าหมายที่วางไว้ และเป็นตัวกีดขวางคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ เป็นต้น ความเชื่อมั่นในผู้อื่น การขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ร่วมงาน ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการ และความเชื่อในอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อในเรื่องของการประกอบกรรมดี ย่อมส่งผลดี เป็นพลังช่วยให้ตนเองประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้ โดยความเชื่อที่เหมาะสมที่สุด คือ ความเชื่อที่ดีงามและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้การสร้างความเชื่อที่ถูกต้องทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อความดีงามที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการคิดเชิงบวก (พิทักษ์ สุพรรโณภาพ, 2561, หน้า 1962-1964.)

ดังนั้นการคิดเก่งอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องฝึกใจให้มีพลังเข้มแข็งก็นับเป็นสิ่งสำคัญมาก การฝึกสมาธิภาวนาเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกให้จิตใจมีความเข้มแข็ง อดทนต่อความเบื่อหน่าย เพียงแต่ตั้งใจนั่งสมาธิให้ได้ทุกวันตามกำหนดเวลา อย่าประมาท แม้แต่ 5 นาทีก็มีคุณค่า มีความหมาย และมีอานิสงส์มาก ถ้าทำเป็นประจำจะทำให้จิตมีกำลังมาก (พระไพศาล วิสาโล, 2556) นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรเพิ่มพลังชีวิตให้แก่ตนเองด้วยการคิดเชิงบวก เนื่องจากพลังบวก คือ พลังที่มหัศจรรย์ และทำให้คนเราสามารถสร้างสิ่งดี ๆ ในชีวิตได้ หากเรามีพลังบวก และมีการวางแผนที่จะทำอะไรในชีวิต หรือมีแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี ความสุขและความสำเร็จก็จะพบเจอง่ายและเร็วขึ้น ขอให้ทุกคนใช้ชีวิตเต็มไปด้วยพลังบวก เชื่อว่าจะพบแต่สิ่งที่ดีและใช่ตลอดชีวิต การสร้างพลังบวก เริ่มที่การฝึกจิตใจให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง มองโลกแง่ดีไว้ใจกว้างอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ตัวเองมีความรู้สึกที่ไม่มั่นคง และมีอารมณ์ในแง่ลบ เมื่อปรับจิตใจและเติมพลังให้ร่างกายของตนเองได้แล้ว ความสำเร็จที่ปรารถนาก็จะกลายเป็นจริงแน่นอน

วิธีการเติมความคิดหรือพลังบวก กระทำได้เพราะร่างกายเหมือนเครื่องจักรที่ต้องมีการชาร์จแบตเตอรี่ ให้พร้อมกับการทำงานและการใช้ชีวิต เริ่มตั้งแต่ร่างกาย คือ การกินอาหารที่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรค นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด คือ มีความเมตตาต่อคนอื่น และตัวเองด้วย ไม่พยายามคิดร้ายหรือว่าร้ายคนอื่น ทั้งยังควรฝึกสมาธิ เพื่อช่วยให้เกิดสภาวะอารมณ์ที่มั่นคง มีจิตใจแจ่มใสตลอดเวลา ทั้งนี้อาจไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิตลอดเวลา เพียงแต่เป็นการดูลมหายใจ

หรือมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รับรู้อารมณ์ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร แล้วมองว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไปแค่นั้นเอง หรือหาทำกิจกรรมที่สร้างพลังให้ตนเองได้ เช่น งานอดิเรกที่ชอบ งานช่วยเหลือสังคม เป็นต้น บางครั้งการออกเดินทางท่องเที่ยวเพื่อให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และได้ประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น ย่อมทำให้พลังของธรรมชาติมีส่วนช่วยให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น หรืออยู่กับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลงที่ชอบ สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยเติมเต็มพลังชีวิตได้ รวมทั้งควรรู้จักขอบคุณในสิ่งที่พบเจอ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย พยายามหาข้อดีจากสิ่งเหล่านั้นให้พบ เช่น โชคดีที่มีข้าวกิน โชคดีที่มีงานทำ หรือโชคดีที่มีครอบครัวที่น่ารัก เป็นต้น ดังนั้นการสร้างการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นการสร้างพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ สามารถช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคนานัปการ จะดึงดูดสิ่งที่ดี ๆ เข้าในชีวิตเปรียบได้ดังพลังแม่เหล็ก การคิดเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ผู้ที่มีการคิดเชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี พร้อมจะเข้าใจสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต มีความอดทนและอดกลั้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอย่างกล้าหาญ มีการมองโลกในแง่ดีทำให้มองเห็นด้านสว่างของทุกสถานการณ์ และสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ผู้ที่มีการคิดเชิงบวกจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสูง ทั้งยังสามารถใช้พลังที่มีอยู่ได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนั้นการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ยังเป็นลักษณะและกระบวนการคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายในทางดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา จุดสำคัญของวิธีการคิด คือ นำการรับรู้และแปลความความหมายในทางที่ดีไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2553, ออนไลน์) ได้เสนอแนวทางการฝึกคิดเชิงบวกเป็นข้อคิดที่นำมาใช้ได้ในการดำเนินชีวิต เรียกว่า “7 หลักคิดในเชิงบวก” ได้แก่

1) ความคิดดี เป็นที่มาแห่งความสุข เมื่อเรามีความคิดที่ดี สังคมจะดีตามอย่างที่คิดดังมีคำกล่าวว่า “โลกเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเราใส่แว่นตาสีอะไรมองโลก หากมองโลกในแง่ดี ชีวิตมีแต่สิ่งรื่นรมย์ หากมองโลกในแง่ร้าย ชีวิตมีแต่ความวุ่นวายและทุกข์ระทม”

2) ปัญญาดีย่อมมีความสุข คนมีปัญญาย่อมใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เพื่อให้พ้นทุกข์ ส่วนคนด้อยปัญญา อยู่ที่ไหนวิกฤตย่อมอยู่ที่นั่น จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนอุปสรรคเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา

3) ชีวิตของคนดี คือ ชีวิตที่มีความสุข ดังมีคำกล่าวว่า “ดอกไม้หอมได้บางดอก แต่มนุษย์หอมได้ทุกคนหากเขาเป็นคนดี กลิ่นดอกไม้แม้หอมขนาดไหน ก็หอมได้แต่ตามลม และผลิบานแล้วไม่นานก็ร่วงโรย ส่วนกลิ่นความดีของคนดีนั้น หอมหวนทวนลมได้ ฟุ้งกระจายไปในทิศทั้งสี่ และยังสถิตเป็นนิรันดรเหนือกาลเวลา”

4) ปฏิสัมพันธ์ดี คือ การเลือกคบมิตรย่อมมีความสุข โลกนี้มีมิตรอยู่ 3 ประเภท คือ (1) มิตรหรือเพื่อนชั่ว จงอย่าคบ (2) กัลยาณมิตรหรือเพื่อนดี จงคบ และ (3) พันธมิตรหรือเพื่อนที่ผูกพันกันด้วยผลประโยชน์ จงระวัง

5) การทำงานดีจะมีความสุข จงเลือกมีความสุขขณะทำงาน จะช่วยให้มีความสุขที่ยืนยาวนานกว่า

6) มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความสุข ดังคำกล่าวว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันถูกอยู่แล้ว มีแต่ความเห็นของเราเท่านั้นที่ผิด ใครทำความเข้าใจคำกล่าวนี้ได้อย่างลึกซึ้ง คนนั้นจะไม่ทุกข์และเขาจะไม่หวั่นไหวในความผันแปรของชีวิต”

7) ครอบครัวดีทวีความสุข ครอบครัว คือ พื้นฐานสำคัญของชีวิต บุตรธิดา คือ อนุสาวรีย์ของพ่อแม่ หากลูกเป็นคนดี อนุสาวรีย์ของพ่อแม่ก็งดงาม หากลูกเลวทรามอนุสาวรีย์ของพ่อแม่อัปลักษณ์ (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2553, ออนไลน์)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปแนวทางการฝึกการคิดเชิงบวกได้ดังนี้คือ (1) ต้องยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อนั้นจะรู้สึกเป็นอิสระ ในการพัฒนาตนเองให้กลายเป็นคนคิดบวก (2) ตั้งเป้าหมายให้มีมุมมองต่อชีวิตเป็นบวกมากขึ้น เพราะการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้รู้สึกมีความหวังและมีความมั่นใจขึ้น (3) ไม่ยึดติดกับอดีต ให้อยู่กับปัจจุบัน อนาคตยังมาไม่ถึง ทำวันนี้ ให้ดีที่สุด (4) ให้พลิกวิกฤติเป็นโอกาส มองหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาและใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต และ (5) หัดชื่นชมผู้อื่นและรู้สึกขอบคุณทุกคน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อย

การเสริมพลังบวกให้กับชีวิต คือ การสร้างสมกรรมดี การทำความดี การพูดแต่สิ่งที่ดี และการคิดแต่สิ่งที่ดี ก่อให้เกิดบุญบารมีที่จะสะสมไปในชาติหน้า เพื่อให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี สำหรับการเสริมพลังลบให้กับชีวิต คือ การสร้างสมความเครียด ความชั่วร้าย ลาภ โกรธ หลง ให้กับชีวิตจะทำให้ชีวิตตกต่ำ เกิดความท้อแท้ อาจบังเกิดผลไม่ดีต่อชีวิต ทำให้เกิดการสะสมความชั่ว ตกนรกหมกไหม้ในสภาวะการดำรงชีวิตปัจจุบันมีปัญหามากมาย ร้อยแปดนานัปการ ปัญหาเกิดขึ้นทุกนาที เราไม่อาจหลีกหนีปัญหาได้ ปัญหาคือ

ประจุลบที่ถาโถมเข้าสู่การดำรงชีวิต แต่เราสามารถสร้างประจุบวกให้มากขึ้น ถ้าประจุลบเหล่านั้นมีจำนวนน้อยกว่าก็จะพ่ายแพ้ไป เพราะฉะนั้นถ้าผู้สูงอายุมีพลังบวกมาก ก็จะมีค่ามาก แล้วพลังบวกสร้างได้อย่างไร พลังบวกจะสร้างได้ ด้วยปัญญา การสร้างพลังชีวิตสร้างด้วยตนเอง แต่หากพลังชีวิตไม่เพียงพอ จะขอพึ่งบุญบารมี พลังเหล่านั้นเพิ่มเติมได้จากพลังของบุคคลอื่น เพื่อมาทดแทนพลังที่เราสูญเสียไป เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยตนเอง และหากผู้มีพลังชีวิตที่ดี สมบูรณ์แล้ว จะสามารถถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามเหล่านี้ให้กับผู้อื่นได้เช่นกัน นั่นคือ “พลังชีวิตที่เป็นพลังบวก"

สุดท้ายแล้วทุกคนที่เกิดมา คงอยากเลือกที่เปิดเผยต่อวงสังคมมนุษย์ทุกคน ทั้ง ๆ ที่มีพลังแฝงภายใน ในแต่ละคนที่หลบซ่อนประจุลบไว้ภายใน บางคนพยายามหลบซ่อนพลังเหล่านั้น แต่ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงพลังลบที่มีให้ลดจำนวนลงหรือกำจัดให้หมดสิ้นไป นั่นคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การบำบัดความเครียดด้วยตนเองด้วยพลังบวก ผู้ที่เป็นโรคเครียดง่าย หากพบคนรอบข้างที่เครียด วิตกกังวล มีประจุลบสูง รวมทั้งตนเองก็มีประจุบวกน้อย ต้องพยายามถอยห่าง และต้องไม่ซ้ำเติม ดูถูกดูแคลน เพราะอาจจะเจอพลังย้อนกลับที่เป็นอันตรายได้ หากผู้คนรอบข้าง สามารถลบล้างประจุลบได้แล้ว และเสริมพลังบวกเป็นทวีคูณให้แก่ตนเอง ให้มีพลังบวกที่มากมายล้นเหลือ จะสามารถเผื่อแผ่บารมีให้กับคนที่ขาดแคลนพลังเหล่านี้ได้ เพราะนั่นเท่ากับเป็นการเสริมพลังบวกให้กับตนเองเป็นเท่าตัว พลังภายในสะสมได้ด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สุดท้ายเป้าหมายที่ผู้สูงอายุค้นพบอยู่ไม่ไกล นั่นคือความสุขทางใจและจะพบกับใจที่เย็น ใจที่สบาย จากการใช้ชีวิตแบบยืดหยุ่นบนฐานสปริงที่มั่นคงแข็งแรง และมีพลังบวกเป็นระดับทวีคูณ จนสามารถพบความสว่างทางใจได้ในที่สุด โดยการปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น เสริมสร้างชีวิตให้มั่นคง ส่งเสริมการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามากกว่าใช้อารมณ์ จงขจัด "พลังอหังการ" ด้วย "พลังเมตตา"

นอกจากนั้นผู้ที่มีจิตใจดี มีความคิดในทางบวก และมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นผู้ฝึกตนฝึกสติ สามารถมอบความรักและเคารพต่อชีวิตอันมีค่าอย่างต่อเนื่องเสมอ ๆ แต่หากสำรวจพบว่าภายในเต็มไปด้วยความหลงทะนง หรือมีชีวิตเพียงเพื่อนำกระแสแห่งความหลงมาใส่ในชีวิตตนและคนอื่น จะพบการเปลี่ยนแปลงในทุกระบบที่นำความไม่สบายใจมาเกิดความทุกข์เป็นผลลัพธ์ ดังนั้นมหัศจรรย์ชีวิตสร้างขึ้นได้ จากหัวใจที่มีความปรารถนาจะใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด ด้วยการตื่นรู้อย่างมีสติ อย่างเข้าใจ ผ่อนคลาย มองโลกในแง่บวก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ย่อมทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตอย่างแท้จริง และความหมายของความกล้าหาญ

คือ พลังดีงามที่มนุษย์พึงมี เป็นการยึดมั่นในสิ่งที่ถูกที่ควรและทำในสิ่งที่ถูกต้อง โดยไม่ให้ความกลัวเข้าครอบงำ กล้าหาญ เชื่อมั่น ส่วนมหัศจรรย์พลังชีวิต คือ การทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้มีความสำเร็จลุล่วงได้จนสุดทาง เป็นพลังแห่งความกล้าหาญ เริ่มจากการฝึกเอาชนะใจตนเอง ซึ่งเกิดได้ด้วยความเพียรของเจ้าชีวิตเอง เพื่อต้องการชีวิตที่สดใสมีพลัง และพบความสำเร็จในแบบที่ปรารถนาทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยอารมณ์เดียว คือ อารมณ์เย็นใจเบิกบานใจ (วรัญญา สะอาดเอี่ยม ริเท็นนิส, 2557) การคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการคิด (perception and Cognitive style) ในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส่ (พิทักษ์ สุพรรโณภาพ, 2565, หน้า 21)

สรุป การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นลักษณะและกระบวนการคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายในทางดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งปัญหาความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตอย่างเข้าใจ มองเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับหัวใจสำคัญของการสร้างพลังคิดเชิงบวก คือ การทำให้ความเชื่อของบุคคลสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต อีกทั้งจุดมุ่งหมายสำคัญของวิธีการคิด คือ นำการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดีไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปฏิวัติชีวิตพิชิตด้วยการสร้างความเชื่อมั่นตนเองอีกทางหนึ่ง ดังต่อไปนี้

2. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุอย่างได้ผล ดังแนวคิดและทฤษฎีความเชื่อมั่น จากการศึกษาค้นคว้างานเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นและมีผู้วิจัยหลายท่าน ได้ให้ความหมายแนวคิดและทฤษฎีไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างความเชื่อมั่นของผู้สูงอายุ ความหมายของความเชื่อมั่น คือ ความเต็มใจที่คอยรับรู้ความต้องการของผู้อื่นด้วยความสนสนใจและเต็มใจ โดยมีทางเลือก 2 ประการ คือ ความเชื่อมั่นด้านความซื่อสัตย์ และความเชื่อมั่นด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (มูร์แมน เดสช์แพนด์ และซอลท์แมน (Moorman, Deshpande & Zaltman, 1992) นอกจากนั้นมอร์แกน และฮันท์ (Morgan & Hunt, 1994) ยังให้นิยาม ความเชื่อมั่นว่าสามารถประเมินได้จากสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนมีโอกาสได้รับความเชื่อมั่นจากที่แตกต่างกัน ด้วยความสัมพันธ์ใกล้ชิดบวกกับบุคลิกภาพที่แสดงความจริงใจ และยังแสดงถึงความซื่อสัตย์ที่ถูกสร้าง

ขึ้นต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม เช่น การมีความจริงใจต่อการทำงานหรือการดำเนินชีวิต การมีความรับผิดชอบ การรักความยุติธรรม ความมีน้ำใจ มุ่งเน้นถึงผลลัพธ์ในเชิงบวกให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม ยิ่งไปกว่านั้นความเชื่อมั่น ยังหมายถึง ความจริงใจในเชิงพันธะสัญญา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระยะยาว และเป็นความสัมพันธ์ที่ผูกมัดทั้งผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และสังคมเข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อกันทั้งสองฝ่าย

ลักษณะของความเชื่อมั่นมีความสำคัญมาก ที่จะนำมาซึ่งความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม และความสามารถได้ (ลาเซลเลอร์ และฮัสตัน (Larzelere & Huston, 1980) ความเชื่อมั่นนั้นยังสามารถส่งผลดีต่อบุคลากรและองค์กรทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ ซึ่งจะทำให้บุคลากรนั้นเกิดแรงจูงใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต (มิสชา (Mishra, 1996) นอกจากนี้ บูน และ โฮลเมส ยังได้กล่าวว่าความเชื่อมั่นนั้นสามารถเกิดจากนิสัยของบุคคลเอง เกิดจากสถานการณ์ และความสัมพันธ์ของสังคม (บูน และ โฮลเมส (Boon & Holmes, 1991)

สรุปความเชื่อมั่นในตนเอง จัดเป็นสถานการณ์ที่รวมถึงความมั่นใจ และสิ่งที่คาดหวังในทางบวก เพื่อเป็นกำลังใจในการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต การสร้างความเชื่อมั่นตนเองของผู้สูงอายุเกิดได้หลายปัจจัย ทั้งสร้างได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ด้วยการสร้างได้จากครอบครัว และจากสังคมสิ่งแวดล้อมซึ่งมีส่วนช่วยกันหล่อหลอมให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นต่อตนเองได้ จัดเป็นพลังหรืออำนาจอย่างหนึ่งที่สามารถเอาชนะความกังวลใจและความไม่แน่นอน ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้นได้

3. การจัดการเสริมภาวะหมดไฟ

ผู้สูงอายุจัดเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านดังกล่าวข้างต้น ทำให้เกิดความเครียดส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟได้ อาการภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะกับผู้สูงอายุเป็นยังไง เกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร และมีวิธีดำเนินชีวิตอย่างไร ที่ช่วยเสริมภาวะการหมดไฟของผู้สูงอายุได้อย่างไร ดังได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา บทความ ตามรายละเอียดต่อไปนี้

ความหมายของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ หรือโรคภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) ก็คือโรคที่แสดงอาการหมดพลัง เหนื่อยหน่าย และหมดแรงบันดาลใจที่จะทำงาน หลาย ๆ คนคิดว่าอาการนี้สามารถพบหรือเกิดขึ้นได้ทั่วไป ใคร ๆ ที่เป็นเดี๋ยวก็หายไปเอง แต่ในความเป็นจริงมันเป็นภัยเงียบที่ร้ายกาจ จนสามารถนำไปสู่โรคร้ายแรงอย่างโรคซึมเศร้าได้ องค์การอนามัยโลกประกาศใช้มาตรฐานการจัดกลุ่มโรคฉบับปรับปรุงครั้งที่ 11 (International Classification of Diseases Revision 11: ICD-11) ใน

วันที่ 1 มกราคม 2565 และถือว่าภาวะหมดไฟเป็นโรค ภาวะหมดไฟนี้ไม่เกิดเฉพาะคนทำงานหรือผู้ประกอบอาชีพเท่านั้น แต่ยังสามารถก่อให้เกิดกับทุกคนที่มีความเครียดสะสมได้ แม้แต่บุคคลทั่วไปที่ไม่อยู่ในวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะอาจมีสาเหตุจากอย่างอื่น เช่น ครอบครัว คนรัก หรือเรื่องส่วนตัวก็ตาม สาเหตุหลัก ๆ ของโรคภาวะหมดไฟ มักจะเกิดจากความเครียดก่อนเป็นอย่างแรก หลายคนอาจจะคิดว่าความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้จากสิ่งที่เกิดกับร่างกาย เช่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ การเขย่าเท้าโดยไม่รู้ตัว หรือการกัดฟัน เป็นความเครียดสะสม เมื่อรู้สึกว่าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่ต้องการ หรือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จนลุกลามไปเป็นคนเบื่อหน่าย ไม่อยากมีชีวิต หมดแรงบันดาลใจ และสุดท้ายก็เกิดเป็นภาวะหมดไฟในการใช้ชีวิตอยู่ต่อไป

ดังตัวอย่างเช่น เหมา เจ๋อตุง ผู้ก่อตั้งพรรคคอมมิวนิสต์ ที่ทำให้ประเทศจีนเปลี่ยนระบอบการปกครองเป็นแบบคอมมิวนิสต์มาจนถึงปัจจุบัน เข้าใจหลักการนี้ดีว่า ช่วงเวลาที่ยากของกองทัพในการปลดแอกจีน คือ ช่วงที่ถูกเจียง ไคเชก รุกกระหน่ำและมีกำลังเหนือกว่า จนกระทั่งทหารคอมมิวนิสต์ของเหมา เจ๋อตุง สู้ไม่ได้ จำเป็นต้องอพยพหลบหนี เรียกว่า “การเดินทัพทางไกลหมื่น” ยกทัพหนีครั้งหนึ่งไกลถึงหมื่น ๆ กิโลเมตร กองทัพต้องเดินข้ามเขาไม่รู้กี่ลูกต่อกี่ลูกท่ามกลางหิมะ เพื่อนทหารข้าง ๆ ตัวแข็งล้มตายก็มี ต้องเจอทั้งภัยธรรมชาติ ข้ามแม่น้ำเป็นร้อยสาย เครื่องบินถล่มทิ้งระเบิดเกือบทุกวัน มีการศึกน้อยใหญ่หลายร้อยครั้ง ออกเดินทาง 200,000 คน ไปถึงปลายทางเพียง 10,000-20,000 คนเท่านั้น ทหารที่ตายไปก็มาก อีกส่วนหนึ่งถูกทิ้งไว้ข้างทาง เพื่อเพาะเชื้อคอมมิวนิสต์แก่ประชาชนในพื้นที่นั้น พูดง่าย ๆ ว่าสถานการณ์ยากลำบากมาก ทำให้ทหารเกิดภาวะหมดไฟ เหมา เจ๋อตง ปลุกใจทหารคอมมิวนิสต์ของเขาทุกคนว่า “เราต้องกู้ชาติ” ทหารจึงมีกำลังใจสู้ ลำบากเท่าไรก็สู้ตราบที่ใจยังมีความฝัน ต่อให้กัดก้อนเกลือกินพวกเขาก็ยังสู้ ในขณะเดียวกัน เหมา เจ๋อตุง รู้หลักผลักดันกำลังใจให้ทหารของเขาเป็นอย่างดี พอเครื่องบินทิ้งระเบิดบินผ่านไป ทหารเข้าเคลียร์พื้นที่เสร็จเรียบร้อยก็เดินทัพต่อ โดยให้ทหารเดินเรียงแถวแล้วสอนตัวหนังสือจีนให้พวกเขาทีละตัว ทุกคนใช้หลังเพื่อนเป็นกระดาน ใช้นิ้วเขียนตัวหนังสือจีนบนหลังของคนข้างหน้า ค่อย ๆ จดจำกันไปทีละตัว จนสามารถอ่านออกเขียนได้ทุกตัว ทหารส่วนใหญ่เป็นชาวไร่ชาวนา อ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ ตัวหนังสือจีนนั้นใช้หลักการท่องจำเป็นตัว ๆ เขาจึงสอนทหารให้ออกเสียง แล้วเขียนตามทีละตัว ๆ พอกองทัพเดินถึงปลายทางทุกคนก็อ่านออกเขียนได้หมด ทหารแต่ละคนจึงมีความรู้สึกว่า เขาไม่ได้ไปรบอย่างเดียว แต่ละวันนั้นเขาเก่งขึ้นด้วย พอทหารรู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้นทุกวัน ๆ ก็มีเครื่องเสริมกำลังใจ เพราะฉะนั้น เราทำงานจะยุ่งเท่าไรก็ตาม อย่าลืมหาความรู้

เพิ่มเติมให้ตน เพราะเป็นเครื่องกระตุ้นให้เราภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่า ตนเองมีการพัฒนาเสริมสร้างไฟในการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

Maslach & Jackson อาจารย์ทางจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยเบอร์คเลย์ แคลิฟอร์เนีย เป็นบุคคลแรกที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (Burnout) ในปี ค.ศ. 1973 และเผยแพร่มโนทัศน์ของกระบวนการความเหนื่อยหน่ายในวารสาร Human Behavior ในปี 1976 และได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ในบุคคล ซึ่งมีอาชีพให้บริการแก่สังคมหลายอาชีพ และให้ความหมายของคำว่า “ความเหนื่อยหน่าย” (Burnout) เป็นกลุ่มอาการเหนื่อยล้าทางร่างกายและอารมณ์ มีผลทำให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองด้านลบ มีทัศนคติในทางลบต่องานที่รับผิดชอบต่อผู้ร่วมงานและต่อผู้มารับบริการ บั่นทอนความรู้สึกผูกพันกับผู้มารับบริการ อันเป็นผลสืบเนื่องจากความเครียดในการทำงานที่ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคล นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกสูญเสียความผูกพันต่อผู้ร่วมงาน ขาดความเห็นอกเห็นใจและความเคารพในเพื่อนร่วมงาน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ต่อคุณภาพของงานและอัตราการลาออกจากงาน และเขากล่าวถึงภาวะหมดไฟว่า เป็นปรากฏการณ์ซึ่งแสดงถึงความเสื่อมโทรมทางสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานมากเกินไปจนก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้มีประสิทธิภาพลดลง (Maslach & Jackson, 1986)

ความเครียดเปนประเด็นที่นาสนใจ ทั้งนี้เพราะไมมีบุคคลใดสามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได ความเครียดไมใชสิ่งไมดี แตถาบุคคลมีความเครียดมากเกินไปก็ไมดี เนื่องจากจะทำใหมีปญหาดานจิตใจ ซึ่งจะสงผลตอสุขภาพรางกาย แตบุคคลจะอยูโดยปราศจากความเครียดเลยก็เปนไปไมได เพราะความเครียดเปนสวนหนึ่งของชีวิตที่ทำใหบุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือรนในการทำกิจกรรมตาง ๆ ซึ่งแตละบุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความเครียดในระดับที่แตกตางกันและมีการตอบสนองตอความเครียดแตกตางกัน โดยความเครียดเปนการแสดงการตอบโตของรางกาย ที่มีตอแรงกดดัน ซึ่งอาจเกิดจากปจจัยภายในตัวบุคคลหรือปจจัยภายนอกไดและความเครียดนี้สามารถเกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพ นอกจากจะสงผลตอจิตใจของบุคคลแลว ยังสงผลเสียตอสุขภาพรางกายและประสิทธิผลการปฏิบัติงานได้ด้วย (มัทนา วังถนอมศักดิ์, 2558) และยังส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตจากการเป็นโรคตามมาภายหลังได้ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ได้แก่ รายได้ ฐานะทางการเงิน และปัจจัยจากการทำงาน เช่น โครงสร้างของงาน ลักษณะงานสภาพทางกายภาพและองค์กร ความก้าวหน้าใน สาขาอาชีพ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานใหม่ การปฏิบัติงานที่หนักเกิน

กว่าความสามารถเกินไปจนมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น สาเหตุหลัก ๆ ของโรคภาวะหมดไฟมักจะเกิดจากความเครียด ก่อนเป็นอย่างแรก หลายคนอาจจะคิดว่าความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้จากสิ่งที่เกิดกับร่างกาย เช่น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ การเขย่าเท้าโดยไม่รู้ตัว หรือการกัดฟัน แต่หลายครั้งที่ความเครียดเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เป็นความเครียดสะสม เมื่อรู้สึกว่าทุกอย่างที่ทำ ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ หรือมีปัญหาเกิดขึ้น เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อยเข้า จนลุกลามไปเป็นคนเบื่อหน่าย ไม่อยากทำสิ่งใด หมดแรงบันดาลใจ และสุดท้ายก็เกิดเป็นภาวะหมดไฟขึ้นได้

นิยามของภาวะหมดไฟที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด มักมีอาการที่แสดงออกใน 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การตีตัวออกห่าง และการลดทอนผลสำเร็จของสิ่งที่รับผิดชอบ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟประกอบด้วยช่วงอายุ เพศ สถานภาพสมรส บุคลิกภาพ และระยะเวลา เครื่องมือวัดภาวะหมดไฟที่มีคุณสมบัติด้านการวัดทางจิตวิทยาที่ชัดเจน และมีผู้นำไปใช้ในการวิจัยอย่างแพร่หลายคือ Maslach Burnout Inventory (MBI) การป้องกัน และการแก้ไขภาวะหมดไฟมีทั้งระดับบุคคลและระดับองค์การหรือชุมชน ได้แก่ การให้ความรู้ การพัฒนาทักษะในการจัดการกับความเครียด การเปลี่ยนมุมมองเพื่อช่วยให้ชีวิตสมดุลระหว่างส่วนตัวและการงาน การสับเปลี่ยนหน้าที่ในการทำงาน การสนับสนุนทางอารมณ์ การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (นันทาวดี วรวสุวัส, 2563, หน้า 604-605)

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ผู้ที่มีความเมื่อยล้าหมดไฟสูง จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลสูง และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลต่ำ ผู้ที่มีความเมื่อยล้าหมดไฟปานกลาง จะมีคะแนนความเมื่อยล้าหมดไฟทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายต่ำ จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลต่ำ แต่จะมีความสำเร็จส่วนบุคคลสูง ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายหมดไฟ เมื่อยล้า พลังชีวิตหดหาย มีความรู้สึกไม่อยากทำอะไร ต้องการมีระยะห่างจากงาน จากสังคมหรือมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตลดลง ผู้สูงอายุจึงควรมีกระบวนการจัดการกับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ ดังนี้ คือ การจัดการภาวะหมดไฟกับตนเองของผู้สูงอายุ (Self-Management) ได้มีผู้เสนอแนวทางในการจัดการกับตนเอง ดังนี้คือ พยายามค้นหาแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และพัฒนาวิธีการปรับตัวเผชิญกับความเครียด ตั้งเป้าหมายและความคาดหวังที่เป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จ ลดความคับข้องใจและความเครียดลงได้ รับประทานอาหาร ออกกำลังกายให้เพียงพอ จัดการกับเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ทำงานอดิเรก หยุดพักผ่อนให้เพียงพอ ให้สอดคล้องกับแผนการดำเนินชีวิตของตน รู้จักสร้างอารมณ์ขัน และทำกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด หลีกเลี่ยงการแข่งขัน ควรเป็นทั้งผู้ปฏิบัติ ผู้ให้ความรู้ และให้การสนับสนุนผู้อื่น ที่สำคัญควรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผยและชัดเจน เพื่อปรับบทบาทของตนเอง ขณะเดียวกันก็ควรสำรวจข้อบกพร่องและควรตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตนเอง เหล่านี้เป็นต้น วิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือ การจัดการกับความเครียด การปล่อยวางทางความคิด การทำจิตใจให้สบาย การแสวงหาความช่วยเหลือ โดยการมองโลกในแง่บวก การพัฒนาทักษะการจัดการ การหาแรงบันดาลใจ การวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และการพิจารณาค้นหาสาเหตุของการเกิดเครียด เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเผชิญกับความเครียดและภาวะหมดไฟได้

ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์และแนวคิดของลาซาลัสอธิบายว่า ความเครียดทางด้านจิตใจเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองปฏิสัมพันธ์ โดยการเผชิญปัญหา (Coping) ในทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นี้ การเผชิญปัญหามีหน้าที่รักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมให้ดำเนินต่อไป และควบคุมอารมณ์เครียดโดยลดความกดดันทางอารมณ์โดยตรง และพยายามจะรักษาสภาพจิตใจในการเผชิญปัญหานั้น บุคคลจะนำแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ของตนมาใช้ กล่าวคือ สุขภาพและพลังงานความเชื่อบางประการ เช่น ความเชื่อทางศาสนา และความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยสร้างกำลังใจ ทักษะในการแก้ปัญหา โดยการหาข้อมูล ระบุปัญหา วางแผน ตลอดจนการเลือกแนวทางที่เหมาะสมไปใช้ มีทักษะในการสมาคม สามารถแสวงหาความร่วมมือและการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่น ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ทางวัตถุ อันได้แก่ ทรัพย์สิน เงินทอง และการอำนวยความสะดวกจากการบริการต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลนำไปใช้ในการปรับตัวและเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในบางสถานการณ์ถึงแม้บุคคลจะมีแหล่งประโยชน์เพียงพอแต่ก็ไม่อาจจะใช้ประโยชน์ได้เต็มที่เนื่องจากมีอุปสรรคต่าง ๆ (Thomas W. Muldary, 1983)

สรุป การเสริมสร้างพลังชีวิต ด้วยความสร้างความมั่นคงของจิตใจ โดยการเสริมพลังบวกให้กับชีวิตด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ชีวิตของมนุษย์มีคุณค่า และพลังบวกจะสร้างได้ด้วยปัญญา ภายใต้จิตที่สงบมั่นคง สำหรับความเชื่อมั่น จัดเป็นสถานการณ์ที่รวมถึงความมั่นคงของจิตใจและสิ่งที่คาดหวังในทางบวก เพื่อเป็นกำลังใจทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต การสร้างความเชื่อมั่นตนเองของผู้สูงอายุเกิดได้หลายปัจจัย ทั้งสร้างได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเองด้วยการสร้างได้จากครอบครัวและจาก

สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีส่วนช่วยกันหล่อหลอมให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นตนเองได้ ส่วนภาวะหมดไฟหมายถึง กลุ่มอาการอ่อนล้าทางจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย แสดงออกทางพฤติกรรมโดยมีอัตมโนทัศน์และทัศนคติในทางลบ เป็นผลจากความเครียดอย่างรุนแรง และเรื้อรัง ความเหนื่อยล้าและหมดแรงเป็นภาวะที่ทุกคน เมื่อพบเจอต้องหาทางเอาชนะให้ได้ ภาวะหมดไฟเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยที่มีความเครียดสะสม โดยเฉพาะผู้สุงอายุ เมื่อเกิดภาวะหมดไฟต้องทนทุกข์ทรมานจากความเหนื่อยล้าเป็นเวลานาน เหมือนไม่มีเรี่ยวแรงเหลืออยู่เลย แสดงให้เห็นถึงการเกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจมากมาย ทำให้อ่อนเพลียหมดแรง อาจเป็นโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้นจึงสมควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำ และควรเลือกอาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร เพื่อให้ได้พลังงานที่จำเป็น สามารถเพิ่มระดับพลังงานของผู้สูงอายุได้

2.6.3 ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก

พลังชีวิตย่อมเกิดจากพลังงานของจิต ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้ชีวิตดำเนินอยู่อย่างมีชีวิตชีวา ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จากแนวคิดของจุงดังกล่าวข้างต้น ซึ่งให้ความสำคัญกับบทบาทของจิตใต้สำนึก จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะการกระทำหรือการคิดต้องอาศัยประสบการณ์และความรู้สึกภายในจิตใต้สำนึกที่เคยสะสมมายาวนาน เป็นฐานคิดหรือฐานการตัดสินใจ เป็นแรงขับเคลื่อน (Driving force) อันเป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอก ให้สามารถสร้างคุณค่าแก่ตนเองและแก่สังคมต่อไปได้ ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก จัดแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านการศึกษา และด้านการใช้ชีวิตสมดุล ดังต่อไปนี้

1. ด้านการศึกษา

การศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพลังชีวิตของบุคคล เนื่องจากการศึกษาเป็นปัจจัยช่วยพัฒนาความรู้ สติปัญญา และพัฒนาทักษะชีวิตในทางที่ดีของมนุษย์ ในส่วนของผู้สูงอายุการศึกษายังช่วยให้มีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพดีขึ้น และสามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตามที่ได้รับรู้มา เนื่องจากการศึกษาช่วยให้เกิดทักษะในการค้นคว้าแสวงหาข้อมูล และใช้แหล่งข้อมูลที่เอื้อต่อการดูแลตนเองได้ดี ทั้งยังมีโอกาสเลือกทำกิจกรรม ที่ส่งเสริมสุขภาพได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย หรือไม่ได้รับการศึกษา และส่งผลกระทบดีต่อพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้

แนวคิดทางการศึกษา เพื่อการพัฒนาพลังชีวิตของผู้สูงอายุหรือภาวะพฤฒพลัง ประกอบด้วย แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต แนวคิดพฤฒาวิทยาด้านการศึกษา แนวคิดการพัฒนาเมืองให้เป็นแห่งเรียนรู้

สำหรับผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในด้านเป้าหมายและกระบวนการประเมินความต้องการ ความเป็นของผู้สูงอายุด้วยการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเน้นการทำงานเชิงรุกที่ใช้ชุมชนเป็นฐานการพัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการเข้าเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในลักษณะพหุวัย โดยมีเป้าประสงค์เดียวกัน คือ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุระดับปัจเจกบุคคลให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต” และระดับสังคมให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต” การจัดบริการการศึกษาต่อเนื่องทั้งการศึกษาในระบบการ ศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยให้แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีศูนย์การเรียนรู้ในทุกชุมชน การคุ้มครองการผลิตสื่อความรู้และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงระดับอุดมศึกษา และส่งเสริมสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัย เพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ โดยสรุปพบว่า ผู้สูงอายุไทยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมานี้ มีการศึกษาอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าประชากรในกลุ่มอายุอื่นอย่างชัดเจน โดยพบว่า ประมาณ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุทั้งหมดไม่รู้หนังสือ และส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นผลมาจากการจำกัดโอกาสด้านการเรียนรู้ การเข้าถึงทรัพยากร และบริการต่าง ๆ ด้านการศึกษาของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุในอนาคตจะมีสัดส่วนที่มีระดับมัธยมศึกษาหรือสูงกว่าเพิ่มขึ้นกว่าผู้สูงอายุในปัจจุบัน (John Knodel et al., 2018, p. 112-130)

การที่ผู้สูงอายุในอนาคต มีแนวโน้มจะได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นกว่าในปัจจุบัน รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติและมีความต้องการเรียนรู้ที่ที่สอดคล้องกับสภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านความเป็นอยู่ สุขภาพ และสถานภาพทางเศรษฐกิจอย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกกระแสหลัก (ระวี สัจจโสภณ, 2556, หน้า 483-484) ในส่วนของการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษา การจัด บริการข้อมูลข่าวสารให้ครอบคลุมการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย รวมทั้งการทำฐานข้อมูลทางการศึกษาและการฝึกอบรม เพื่อการพัฒนาภาวะพฤฒพลังในผู้สูงอายุไทย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

สรุป แนวคิดในการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสมควรเป็นผู้ใฝ่ศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต จากแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง ซึ่งให้ความสำคัญของพลังจิตในการสร้างแรงขับเคลื่อน ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุเป็นผู้ใฝ่ศึกษาเรียนรู้ ย่อมเกิดเป็นพลังความรู้ เพราะความรู้ช่วยให้มีพลัง เป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก เมื่อนำมาปรับใช้ ย่อมช่วยด้านการศึกษาให้ผู้สูงอายุ ได้มีพลังชีวิตเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวม ที่มีการผสมผสานกันระหว่างความรู้ในระบบและนอกระบบ เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุรอบด้าน โดยการเรียนรู้ลักษณะนี้ มีการพัฒนาให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในโลกที่มี

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถนำแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้มาปรับใช้ เนื่องจากในอนาค ผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากเกินครึ่งในสังคมของกลุ่มประชากรทั้งหมด เพราะวัยแรงงานในปัจจุบันจะกลายเป็นผู้สูงอายุในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ทั้งนี้เมื่อมีการสนับสนุนให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้ จะช่วยรองรับประชากรผู้สูงอายุให้มีคุณภาพในอนาคตได้ด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องใช้การเรียนรู้แบบองค์รวมมาเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนมุมมองและความคิดใหม่ ๆ ในสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข

2. ด้านการดำเนินชีวิตสมดุล

การดำเนินชีวิตสมดุล เป็นผลจากปัจจัยภายในส่งผลต่อปัจจัยภายนอกโดยตรง เนื่องจากปัยจัยภายในและปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กันอย่างลงตัว จึงจะช่วยสร้างให้เกิดความสมดุลของชีวิตมนุษย์ สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและการมีพฤติกรรม เพื่อรักษาการดำรงชีวิต โดยความจำเป็นในขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง เพื่อเป็นชีวิตที่ดำเนินอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, 2562, หน้า 53)

สุวิญ รักสัตย์ (2562, หน้า 66-68) ได้กล่าวไว้ในบทความ เรื่อง พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต สรุปความว่า ชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบันนั้นขาดสมดุลมาก ทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมมีแต่การสร้างปัญหา เกิดความผิดพลาดได้ง่าย ประการแรกควรระลึกเสมอว่า หากมีสุขภาพดีเพียงคนเดียวท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ โอกาสปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นไปได้ยาก เพราะสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมดุล ชีวิตก็หาความสมดุลได้ยากเช่นกัน เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ แต่กลับกลายเป็นการขยายปัญหาเพิ่มขึ้นไปอีก ชีวิตเสียสมดุลจากอิทธิพลของวัตถุนิยมมากเกินไป อันนำชีวิตเป็นการสุดโต่งทางวัตถุมากกว่าทางด้านจิตใจ จัดเป็นสุดโต่งในทางวัตถุประดิษฐ์มากกว่า ปัญญาประดิษฐ์ตามธรรมชาติที่เป็น “แบบค่อยเป็นค่อยไป” อย่างแท้จริง การส่งจิตออกไปตามสิ่งวุ่นวาย ได้แก่ คน สัตว์ สิ่งของ อุปกรณ์เทคโนโลยี จะยิ่งทำให้กายภาพไม่เป็นระเบียบ ภาวะสมดุลของเลือดลมในกายก็ไม่เป็นระเบียบ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ยิ่งผู้ใดที่ต้องอยู่กับสารเคมี อยู่กับมลภาวะเป็นพิษ อยู่กับเครื่องยนต์กลไกมาก ๆ สภาพความไม่สมดุลของร่างกายจะได้รับการกระทบสูงมาก เมื่อใดก็ตามวิญญาณที่ส่งออกนอกตามอายตนะสับสนวุ่นวายมาก กายภาพก็ได้รับผลกระทบกระเทือนตามไปด้วย ชีวิตจะเสียสมดุล ไม่รู้ความจริง หรือความเสมือนจริง ชีวิตที่เสียสมดุลหรือชีวิตเสียศูนย์นำไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย ทำให้ไร้พลังแห่งการระงับยับยั้ง ถูกแทรกแซงด้วยไวรัสอกุศลได้ง่าย

วิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลดี มีดังต่อไปนี้

1) การแบ่งเวลาเพื่อสร้างสมดุลในชีวิต คือ การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงาน และชีวิต

ส่วนตัวให้เหมาะสม ซึ่งหมายถึงการรู้แบ่งเวลาให้ถูกต้อง โดยการพักผ่อนใช้เวลาอยู่กับสิ่งที่ตัวเองชอบ ถ้าจัดสมดุลในชีวิตได้ ความเครียดจะลดลง

2) ผ่อนคลายด้วยกฎ 50/10 การผ่อนคลายในช่วงเวลาทำงานเป็นอีกตัวช่วยที่ทำให้คุณไม่สูญเสียแรงบันดาลใจในการในการใช้ไป ใครที่ทำอะไรติดต่อกันเป็นเวลานาน ไม่ลุกไปไหนเลย หมกมุ่นอยู่แต่สิ่งที่ทำ สมควรเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กฎ 50 นาที แล้วให้ลุกไปพักซัก 10 นาที แล้วค่อยกลับมาทำในสิ่งนั้น ๆ ต่อ เพื่อเป็นการรีแลกซ์และรีเฟรชสมองให้พร้อมต่อไป

3) หยุดความเป็น Perfectionism ในตัว สิ่งที่บั่นทอนแรงบันดาลใจและกำลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด คือความสมบูรณ์แบบหลาย ๆ คนเป็นประเภทที่มีคำว่า “ยังดีไม่พอ” อยู่ในหัวเสมอ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สิ่งนั้นที่ยากขึ้นไปอีก เป็นการลดความเชื่อมั่นใจตนเอง ดังนั้นให้นึกไว้เสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะเป๊ะได้ทุกสิ่งทุกอย่างดั่งที่ใจเราต้องการ ลองปล่อยวางเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้ส่งผลกระทบหนักหนากับสิ่งนั้นลงบ้าง ผู้สูงอายุก็จะสามารทำสิ่งนั้นให้บรรลุได้

4) ปฏิเสธให้เป็น ความไม่กล้าปฏิเสธก็ทำลายแรงบันดาลใจในการทำหน้าที่ไปแล้วหลายต่อหลายครั้ง การรู้จักปฏิเสธ ไม่ใช่การเป็นคนไม่ดี ไม่รู้จักช่วยเหลือ แต่หน้าที่หลักที่ถืออยู่แล้วให้ทำออกมาได้ดี จำไว้ว่าคนเราไม่ต้องทำอะไรได้ไปซะทุกอย่าง บางอย่างที่อยู่นอกเหนือหน้าที่ก็อาจจะต้องปฏิเสธที่จะทำบ้าง เว้นเสียว่าไม่ได้เหนือบ่ากว่าแรงจริง ๆ ก็พอจะช่วย ๆ กันไปได้

5) วางงานลง แล้วหันไปสนใจเพื่อนรอบข้าง เพื่อนและคนรอบข้างถือเป็นบรรยากาศในที่สำคัญ โดยควรใส่ใจคนรอบข้าง ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ตนเองมากเกินไปควรหาเวลาไปกินข้าว หรือทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงานบ้าง สิ่งนี้จะทำให้บรรยากาศในการแรงบันดาลใจในการทำสิ่งที่หวังตั้งใจให้สำเร็จกลับมา

6) ออกกำลังกาย นอกจากได้สุขภาพกายที่ดีแล้วยังช่วยในเรื่องสุขภาพใจด้วย เพราะในขณะที่ออกกำลังกาย สารแห่งความสุขจะถูกปลดปล่อยออกมา ช่วยบรรเทาความเครียดได้ดี และยังทำให้นอนหลับสบายด้วย

7) ปรับทัศนคติ การปรับทัศนคติให้คิดบวก ปล่อยวาง และอีกหนึ่งกลยุทธ์ คือ การฟื้นฟูแรงบันดาลใจ เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกหมดไฟ จะทำให้คิดลบ คิดแต่เรื่องแย่ ๆ และทำให้รู้สึกแย่ตามไปด้วย วิธีแก้ที่ง่ายที่สุดก็คือ การคิดเชิงบวกและปล่อยวาง ลองหาหนังสือสร้างแรงบันดาลใจอ่านสักเล่ม หรือหาแรงบันดาลใจด้วยคำพูดดี ๆ จากคนที่ประสบความสำเร็จ เมื่อผู้สูงอายุคิดดีและยอมวางปัญหาที่แบกไว้ลงบ้าง รับรองจะมีสิ่งดี ๆ ตามมาอย่างแน่นอน

8) ถามตัวเองให้แน่ใจ ลองถามตนเองให้แน่ใจว่าชอบและถนัดกับความอยู่หรือไม่ ถ้าไม่ชอบหรือทำแล้วไม่มีความสุข รู้สึกเครียด กดดันมากเกินไป ก็อาจจะต้องยอมรับหรือลองเปลี่ยนงาน เพราะถ้าได้ทำในสิ่งที่รักหรือชอบ คุณจะมีแรงบันดาลใจ ในการสิ่งนั้น ๆ ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย และผลจะออกมาดีตามที่ตนเองและคนรอบข้างคาดหวังได้

ทฤษฎี “การรักษาสมดุลชีวิต” (Maintaining the Balance of Life) เนื่องจากสิ่งที่มนุษย์ได้รับจากธรรมชาติหรือที่ธรรมชาติกำหนดไว้แล้ว และไม่มีใครหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขได้ นั่นคือ มนุษย์ทุกรูปนาม เมื่ออุบัติขึ้นบนโลกนี้แล้ว จะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา คือ แก่ เจ็บ และตาย มนุษย์จึงได้พยายามพัฒนาตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่กับสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดไว้ และไม่สามารถแก้ไขได้ เพื่อรักษาเยียวยาและป้องกันตนเองให้สามารถดำรงอยู่กับธรรมชาติได้อย่างดีและให้ได้นานที่สุด ซึ่งสิ่งที่มนุษย์ได้พยายามพัฒนาเป็นองค์ความรู้ ก็คือทฤษฎีการรักษาสมดุลแห่งชีวิต ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิต เพื่อให้ชีวิตมีความสมดุล สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพด้วยการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ (2555) ได้พัฒนาทฤษฎี “การรักษาสมดุลชีวิต” และอธิบายถึง “ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต” ว่าการปรับตัวของมนุษย์ทั้งร่างกายและพฤติกรรม เพื่อรักษาดุลยภาพของชีวิตท่ามกลางความไม่หยุดนิ่งของสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยความจำเป็นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงและทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิตมีความแข็งแกร่ง ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตประกอบไปด้วยแนวคิดพื้นฐาน 4 ประการ คือ แนวคิดเกี่ยวกับการมีชีวิต (Human Being) มนุษย์เป็นระบบย่อยในระบบครอบครัว กลุ่มคน ชุมชน และสังคม เป็นสิ่งมีชีวิตที่เป็นระบบเปิดและระบบย่อยภายในร่างกายมีการทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์จึงมีความเป็นองค์รวมประกอบไปด้วยมิติร่างกาย มิติจิต มิติใจ มิติอารมณ์ มิติสังคม และมิติจิตวิญญาณที่มีความเกี่ยวข้องกันและส่งผลต่อกันตลอดเวลา ซึ่งความเป็นองค์รวมของมนุษย์ ประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกาย (Biological structure) และพฤติกรรม (Behavioral repertoire) ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบนี้ มีความสามารถของตัวเองที่เรียกว่า “อัตพิสัย” (Self-capabilities) 3 ประการ คือ การสร้าง การปรับ และการควบคุมตัวเอง กล่าวคือ ร่างกายสามารถสร้างสิ่งจำเป็นขึ้นมาเอง เช่น เซลล์ เม็ดเลือด ฮอร์โมน มีการกำกับควบคุมให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างสอดคล้อง ประสานและร่วมมือกัน รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ความสามารถเหล่านี้ คือ ระบบคุ้มกันและระบบ

รักษาตัวเอง เมื่อเกิดมาแล้วมนุษย์จึงไม่ตายลงง่าย ๆ ร่างกายจะใช้ความสามารถทั้ง 3 นี้ จนสุดฤทธิ์เพื่อรักษาความสมดุล เพื่อความอยู่รอด ความสามารถเหล่านี้ทำให้การมีชีวิตเป็นไปได้ด้วยดี ก็ต่อเมื่อผู้เป็นเจ้าของชีวิตทำให้มันมีประสิทธิภาพ นั่นก็คือ พฤติกรรมการดูแลตัวเองนั่นเอง พฤติกรรมเป็นเรื่องที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ จิต คือ การรู้ เข้าใจ และการคิด ส่วนใจเป็นเรื่องของความรู้สึกชอบไม่ชอบ อยากไม่อยาก สนใจหรือไม่สนใจ มีทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับข้อมูลความรู้ที่ได้รับรู้อย่างไร ถ้าอำนาจจิตกับอำนาจใจไม่สมดุลกัน ก็จะปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นอยู่มากมายในสังคมไทย เช่น รู้ก็รู้ว่าบุหรี่เป็นพิษภัย แต่ก็แพ้ใจ อดสูบบุหรี่ไม่ได้ การมีชีวิตต้องการพลังงาน (Energy) เพื่อการอยู่รอด เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และต้องการข้อมูล (Information) ความรู้ ตลอดจนสิ่งดี ๆ เพื่อการเรียนรู้ เพื่อสร้าง ปรับ และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นจึงมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ร่างกายของมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วก็จะเริ่มเสื่อม สภาพและสิ้นอายุขัยในที่สุด ช่วงชีวิตของมนุษย์จึงเริ่มตั้งแต่วัยก่อนคลอด วัยแรกเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ แต่ละวัยของชีวิตมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันไปตามปริมาณของการเรียนรู้ธรรมชาติของการรอดชีวิตนั้น อวัยวะของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะต้องทำงานประสานกัน เพื่อรักษาสมดุลไว้ตลอดเวลาที่ร่างกายมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง เรียกว่า พยายามที่จะรักษาสมดุลชีวิตตลอดเวลาด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ

ในส่วนของการดำเนินชีวิต (สันต์ ใจยอดสิงห์, 2564) ผู้สูงอายุมีการเติมเต็มพลังชีวิตได้อย่างง่าย ๆ เช่น การนัดพบกับเพื่อนที่รู้ใจในห้วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อผ่อนคลาย และอัพเดทเรื่องราวของกันและกัน เพื่อช่วยให้รู้สึกว่ามีชีวิตชีวาอีกครั้งกับเรื่องราวของเพื่อน ๆ หรือคนที่คุ้นเคย และควรแบ่งเวลา 10-15 นาที สวดมนต์ ทำสมาธิ เขียนไดอารี่ อ่านหนังสือ เลือกกิจกรรมที่คุณรู้สึกทำแล้วมีความสุข ให้หันมาโฟกัสและใส่ใจจากข้างในตัวเองจริง ๆ เพื่อสร้างความรู้สึกภูมิใจและรู้สึกว่าชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการเติมไฟในการทำงานให้อยาก Work Smart กับงานจริง ๆ นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรรู้จักพูดปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ชอบ รู้สึกอึดอัดไม่แน่ใจว่าอยากทำได้หรือไม่ นั่นก็จะทำให้มีความสุขกับชีวิตและไม่ทำให้พลังชีวิตหมดไปเร็วขึ้น การเติมพลังชีวิตไม่ควรที่จะหันมาเติม ณ เวลาที่พลังใกล้หมดหรือหมดแล้ว แต่ควรจะหมั่นเติมพลังเรื่อย ๆ เพื่อไม่เสียเวลา ไม่เสียโอกาส และไม่เสียเงินมากมายในการแก้ปัญหาที่ทับถมกันมานาน

นอกจากนั้นยังมี 7 วิธี สร้างสมดุลชีวิตให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ 1) ตื่นนอนตรงเวลาเดิมทุก

วัน 2) พยายามทำกิจกรรมกลางแจ้งทุกวันโดยเฉพาะในช่วงเช้า เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสมดุล แยกความแตกต่างระหว่างกลางวันกับกลางคืนได้ แต่หากไม่สามารถอยู่กลางแจ้งได้ เพราะมีข้อจำกัดเรื่องสถานที่ อย่างน้อยควรใช้เวลาอยู่ริมหน้าต่าง 2 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป มองไปที่แสงแดดภายนอก หรือให้มีแสงธรรมชาติเข้ามาในห้อง 3) หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน เพราะทำให้หลับยากขึ้นในเวลากลางคืน แต่หากง่วงจริง ๆ สามารถงีบได้สั้น ๆ ไม่เกินครึ่งชั่วโมง 4) กินอาหารตรงเวลาเดิม ๆ หากไม่หิวในเวลาที่ควรกิน ให้กินอาหารในปริมาณเล็กน้อย เพื่อส่งสัญญาณให้นาฬิกาชีวภาพในร่างกายปรับสมดุลได้ง่าย อย่างไรก็ตามเนื่องจากกิจกรรมทางกายที่ลดลง ผู้ที่อยู่บ้านไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน ควรลดปริมาณอาหารลงให้ได้พลังงานพอเหมาะกับกิจกรรมที่ทำ และไม่ควรกินอาหารหนักช่วงก่อนนอนภายใน 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้รบกวนการนอน 5) ใช้เวลาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอในเวลาเดิม ๆ โดยควรทำในช่วงเช้า หรือช่วงที่ยังมีแสงแดด 6) หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือจอโทรศัพท์มือถือในช่วงกลางคืน เพราะความสว่างจากหน้าจอ จะไปกระตุ้นสมอง คล้ายกับว่า ขณะนั้นเป็นเวลากลางวัน การหลั่งของฮอร์โมนช่วยเรื่องการนอน ชื่อ ‘เมลาโทนิน’ จะถูกรบกวน ทำให้หลับยากขึ้นหรือไม่ต่อเนื่องจนเกิดความอ่อนเพลียในระหว่างวัน และรู้สึกไม่สดชื่น 7) หาเวลาพูดคุยทางโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลกับเพื่อนฝูง ญาติ พี่น้องในช่วงเวลาที่สม่ำเสมอ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2564)

ดังนั้นจึงควรช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมและอนามัยชุมชนให้ดี โดยเริ่มจากคนในครอบครัวควรร่วมมือการปฏิบัติตามหลัก 5 อ. และฉีดวัคซีนภูมิคุ้มกันตามกำหนด เจ็บป่วยก็รีบดูแลรักษาพยาบาลเพื่อไม่ให้เป็นพาหะของโรค เมื่อดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็ยังเป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป รวมถึงผู้สูงอายุควรเข้าใจและยอมรับยอมรับตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง

นัสมล บุตรวิเศษ และอุปริฏฐา อินทรสาด (2564) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สรุปได้ว่า ความแข็งแรงของร่างกายส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและคนในครอบครัว ควรเรียนรู้ปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ และการมีสมาธิจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจมากที่สุด ดังนั้นคนในครอบครัว จึงควรหาเวลาพูดคุยกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ พาผู้สูงอายุไปวัด ทำบุญไหว้พระ สวดมนต์ นั่ง

สมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ รวมทั้งควรหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุบ้าง คุณภาพชีวิตด้านสังคม จากผลการวิเคราะห์พบว่าความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่น ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือคนในสังคม ควรจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมได้ เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาท มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคม คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม พบว่าชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวม ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมมากที่สุด ดังนั้นคนในครอบครัวจึงควรจัดสภาพบ้านเรือนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตภายในบ้านได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

นัชชา เรืองเกียรติกุล (2562) ได้กล่าวถึง 10 วิธี สูงวัยแบบแฮปปี้ ดังสรุปได้ว่า การที่ผู้สูงอายุจะเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงจนสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น บุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดควรมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขได้ สำหรับ 10 วิธี สูงวัยแบบแฮปปี้ มีดังนี้ 1) เตรียมใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ 2) ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง 3) เฝ้าระวังและชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดยเพิ่มความกระฉับกระเฉง และประกอบกิจวัตรประจำวันให้ได้มากที่สุด 4) ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อชะลอความเสื่อมด้านร่างกายและสมอง 5) ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งล่วงเลยไป ควรสร้างความภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา 6) ผู้สูงอายุสามารถปรึกษาเรื่องที่ไม่เชี่ยวชาญจากผู้อื่นได้ ไม่ได้เป็นเรื่องน่าอายในการปรึกษาปัญหาต่าง ๆ จากผู้ที่มีอายุน้อยกว่าตน 7) เข้าใจต่อสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การคิด ความเชื่อ หรือหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันอาจแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย 8) ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน และพัฒนาทักษะการเข้าสังคมเพื่อกระตุ้นสมองและความจำ หมั่นเข้าร่วมทำกิจกรรมสังคม ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม 9) ควรจัดการทรัพย์สิน ลงทุนและออมทรัพย์ ในขณะที่ยังมีรายได้เพื่อจุนเจือใช้จ่ายในวัยสูงอายุ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ 10) ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังภาวะโรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ก็จะช่วยให้ปรับตัว และเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญมากที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยอยู่อย่างมีความสุข โดยเข้าใจดูแลและให้เกียรติท่านเสมอ

ณมน ธนินธญางกูร (2561) ศึกษาพฤติกรรมผู้สูงอายุในชุมชนตามหลักของสุขภาวะชุมชน

และศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การตั้งชมรม การออกกำลังกาย โดยมีสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การทำปฏิทินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ ของชุมชนทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้าน และการส่งเสริมงานอดิเรกและจัดให้มีโครงการช่วยเหลือสังคมเท่าที่ผู้สูงอายุจะสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

การปรับสมดุลชีวิตดังกล่าวข้างต้น กล่าวคือ ผู้สูงอายุควรเข้าใจเพื่อให้สามารถปรับตัวและสร้างสมดุลชีวิต ให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ เพื่อเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น โดยการจัดสมดุลชีวิตด้วยพุทธิปัญญา ให้เป็นผู้ใช้เครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบตนเองไม่ยึดติด เป็นนายของวัตถุ เป็นผู้ใช้วัตถุ เป็นผู้ควบคุมวัตถุ เป็นอิสระจากวัตถุ ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินชีวิตสมดุลได้อีกทางหนึ่ง

สรุป แนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นทั้งพลังงานของชีวิต พลังงานของจิต กฎการถ่ายเทพลังงาน กฎความสมดุลของพลังงาน กฎการดึงดูดโดยสิ่งที่เหมือนกันจะดูดกัน และสิ่งที่ต่างกันจะผลักกัน ถ้าต้องการมุ่งเป้าหมายไปหนทางใด ก็เข้าใกล้หรือคบหากับกลุ่มบุคคลนั้น ๆ ดังเช่น การเกิดพลังขับเคลื่อนสู่หนทางแห่งความสำเร็จ ผู้สูงอายุควรพยายามพาตนเองเข้าใกล้หรือนำพาตนเองไปคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีระบบคิดมุ่งสู่เป้าหมายสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จที่ต้องการย่อมเกิดขึ้นสมใจปรารถนาได้ไม่ยาก หรือต้องการเป็นคนดีมีคุณธรรมก็ควรเข้าใกล้กับผู้ทรงศีล ผู้มีความประพฤติดี ต้องการมีพลังชีวิต ก็ควรอยู่ในกลุ่มบุคคลที่ใช้ชีวิตอย่างผู้ทรงพลัง เป็นผู้มีไฟอยู่เสมอ เป็นต้น ซึ่งเป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อปัจจัยภายนอก

2.7 สรุป

ผู้สูงอายุ จัดเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงรอบด้านเนื่องจากความเสื่อมของสภาพร่างกาย ส่งผลเสียทั้งด้านสุขภาพจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคม และสิ่งแวดล้อม จากข้อจำกัดดังกล่าว พลังชีวิตจัดเป็นอำนาจที่เกิดจากภายในตัวตน (จิตและใจ) เป็นพลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิต ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย สามารถนำพาความปรารถนาไปสู่ความสำเร็จ สำหรับลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต จะมีอารมณ์เบิกบาน มีสติอยู่กับตัว มีชีวิตด้วยความตื่นตัวเสมอ และมีพลังแห่งความสุข สามารถทำให้เกิดพลังชีวิตได้ ในส่วนพลังชีวิตของผู้สูงอายุ จัดเป็นพลังอำนาจที่เกิดจากภายในตัวตน (จิตและใจ) เป็นพลังงานในรูปของคลื่นความสั่นสะเทือนที่ประกอบขึ้น เป็นพลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิตของผู้สูงอายุ แม้ตา

จะมองไม่เห็น หูจะฟังไม่ได้ยิน แต่จิตสำนึกรับรู้และสามารถรู้สึกได้ พลังชีวิตเป็นตัวทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถเคลื่อนไหว และทำอะไรได้ตามปรารถนา เมื่อพลังชีวิตค่อย ๆ มอด ชีวิตเริ่มไร้พลัง และเมื่อพลังชีวิตดับ ร่างกายก็ตายเน่าเปื่อยสลายไป สำหรับแนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังงานของชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นทั้งพลังงานของจิต กฎการถ่ายเทพลังงาน กฎความสมดุลของพลังงาน กฎการดึงดูดโดยสิ่งที่เหมือนกันจะดูดกัน และสิ่งที่ต่างกันจะผลักกัน ถ้าต้องการมุ่งเป้าหมายไปหนทางใด ก็เข้าใกล้หรือคบหากับกลุ่มบุคคลนั้น ๆ ดังเช่น การเกิดพลังขับเคลื่อนสู่หนทางแห่งความสำเร็จ ผู้สูงอายุควรพยายามพาตนเองเข้าใกล้หรือนำพาตนเองไปคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีระบบคิด มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ จะช่วยให้ประสบผลสำเร็จที่ต้องการสมใจปรารถนาได้ไม่ยาก หรือต้องการเป็นคนดีมีคุณธรรม ก็ควรเข้าใกล้กับผู้ทรงศีล ผู้มีความประพฤติดี ต้องการมีพลังชีวิต ก็ควรอยู่ในกลุ่มบุคคลที่ใช้ชีวิตอย่างผู้ทรงพลัง เป็นผู้มีไฟอยู่เสมอ เหล่านี้เป็นต้น

สำหรับปัจจัยการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดของ คาร์ล กุสตาฟ จุง มาจำแนกออกเป็นปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ดังตารางที่ 2.3

ตารางเปรียบเทียบแนวคิดพลังชีวิต

ปัจจัย การเสริมสร้างพลังชีวิต	ปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน	แนวคิด คัมภีร์อี้จิง	แนวคิด คาร์ล กุสตาฟ จุง
สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	ปัจจัยภายนอก	✓	-
การศึกษา	ปัจจัยภายในส่งผล ต่อปัจจัยนอก	✓	✓
ความมั่นคงของจิตใจ - ความคิดเชิงบวก - ความเชื่อมั่นในตนเอง - การจัดการภาวะหมดไฟ	ปัจจัยภายใน	-	✓
การดำเนินชีวิตสมดุล - การมีเป้าหมายในชีวิต - การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม	ปัจจัยภายในส่งผล ต่อปัจจัยนอก	✓	✓

ตารางที่ 2.3: ตารางการเปรียบเทียบแนวคิดพลังชีวิต

จากตาราง 2.3 ผู้สูงอายุควรพยายามเสริมสร้างพลังชีวิตขึ้น โดยอาศัยแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดของ คาร์ล กุสตาฟ จุง นำมาจำแนกออกเป็นปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในดังนี้คือ ปัจจัยภายนอก ด้วยการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ที่แวดล้อมด้วยกัลยาณมิตร ช่วยให้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา ให้สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีทางกายภาพได้ นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรหมั่นศึกษาหาความรู้ เพื่อพัฒนาตนเองทั้งทางโลกและทางธรรมอยู่เสมอด้วย ส่วนปัจจัยภายใน

ผู้สูงอายุควรมีการคิดเชิงบวก มีความเชื่อมั่นตนเอง และมีการจัดการกับภาวะหมดไฟ จะช่วยให้เป็นผู้มีจิตใจที่มั่นคง ส่วนการจะดำเนินชีวิตอย่างสมดุลได้ ผู้สูงอายุควรมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน รู้จักปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม และยังอาศัยปัจจัยทั้งภายนอกและปัจจัยภายในดังกล่าวแล้วข้างต้น นอกจากช่วยให้การดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

แนวคิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 2.4 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2.4: แนวคิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่มา: ประมวลจากตารางเปรียบเทียบที่ 2.3 และจากแนวคิดพลังชีวิตดังกล่าวข้างต้น

สรุปการจะเกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในในส่วนของปัจจัยภายนอก คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับการศึกษาเรียนรู้ ช่วยส่งผลให้เกิดความมั่นคงของจิตใจซึ่งคือปัจจัยภายใน เมื่อปัจจัยภายนอกและภายในมีความสัมพันธ์กันอย่างลงตัว ย่อมส่งผลให้การดำเนินชีวิตสมดุลได้ โดยอาศัยความเชื่อมโยงแนวคิดพลังชีวิตทั้งคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดพลังชีวิตของ คาร์ล กุสตาฟ จุง เพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ที่ดี ได้คบหาสมาคมกับคนดี หรืออยู่ท่ามกลางอากาศที่บริสุทธิ์ รวมทั้งได้รับประทานอาหารที่ดี มีคุณประโยชน์ และเปิดรับหรือพาตนเองเข้าใกล้พลังงานดี ๆ สู่ร่างกายและจิตใจ อีกทั้งควรหมั่นเรียนรู้ตลอดชีวิตแบบองค์รวม จะเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนมุมมองและความคิดใหม่ ๆ แก่ผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคม ให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้รอบด้านทั้งทางโลกและทางธรรม ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

สำหรับการคิดเชิงบวก เป็นลักษณะและกระบวนการคิดของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายในทางดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตอย่างเข้าใจ มองเป็นเรื่องธรรมดา จะช่วยให้เป็นคนที่มีพลังบวก รู้จักรักตัวเองให้เป็น เห็นคุณค่าตนเองและให้อภัยตัวเองได้ เมื่อพบผลลัพธ์ที่แย่ ก็พร้อมที่จะรับมือ แก้ไข ไม่นั่งโทษตัวเองจนไม่ทำอะไรเลย ถ้าทำโดยไม่มีแบบแผนและไม่ปรึกษาใคร ย่อมยากต่อการสำเร็จได้ อีกทั้งจุดมุ่งหมายสำคัญของวิธีการคิดคือ นำการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดีไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นตนเองด้วย แต่กระบวนการเหล่านี้เป็นเพียงผิวเผิน ไม่ได้เกิดที่รากเหง้าจึงไม่ยั่งยืน เมื่อไรที่ผู้สูงอายุพบกับความเครียด พบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายด้านอีก ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ง่าย ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยหรือเบาบางลง และมอดลงได้อีกในที่สุด

ในการนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิจากอรรถกถา ตำรา งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการ พบว่า หลักโสตาปัตติยังคธรรมนี้มีความสำคัญยิ่ง ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุจึงควรน้อมนำมาศึกษา หรือมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เนื่องจากเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อมนุษย์ทุกระดับ และยังเป็นหลักธรรมที่เหมาะแก่การนำมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน จึงเป็นอุปการะหรือส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้นต้น หรือขั้นธรรมดาสามัญได้ด้วย นอกจากเป็นหมวดธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นอุปการะมากต่อมนุษย์ทุกระดับแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้นสูง คือ บรรลุพระโสดาบันได้ ตามนัยของชื่อหมวดธรรมดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนดังกล่าวมานี้ จึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยใคร่ศึกษา “หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ” ดังปรากฏรายละเอียดในบทที่ 3 ต่อไป

บทที่ 3
หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ถ้าไม่ทราบสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงจะเกิดปัญหาอันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ได้ และเมื่อเข้าสู่ความสูงอายุ รูปแบบการดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตของแต่ละคนหลังจากเกษียณอายุ อาจมีข้อจำกัดต่อการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาศึกษา มาเป็นแนวทางปฏิบัติ มาเป็นเครื่องนำทางชีวิตในบั้นปลาย โดยเฉพาะหลักโสตาปัตติยังคธรรม เพื่อช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้ยั่งยืนสืบไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการหรือกระบวนการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักโสตาปัตติยังคธรรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้กำหนดประเด็นที่ศึกษา ดังต่อไปนี้

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
3.2 ความหมายและความสำคัญของหลักโสตาปัตติยังคธรรม
3.3 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
3.4 คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล
3.5 โสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาล
3.6 คุณประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
3.7 สรุป

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

คำว่า “ผู้สูงอายุ” ในทางโลก เป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่า เป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (ประยูร เจนตระกูลโรจน์, 2562, หน้า 46) แต่ในพระพุทธศาสนาคำว่าผู้สูงอายุ หรือคนแก่มาจากภาษาบาลีว่า “ชรา” หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึง ความไม่เที่ยงของสังขาร ทุกคนเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะมีความแก่ทุกเวลา เมื่ออายุเพิ่มขึ้น 1 ปี ก็นับว่ามีความแก่ชราเพิ่มขึ้น 1 ปี เหล่านี้เป็นต้น สำหรับความหมายของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้มีปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ บุคคลที่มีธรรมชาติของสังขารมีการเสื่อมสลายลง เมื่อร่างกายเริ่มแปรปรวนไป ถ้าไม่รู้จักเรียนรู้ให้เข้าใจ จะเกิดความทุกข์เข้ามาแทนที่ได้ ดังนั้น จึงสมควรทราบความหมายของผู้สูงอายุด้วย โดยเฉพาะถ้าผู้สูงอายุทำจิตให้ละเอียดขึ้น จะสามารถรู้ถึงการสืบ การเปลี่ยนแปลงของสังขารที่กลายเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ชัดเจนขึ้น ดังปรากฏในสัมมาทิฏฐิสูตร ที่พระเสรีบุตรกล่าวตอบไว้ว่า “ชรา” คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ เรียกว่า“ชรา”จากพุทธพจน์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ความแก่ชรา คือ สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา รวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย เมื่อใดอริยสาวกรู้ชัดซึ่งชราและมรณะ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นดำเนินไปตรงแล้ว ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรมสู่พระสัทธรรมนี้ (ม.มู. 12/117/66)

ก่อนจะศึกษาหลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงความหมายของผู้สูงอายุ สาเหตุของความชราหรือความสูงอายุ ซึ่งในพระพุทธศาสนาให้ความหมายของ “ผู้สูงอายุหรือผู้ชรา” ไว้หลายพระสูตร ดังต่อไปนี้

1) ชราสูตร พระอานนท์ปรารภกับพระพุทธเจ้าถึงสรีระที่เสื่อมถอยลงของพระองค์ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่องความชรา พระพุทธองค์ตรัสว่า

> ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค มรณธรรมย่อมมีในชีวิต ผิวพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน สรีระก็หย่อนย่นเป็นเกลียว กายก็ค้อมไปข้างหน้า และความแปรปรวนแห่งอินทรีย์ คือ จักษุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ย่อมปรากฏอยู่ ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้ผิวพรรณทรามไป รูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเอง แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี (ผู้นั้นก็ไม่พ้นความตายไปได้) สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า ความตายย่อมไม่ละเว้นอะไร ๆ ย่อมย่ำยีทั้งหมดทีเดียว. (สำ.ม. 19/964-965/237)

2) ปัจจยสูตร ในขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ... พระองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับความชราและมรณะดังนี้

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชราและมรณะเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่าชรา ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความทำลาย ความอันตรธาน มฤตยู ความตายกาลกิริยา ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพ ความขาด

แห่งชีวิตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่ามรณะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชราและมรณะดังพรรณนา มาฉะนี้ เรียกว่าชรามรณะ เพราะชาติเกิด ชรามรณะจึงเกิด เพราะชาติดับ ชรามรณะจึงดับ" (สำนิ. 16/89/50)

3) ชราสุตตนิทเทส พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เรื่องการตายด้วยความชราของมนุษย์ ดังในพระสูตรนี้ว่า

มนุษย์นั้นย่อมตายเพราะชราโดยแท้แล มีความว่า เมื่อใดมนุษย์เป็นผู้แก่ ย่อมเจริญวัย เป็นผู้ใหญ่โดยกำเนิด ล่วงกาลผ่านวัย มีฟันหัก ผมหงอก ผมบาง ศีรษะล้าน หนังย่น ตัวตกกระ คด ค่อม ถือไม้เท้าเดินหน้าเมื่อนั้น มนุษย์นั้นย่อมเคลื่อน ตาย หาย สลายไป เพราะชรา การพ้นจากความตายไม่มี. สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัตว์ที่เกิดมามีภัยโดยความตายเป็นนิตย์ เหมือนผลไม้ที่สุกแล้ว มีภัย โดยการหล่นในเวลาเช้า ฉะนั้น ภาชนะดินที่นายช่างทำแล้วทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นฉันนั้น มนุษย์ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่และฉลาด ทั้งหมด ย่อมไปสู่อำนาจมัจจุ มีมัจจุสกัดอยู่ข้างหน้า เมื่อมนุษย์เหล่านั้น ถูกมัจจุสกัดข้างหน้าแล้ว ถูกมัจจุครอบงำ บิดาก็ต้านทานไว้ไม่ได้ หรือพวกญาติก็ต้านทานไว้ไม่ได้ เมื่อพวกญาติกำลังแลดูกันอยู่นั่นแหละ กำลังรำพันกันอยู่เป็นอันมากว่าท่านจงดู ตนคนเดียวเท่านั้นแห่งสัตว์ทั้งหลาย อันมรณะนำไปได้ เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้นสัตว์โลกย่อมเป็นผู้อันมัจจุและชราครอบงำอยู่อย่างนี้.

ฉะนั้นจึงชื่อว่า มนุษย์นั้นย่อมตายเพราะชราโดยแท้แล. พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ชีวิตนี้น้อยหนอ มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี แม้หากว่ามนุษย์ใดย่อมเป็นอยู่เกินไป มนุษย์นั้นย่อมตายเพราะชราโดยแท้แล. (ขุ.ม. 29/185/1205-1206)

4) ฐานสูตร พระองค์ตรัสไว้ว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น เพราะเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ แม้แต่พระพุทธเจ้าทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ยังต้องผ่านกระบวนการนี้เช่นเดียวกัน

"ดูกรภิกษุทั้งหลายสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมแก่ไป เมื่อสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา เขาย่อมไม่เห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของเราผู้เดียวเท่านั้น แก่ไปเป็นธรรมดาโดยที่แท้ สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติการอุปบัติ ย่อมแก่ไปทั้งสิ้น ส่วนเราเมื่อสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาแก่ไปแล้ว พึงเศร้าโศก ลำบากร่ำไร ทุบอก คร่ำครวญหลงงมงาย แม้อาหารเราก็ไม่อยากรับประทาน แม้กายก็พึงซูบผอม แม้การงานก็พึงหยุดชะงัก" (องฺ.ปญฺจก. 22/48/59-60)

5) เทวทูตสูตร เป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่สอนพระภิกษุในพระเทวทูตสูตรไว้ว่า

> “ในหมู่มนุษย์ สตรีหรือบุรุษมีอายุ 80 ปี... 90 ปี ...หรือ 100 ปีเป็นคนชรา มีซี่โครงคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้า เดินงก ๆ เงิ่น ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตัวตกกระ เจ้าไม่เคยเห็นบ้างหรือ “เคยเห็นพระเจ้าข้า” เจ้านั้นเป็นผู้รู้เดียงสา เป็นผู้ใหญ่ ไม่ได้คิดอย่างนี้หรือว่า “ถึงตัวเราก็มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เอาเถิดเราจะทำความดีทางกายวาจา และใจ “ไม่เคยคิดเพราะมัวประมาทอยู่ พระเจ้าข้า” “เจ้าไม่ได้ทำความดีทางกาย วาจา และใจ เพราะมัวประมาทอยู่” (ม.อุ. 14/508/336)

6) สัมมาทิฏฐิสูตร เป็นคำสอนของพระสารีบุตรอัครสาวกของพระพุทธองค์ ท่านได้กล่าวแก่พระภิกษุ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ว่า

> “ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ความจุติความเคลื่อนไป ความแตกทำลาย ความหายไป แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ อริยสาวกชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นดำเนินไปตรงแล้ว ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้.” (ม.มู. 12/117/90)

แนวคิดเรื่องความชรา สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความหมายของผู้สูงอายุ ว่าเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์มากพอที่จะสอนคนรุ่นหลัง คนที่มีอายุมากขึ้น จะดำเนินชีวิตได้ดี แม้จะแก่เฒ่าชรา ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลงไป แต่จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วกลับเข้มแข็ง ดังนั้นผู้สูงอายุที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคมที่คนควรเคารพและเชิดชู อันจะนำประโยชน์มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

3.1.2 สรุป

ผู้สูงอายุกับผู้ชรามีความหมายใกล้เคียงกัน ต่างกันเพียงการบัญญัติศัพท์เท่านั้น ในทางพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” ก็คือ ผู้ที่มีวัยเข้าสู่ความแก่ชรา เป็นผู้มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย ผ่านประสบการณ์มายาวไกล การมีเวลาเหลือน้อยไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยความประมาท จึงต้องหมั่นดูแลสุขภาพ เพื่อมิให้สิ่งใดมากระทบ ส่วนการเรียนรู้ทางธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เพื่อให้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้นจนไม่หวั่นไหว ไม่

เปลี่ยนแปลง เปรียบเป็นผู้สูงด้วยปัญญา สูงด้วยคุณธรรม ในจิตใจมีธรรมะ ทั้งยังเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์มากพอที่จะสอนคนรุ่นหลัง คนที่มีอายุขึ้น จะดำเนินชีวิตได้ดี แม้จะแก่เฒ่าชรา ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลงไป แต่จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วกลับเข้มแข็ง ดังนั้นผู้สูงอายุที่สูงธรรม สูงปัญญา มีความถูกต้องที่กาย วาจา และใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคมที่คนจะเคารพและเชิดชูอันจะนำประโยชน์มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

3.2 ความหมายและความสำคัญของหลักโสตาปัตติยังคธรรม

โสตาปัตติยังคธรรม เป็นองค์เครื่องบรรลุโสดา หรือเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นพระโสดาบัน ตัวเหตุ ตัวปัจจัยองค์ธรรมที่ทำให้บรรลุถึงพระโสดาบัน ความหมายอีกนัยหนึ่ง คือ แว่นส่องธรรม โสดาปัตติยังคธรรมจำแนกเป็น จตุ แปลว่า สี่, โสดา เรียกว่า กระแส คือ กระแสแห่งนิพพาน เป็นตัวพาจิตให้ไปสู่นิพพาน การจะหลุดพ้นได้ ต้องมีกระแสพาจิตไป หรือมีตัวพาไป ถ้าใครมีอริยมรรคนี้ จิตก็จะน้อมเอียงสู่นิพพานโดยธรรมชาติ (สุภีร์ ทุมทอง, 2562 หน้า 64) คำว่ากระแสนี้ ตามหลักในทางธรรม มีการใช้อยู่ 2 ลักษณะ คือ

กระแสที่ 1 เป็นกระแสทางโลก ใช้คำว่า โสตะ เหมือนกัน คำนั้นหมายถึง ตัณหา เช่นบาลีว่า ยานิ โสตานิ โลกสฺมึ กระแสเหล่าใดมีอยู่ในโลก คือ กระแสตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ชาวโลกตกอยู่ใต้กระแสตัณหาที่ไหลท่วมทับมา พอไหลท่วมทับ เราก็ตาบอดมืดมน จมวนเวียน หมุนวนอยู่ในวงกลมวัฏฏะไป

กระแสที่ 2 เป็นกระแสทางธรรม กระแสนี้จะนำพาให้คนนั้นไปสู่นิพพาน เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า ผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ ได้หัวหน้าขององค์มรรคแล้ว เหมือนท่อนไม้ลอยไปตามน้ำ มีสัมมาทิฏฐิพาลอยไปตามน้ำ ถ้าไม่ติดอยู่ตรงโน้นตรงนี้ ก็ถึงมหาสมุทร คือ นิพพานได้ เพียงแต่ไปตามกระแสเท่านั้น ปตฺติย แปลว่า ถึง และองฺค แปลว่า องค์ จึงหมายถึง องค์แห่งการถึงความเป็นโสดาบันมี 4 ประการ โสดาปัตติยังคธรรม เมื่อกระทำเหตุทั้ง 4 เหล่านี้แล้ว ย่อมถึงความเจริญและมีโอกาสบรรลุถึงความเป็นพระโสดาบันในอนาคตกาลอย่างแน่นอน องค์แห่งการถึงความเป็นโสดาบันมี 4 ประการ ได้แก่ การเสวนากับสัตบุรุษ, ฟังธรรมของสัตบุรุษ, การคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี, การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หรือการปฏิบัติธรรมหลักย่อยคล้อยแก่หลักใหญ่” (สำ.ม. 19/1620/509) ดังความในพุทธพจน์

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ธรรม 4 ประการเป็นไฉน? คือ การคบสัตบุรุษ 1 การฟังสัทธรรม 1 การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย 1 การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล” (สำ.ม. 19/1634/517)

3.2.1 ความหมายของโสตาปัตติยังคธรรม

ความหมายของโสตาปัตติยังคธรรม ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ มีดังนี้คือ

1. สัปปุริสสังเสวะ คือ การคบหาสัตบุรุษ การเสวนากับสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงธรรมทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร คือ การคบค้าสมาคมกับบัณฑิตชนคนดี การคบกับผู้ที่ทรงธรรมทรงปัญญา คือ คุณธรรมศีลธรรมอันดี มีปัญญา สามารถแนะนำในทิศทางที่ดีได้ ถ่ายทอดความรู้ของท่านให้ได้ การคบหากับสัตบุรุษผู้มีปัญญา จะทำให้ได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้จากท่าน หมายถึงการคบคนดีมีความสามารถ “หาครูบาอาจารย์ที่ดีให้พบ” ครูผู้รู้ ผู้ทรงคุณงามความดี มีความประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ การเลือกครูดีนั้น ต้องพิจารณา 2 เรื่องใหญ่เป็นสำคัญ คือ ต้องพิจารณาจากการมีความรู้จริงและการเป็นคนจริง จึงจะแน่ใจได้ว่าท่านจะสามารถสอนได้จริงทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติอย่างครบถ้วนทุกขั้นตอนเพราะครู คือ ต้นแบบ และต้องเป็นต้นแบบที่ดี สมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน ซึ่งหาได้ยากยิ่งนัก (เลือกคบคนให้เอาถูกต้องอย่าเอาถูกใจ, เวลามองคนให้มองที่ข้อดี)

2. สัทธัมมัสสวนะ คือ การสดับสัทธรรม การฟังธรรมของสัตบุรุษ การใส่ใจศึกษาเล่าเรียนพระสัทธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง ได้ทราบหลักธรรมที่แท้จริง เพื่อนำมาเป็นหลักในการดำรงชีวิตประจำวัน (ไม่มีทิฏฐิ ไม่อวดเก่ง น้อมรับฟังคำของท่านโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น)

3. โยนิโสมนสิการ (การทำในใจคิดพิจารณาตริตรองโดยแยบคาย) คือ การรู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี นำความรู้ที่ได้จากการฟังสัทธรรมหรือการศึกษาเล่าเรียน มาใคร่ครวญพิจารณาโดยถูกวิธีอย่างละเอียดถี่ถ้วน “ตรองคำครูบาอาจารย์ให้ลึก” เมื่อเราได้พบครูดีแล้ว รู้จักคิดพิจารณาให้เห็นเหตุผลคุณโทษ ในสิ่งที่ได้เล่าเรียนสดับฟังนั้น จับสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างจริง (ให้รู้จักไตร่ตรองและเชื่อมโยงความรู้เข้าด้วยกัน หาเหตุและเชื่อมโยงไปหาผล)

4. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) หมายถึง “ทำตามครูบาอาจารย์ให้ครบ” ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับธรรมข้ออื่นและกลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็นระบบทั้งหมด ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม (ศึกษาให้ดี กล้าลงมือทำ พร้อมนำข้อบกพร่องมาแก้ไข)

ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ใน ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทฏฺฐกถา ไม่ให้ประมาทในธรรม ให้

พิจารณาเห็นธรรมด้วยนามกาย [และ] ไม่ประมาทธรรม ผู้นั้นแล ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นเถระ เพราะเหตุที่มีผมหงอกบนศีรษะ วัยของบุคคลนั้นแก่หง่อมแล้ว บุคคลนั้นเรากล่าวว่า เป็นผู้แก่เปล่า (ขุ.ธ. 25/29/34)

3.2.2 ความสำคัญของโสตาปัตติยังคธรรม

หลักโสตาปัตติยังคธรรม เป็นธรรมที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกระดับ รวมทั้งผู้สูงอายุ เมื่อได้น้อมนำสู่การศึกษาปฏิบัติด้วยความเพียร คือ ปฏิบัติให้มากย่อมให้พลังแก่ชีวิตตั้งแต่ระดับต้น ๆ ไปจนถึงทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคลทุกระดับ เมื่อทำให้มาก เจริญให้มากตามลำดับ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อมนุษย์ ดังต่อไปนี้

1. ความสำคัญระดับพื้นฐาน

โสตาปัตติยังคธรรม เป็นคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เป็นคำสอนที่มีความหมายกว้างสุด เป็นธรรมที่ทำคนให้เป็นมนุษย์ ให้เป็นผู้มีจิตใจสูงด้วยคุณธรรม เรียกว่า มนุสสภูตธรรม คือ ธรรมที่ทำคนให้เป็นมนุษย์ (ผู้มีจิตใจสูง คือสูงด้วยคุณธรรม) ความสำคัญพื้นฐานของธรรมหมวดนี้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการ เป็นธรรมมีอุปการะมากแก่ความเป็นมนุษย์ ธรรม 4 ประการเป็นไฉน คือ สัปปุริสสังเสวะ 1 สัทธรรมสวนะ 1 โยนิโสมนสิการ 1 ธรรมานุธรรมปฏิปัตติ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้แล เป็นธรรมมีอุปการะมากแก่มนุษย์ ฯ” (องฺ.จตุ. 21/249/332)

2. ความสำคัญระดับกลาง

โสตาปัตติยังคธรรม เป็นธรรมที่ทำให้เจริญ เกิดการพัฒนาปัญญาแก่บุคคลทั่วไป รวมทั้งผู้สูงอายุ เป็นธรรมที่พัฒนาคนให้มีคุณธรรมสูงขึ้น เรียกธรรมหมวดนี้ว่า “ปัญญาวุฒิธรรม” คือ ขุมทรัพย์ทางปัญญาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมอบไว้เป็นมรดกทางธรรมแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เพื่อเป็นหลักวิชาในการดำเนินชีวิต เมื่อได้ศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยความตั้งใจจริงในทุก ๆ เรื่อง แล้วลงมือปฏิบัติด้วยวิริยะอุตสาหะ ความสุขและความเจริญย่อมบังเกิดขึ้นกับบุคคลผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้ ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา เพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่ เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาหนา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไม่ใกล้ เพื่อความเป็นผู้มี

ปัญญาดังแผ่นดิน เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาร่าเริง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาทำลายกิเลส 4 ประการเป็นไฉน คือสัปปุริสสังเสวะ 1 สัทธรรมสวนะ 1 โยนิโสมนสิการ 1 ธรรมานุธรรมปฏิปัตติ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งปัญญา ฯลฯ เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาทำลายกิเลส ฯ (ขุ.ปฏิ. 31/663/568)

เมื่อปฏิบัติตามหลักทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้ เริ่มแต่การคบหาคนดีมีความรู้ ฟังคำแนะนำสั่งสอนจากท่าน นำมาพิจารณาไตร่ตรอง เลือกเฟ้นใช้ปฏิบัติให้ถูกหลักถูกความมุ่งหมาย ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมที่ตนปฏิบัติ ปัญญาก็จะเจริญเพิ่มพูนขึ้นโดยลำดับ จนสามารถบรรลุประโยชน์สุขต่อตนเองเป็นเบื้องต้น และเมื่อนำไปใช้ในกิจการของส่วนรวม ย่อมเกิดประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมกว้างขวางยิ่งขึ้นได้ สำหรับการพัฒนาปัญญา มีธรรมที่ทำให้ได้สัญญาในลักษณะต่าง ๆ พร้อมทั้งเกิดความแตกฉาน

ในปฏิสัมภิทาญาณ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เลิศแห่งปัญญา ทรงบรรลุปฏิสัมภิทาและมีพระญาณตรัสรู้ ด้วยอาการทั้งปวง ด้วยพระพุทธญาณเป็นปัญญาแตกฉานในปฏิสัมภิทาปรากฏความแตกต่างทางปัญญา ได้แก่ปัญญา 16 ประการ ดังนี้

1) การได้เฉพาะซึ่งปัญญา เป็นการทำให้แจ้ง คือ เจริญธรรม 4 ประการ เพื่อการได้ปัญญาอันยิ่ง ดังปรากฏในปฏิลาภสูตร (สำ.ม. 19/1638/517)

2) ความเจริญแห่งปัญญา เป็นการเจริญด้วยปัญญา 4 ประการที่เจริญแล้ว ดังปรากฏในวุฒิสูตร (สำ.ม. 19/1639/517)

3) ความไพบูลย์แห่งปัญญา เป็นความไพบูลย์กว้างขวางของปัญญาพระอรหันต์ ดังปรากฏในเวปุลลสูตร (สำ.ม. 19/1640/517)

4) มหาปัญญา เป็นปัญญาที่กำหนดนิพพานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ดังปรากฏในมหาปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1641/518)

5) ปุถุปัญญา เป็นปัญญากว้างขวางในญาณที่เป็นไปเพื่อนิพพาน อันเป็นประโยชน์เหนือกว่าธรรมที่ทั่วไปแก่ปุถุชน ดังปรากฏในปุถุปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1642/518)

6) วิบูลย์ปัญญา เป็นปัญญากำหนดนิพพานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งไพบูลย์ ดังปรากฏในวิปุลลปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1643/518)

7) คัมภีร์ปัญญา ปัญญาลึกซึ้งเพราะญาณเป็นไปในนิพพานที่เป็นประโยชน์ลึกซึ้ง ดังปรากฏในคัมภีรปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1644/518)

8) อัสสามันตปัญญา ปัญญาของบุคคลที่สูงกว่าปุถุชนทั่วไป เช่น ปัญญา 7 ย่อมไม่ใกล้เคียง

กับปัญญา 8 เป็นต้น ดังปรากฏในอัปปมัตตปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1645/518)

9) ภูริปัญญา เป็นผู้มีปัญญาดังแผ่นดิน สามารถทำลายกิเลส โดยแบ่งปัญญาในการพิจารณาเป็น 2 นัย คือ เป็นปัญญาครอบงำแล้ว และเป็นปัญญาย่ำยีแล้ว ซึ่งกรรมอันเป็นเหตุไปสู่ภพทั้งปวงอันเป็นข้าศึก ดังปรากฏในภูริปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1646/518)

10) พาหุลปัญญา เป็นปัญญาที่มากด้วยการพิจารณา ทำให้มีปกติด้วยความแจ่มแจ้ง ดังปรากฏในพาหุลปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1647/518)

11) สีฆปัญญา เป็นปัญญาเร็ว เพราะทำให้แจ้งนิพพานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งได้เร็วไว ดังปรากฏในสีฆปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1648/518)

12) ลหุปัญญา เป็นปัญญาพลัน เพราะทำให้แจ้งนิพพานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งได้เร็วพลัน ดังปรากฏในลหุปัญญาสูตร (สำ.ม. 19/1649/5181)

13) หาสปัญญา เป็นปัญญาร่าเริงอาจหาญปราโมทย์มาก ทำให้แจ้งนิพพานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ดังปรากฏในหาสปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1650/518)

14) ชวนปัญญา เป็นปัญญาพลันแล่นไปสู่การพิจารณาธรรมตามกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อชำแรกกิเลส ดังปรากฏในชวนปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1651/518)

15) ติกขปัญญา ปัญญาเฉียบแหลมเพราะทำลายกิเลสได้ฉับพลันในอาสนะเดียว ดังปรากฏในติกขปัญญสูตร (สำ.ม. 19/1652/518)

16) นิพเพธิกปัญญา เป็นปัญญาชำแหลกกิเลส เกิดความเบื่อหน่ายต่อสังขารทั้งปวง อันทำลายกรรม ซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ไปสู่ภพทั้งปวงได้ ดังปรากฏในนิพเพธิกปัญญสูตร ดังนี้

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้ คือ การคบสัตบุรุษ1 การฟังสัทธรรม 1 การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย 1 การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม 1 ธรรม 4 ประการนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเป็นเครื่องชำแรกกิเลส (สำ.ม. 19/1653/516)

สำหรับโสดาปัตติยังคธรรมนี้ ปรากฏในพระไตรปิฎก เรียงลำดับจากต่ำไปหาระดับปานกลางได้และมีชื่อเรียกได้หลายอย่าง ดังนี้

1. มนุสสภูตพหุการ แปลว่า ธรรมที่มีอุปการะมากแก่มนุษย์ (องฺ.จตุกฺก. 21/249/332)
2. ปัญญาปฏิลาภ แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อปัญญา (สำ. มหา. 19/1638/517)
3. ปัญญาวุฑฒิ แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อปัญญาเจริญ (สำ. มหา. 19/1639/517)
4. ปัญญาเวปุลล แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อปัญญาไพบูลย์ (สำ. มหา. 19/1640/517)
5. โสตาปัตติยังค แปลว่า ธรรมให้ถึงองคคุณแห่งพระโสดาบัน (สำ. มหา. 19/1428/434)

สำหรับระดับสูงขึ้น มีชื่อเรียกดังต่อไปนี้

6. โสดาปัตติผลสัจฉิกิริย แปลว่า ธรรมให้บรรลุโสดาปัตติผล (สำ.มหา.19/ 1634/516)

7. สกทาคามิผลสัจฉิกิริย แปลว่า ธรรมให้บรรลุสกทาคามิผล (สำ. มหา. 19/1635/517)

8. อนาคามิผลสัจฉิกิริย แปลว่า ธรรมให้บรรลุอนาคามิผล (สำ. มหา. 19/1636/517)

9. อรหัตตผลสัจฉิกิริยา แปลว่า ธรรมให้บรรลุอรหัตตผล (สำ. มหา. 19/1637/517)

การที่พระพุทธองค์เรียก ธรรมหมวดนี้ออกเป็น 9 ชื่อ แสดงให้เห็นว่า ธรรมหมวดนี้มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตทุกระดับ นับแต่การพัฒนาชีวิตให้เป็นชีวิตที่ดีระดับธรรมดาทั่วไป ที่เรียกว่าทำคนให้เป็นคน (มนุสสภูตะ) และเลื่อนระดับขึ้นไปจนถึงทำคนให้เป็นคนที่ประเสริฐ ที่เรียกว่า อริยบุคคล นับแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไปจนถึงเป็นพระอรหันต์ ล้วนต้องอาศัยหลักธรรมที่เรียกชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วทั้งนั้น กล่าวคือ

1. ต้องอาศัย สภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุและบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพแวดล้อมที่เป็นบุคคลที่ดี พระพุทธองค์จึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า สัปปุริสสังเสวะ การเสพหรือการคบหาคนดีเป็นสำคัญ

2. ต้องอาศัยการศึกษาเรียนรู้สิ่งที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือการศึกษาสัทธรรม ซึ่งเป็นคำสอนของคนดี พระพุทธองค์จึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า สัทธัมมสวนะเป็นสำคัญ

3. ต้องอาศัยการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล ซึ่งก็หมายถึงการพิจารณาเกี่ยวกับคนและคำสอนที่เราศึกษาเรียนรู้นั่นเอง พระพุทธองค์จึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า โยนิโสมนสิการ เป็นสำคัญ

4. ต้องปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม หมายความว่า ต้องรู้จักปฏิบัติเรื่องนั้น ๆ ให้พอเหมาะพอดี หรือเหมาะสมครบถ้วน ซึ่งก็ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ การพิจารณาตรวจสอบด้วยเหตุผล หรือว่าด้วยปัญญานั่นเอง พระพุทธองค์จึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า ธัมมานุธัมมปฏิบัติ

สรุป หลักโสตาปัตติยังคธรรม เป็นธรรมที่มีความสำคัญ มีอุปการะมากต่อมนุษย์ เมื่อผู้สูงอายุน้อมนำหลักธรรมทั้ง 4 นี้ สู่การศึกษาและปฏิบัติ ย่อมช่วยพัฒนาตน พัฒนาปัญญา สู่ความเป็นอริยบุคคลได้ แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าการปฏิบัติหรือการกระทำใด ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม จำต้องอาศัยคุณธรรมทั้ง 4 ข้อนี้เป็นพื้นฐานในการดำเนินการ ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติ หรือการกระทำให้ประสบความสำเร็จทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง กล่าวคือ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเหล่านี้ จะบรรลุความเป็นพระอริยทุกขั้นตอน คือ ขั้นการบรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ เข้าสู่นิพพานได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ธรรมหมวดนี้เหมาะแก่การที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยเลือกเอาธรรมหมวดนี้ที่ท่านเรียกว่า โสตาปัตติยังคธรรม มาเป็นหลักในการวิจัย เพราะเป็นหมวดธรรมที่แสดงให้เห็นว่า เป็นอุปการะหรือส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้น

สูง คือบรรลุพระโสดาบันได้ ก็ย่อมจะเป็นอุปการะหรือส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้นต้น หรือขั้นธรรมดาสามัญได้ด้วย ตามนัยของชื่อหมวดธรรมดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

3.3 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างพลังชีวิตของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่าต้องพัฒนาให้เป็นกระบวนการที่ยั่งยืน กล่าวคือ เมื่อที่ผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักธรรมนี้สู่การศึกษาปฏิบัติด้วยความเพียร คือ ปฏิบัติให้มากย่อมช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตตั้งแต่ระดับต้น ๆ ไปจนทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคลทุกระดับได้ นอกจากนั้นหลักโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่งเป็นกระแสสู่ความเป็นโสดาบันบุคคล ยังมีความสำคัญเป็นพิเศษในการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังจิตที่เข้มแข็งและพลังชีวิตขั้นสูง ช่วยให้เกิดความเข้าใจและมั่นใจในกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล เชื่อมั่นในวิธีการแห่งปัญญาอย่างแข็งขันมั่นคงเพียงพอ ที่มุ่งหวังผลสำเร็จต่าง ๆ จากการกระทำด้วยสติปัญญาและความเพียรพยายามตามทางแห่งเหตุผลเท่านั้น (เชื่อกรรม)

ผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้เข้าสู่ธรรมวินัย ยังไม่ได้เป็นคนนับเข้าสู่ภายใน เป็นคนอยู่ภายนอก จึงต้องรีบปฏิบัติให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา การปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในรูปแบบความศรัทธามีความสัมพันธ์กับการคบสัตบุรุษ สำหรับขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในแต่ละรูปแบบ จะใช้แนวทางตามหลักธรรมในโสตาปัตติผลสูตร ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สามารถทำให้สำเร็จโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตผลได้ ด้วยการปฏิบัติเป็นขั้นตอนในความเป็นโสดาบันได้ 4 ขั้น คือ 1) การคบคนดี 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรม และ 4) การปฏิบัติตามรูปแบบเพื่อความเป็นโสดาบัน สำหรับองค์ธรรมทั้ง 4 ประการนี้ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาปัญญา การจะพัฒนาปัญญาได้นั้น เริ่มต้นจากการความเห็นที่ถูกต้อง คือ ศรัทธาเป็นปฐมบทเบื้องต้นในตัวกัลยาณมิตร แล้วเข้าไปขอศึกษาหาความรู้หรือฟังคำสอน ในระหว่างที่ฟังคำสอน ก็พิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุและผลอย่างแยบคลายภายในใจตามคำสอนนั้นจนเกิดความรู้แจ่มแจ้ง แล้วลงมือปฏิบัติตามจนเกิดปัญญา กระบวนการพัฒนาปัญญานับว่าสำคัญ เพราะปัญญามีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนไม่ว่ายุคใดสมัยใด โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำปัญญานั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้องและอยู่อย่างสงบสุข กล่าวโดยย่อว่า โสตาปัตติยังคธรรม คือ ธรรมเป็นองค์คุณแห่งการถึงกระแสนิพพานสู่ความเป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นผู้สัมผัสกระแสนิพพานครั้งแรก ผู้ประกอบด้วยอริยมรรคอย่างแท้จริง จะบรรลุพระอรหันต์ในวันข้างหน้า เพราะเป็นผู้มั่นคง เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และในพระสงฆ์ ความเป็นโสดาบัน เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงความรู้สึกและเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนสมัยปัจจุบัน เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเป็นแนวทางศึกษาปฏิบัติ ย่อมส่งผลให้เกิด

การเสริมสร้างพลังชีวิตของตนเองได้ ดังต่อไปนี้

3.3.1 สัปปุริสสังเสวะ

สัปปุริสสังเสวะ คือ การคบคนดี หรือการคบสัตบุรุษหรือคบผู้ที่สงบระงับจากกิเลส ดังเช่น พระพุทธเจ้าจัดเป็นสัตบุรุษ การฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า และคุ้นเคยกับหลักธรรมคำสอนและหลักปฏิบัติ คุ้นเคยกับการเป็นอยู่แบบพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สงบจากกิเลส พระพุทธองค์ทรงอยู่อย่างไร ฉันอย่างไร นั่งนอนอย่างไร คุ้นเคยไว้อย่างนี้ ดังนั้นสัปปุริสสังเสวะ (การคบสัตบุรุษ) มีความหมายครอบคลุมมงคลชีวิต ดังต่อไปนี้คือ

1. การคบกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ คนที่มีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง คนดีบ้าง ตีความหมายโดยรวม คือ สัตบุรุษหรือบัณฑิตหรือกัลยาณมิตร เป็นผู้คอยช่วยเหลือ แนะนำ สั่งสอน ชักนำและสร้างสัมมาทิฏฐิให้แก่ผู้อื่น ดังเช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทรงปัญญา ถือเป็นคนดี เป็นเพื่อนแท้ที่จะคอยแนะนำสั่งสอน ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม โดยการเสวนาหรือการคบหาท่านผู้ทรงธรรมทรงปัญญา เป็นกัลยาณมิตรผู้มีคุณธรรม มีศีลธรรมอันดี มีปัญญาคอนแนะนำในทิศทางที่ดีให้ ผู้ที่คบค้าสมาคมกับบัณฑิตชนคนดี จะได้รับอิทธิพลทั้งในด้านความประพฤติและด้านความคิด จะซึมซับเอากิริยาวาจาและความคิดความอ่านที่ดีจากบัณฑิตชนเหล่านั้นได้ และเมื่อได้รับคำแนะนำดี ๆ จากบัณฑิตชนเหล่านั้นได้ ย่อมเป็นเหตุให้สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบัณฑิตชนคนดีได้ในที่สุด ดังคำที่ว่า “คบคนเช่นใดย่อมเป็นคนเช่นนั้น” ในโลกนี้มีคนอยู่สองประเภท คือ คนดีกับคนเสีย และในคนสองพวกนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราสนใจกับพวกคนเสียก่อน เพื่อจำไว้หลีกเว้น เพราะถ้าเราตกไปอยู่กับพวกคนเสียแล้ว เราเองก็จะกลายเป็นคนเสีย ทำอะไรไม่ขึ้น เหมือนเราจะวาดรูประบายสีต่าง ๆ ถ้าปล่อยให้สีดำหกเลอะแผ่นกระดาษเสียแล้ว แม้จะระบายสีอื่นสักเท่าไร ก็เอาสวยงามไม่ได้ คนประเภทที่เรียกว่าคนเสียนั้นภาษาทางศาสนา ใช้คำว่าพาลละหรือพาล มงคลชีวิตลำดับแรกที่สุด พระพุทธองค์ทรงสอนให้เว้นจากการคบกับคนประเภทนี้ คือ การไม่ให้คบคนพาลนั่นเอง (ขุ.ธ. 25/6/3)

การคบหาเสวนากับบัณฑิตหรือสัตบุรุษ ย่อมมีคุณอนันต์ มีประโยชน์มหาศาล เพราะจะนำพาชีวิตพบแต่สิ่งดี ๆ ประสบแต่ความสุขความเจริญต่อไป สำหรับการคบบัณฑิตนั้นต้องทราบถึงความหมาย ลักษณะของบัณฑิตทั่วไป และลักษณะของบัณฑิตในทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งประเภทของบัณฑิต ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการคบบัณฑิตเป็นอย่างไรก่อน แล้วจึงสามารถนำมาพิจารณาเลือกคบอย่างถูกต้อง เหมาะสม

ความหมายของบัณฑิต บัณฑิตเปนคำที่มาจากภาษาบาลีวา ปณฺฑิต (อานวาปัน-ดิ-ตะ) แปลวา ผูทรงความรู ผูมีปญญา นักปราชญในภาษาไทยใชคำวา บัณฑิต หมายถึง ผูที่ไดศึกษาความรูสำเร็จแลว เชน คนที่ไดบวชเปนพระภิกษุจนครบพรรษา ไดศึกษาเลาเรียนพระธรรมพอสมควร ไดเรียนรูธรรมะของผูครองเรือน เรียนหนังสือ จนอานออกเขียนได และเรียนรูระเบียบของสังคม เปนผูที่มีวุฒิภาวะสมบูรณ สามารถนำครอบครัวตอไปได จึงเรียกวา บัณฑิต คนทั่วไปมักเขาใจวา ผูที่เรียนหนังสือจนไดรับปริญญานั้น คือ บัณฑิต แต่ตามจริงแลว นั่นเปนเพียงบัณฑิตทางโลกเทานั้น ในทางพระพุทธศาสนายังไมใชบัณฑิตที่แทจริง ถึงแม้จะไดรับปริญญาแลวก็ตาม เพราะบัณฑิตที่แทจริงยอมเปนผูตั้งใจละชั่ว ประพฤติชอบ ประกอบแตความดี ความถูกตอง ความสุจริต เป็นคนที่มีใจผองใสอยูเปนปกติ ทำใหมีความเห็นถูกยึดถือคานิยมที่ถูกตอง สามารถดำเนินชีวิตอยูดวยปญญา รูวาอะไรดีอะไรชั่ว เปนผูรูถูก รูวาอะไรบุญอะไรบาป บัณฑิตอาจเปนใครก็ได ที่เปนคนดีนั่นเอง

ลักษณะของบัณฑิตทั่วไป เมื่อสังเกตจากภายนอก บัณฑิตทางโลกดูได้ที่ใบปริญญา แต บัณฑิตทางธรรม ถึงแม้ไมมีใบรับรอง แต่ดูที่ความประพฤติการแสดงออกมา และดำเนินชีวิตอยูดวยปญญา ด้วยความฉลาด จึงมีลักษณะพิเศษสูงกว่าคนทั้งหลายอยู่ 3 ประการ คือ ชอบคิดดีเปนปกติ ดังนี้ 1) คิดใหทาน คิดใหอภัยอยูเสมอ ไมผูกพยาบาท คิดเห็นถูกตองตามความเปนจริง เชน เห็นวาบุญบาปมีจริง พอแม่มีพระคุณตอลูกจริง เปนตน 2) พูดคำจริง พูดคำสมานไมตรี พูดคำมีประโยชน์ พูดดวยจิตที่ประกอบดวยเมตตา และพูดถูกตองตามกาลเทศะ 3) มีเมตตากรุณา ประกอบสัมมาอาชีวะ ทำบุญใหทานเปนปกติ รักษาศีล ทำสมาธิ ภาวนาอยางสม่ำเสมอ

ส่วนลักษณะของบัณฑิตในทางพระพุทธศาสนา ต้องเป็นผู้ประกอบดวยสุจริต 3 ได้แก่ 1) กายสุจริต คือ ผูที่ประพฤติชอบทางกาย ไดแก การรักษาศีลอยู่เปนนิจ การใหทานอยูเปนนิจ การประพฤติชอบดวยสัมมาอาชีวะอยูเปนนิจและการเจริญในธรรมเปนนิจเปนตน 2) วจีสุจริต คือ ผูที่พูดชอบ ใชวาจาสุจริตและละเวนจากวาจาทุจริตทั้งปวง อันประกอบดวย การพูดโกหก การพูดคำหยาบ การพูดสอเสียด และการพูดเพอเจอ เปนตน 3) มโนสุจริต คือ ผูที่คิดชอบ คิดดวยสุจริต อาทิ การคิดสงสาร คิดใหทาน คิดในครรลองคลองธรรม เวนการคิดทุจริตทั้งปวง เวนจากการคิดพยาบาท ละเวนการคิดเบียดเบียน ละเวนการคิดฉอโกงเปนตน

1.1. คุณสมบัติของสัตบุรุษหรือบัณฑิต

เมื่อผู้สูงอายุนำสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งเป็นหลักธรรมของสัตบุรุษ มาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตจักช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้ หลักสัปปุริสธรรม 7 ประการมีดังต่อไปนี้

1) ธัมมัญญุตา คือ รูจักในธรรมอันประกอบขึ้นจากเหตุและผลที่เชื่อถือได้ ทั้งสิ่งที่เปนไป

ในทางโลก และทางธรรม

2) อัตถัญญุตา คือ รู้จักประโยชนอันเกิดขึ้นจากกิจของเรา อันไดแก รู้จักเป่าหมาย และรู้จักผลลัพธอันที่จะเกิดประโยชนแกตนเอง แกผูอื่น และแกสังคม

3) อัตตัญญุตา คือ รู้จักตนวาเปนใคร มีนิสัยอยางไร อะไรถนัดอะไรไมถนัดเปนต้น

4) มัตตัญญุตา คือ รู้จักประมาณหรือพอเพียงตามความจำเปน โดยเฉพาะการประกอบอาชีพ

5) กาลัญญุตา คือ รู้จักกาลเวลาหรือกาลเทศะวา เมื่อใดควรกลาว เมื่อใดควรทำ เมื่อใดควรหยุด เพื่อใหสอดคลองกับสถานะกาลที่เกิดขึ้น

6) ปริสัญญุตา คือ รู้จักถิ่นชุมชนที่ตนอาศัยหรือถิ่นชุมชนอื่นวา มีระเบียบ มีธรรมเนียมหรือจารีตที่ยึดถือปฏิบัติ เพื่อตนจักไดใหความเคารพ และปฏิบัติใหถูกตองเหมาะสม

7) ปุคคลัญญุตา คือ รูจักบุคคลที่แตกตางกันตามปจจัยทางสังคม เพื่อใหปฏิบัติต่อบุคคลเหลานั้นไดอยางถูกตอง และเหมาะสม

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชักจูง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง สัตบุรุษ คือ คนดี หรือกัลยาณมิตร เป็นบุคคลที่มีความพรั่งพร้อมแห่งคุณธรรมความดีงาม และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการที่กัลยาณมิตรเข้ามาเกี่ยวข้องนี้ มิใช่เพื่อให้คนผู้หันมาสัมพันธ์กับตน แต่เพื่อเป็นสื่อช่วยให้คนผู้นั้นสัมพันธ์กับสิ่งที่สาม คือ โลกและชีวิต หรือสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมอย่างถูกต้อง โดยเข้ามาชี้บอกให้หันไปมองสิ่งเหล่านั้นและพิจารณาให้รู้จักตามความเป็นจริง จนรู้ได้ด้วยตนเองว่า บุคคลควรสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้นให้ถูกต้องอย่างไร กระบวนธรรมนี้จึงเขียนได้ดังนี้คือ

เสวนาสัตบุรุษ (มีกัลยาณมิตร) ⟶ สดับธรรม ⟶ ศรัทธา ⟶ โยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระโกษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, หน้า 620)

1.2 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายสามัญเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้องด้วย ความเป็นกัลยาณมิตรจะสร้างคุณมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของผู้นั้นเป็นสำคัญ คุณสมบัติพิเศษจำเพาะอยู่ในหลักธรรม คือ กัลยาณมิตรธรรม 7 ดังนี้

1) ปิโย (น่ารัก) หมายถึง บุคคลที่เมื่อเข้าใกล้ จะพบความสุข มีแต่ความสดชื่น แจ่มใสร่าเริง

เบิกบานใจอยู่เป็นนิตย์ ใครยิ่งได้เข้าใกล้ ได้สนทนาพูดคุยด้วยแล้วยิ่งสบายใจ

2) ครุ (น่าเคารพ) หมายถึง ผู้ที่อุดมไปด้วยคุณธรรมความดี จนเป็นที่ทราบโดยทั่วไป เมื่อหมู่ญาติได้พบเห็น ก็อดไม่ได้ที่จะแสดงความเคารพด้วยความชื่นชอบ ชื่นชม นอกจากนั้นกัลยาณมิตรยังเป็นผู้วางตนได้อย่างเหมาะสม ตลอดเส้นทางการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จนทำให้หมู่ญาติทั้งหลายเกิดความมั่นใจอบอุ่นใจ เชื่อมั่นอย่างสนิทใจว่า กัลยาณมิตรจะเป็นที่พึ่งที่ปรึกษาได้อย่างแน่นอน

3) ภาวนีโย (น่าเทิดทูน) หมายถึง คุณสมบัติของกัลยาณมิตร แม้จะไม่ฉลาดปราดเปรื่องมาก แต่อย่างน้อย ต้องมีความสามารถแก้ไขความเห็นผิดของศิษย์ได้ มีอุบายวิธีทำให้ศิษย์ตั้งตนอยู่ในสัมมาทิฐิได้ ทำให้ศิษย์เกิดความเลื่อมใสอย่างแท้จริง

4) วัตตาจะ (ฉลาดพร่ำสอนให้ได้ผล) หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถถ่ายทอดความรู้หรือพูดโน้มน้าวให้คนรอบข้างทำตามในสิ่งที่ดีงาม ชี้แจงพร่ำสอนด้วยความกรุณาปรารถนาดีอย่างจริงใจและต่อเนื่อง กัลยาณมิตรควรมีหลักจิตวิทยา ในการเข้าถึงจิตใจของบุคคลต่าง ๆ

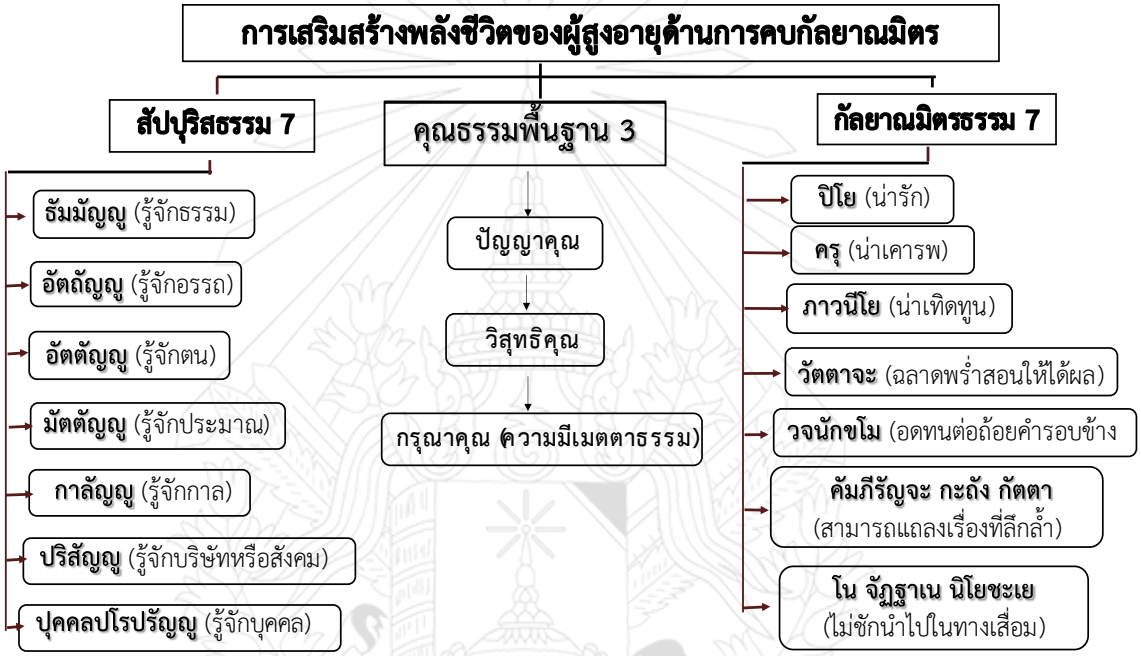
5) วจนักขโม (อดทนต่อถ้อยคำของคนรอบข้าง) หมายถึง บุคคลที่พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาอดทนฟังคำซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้แม้เรื่องไร้สาระ ให้อภัยโดยไม่ตอบโต้กลับ ทำให้ตนเองต้องแหนงใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่ไม่สมบูรณ์ได้

6) คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา (สามารถแถลงเรื่องที่ลึกล้ำ) หมายถึง บุคคลที่สามารถนำเรื่องที่ยกมาอธิบายให้เกิดภาพพจน์เข้าใจง่าย แม้เรื่องราวที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับหัวข้อธรรมะที่ยากก็สามารถหาเรื่องอุปมาอุปมัยให้เข้าใจอย่างง่าย

7) โน จัฏฐาเน นิโยชะเย (ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม) หมายถึง บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ในธรรม หรืออยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นการเสื่อมเสีย ถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ มีภูมิปัญญาที่จะแยกแยะว่าสิ่งใดถูกผิด สิ่งใดควรไม่ควร และเต็มเปี่ยมไปด้วยหิริโอตตัปปะไม่ยอมกระทำความชั่วแม้มีโอกาสหรือในที่ลับตาคน (อง.สตฺตก. 23/34/33)

นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรน้อมนำคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ มาเป็นแบบอย่าง เป็นหลักใจในการสร้างเสริมคุณความดี ดังพระพุทธองค์ทรงมีดวงพระทัยที่ทรงเปี่ยมไปด้วยพระพุทธคุณอันนับประมาณการมิได้ถึง 3 ประการ กล่าวคือ ทรงมีทั้งพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ในส่วนของพระปัญญาคุณ ทรงมีพระปัญญารอบรู้ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เพื่อนำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยชี้แจงแสดงและสั่งสอนแก่สัตว์โลกตามพื้นเพแห่งอัธยาศัยของบุคคลเหล่านั้น พระวิสุทธิคุณ คือ การที่พระองค์ทรงมีพระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจากอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่ว่าจะดีหรือร้าย บริสุทธิ์มั่นคงอย่างไม่แปรผัน ซึ่งพระวิสุทธิคุณเป็นพระคุณเนื่องอยู่ในพระ

ปัญญา อันเป็นผลเกิดเองจากการตรัสรู้นี้ ส่วนพระกรุณาคุณ การที่พระพุทธองค์ทรงมีความกรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติชั้นวรรณะแต่ประการใด (วนิดา ชุลิกาวิทย์ และคณะ, 2565, หน้า 244) และเมื่อใดที่ผู้อายุได้นำพระพุทธคุณทั้ง 3 ประการของพระพุทธองค์มาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาหล่อหลอมจิตใจให้เกิดคุณธรรม เกิดจิตสำนึกในการเอื้ออาทร ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจะช่วยแก้ปัญหาส่งเสริมกันและกัน และสร้างคุณูปการอันดีงาม ย่อมเป็นหนทางแห่งพัฒนาการพลังชีวิตของผู้สูงอายุในทางสร้างสรรค์ การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการคบกัลยาณมิตร ดังปรากฏในแผนภาพที่ 3.1



แผนภาพที่ 3.1: การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการคบกัลยาณมิตร

ที่มา: ประมวลจากหลักธรรมและคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการของการเป็นคนดีหรือเป็นกัลยาณมิตร

ประเภทของบัณฑิตหรือกัลยาณมิตร แบงไดเปน 4 ประเภท ดังนี้ 1) บัณฑิตภายนอก คือ บุคคลทั่วไปไมวาใครก็ตาม ที่เปนผูประพฤติดี มีคุณธรรม ดำเนินชีวิตดวยปญญา 2) บัณฑิตภายใน คือ ตัวเองขณะคิดดี พูดดี และทำดีนั่นเอง ดังนั้นการคบบัณฑิตภายใน ก็คือ การพยายามฝกตนใหเปนผูมีจิตใจผองใส มีสติรำลึกถึงแตความคิดที่ดี เพื่อสรางสรรคคำพูดที่ดีในการยกใจผู้พูดและผูฟงใหสูงขึ้น การกระทำที่ดี เพื่อประโยชนทั้งแกตนเองและผูอื่น ทำไดโดยการหมั่นใหทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนาอยางสม่ำเสมอ 3) บัณฑิตเทียม คือ ผูที่มีความรูในศาสตรอันเปนอกุศลกรรมรวมถึงผูทำตนเปรียบเสมือนผูรู แตรูไม่แจ่มแจ้งหรือเขาใจผิด สำคัญผิดในความรูของตน ซึ่งพยายามถายทอดใหผูอื่น เข้าใจเหมือนตน

บัณฑิตเหล่านี้ ถือวามิใชบัณฑิตแท แตแสดงออกภายนอกเหมือนเปนบัณฑิตแท และมักมีนัยแอบแฝงตอเจตนา การเปนบัณฑิตเทียม จึงถือเปนคนพาลอีกนัยหนึ่ง 4) บัณฑิตแท คือ ผู้ที่มีความรูในศาสตรที่เปนกุศลกรรม อันพรั่งพรอมดวยความรู้แจ้งในทางโลกและทางธรรม พรอมทั้งแสดงออกทั้งกาย วาจา และใจที่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงามอันมุงหวังเพื่อยังประโยชนให้เกิดขึ้นกับตนเองผู้อื่นและสังคม

วิธีคบหาบัณฑิตและหลักปฏิบัติในชีวิต เพื่อให การดำเนินชีวิตประจำวันเปนไปดวยความเรียบรอยและดีงาม สำหรับการจะบอกวาคนไหนเปนบัณฑิต มีปรากฏในพระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้

> “บัณฑิตได้ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเหตุนั้น เมื่อตายไป บัณฑิตย่อมไม่เข้าถึงกาย เมื่อเขาไม่เข้าถึงกาย ชื่อว่าย่อมพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกปริเทวทุกขโทมนัสและอุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมพ้นจากทุกข์ อันนี้เป็นความแปลกกัน อันนี้เป็นอธิบาย อันนี้เป็นความต่างกันของบัณฑิตกับคนพาล กล่าวคือ การอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ ฯ” (สำ.นิ. 16/59/29)

การคบบัณฑิตนั้น ผู้สูงอายุควรมีหลักปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ดังนี้คือ (1) หมั่นไปมาหาสู่ 2) หมั่นเขาไปนั่งใกล (3) มีความจริงใจ ให้ความเกรงอกเกรงใจตอทาน (4) ฟงคำแนะนำ ฟงคำพูดของทาน (ฟงธรรม) (5) จำธรรมที่ไดฟงนั้นไว (6) พิจารณาใจความของธรรมที่จำไดนั้นใหดี (7) พยายามปฏิบัติตามธรรมที่ไดฟงและใคร่ครวญอยางดีแลวนั้น พุทธพจน์การคบมิตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังต่อไปนี้

> “ควรคบมิตรดี ควรคบบุรุษสูงสุด บุคคลผู้อิ่มเอิบในธรรมมีใจผ่องใสแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้า ประกาศแล้วทุกเมื่อ ก็พวกคนไขน้ำย่อมไขน้ำไป พวกช่างศรย่อมดัด ลูกศร พวกช่างถากย่อมถากไม้บัณฑิตทั้งหลายย่อมฝึกฝนตน ภูเขา หินล้วน เป็นแท่งทึบย่อมไม่หวั่นไหวเพราะลมฉันใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ ฉันนั้น ห้วงน้ำลึกใสไม่ ขุ่นมัว แม้ฉันใด บัณฑิตย์ทั้งหลายฟังธรรมแล้วย่อมผ่องใส ฉันนั้น สัตบุรุษทั้งหลายย่อมเว้นในธรรมทั้งปวงโดยแท้ สัตบุรุษทั้งหลายหาใคร่ กามบ่นไม่ บัณฑิตทั้งหลายผู้อันสุขหรือทุกข์ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่แสดงอาการสูง ๆ ต่ำ ๆ บัณฑิตย่อมไม่ทำบาปเพราะเหตุแห่งตน ไม่ทำบาป เพราะเหตุแห่งผู้อื่น ไม่พึงปรารถนาบุตร ไม่พึงปรารถนาทรัพย์ ไม่พึงปรารถนาแว่นแคว้น ไม่พึงปรารถนาความสำเร็จแก่ตนโดยไม่ชอบธรรม บัณฑิตนั้นพึงเป็นผู้มีศีลมีปัญญาประกอบด้วยธรรม” (ขุ.ธ. 25/17/19)

สัปปุริสสังเสวะนี้ นอกจากหมายถึง การได้เสวนากับสัตบุรุษ หรือผู้ทรงธรรมทรงปัญญาเป็น

กัลยาณมิตร ยังหมายรวมถึงการได้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดประโยชนหรืออานิสงส์แก่ผู้สูงอายุด้วย เพราะผู้สูงอายุจะต้องเผชิญหน้าอยู่กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลาทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่สามารถหลบหนีพ้นจากสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้

แม้ “สิ่งแวดล้อม” ในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ไม่ได้ระบุหรืออธิบายไว้โดยตรง แต่มีคำที่มีความหมายใกล้เคียง ได้แก่ คำว่า “บริวาร” ซึ่งหมายถึง สิ่งแวดล้อม ของสมทบ และสิ่งประกอบร่วม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548, น.109) เป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การอยู่ในประเทศหรืออยู่ในถิ่นอันสมควรอยู่ในถิ่นเจริญที่มีคนดี มีนักปราชญ์รวมทั้งการอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสม และยังหมายถึงสิ่งที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ อาหาร การได้รับอาหารดีมีประโยชน์เป็นหนึ่งเหตุปัจจัย เป็นต้นตอที่ทำให้เป็นพระโสดาบันได้ สมดังมงคลชีวิตที่ 4 คือ การอยู่ในถิ่นอันสมควร ซึ่งคือ สิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านการดำรงชีวิต แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

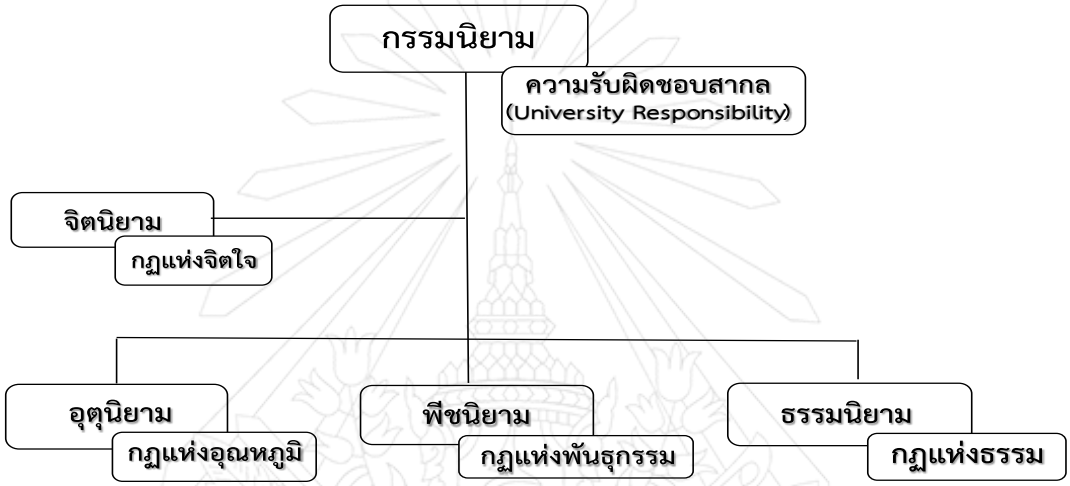
1.2 สิ่งแวดล้อมในทางพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก ดังต่อไปนี้

1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)

ธรรมชาติหรือนิยามไว้ 5 อย่าง ดังนี้คือ “การกำหนดอันแน่นอน ความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ กฎธรรมชาติ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559, หน้า 166) ซึ่งครอบคลุมปรากฏการณ์ทุกอย่างในโลกและจักรวาล เป็นแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการแห่งโลกและปรากฏการณ์ทั้งปวง ย่อมเป็นไปเหตุปัจจัย กฎธรรมชาตินี้เป็นธาตุ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ดำรงอยู่แน่นอนโดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ ไม่มีผู้สร้างหรือบันดาลในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งนิยามออกเป็น 5 ประการ มีดังนี้ (1) อุตุนิยาม (Physical Laws) หมายถึง ธรรมชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมิและฤดูกาล เป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับดิน น้ำ ลมฟ้าอากาศ อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์ (2) พีชนิยาม (Biological Laws) หมายถึง กฎเกี่ยวกับกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ รวมทั้งพันธุกรรม (3) จิตตนิยาม (Psychological Laws) หมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับกลไกทำงานของจิต กฎที่กำหนดว่าองค์ประกอบของจิตแบบนี้ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางจิตและการทำงานของจิต (4) กรรมนิยาม (Moral Laws) หมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการให้ผลของกรรม ระบบจริยธรรม เป็นการให้ผลของกรรมที่ประกอบด้วยความจงใจแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายกรรมดีและฝ่ายกรรมชั่ว ได้แก่ กระบวนการให้ผลของกรรมระบบจริยธรรม 5) ธรรมนิยาม (Causal Laws) หมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และความเป็นเหตุเป็นผลเป็น

ปัจจัยแก่กันของสิ่งทั้งหลาย (สมภาร พรมทา, 2540)

หลักนิยาม 5 จึงเป็นเรื่องกฎของกระบวนทางกายภาพที่ไม่มีชีวิต (อุตุนิยาม) กฎทางชีวภาพ (พีชนิยาม) กฎทางจิตวิทยา (จิตวิทยา) กฎของพฤติกรรมมนุษย์ (กรรมนิยาม) และกฎของพฤติกรรมมนุษย์ทางธรรม (ธรรมนิยาม) (พระมหาโยธิน โยธิโก, 2562) กรรมนิยามในฐานะเป็นกลไกขับเคลื่อนนิยามที่เหลือ หลักนิยาม 5 ดังแสดงในแผนภาพที่ 3.2 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.2: หลักนิยาม 5

ที่มา : อ้างอิงจาก สานุ มหัทธนาดุลย์

ในส่วนของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) แบ่งเป็น (1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต (2) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่มีชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต เช่น อากาศ แม่น้ำ ลำคลอง ภูเขา ถ้ำ ซอกหิน ลำคลอง หนอง บึง แม่น้ำน้อยใหญ่ ป่า โคนไม้ ป่าช้า ที่แจ้ง กองฟาง (ขุ.สุ. 25/423/388) ดังปรากฏในหลัก “นิยาม 5” หมายถึง “ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา”(สำ.นิ.16/20/34, องฺ.เอกก. 20/137/385) นอกจากนั้นหลักนิยาม 5 ยังเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วในจักรวาล มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป เป็นภาวะที่ตั้งอยู่โดยธรรมดา เป็นกฎธรรมชาติหรือกำหนดแห่งธรรมดาไม่เกี่ยวกับผู้สร้าง ผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสดาหรือศาสนาใด ๆ กฎธรรมชาตินี้ พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบด้วยสัพพัญญุตญาณและนำมาเผยแผ่ ให้เข้าใจถึงหลักนิยามทั้ง 5 ข้ออย่างลึกซึ้ง (สม สุจีรา, 2553, หน้า 24)

(2) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่มีชีวิต ได้แก่ สัตว์ พืชพรรณ ได้แก่ อุบล ปทุม โกมุท

บุณฑริก อันผลิดอกได้ทุกฤดูกาล (ที.ม. 10/253/189) และสัตว์ เช่น หนอน (ขุ.ชา. 27/151/105) โค แพะ แกะ ไก่ สุกรและสัตว์นานาชนิด (ที.สี. 9/345/114) เป็นต้น กลุ่มนี้จัดเป็นกฎธรรมชาติหรือนิยาม แม้จะมีลักษณะทั่วไปอย่างเดียวกันทั้งหมด คือ ความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย แต่ก็อาจแยกประเภทออกไปได้ตามลักษณะอาการจำเพาะที่เป็นแนวทางหรือเป็นแบบหนึ่ง ๆ ของความสัมพันธ์ อันจะช่วยให้กำหนดศึกษาได้ง่ายขึ้น

2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment)

สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม คือ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น อาคาร บ้านเรือน ถนน สะพาน สระน้ำ เป็นต้น ที่สร้างขึ้นเพื่อสร้างความเป็นอยู่ของมนุษย์ ในสมัยนั้นพระพุทธเจ้ายังมิได้ทรงบัญญัติเสนาสนะใด ๆ แก่ภิกษุ ต่อมาอนาถปิณฑิกเศรษฐีได้เห็นพระสงฆ์เดินออกจากป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ที่ชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ในตอนเช้าจึงเกิดความเลื่อมใส ประสงค์จะถวายวิหารให้เป็นที่อยู่อาศัยแก่พระสงฆ์ พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาต ท่านเศรษฐีจึงได้สร้างวิหาร 60 หลังถวาย ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติ เสนาสนะ 5 ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว ปราสาท เรือนโล้น และถ้ำ (วิ.จู. 7/200/86) และมีการสร้างเสนาสนะอื่น ๆ ที่รวมกันอยู่ในสถานที่แห่งเดียวกันที่ประกอบไปด้วย “บริเวณซุ้ม ประตู วิหาร หอฉัน เรือนไฟ ศาลาเรือนไฟ กัปปิยะกุฏิ วัจจะกุฏี ที่จงกรม บ่อน้ำ ศาลา บ่อน้ำโบกขรณี สร้างเสร็จก็ถวายแก่สงฆ์ที่มาทั้ง 4 ทิศ ตามพุทธฎีกา พระพุทธเจ้าทรงอนุโมทนาคาถาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว (วิ.จู. 7/227-229/100)

(2) สิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม ได้แก่ วินัย อภิสมาจาร ธรรมเนียมปฏิบัติ บทบาทหน้าที่การงาน เป็นต้น ประเพณีและวัฒนธรรมนั้นเกิดขึ้นจากการได้ปฏิบัติเป็นวัตร หรือปฏิบัติเป็นประจำ ดังปรากฏเรื่องราวใน นิสสัคคิยกัณฑ์ (วิ.มหา. 2/459/1) เป็นการกล่าวถึงการบัญญัติ สิกขาบทหรือข้อปฏิบัติที่พระภิกษุควรกระทำ เช่น พระวินัยบัญญัติเรื่องการไม่ใช้มือที่เปื้อนอาหารจับภาชนะน้ำดื่ม (วิ.มหา. 2/631/705) ทรงอนุญาตให้อุ่นภัตตาหารได้ (วิ.ม. 5/274/72) ทั้งยังมีปรากฏในโภชนปฏิสังยุตที่ 2 (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538, หน้า 23) ว่าด้วยเรื่องของมารยาทการรับประทาน อาหารของพระภิกษุถือเป็นกฎปฏิบัติที่ทรงตั้งไว้ เพื่อให้การอยู่ร่วมกันของคนหมู่มาก

นอกจากนั้นในเรื่องเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งปรากฏในจักกสูตร ได้กล่าวถึง ปฏิรูปเทสวาสะ คือ การอยู่ในถิ่นที่เหมาะ 1 สัปปุริสูปัสสยะ การคบสัตบุรุษ 1 อัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ 1 และปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อน 1 (องฺ.จตุกฺก. 21/31/37)

ในส่วนของปฏิรูปเทสวาสะ คือ การอยู่ในถิ่นอันเหมาะสม ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อม 4 อย่าง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สัปปายะ 4 เป็นส่วนที่จำแนกมาจากสัปปายะ 7 นั่นเองได้แก่

1. อาวาสเป็นที่สบาย หมายถึงอยู่แล้วสบาย เช่น สะอาด เดินทางไปมาสะดวก อากาศดี เป็นแหล่งชุมชน ไม่มีแหล่งอบายมุขเป็นต้น

2. อาหารเป็นที่สบาย หมายถึง อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เช่นมีแหล่งอาหารที่สามารถจัดซื้อหามาได้ง่าย เป็นต้น

3. บุคคลเป็นที่สบาย หมายถึง ที่มีคนดี จิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม ไม่มีโจร นักเลง หรือใกล้แหล่งอิทธิพลเป็นต้น

4. ธรรมะเป็นที่สบาย หมายถึง มีที่พึ่งด้านธรรมะ มีที่ฟังธรรม เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้นหรือมีแหล่งศึกษาหาความรู้ เป็นต้น

นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ซึ่งก็คือ การได้อยู่ในถิ่น ทำเล หรือในที่ที่เหมาะแก่การดำเนินชีวิตของตน ย่อมให้ถึงความเจริญรุ่งเรือง และสันติสุข

สรุปประเภทของสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ คือ 1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) แบ่งเป็น (1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ อุตุนิยาม (2) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่มีชีวิต ได้แก่ พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และ ธรรมนิยาม 2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment) ประกอบด้วย (1) สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ อาราม ที่อยู่อาศัย ตึกรามบ้านช่อง (2) สิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม ได้แก่ วินัย ธรรมเนียม ปฏิบัติ เป็นต้น

1.3 อาหาร จัดเป็นสิ่งแวดล้อมชนิดหนึ่งด้วย เพราะอาหารในทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความหมายลึกซึ้งกว่า อาหารเพียงแค่รับประทานเป็นคำข้าวอย่างเดียวทุกวันเท่านั้น ดังปรากฏในอาหารสูตรที่กล่าวว่า

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 เหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วหรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหา อาหาร 4 คือ (1) กวฬิงการาหาร หยาบหรือละเอียด (2) ผัสสาหาร (3) มโนสัญเจตนาหาร (4) วิญญาณาหาร อาหาร 4 เหล่า นี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด ฯ” (สำ.นิ. 16/28/4)

การจำแนกอาหารในทางพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1) กวฬิงการาหาร หมายถึง รูปอาหารที่เป็นคำ ๆ ที่บริโภคเข้าไป คือ ข้าว น้ำ นมเนย ทำให้

เกิดอาหารที่เป็นประโยชน์หล่อเลี้ยงร่างกาย สุทธัฏฐกกลาปในสันดานของสัตว์ มีมนุษย์ เป็นต้น (สุทธัฏฐกกลาปนี้ เกิดมีได้ทั้งภายนอก หมายถึง สิ่งที่ไม่มีชีวิต และเกิดมีได้ทั้งภายใน หมายถึง สิ่งที่มีชีวิตด้วย สุทธัฏฐกกลาป ได้แก่ ร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย เกิดเมื่อร่างกายของสัตว์ไม่เป็นปกติ) อาหารที่เป็นคำนำมาซึ่งรูปอันเกิดจากโอชา เป็นอาหารแห่งรูปกายของสัตว์หล่อเลี้ยงและทำความเจริญให้แก่ร่างกายของสัตว์ ถ้าขาดอาหารเสียแล้ว รูปกายของสัตว์ก็จะพลันพินาศลง ดำรงคงอยู่สืบต่อไปไม่ได้ องค์ธรรมของกวฬิงการาหารนั้น ได้แก่ โอชาที่อยู่ในอาหาร ก็คือ อาหารรูปนั่นเอง

2) ผัสสาหาร หมายถึง อาหารคือผัสสะ แปลว่า กระทบ เป็นอาหารแห่งนามธรรม มีเวทนาเป็นต้น หมายถึงอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณมาประชุมกัน เรียกว่า สัมผัส หรือ ผัสสะแห่งเวทนา แห่งสัญญา แห่งสังขาร และแห่งวิญญาณเองที่เกิดสืบต่อไป ผัสสาหารนำมาซึ่งเวทนา คือ การเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ ไม่สุขบ้าง องค์ธรรม ได้แก่ ผัสสเจตสิก ในจิตทั้งหมด เวทนาทั้งหลายนั้น ถ้าไม่มีผัสสะแล้ว ก็ไม่เกิดขึ้น เพราะผัสสะนี่แหละเป็นเหตุให้เกิดเวทนา จึงกล่าวได้ว่าผัสสะเป็นอาหารของเวทนา

3) มโนสัญเจตนาหาร หมายถึง อาหารของกรรม มีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาณ (การเกิด) คือ การเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม และอบายสัตว์ องค์ธรรม ได้แก่ เจตนาเจตสิก ในอกุศลจิต 12 โลกียกุศลจิต 17 เจตนาที่เป็นกุศล และอกุศลนี่แหละเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณ อันเป็นกุศลวิบากและอกุศลวิบาก ทั้งในปฏิสนธิกาล และในปวัตติกาล ถ้าไม่มีเจตนา คือ ไม่มีกรรมที่มาปรุงแต่งแล้ว สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายแล้ว ก็ไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีการเกิด ก็ไม่มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ดังนั้นเจตนาเจตสิก จึงได้ชื่อว่าเป็นมโนสัญเจตนาหาร ซึ่งเป็นเจตสิกปรมัตถ์

4) ปฏิสนธิวิญญาณหาร หมายถึง อาหารของนามรูป นอกจากนั้นในพระพุทธศาสนา ยังได้อธิบายให้รู้จักอาหารสมุทัย เหตุเกิดแห่งอาหาร ชี้เอาตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก ความรู้จักว่าตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุแห่งอาหารทั้ง 4 ดังกล่าว และแสดงต่อไปว่า ความรู้จักอาหารนิโรธ คือ ความดับอาหาร ก็คือ ความรู้จักว่าดับตัณหาเสียได้ ก็เป็นความดับอาหาร และปัญญาที่รู้จักดังนี้ ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบนั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับอาหารที่เป็นผัสสะ สรุปพุทธพจน์ได้ดังต่อไปนี้อาหาร 4 เหล่า มีตัณหา เป็นแดนกำเนิด เป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง จึงมีเวทนา เวทนา มีผัสสะเป็นเหตุ เป็นที่ตั้งขึ้น เป็นกำเนิด จึงมีสฬายตนะ สฬายตนะเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง จึงมีนามรูป นามรูปเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง จึงมีวิญญาณ วิญญาณเป็นเหตุ เป็นที่ตั้งขึ้น เป็นกำเนิด จึงมีสังขาร สังขารเป็นเหตุ เป็นที่ตั้งขึ้น เป็นกำเนิดจึงมีอวิชชา อวิชชาเป็นที่ตั้งขึ้น เป็นกำเนิด เป็นแดนเกิด เป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ

วนเวียนกันเช่นนี้ เป็นหตุให้เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ฯ (สำ.นิ. 16/29/14)

บ่อเกิดแห่งผัสสะทั้ง 6 ดับด้วยการสำรอก โดยไม่เหลือ ผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชราและมรณะ โสกปริเทวทุกขโทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ฯ (สำ.นิ. 16/37/17)

นอกจากนั้นในพระพุทธศาสนายังได้อธิบายให้รู้จักอาหารสมุทัย เหตุเกิดแห่งอาหาร ชี้เอาตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก (สำ.นิ. 16/28/11) สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้จักว่าตัณหาเป็นความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุแห่งอาหารทั้ง 4 ดังกล่าว ความรู้จักอาหารนิโรธ คือ ความดับอาหาร ก็คือ ความรู้จักว่าดับตัณหาเสียได้ ก็เป็นความดับอาหาร และปัญญาที่รู้จักดังนี้ ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็นชอบนั่นเอง อาหาร 4 นั้น คือ เหตุให้เกิด เพราะมีตัณหา เพราะมีกิเลส สำหรับการเกิดอาหาร 4 ตราบใดที่ยังไม่รู้ตามความเป็นจริงที่เป็นสภาพธรรมดังปรากฏในขณะนี้ และยังมีกิเลสอยู่ ก็ยังไม่พ้นจากอาหาร ยังจะต้องเกิด คือ มีการทำกรรม ที่เป็นมโนสัญเจตนาหาร ยังต้องมีร่างกาย จิตใจ อาศัยการเกิด คือ ปฏิสนธิวิญญาณที่เป็นวิญญาณอาหาร เป็นหนทางแห่งการดับ การดับกิเลส ต้องได้รับการอบรมเจริญปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถที่จะดับกิเลสได้เลย หนทางนี้ต้องอาศัยการสะสมปัญญาไปทีละเล็กทีละน้อย อันธรรมใดนำมาซึ่งรูป อันเกิดจากโอชา นำมาซึ่งเวทนา นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาณ และนำมาซึ่งเจตสิกกับกัมมชรูป ธรรมนั้น ชื่อว่า อาหาร ล้วนแล้วแต่เป็นธรรมที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ที่จะดับทุกข์ได้

สรุปสัปปุริสสังเสวะ (การคบสัตบุรุษ) มี 2 ส่วน คือ 1) การพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยบัณฑิตทั้งทางโลกและทางธรรม โดยเฉพาะบัณฑิตในทางธรรม ซึ่งจะเป็นกัลยาณมิตรคอยแนะนำและชี้ทางประเสริฐเป็นเหตุให้เกิดปัญญามีจิตสงบที่สามารถละกิเลสได้ พบแต่ความสุขความเจริญในการดำเนินชีวิต 2) การอยู่ในถิ่นที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ที่เหมาะสม หรือปฏิรูปเทสวาสะ คือ การอยู่ในถิ่นอันสมควร ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมหรือสัปปายะ 4 ซึ่งครอบคลุมที่อยู่อาศัยที่สบาย สะอาด เดินทางไปมาสะดวก อากาศดี เป็นแหล่งชุมชน ไม่มีแหล่งอบายมุข เป็นต้น อาหารเป็นที่สบาย อย่างมีสภาพธรรม คือ อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เช่นมีแหล่งอาหารที่สามารถจัดซื้อหามาได้ง่าย เป็นต้น บุคคลเป็นที่สบาย คือ ที่ซึ่งมีคนดี จิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม ไม่มีโจร นักเลง หรือใกล้แหล่งอิทธิพล เป็นต้น และมีธรรมะเป็นที่สบาย คือ มีที่พึ่งด้านธรรมะ มีที่ฟังธรรม เช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น หรือแหล่งศึกษาหาความรู้ เป็นต้น นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังให้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์ อาหารในทางพระพุทธศาสนา มีทั้งอาหารที่เป็นวัตถุ ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยอาหารที่เป็นวัตถุ และอาหารที่เป็นนามธรรม ถ้าตราบใดที่ผู้สูงอายุยังสร้างกรรม เป็นเหตุให้เกิดกิเลส เกิดตัณหา ทำให้เกิดการสร้างภพสร้าง

ชาติต่อไปอีก จึงต้องมีการสะสมปัญญาทีละเล็กทีละน้อย เพื่อการดับกิเลส ตัดจากการเวียนว่ายตายเกิด สำหรับสัปปุริสสังเสวะนี้ พระพุทธองค์ได้จำแนกดังมงคลสูตรที่ 2 และ ที่ 4 ถ้าผู้สูงอายุหมั่นศึกษาองค์ธรรมสัปปุริสสังเสวะ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังต่อไปได้ องค์ประกอบของสัปปุริสสังเสวะ ดังแสดงในแผนภาพที่ 3.3 ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.3: องค์ประกอบของสัปปุริสสังเสวะ

ที่มา: ประมวลองค์ประกอบของสัปปุริสสังเสวะ

3.3.2 สัทธัมมัสสวนะ

สัทธัมมัสสวนะ คือ การสดับรับฟังธรรม หรือคำแนะนำสั่งสอนจากสัตบุรุษที่คบหา รวมไปถึงการเข้าพบผู้รู้ หรือกัลยาณมิตรที่ดี ได้แก่ ครูอาจารย์ พ่อแม่ เพื่อสอบถามปัญหาข้อสงสัย ปรึกษาข้ออรรถข้อธรรมให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ที่ให้สติปัญญา สัทธัมมัสสวนะไม่เฉพาะการสดับรับฟังธรรมเท่านั้น ยังหมายถึง การสนทนาธรรมตามกาล ซึ่งจัดเป็นมงคลแห่งชีวิต ดังในมงคลสูตร ข้อที่ 30 ที่กล่าวว่า กาเลน ธมฺมสากจฺฉา คือ การแลกเปลี่ยนสาระความรู้กับผู้อื่น พูดด้วยวาจาที่ไม่โอ้อวด และมีความรู้จริงในสิ่งที่พูด ดังมีคำกล่าวว่าปัญญาสำเร็จจากการฟังพระธรรม เพราะได้ฟังพระธรรม จึงเข้าใจความเป็นจริงของนามธรรมและรูปธรรม การฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา นอกจากนั้นยังมีการเอาใจใส่ศึกษาเล่าเรียน การฝึกฝนอบรมตน รู้จักเลือกหาความรู้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองด้วย สัทธัมมัสสวนะ ให้ความสำคัญที่เกิดจากปัจจัยภายนอก แบ่งเป็นดังต่อไปนี้

1. การศึกษาทางโลก คือ การพัฒนาปัญญา โดยหันมาพัฒนาทางด้านความจิตใจและคุณธรรมที่จะก่อให้เกิดปัญญาในทางโลก มนุษย์ส่วนมากยังต้องมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องต่อโลก

ไปตลอดจนชั่วชีวิต ผู้มีปัญญาในทางโลก จะสามารถดำเนินชีวิตให้เป็นไปด้วยความสงบสุขและดีงาม ภายใต้พื้นฐานที่ดีที่สามารถพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับของโลกุตตรปัญญาได้ด้วย เพราะฉะนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุ ตลอดจนชาวพุทธควรให้ความสำคัญแก่การส่งเสริมตนเองให้มีจิตใจที่ดีงาม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม อันเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิตที่ดีและมนุษย์ย่อมสามารถพัฒนาตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การพัฒนาให้เกิดปัญญาจากการสดับฟังมาก จัดเป็นสุตมยปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นโดยการพัฒนาทำให้เกิดจากการเรียนรู้ จึงมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาตนเองและสังคม เพราะผู้มีปัญญาประเภทนี้ เมื่อได้รับการศึกษาต่อ จนจบในระดับต่าง ๆ แล้ว จะสามารถนำมาเป็นเครื่องมือไปประกอบอาชีพ เพื่อแสวงหาปัจจัยสี่ การนำปัญญาระดับนี้ไปแก้ปัญหาเรื่องการดำรงชีวิต แก้ไขปัญหาทางสังคม จะสามารถป้องกันเหตุร้ายต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราได้ มนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องแสวงหาปัญญาชนิดนี้ ซึ่งเป็นปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นได้ไม่ยากนักในสมัยปัจจุบัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สุสฺสูสโต ปญฺญา” แปลว่า ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา ปัญญาประเภทนี้จัด เป็นโลกียปัญญา (พระมหาทัพยา ปิยวณฺโณและคณะ, 2565, หน้า 207) ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยายในกิจกรรมทางการศึกษา เป็นความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ การอ่าน การเขียน การจดบันทึก รวมทั้งการรู้ผ่านอายตนะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยอาศัยอายตนะทั้ง 5 ในการเสริมความรู้ให้มากขึ้น เป็นความรู้ที่มีบ่อเกิดจากการศึกษาเล่าเรียนในสถาบันการศึกษา การฝึกตนของบุคคลทั่วไป รวมทั้งการศึกษาตามอัธยาศัยโดยอาศัยสื่อหลากหลาย ปัญญาประเภทนี้ เป็นการพยายามแสวงหาความรู้กันมากในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดมีขึ้นแก่คนในประเทศชาติของตน มีปรากฏให้เห็นได้ทั่วไปจากการสร้างสถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ มากขึ้น มีการจัดทำเป็นหนังสือ ตำรา ตลอดถึงการจัดให้มีโสตทัศนะศึกษาขึ้นมากมาย โดยเริ่มจากการพัฒนา เพื่อให้เกิดปัญญาระดับโลกิยะก่อน เพื่อสู่การศึกษาทางธรรมต่อไป

2. การศึกษาทางธรรม คือ การพัฒนาปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฟังเรื่องเกี่ยวกับมรรค ผล นิพพาน เกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา ไตรสิกขาเป็นวิธีที่จะทำให้ถึงนิพพานนี้ คือ พระสัทธรรม เป็นการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จากพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าหรือแม้แต่การฟังคำแนะนำพร่ำสอน ของบัณฑิตชนคนดีทั้งหลาย ย่อมจะทำให้ผู้ฟังเกิดปัญญา ได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ เป็นพหูสูต คือ ได้ยิน ได้ฟังมามาก เมื่อถึงคราวประสบปัญหาชีวิต อาจใช้หลักธรรมหรือความรู้ที่เคยได้ยินได้ฟังนั้น มาแก้ไขปัญหาได้ โดยความจริงแล้วธรรมะของพระองค์ที่ทรงแสดงนั้นมียอดอยู่ที่พระอรหันต์ พระองค์ยังตรัสอีกว่า พระองค์ ทรงรู้แจ้งทั้งโลกนี้และโลกหน้า ทรงรู้ครบถ้วนทั้งหมด ฉลาดในธรรมที่เป็นที่อยู่ของมาร ธรรมที่อยู่ของการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะภพภูมิไหนก็ยังเป็นที่อยู่ของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกคนไม่อาจจะพ้นไปได้ โลกมนุษย์เป็นที่อยู่ของมาร มีโทษภัย แม้แต่กิเลส

ก็เป็นโทษเป็นภัย แต่ถ้ามีปัญญาก็จะมองเห็นกิเลสเป็นโทษ ฉะนั้นการฟังธรรมนี้ต้องแยกแยะให้ออกว่าธรรมะใดที่สอนในแง่ให้เวียนว่ายตายเกิดวน ๆ อยู่ในโลก ให้พ้นจากมรรค ผล นิพพาน เป็นเหมือนเพื่อนที่คอยต้อนรับเฉย ๆ ถ้ามีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง บุญนั้นก็ไม่อาจเป็นที่พึ่งได้จริง ๆ ต้องมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่งได้ เป็นธรรมที่เป็นชุดของปัญญา จะช่วยให้เลิกทำบาป ทำทุจริตได้ ก็เหมือนกับพวกสมณพราหมณ์ ที่ไม่มีความรู้ ไม่ฉลาด มาสอนให้คนชาวโลกเวียนว่ายตายเกิดอย่างนั้นอย่างนี้ วนเวียนไปทุกข์ทรมาน ไม่แน่ไม่นอนอยู่ตลอดมา และจะเป็นอย่างนั้นตลอดไป ไม่อาจข้ามพ้นวัฏฏะสงสารไปได้

นอกจากนั้นการเรียนรู้เพื่อการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมในด้านการพัฒนาได้เป็นอย่างดี โดยที่การเรียนรู้มีหลายรูปแบบ แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1) การเรียนรู้ในระบบ เป็นการเรียนรู้ที่ศึกษาตามหลักสูตรพร้อมกับการถูกกำหนดผ่านสังคมที่เปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ในระบบสามารถเรียนรู้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม แต่สำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นหลักสูตรที่ต้องเรียนในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่อย่างไรเสียการเรียนรู้ในระบบ ยังไม่ค่อยเป็นที่นิยมของผู้สูงอายุนัก เพราะเป็นการศึกษาที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้เวลาที่กำหนดแน่นอน และยังเป็นการนำความรู้ที่เรียนมาปรับใช้อย่างเป็นเรื่องเป็นราว

2) การเรียนรู้นอกระบบ เป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียน ทั้งทางโลกและทางธรรม ที่ได้จากการผ่านประสบการณ์ชีวิตในแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การได้มีโอกาสไปทัศนศึกษานอกสถานที่ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ การชมนิทรรศการต่าง ๆ และการไปท่องเที่ยวอย่างอิสระ ประสบการณ์เหล่านี้สามารถสร้างการเรียนรู้ที่หลากหลายให้กับผู้สูงอายุได้ทั้งสิ้น เป็นค้นคว้าความรู้ใหม่ได้ด้วยตนเอง และเพื่อตนเอง นอกจากนั้นการเรียนรู้นอกระบบยังเหมาะกับผู้สูงอายุในยุคสมัยนี้มาก

สัทธัมมัสสวนะ เป็นองค์คุณหนึ่งในหลักโสตาปัตติยังคธรรม มีความหมายที่ลึกซึ้ง คือ การฟังพระสัทธรรม จัดเป็นปริยัติธรรมเป็นการศึกษาหลักคำสั่งสอนในพระไตรปิฎกทั้งหมด โดยแยกประเภทได้ 9 ประเภทเรียกว่า นวังคสัตถุศาสน์ 9 ได้แก่ สุตตะ เคยยะ คาถา เวยยากรณะ อุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัพภูตธรรม และเวทัลละ สำหรับการสดับรับฟังธรรมหรือคำแนะนำสั่งสอนจากสัตบุรุษที่คบหา รวมไปถึงการเข้าพบผู้รู้หรือกัลยาณมิตรที่ดี ต้องเป็นผู้มีศรัทธา คือ มีความเชื่อความเลื่อมใส เป็นผู้มีหิริโอตตัปปะ (มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป) เป็นพหูสูต คือ เป็นผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนมาก ฟังมาก เป็นผู้ปรารภความเพียร เป็นผู้ที่ปรารภในความไม่ประมาท มีความวิริยะอุสาหะในการทำความดี และละเว้นความชั่วทั้งปวง มีสติมั่นคงไม่วอกแวกไปในทางอกุศล สัทธัมมัสสวนะ จัดเป็นปัญญาทางสุตมยปัญญา เป็นโลกียปัญญา

(พระมหาทัพยา ปิยวณฺโณและคณะ, 2565, หน้า 209)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมงคลสูตรว่า การฟังธรรมตามกาลเป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่งในมงคล 38 ประการ การฟังธรรม คือ การฟังคำของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงสภาพธรรมตามความเป็นจริง เพื่อผู้ฟังจะได้ฟังและไตร่ตรองในแต่ละคำ จนเป็นความเข้าใจในสิ่งที่มีจริงที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ การฟังธรรมเป็นมงคลเพราะทำให้คลายจากความคิดที่เป็นอกุศล ด้วยความเข้าใจถูกในธรรม ผลดีที่เป็นคุณประโยชน์ของการฟังธรรม คือ ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟังมาก่อน ว่าธรรมคือสิ่งที่มีจริงแต่ละอย่าง ที่ไม่ใช่เรา เมื่อฟังอีก ก็เพิ่มความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว คือ มีความเข้าใจในความเป็นธรรมที่ไม่ใช่เราเพิ่มขึ้น ๆ เมื่อมีความเข้าใจถูกต้องตรงตามสภาพธรรม ก็คลายความลังเลสงสัยในสภาพธรรมไปตามลำดับ เมื่อฟังธรรมมีความเข้าใจขึ้น มีความเห็นก็ถูกต้องตรงตามลำดับ และการฟังธรรม ย่อมเป็นปัจจัยให้จิตของผู้ฟังมีความผ่องใส เพราะมีศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาในพระธรรม เพราะเห็นคุณค่าอย่างยิ่งของพระธรรม ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่ง ที่จะฟังธรรมในทุกเวลา อันเป็นโอกาสที่จะได้ฟัง นอกจากนั้นพระองค์ยังทรงกล่าวถึงการฟังธรรมตามกาล ดังปรากฏในนันทกสูตร ดังนี้

> ภิกษุย่อมแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง แก่ภิกษุทั้งหลาย
>
> ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะ ยังไม่บรรลุอรหัต ปรารถนาธรรมอันเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ ภิกษุเหล่านั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง
>
> ส่วนภิกษุเหล่าใด เป็นพระอรหันตขีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ของตนแล้ว มีกิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพสิ้นสุดแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ภิกษุเหล่านั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมประกอบธรรมเครื่องอยู่ เป็นสุขในปัจจุบัน นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ 5 ในการฟังธรรมตามกาล ในการสนทนาธรรมตามกาล ดูกรอาวุโสทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรมตามกาล ในการสนทนาธรรมตามกาล 5 ประการนี้แล ฯ (องฺ.สตฺตก. 23/208/330)

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ ยังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการฟังธรรมไว้ในธัมมัสสวนสูตร ดังนี้

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการนี้ คือ ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง 1 ย่อมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว 1 ย่อมบรรเทาความสงสัยเสียได้ 1 ย่อมทำความเห็นให้ตรง 1 จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการ นี้แล ฯ” (องฺ.ปญฺจก. 22/202/252)

ก่อนฟังธรรมตามกาล มีข้อควรปฏิบัติ คือ 1) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใส มีสมาธิและสงบนิ่ง พร้อมฟังธรรมะ มีความศรัทธาและเชื่อในเรื่องบาปบุญคุณโทษ และสนใจที่จะอยากฟังธรรมะจริง ๆ หากฟังแบบไม่มีศีล ไม่มีสมาธิหรือไม่ได้ตั้งใจฟัง ฟังไปได้ 2-3 วินาทีก็คิดไปเรื่องอื่นแล้ว แบบนี้ก็จะไม่เข้าใจธรรมะได้ถ่องแท้ 2) ฟังธรรมตามกาล : กาเลน ธมฺมสฺสวนำ (กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง*)* คำนี้มาจากมงคลชีวิตที่ 26 นั่นคือ เมื่อมีโอกาส ในวันสำคัญต่าง ๆ ดังเช่น วันมาฆบูชา ก็ควรที่จะไปฟังธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า อานิสงส์ในการฟังมีมากมาย ได้แก่ ได้เพิ่มพูนความรู้ใหม่, ได้ทบทวนความรู้เดิม, ได้ปลดเปลื้องความสงสัยเสียได้, ได้ปรับความเห็นให้ตรงตามจริง และได้ฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น 3) เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ดูถูกดูแคลนธรรม หรือ ผู้แสดงธรรม คือ ไม่ดูแคลนในหัวข้อธรรมว่าง่ายเกินไป ไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้แสดงธรรม ไม่ดูแคลนในตัวเองว่าโง่ ตั้งใจฟังธรรม พิจารณา และนำไปปฏิบัติจริง

ส่วนการพิจารณาธรรมและการปฏิบัติกุศล คือ การดำเนินตามมรรคมีองค์ 8 รวมลงที่ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยรู้จักคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ซึ่งคือ การมีโยนิโสมนสิการ ดังต่อไปนี้

3.3.3 โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยแยบคาย เป็นการคิดใคร่ครวญในธรรมอย่างลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา เป็นองค์ธรรมในโสตาปัตติยังคธรรม เป็นปัจจัยภายใน เป็นวิธีคิดแห่งปัญญา เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี หรือคิดอย่างมีวิธี ใส่ใจโดยถูกต้อง ฟังแล้วก็เอามาใส่ไว้ในใจ จะช่วยให้มีการประพฤติปฏิบัติสู่การฝึกหัดต่อไป ตามความหมายเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการหรือมนสิการอยู่ในระดับเหนือกว่าศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ในส่วนระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้ เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยแยบคาย มีความหมายดังต่อไปนี้คือ

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่ให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกับสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเด็ยวกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้น ที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดอย่างมีเหตุผล คิดค้นเหตุ สืบค้นความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงแหล่งที่มา ส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือมีจิตใจเข้มแข็ง เป็นต้น จากลักษณะ 3 ดานแรกของโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตรชวยไดเพียงชี้แนะสองนำใหเห็นชอง แต ตัวบุคคล ผูนั้นจะตองคิดพิจารณาเขาใจดวยตนเอง เมื่อถึงขั้นเข้าใจจริง ศรัทธาจะทำให้กันไม่ได้ ดังนั้น ขอบเขตของศรัทธา จึงจำเป็นมากสำหรับการช่วยโยนิโสมนสิการในลักษณะ 3 ด้านนี้ความสัมพันธ์ระหว่างโยนิโสมนสิการที่เป็นองค์ประกอบภายใน ส่วนปรโตโฆสะดีงามหรือกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก ถ้าบุคคลคิดเองไม่เป็น คือ ไม่รู้จักใช้โยนิโสมนสิการ ต้องสร้างศรัทธา ต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้างศรัทธาเข้ามาช่วยเหลือ แต่สำหรับลักษณะที่ 4 อุปปาทกมนสิการ (คิดให้เกิดผล) ศรัทธาแสดงบทบาทได้แรงกล้า ถ้าได้กัลยาณมิตรคอยช่วยสร้างศรัทธาให้ ก็จะช่วยคนเช่นนี้ให้ประสบความสำเร็จอย่างได้ผล ในทางกลับกัน บางคนมีโยนิโสมนสิการเป็นปกติ รู้จักคิดด้วยตนเอง เมื่อมีเหตุให้หดหู่ท้อถอย หรือเศร้าเสียใจ ก็คิดแก้ไข ปลุกใจของตนเองได้สำเร็จเป็นอย่างดี ส่วนในด้านตรงข้าม ถ้าได้ปาปมิตรหรือมีอโยนิโสมนสิการ แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ดีงาม ประสบสิ่งดีงาม ถ้าคิดในทางร้ายย่อมก่อให้เกิดกรรมร้ายได้

รูปแบบวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติ ที่ได้รวบรวมจากคัมภีร์แล้วนำมาประมวลเป็นวิธีคิดประเภทต่าง ๆ พร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ทุกเวลา พึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันเริ่มตั้งแต่ “การวางใจ วางท่าที การตั้งแนวความคิดหรือทางเดินกระแสความคิด การทำใจ การคิด การพิจารณา” โดยอาศัยวิธีคิดแนวพุทธ 10 ประการ (พระพรหมคุณาภร (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556, หน้า 16-17) ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท เมื่อเกิดการรับรู้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในทางที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาไม่ให้มีโทษ แต่ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญาและกุศลธรรม เพื่อเสริมสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดี เพื่อความรู้ตามความเป็นจริง เพื่อฝึกอบรมตนในแนวทาง ที่นำไปสู่ความสุขขั้นสูงสุด คือ หลุดพ้นเป็นอิสระเป็นธรรมที่เป็นบุพภาคแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ควบคู่กับปรโตโฆสะอันเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างบุคคลกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอกในทางจิตใจ อันได้แก่ ท่าทีแห่งการ

รับรู้และความคิดซึ่งเป็นท่าทีแห่งปัญญาหรือการคิดตามความเป็นจริงนั่นเอง เมื่อเกิดการรับรู้ อายตนะภายนอก กระทบกับอายตนะภายใน เกิดวิญญาณขึ้น ความรู้สึกสุขทุกข์ย่อมเกิดตามมา หากไม่มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ อโยนิโสมนสิการ ย่อมก่อให้เกิดตัณหา และนำไปสู่การเกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์ต่อไป ในทางตรงกันข้าม หากมีโยนิโสมนสิการ ภายหลังจากเกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกก็จะนำไปสู่การเกิดปัญญา และสามารถแก้ปัญหาช่วยดับทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

ประโยชน์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งออกเพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านปัญญานั้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ การคิดครบถ้วนกระบวนความ มี 10 ประการ ได้แก่

1.1 วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุ ปัจจัยวิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย เป็นวิธีพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริงหรือพิจารณาปัญหาค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา เรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือ วิธีคิดแบบปัจจยตาการ ในทางปฏิบัติแยกวิธีคิดนี้ได้ 2 ประเภท คือคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองหยั่งย้อนและสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น เช่น พระพุทธเจ้าตรัสใน โพธิสูตรที่ 2 สอนให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ” (ขุ.ขุ. 25/39/63)

1.2 วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบวิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นวิธีคิดที่กระจายเนื้อหาที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมัน สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆมารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆ ต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ จึงจะแก้ปัญหาได้ เช่น พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่างๆ เช่น เป็นขันธ์ 5 เป็นต้น การแยกแยะส่วนประกอบของสิ่งนั้น ๆ ออกเป็นส่วนย่อยจนละเอียดสุดไม่สามารถแยกแยะออกไปได้ เพื่อให้เห็นภาพความจริงได้ชัดเจน ไม่ผิดพลาด เน้นการมองลึกโดยนัยปรมัตถ์ จากสิ่งที่สมมติบัญญัติ เช่น คนทั่วไปมองเห็นว่า มนุษย์เป็นหญิงสวยงาม ชายรูปหล่อ เป็นต้น แต่เมื่อนำวิธีการเข้าไปจับวิเคราะห์แล้ว ตามนัยแห่งปรมัตถ์ แยกเป็นเพียงขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และธาตุ 4 คือดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันอยู่อย่างนี้ จึงไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ชาย หญิง เป็นต้น วิธีคิดแบบสอบสวน คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ควรพิจารณา ก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เช่น พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ว่า “ตัณหาเกิดขึ้น เพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เป็นต้น หรือคิดสืบสาวหาสาเหตุจิตใจต่อไป”

1.3 วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธี

มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้นในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปรุงแต่งขึ้น จึงเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้น ไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ จึงเรียกว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

1.4 วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือรู้เท่าทันธรรมดา คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้ มีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น

1.5 วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การจะกระทำการต่าง ๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตาม ความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยงมงาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการ และความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ อาจคอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไร ๆ เป็นต้น

1.6 วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษ แล้วหาทางออกวิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษแล้วหาทางออก เป็นวิธีคิดในการมองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข หาทางออกให้หลุดรอดปลอดพ้นจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดา เรียกว่า วิธีคิดโดยรู้ อัสสาทะ คิดหาคุณค่า คิดหาข้อดี อาทีนวะ คิดหาโทษ คิดหาข้อเสีย และนิสสรณะ คิดหาทางออกการยอมรับทั้งด้านดี ทั้งด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก มีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ต้องมองเห็นทั้งด้านดี และด้านเสีย หรือทั้งคุณทั้งโทษ ต้องมองเห็นทางออก เห็นจุดหมาย และรู้จุดหมายที่จะไป

1.7 วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมเป็นการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนาเช่น การใช้สอยหรือบริโภคเป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ ชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะ

มีความต้องการสิ่งใด ที่สามารถสนองความต้องการได้ สิ่งนั้นก็ย่อมมีประโยชน์ มีคุณค่านั่นเอง

1.8 วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกียะหลักการมีอยู่ว่า ประสบการณ์ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่างสุดแต่โครงสร้างแนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ คนหนึ่งมองแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่งคิดดี คราวหนึ่งคิดร้าย การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เด่นไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

1.9 วิธีคิดแบบมีสติ เป็นวิธีคิดแบบอยู่ในปัจจุบันขณะ เป็นอารมณ์ความจริง เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ข้อที่ใช้สติกำกับไปด้วยวิธีคิดในแบบนี้ ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก เป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังของตนเอง

1.10 วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นวิธีคิดที่ใช้การพูดจำแนกแจกแจงความ แบบวิเคราะห์การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นในแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่บางประเด็นขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภัชชวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลาย ๆ อย่างสำหรับวิธีคิดแบบวิภัชชวาทนี้ เป็นวิธีคิดวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริงพอดีกับความจริง เพื่อให้เข้าใจความหมายของวิภัชชวาทชัดเจนยิ่งขึ้น จัดเป็นวิธีคิดที่สำคัญอันดับต้น ๆ คำว่า“วิภัชชวาท”นี้เป็นชื่อเรียกอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา เป็นคำสำคัญคำหนึ่งที่ใช้แสดงระบบความคิดที่เป็นแบบของพระพุทธศาสนา วิธีคิดแบบวิภัชชวาทมีความหมายคลุมถึงวิธีคิดแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนั้นยังทำให้รู้จักวิธีคิดแง่อื่นเพิ่มขึ้น ช่วยให้เข้าใจวิธีคิดบางอย่างข้างต้นชัดเจนด้วย

การจำแนกวิธีคิดแบบวิภัชชวาท มีดังนี้ 1) จำแนกในด้านของความจริง 2) จำแนกโดยส่วนประกอบ 3) จำแนกโดยลำดับขณะ 4) จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย 5)จำแนกโดยมีเงื่อนไข (สมเด็จพระโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562, หน้า 696-699) การคิดเป็นนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ฝึกฝนได้ โดยกระบวนการที่เรียกว่า การศึกษาหรือสิกขา ซึ่งคือ การพัฒนาสัมมาทิฏฐิ ผลที่ได้ คือ มรรคหรือการกระทำที่ดีงาม การพัฒนาปัญญาของตนเองให้เกิดมีสัมมาทิฏฐิ คือ การมีความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและครอบครัว สัมมาทิฏฐิ ทำให้เกิดการพูด และการกระทำที่ถูกต้อง

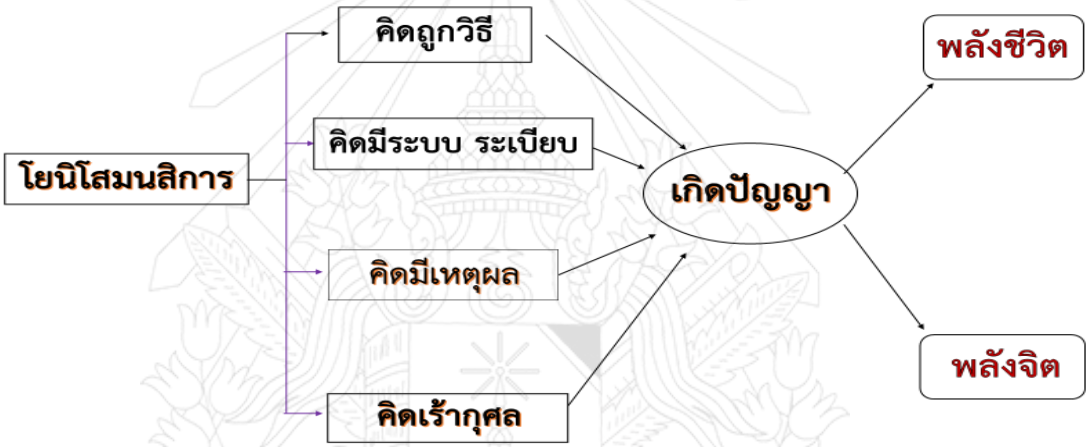
ดีงาม สามารถดับทุกข์และแก้ปัญหาได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิมี 2 ประการ คือ 1) ปัจจัยภายนอก เรียกว่าปรโตโฆสะ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ครู พ่อแม่ เพื่อน สื่อมวลชน ฯลฯ และ 2) ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิด เป็นการศึกษาทั้งหลาย ที่จัดกันมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน อย่างเป็นงานเป็นการเป็นระบบระเบียบ ถือว่า เป็นปรโตโฆสะทั้งสิ้น บุคคลส่วนใหญ่ในโลกจะสามารถพัฒนาตนเองให้ใช้โยนิโสมนสิการอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัยปรโตโฆสะก่อนในเบื้องต้น การคิดเป็น เป็นความสามารถที่บุคคลรู้จักมองรู้จักพิจารณา สิ่งทั้งหลายตามสภาวะโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริง คิดตามความสัมพันธ์ที่สืบทอดจากเหตุโดยไม่เอาความรู้สึกอุปาทานของตนเองเข้าไปจับหรือเคลือบคลุม บุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ด้วยวิธีการแห่งปัญญา

โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดอย่างวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์ และเป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ นำไปสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์ พร้อมด้วยสันติสุข เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา มีการทำงาน 2 ขั้นตอน คือ รับรู้อารมณ์หรือประสบการณ์จากภายนอก การรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ จะเป็นการรับรู้อย่างถูกต้อง มีการคิดค้นพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาเป็นการพิจารณาข้อมูลด้วยสติ ซึ่งจะนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างบุคคล ปัจจัยภายในกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอก โดยกัลยาณมิตรเชื่อมให้บุคคลติดต่อกับโลกทางสังคมอย่างถูกต้อง และมีโยนิโสมนสิการเชื่อมต่อ (พระอธิการกิตติศักดิ์ สุธีโร และสยาม ราชวัตร, 2562, หน้า 10) โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดที่มีลักษณะสกัดกั้นอวิชชา ตัณหา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้และความรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ ให้ความสำคัญกับความจริง เข้าถึงความจริงทั้งหลาย คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล คิดอย่างแยบคายใช้กลวิธีในการแก้ปัญหา โดยมีจิตเป็นต้นแห่งความคิด เกิดสภาวะผู้มีปัญญา รวมทั้งประสานสอดคล้องเชื่อมโยงทางกายและวาจาสู่การประพฤติปฏิบัติ รวมทั้งสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เรียกว่า การคิดแบบมีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญญา ถึงแม้โยนิโสไม่ใช่ปัญญาดังกล่าวข้างต้น แต่เป็นคุณสมบัติด้านปัญญา สามารถพิจารณา มนสิการ ใส่ใจในปฏิจจสมุปบาทได้ตลอดสาย ไม่มีตัวตนแทรกอยู่ มีเพียงเวทนา ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์เกิดขึ้น เหมือนพวกปุถุชนคิดว่ามีตัวเรา เห็นผิดด้วยว่ามีเราจริง เหมือนกับมีตัวตนอยู่ก่อน แต่พระโสดาบันเข้าใจ แท้ที่จริงเป็นเพียงธาตุ 4 ตัวเรา ของเราไม่มีจริง เกิดขึ้นในความคิด เป็นเพียงความคิดเท่านั้น ความคิดนี้ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงแท้ถาวรอะไร

คือ จะต่างกันในชั้นปัญญา

ดังนั้นโยนิโสมนสิการจึงเป็นองค์ประกอบภายในมีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดอย่างวิเคราะห์ ไม่มองเห็นอย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์ และเป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ นำไปสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์ พร้อมด้วยสันติสุขเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีลักษณะครบทีเดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดได้ หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้น ๆ ได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล เป็นคำจำกัดความ ซึ่งบางครั้งไม่ครอบคลุมทั้งหมด หรืออาจต้องเขียนบรรยายยืดยาว อย่างไรก็ตาม มีลักษณะเด่นบางอย่างของความคิดแบบนี้ ที่อาจถือเป็นตัวแทนของลักษณะอื่น ๆ ได้ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 3.4 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.4: หลักโยนิโสมนสิการ

ที่มา : ประมวลความหมายลักษณะของโยนิโสมนสิการ

สรุปการดำเนินชีวิตต้องมีสติ สติเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นสำหรับใช้ในการทำงานทุกอย่าง โยนิโสมนสิการเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงสติที่ยังไม่เกิดให้เกิด ช่วยให้สติที่เกิดแล้ว เกิดต่อเนื่องต่อไป เป็นองค์ประกอบภายใน มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดอย่างวิเคราะห์ ไม่มองเห็นอย่างผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์ และเป็นอิสระ ช่วยให้ผู้สูงอายุสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์พร้อมด้วยสันติสุขเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญามีเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด เมื่อผู้สูงอายุรับรู้สิ่งใด ความคิดก็จะพุ่งเข้าสู่ความชอบหรือไม่ชอบทันที นั่นคือสิ่งปรุงแต่ง เนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์มาก่อน เรียกสิ่งปรุงแต่งนั้นว่าอวิชชา โดย

โยนิโสมนสิการ จะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้น แล้วเป็นตัวนำกระบวนการคิดบริสุทธิ์ที่จะพิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย เป็นลำดับไม่สับสน มีเหตุผลและเกิดผลได้ ทำให้คนเป็นนาย ไม่ใช่ทาสของความคิด เอาความคิดมาใช้แก้ ปัญหาได้ มีลักษณะที่เด่นชัดในแง่ของการมองสิ่งต่าง ๆ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ รอบตัว อย่างตรงไป ตรงมาตามสภาพความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของรัก โลภ โกรธ หลง หรือความยึดมั่นถือมั่นแบบมองหรือพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง จะทำให้ผู้สูงอายุฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการกระทำที่ถูกต้อง คิดถูกวิธี คิดเป็นขั้นตอน คิดมีเหตุผล และคิดก่อประโยชน์ รู้จักพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ให้ละเอียดลออ หรือไม่สรุปเกินข้อมูลที่ได้รับมา รู้จักพิจารณา รู้จักคิดวิเคราะห์ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์และความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี ทั้งยังควรต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสนับสนุนประคองให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่เข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้กับบุคคลอื่นได้

3.3.4 ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ

ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายถึง การปฏิบัติธรรมถูกหลักสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับธรรมข้ออื่น ๆ และกลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็นระบบทั้งหมด ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม (ศึกษาให้ดี กล้าลงมือทำ พร้อมนำข้อบกพร่องมาแก้ไข) คำว่าปัตติ แปลว่า ถึงพร้อมเฉพาะหน้า ส่วนปฏิบัติ ที่ใช้กันในภาษาไทยกับปฏิบัติในภาษาบาลี ความหมายไม่ตรงกัน กล่าวคือ การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การไปทำปฏิบัติ ไม่ใช่การไปทำอะไรที่ผิดปกติขึ้นมา แต่การปฏิบัติธรรม คือ การเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของตน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องกว้าง ๆ ไม่ใช่แค่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิ เป็นการฝึกฝนจิตใจอย่างจริง ๆ จัง ๆ เรียกการปฏิบัติแบบเข้มข้น (intensive) เป็นการปฏิบัติแบบลงลึกเฉพาะเรื่องเพียงอย่างเดียว กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติได้ตลอดเวลา เมื่อนั่งอยู่ที่ไหน ก็ปฏิบัติธรรมได้ คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จตามความมุ่งหมายที่ดีงาม ก็เป็นการปฏิบัติธรรมและควรมีอิทธิบาท 4 ช่วยเสริมด้วย จึงจะเกิดผลได้เต็มที่ กล่าวคือ มีฉันทะ พอใจ รักในการเรียนนั้น มีวิริยะ มีความเพียร ใจสู้ มีจิตตะ เอาใจใส่ รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดลองให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ เพื่อประโยชน์แห่งการปฏิบัติสืบต่อไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, หน้า 363)

หลักธัมมานุธัมมปฏิปัตตินี้ แปลตามศัพท์ว่า “ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่” ซึ่งการจะปฏิบัติได้ถูกต้อง เข้าใจความจริงของธรรม ที่เป็นเรื่องของธรรมดาในธรรมชาติ เช่น การที่สิ่งทั้งหลาย

สัมพันธ์ เป็นเหตุปัจจัยแก่กัน ข้อไหนโยงกับข้อไหน ถ้าจะให้เกิดผล จะต้องทำปัจจัยตัวไหน ๆ บ้าง ให้พร้อม ให้ครบ และให้ถึงที่ ต้องจับความสัมพันธ์ให้ถูกและทำให้เต็มระบบครบกระบวน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไว้เต็มหมวดครบชุด จึงจะออกผลที่เป็นวัตถุประสงค์ เพราะฉะนั้นพึงตระหนักว่าหลักธรรมทุกข้อ มีขอบเขต มีความมุ่งหมายที่จะต้องใช้ปฏิบัติให้ถูก จนถึงเต็มระบบครบกระบวน การปฏิบัติธรรมได้ถูกหลัก ถูกความมุ่งหมาย เช่น ความเพียรก็นำมาใช้ปฏิบัติ ทำสิ่งที่เห็นชัดว่าเป็นไปได้ ทำให้ถูกทาง หรือสันโดษ ย่อมนำมาใช้เป็นเครื่องสนับสนุนความเพียรพยายาม ในการปฏิบัติกิจหน้าที่ของตน โดยมีจิตใจสุขสบายพร้อมไปด้วย ก็จะเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม โดยนัยนี้ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ขาดโยนิโสมนสิการ อาจปฏิบัติไขว้เขวได้ เช่นในขั้นต้นระดับศีล มีหลักทั่วไปอยู่ว่า การรักษาศีลเคร่งครัดบริสุทธิ์ตามบทบัญญัติ เป็นคุณสมบัติสำคัญ ผู้ปฏิบัติพึงตระหนักอยู่เสมอว่า จะต้องให้ความสำคัญอย่างมากแก่ศีล อย่างไรก็ตามผู้เคร่งครัดในศีล และให้ความสำคัญแก่ศีลเป็นอย่างมาก แต่ถ้าขาดความตระหนักในด้านอรรถธรรมสัมพันธ์ขึ้นมา โดยไม่คำนึงถึงความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ความเผลอพลาดในการปฏิบัติจะเกิดขึ้นได้ทันที ผู้ปฏิบัติอาจมองศีลเป็นภาวะสมบูรณ์ในตัว ซึ่งตั้งอยู่โดด ๆ ลอย ๆ ไม่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), หน้า 2562) กล่าวคือ การปฏิบัติธรรม นอกจากรักษาศีลเป็นเบื้องต้นแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นด้วย ตัวอย่างสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่ง ประพฤติตนเรียบร้อย ขยันหมั่นเพียรในการศึกษาพระธรรมวินัย และช่วยกิจของสงฆ์อย่างดีเยี่ยมจนเป็นที่รักของเพื่อนพระภิกษุด้วยกัน ครั้นศึกษาพระธรรมวินัยได้ครบ 5 พรรษา แตกฉานในพระปริยัติธรรมดีแล้ว จึงได้ไปขออุบายจากพระพุทธเจ้าเพื่อเจริญภาวนาให้จิตสงบ แล้วกราบทูลลาไปทำความเพียรอยู่ในป่าลึก หวังจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดเวลา 3 เดือนในฤดูเข้าพรรษา พระภิกษุรูปนี้ได้ตั้งใจเจริญภาวนาปรารภความเพียรอย่างเต็มกำลัง แต่มิได้ประสบความสำเร็จ ไม่สามารถทำใจให้สงบได้แม้เพียงชั่วครู่ เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่เคยปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังมาก่อน และขาดกัลยาณมิตรอยู่ใกล้ชิดคอยแนะนำตักเตือน ชี้แจง ให้กำลังใจ ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นอุปสรรคในการเจริญภาวนา เมื่อการปฏิบัติธรรมมิได้เป็นไปตามที่คาดหวัง พระภิกษุผู้ตั้งใจปรารภความเพียรอย่างยิ่งก็ท้อใจ คิดว่าตนเองจะเป็นคนอาภัพไม่มีบุญวาสนาเช่นผู้อื่น ถึงแม้จะบำเพ็ญเพียรต่อไปก็คงไม่สามารถบรรลุธรรมในชาตินี้ได้ คิดดังนี้แล้วจึงเดินทางกลับเชตวันมหาวิหาร พระภิกษุทั้งหลายเห็นพระภิกษุรูปนี้กลับมาอย่างท้อแท้ จึงช่วยกันให้โอวาทนานาประการ แล้วพาไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุรูปนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสเล่า ในวัณณุปถชาดก ว่าต้องอดทนเมื่อพบอุปสรรค ไม่ท้อถอย ไม่ทอดอาลัยตายอยาก ไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตา เป็นต้น การทำความเพียร เมื่อตั้งใจทำสิ่งใดแล้ว ต้องทำให้ถึง

ที่สุด ทำให้สำเร็จตามที่ตั้งใจ ไม่ทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ และที่สำคัญต้องอาศัยการได้พบสัตบุรุษ และเชื่อฟังคำแนะนำของสัตบุรุษซึ่งเป็นบุคคลผู้มีปัญญา มีคุณธรรม มีความเข้าใจธรรมที่คอยแนะนำในสิ่งที่ดี ทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้ (ขุ.ชา. 27/2)

สาระของการปฏิบัติธรรม ย่อลงที่สิกขาหรือการศึกษา สิกขา หรือ ศึกษา แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนให้รู้และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขาหรือการศึกษา 3 อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านศีล เป็นความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา มี 3 อย่าง ดังนี้

1. ศีล คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่รวมในสังคม หรือพูดให้ง่ายอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มี ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อยราบรื่น ไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไร ๆ ให้สะดวก ได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภทให้เหมาะกับ สภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้น ๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน ศีล 5 เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธพื้นฐานในสังคม เพื่อให้ผู้คนอยู่รวมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะไม่เดือดร้อน เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม ดังนั้นในหลักศีล 5 จึงกำหนดให้ไม่มีการเบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ใช้วาจาทำร้าย หลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสูญเสียสติสัมปชัญญะ เนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่น่าไว้วางใจ จะเห็นว่าศีล 5 เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะหมู่ชน และศีลในระดับที่สูงขึ้นไป เป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่รวมกันในสังคมให้สอดคล้อง และเอื้อโอกาสแก่การปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น ศีล 8 มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงควรจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร และการหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนงดการใช้เครื่องนั่งนอนฟูกฟูหรูหรา เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป ศีลนั้นเป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนา

และปัญญาภาวนา ศีลอย่างอื่น ๆ ยังมีอีกมาก เช่น ศีลในการฝึกอินทรีย์ คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ 5 อย่างแรก ให้ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดูและฟังให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ก่อความเสียหาย ความเดือดร้อน หรือความลืมหลงมัวเมา และศีลในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่าง ๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไปในคุณค่าเทียม เป็นต้น การมีสภาพชีวิตและการจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันให้เรียบร้อย ตัวระเบียบ เรียกว่า วินัย ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่า สิกขาบท หรือวินัยในการฝึกฝนขัดเกลาพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการยิ่งขึ้นไป ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกรวม ก็คือ ศีลนั่นเอง

2. สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล อนึ่งจิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนขึ้นในจิตนั้น นอกจากนั้นเมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่าง ๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข พูดสั้น ๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น

3. ปัญญา ได้แก่ การมีความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญามีหลายขั้นหลายระดับ เช่น ขั้นเริ่มต้น ก็คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนมีความจำได้หมายรู้ และความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสั่งสมอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้น ๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบ ชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่าง ๆ ส่วนปัญญาขั้นต่อไป ได้แก่ การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่าง ๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธ เคียดแค้น ชิงชัง เป็นตัวครอบงำชักจูง สำหรับปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึง การมองเห็นสิ่งทั้งหลายล่วงทะลุถึงเหตุปัจจัยตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ ดำเนินการต่าง ๆ อย่างมีคุณภาพ ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึง ความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้อง หมดความถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง สามารถเห็นถึงไตรลักษณ์ เห็นถึงความไม่เที่ยงความ

เปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน บังคับไม่ได้เป็นทุกข์ สามารถลดละเลิกกิเลส ตัณหา อุปาทาน เห็นรูปนามขันธ์ 5 ตามสภาวะธรรมได้

นอกจากนั้นยังมีหลักธรรมของคฤหัสถ์ เป็นส่วนของทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่าบุญกิริยา ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ คือ

1. ทาน คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี ทานเป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบานผ่องใส

2. ศีล มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

3. ภาวนา แยกเป็นภาวนาในด้านสมาธิและภาวนาในด้านปัญญา สำหรับภาวนาในระดับที่ควรปฏิบัติ แยกเป็น 2 อย่าง คือ

3.1 จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ เรียกง่าย ๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่า สมถภาวนา สมถะนี้ตัวแก่นของมันแท้ ๆ คือ สมาธิ เพราะสมถะนั้น แปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบ ก็คือ สมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ ฉะนั้นจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สมาธิภาวนา” ช่วยทำให้จิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใคร เกิดความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น

3.2 ปัญญาภาวนา เรียกอีกอย่างว่า “วิปัสสนาภาวนา” การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนา แปลว่ารู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับสูงนั่นเอง

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและหมั่นสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกคราว คือ เมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่าพฤติกรรมหรือการกระทำครั้งนี้ ถ้ามีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล) ในขณะเดียวกัน การเจริญจิตตภาวนาควรหันกลับมาเฝ้าดูจิตว่ามีสภาพเป็นอย่างไร เร่าร้อน กระวนกระวาย ขุ่นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เอิบอิ่ม ผ่องใส (สมาธิ) เป็นต้น โดยผู้สูงอายุสมควรทำด้วยความรู้ ความเข้าใจมองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมาย มองเห็นผลดีผลเสียและหนทางแก้ไขปรับปรุง

พร้อมดีแล้วหรือไม่ (ปัญญา)

การปฏิบัติธรรม หมายถึงการทำกิจหน้าที่ด้วยความมีสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) นี้เกิดขึ้นระลึกรู้ของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริง ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ เป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ โดยเริ่มจากการฟังการศึกษาพระธรรมสะสมความเข้าใจขึ้นไปตามลำดับ เพราะเหตุว่าถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว การปฏิบัติถูกต้อง ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นความเข้าใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด สำหรับคำว่าปฏิบัติธรรมนั้น ในพระไตรปิฎกแสดงถึงคำเต็มไว้ คือ ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ หมายถึง การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ สมควรแก่การรู้แจ้งอริยสัจธรรม บรรลุมรรค ผล นิพพาน การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในธัมมานุธัมมปฏิปันนสูตร สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม เพื่อพยากรณ์ด้วยธรรมอันสมควรใด ธรรมอันสมควรนี้ ย่อมมีแก่ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม ดังที่กล่าวว่า ธรรมอย่างเดียว ย่อมไม่กล่าวเรื่องที่ไม่เป็นธรรม อนึ่งเมื่อตรึกถึงวิตกที่เป็นธรรมอย่างเดียว ย่อมไม่ตรึกถึงวิตกที่ไม่เป็นธรรม จึงควรเว้นการกล่าวธรรมและการตรึกถึงความไม่เป็นธรรมทั้ง 2 นั้น เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ฯ

> ภิกษุผู้ยินดีแล้วในธรรม ค้นคว้าธรรมอยู่ ระลึกถึงธรรมอยู่เนือง ๆ ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม ภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ให้จิตของตนสงบอยู่ ณ ภายในย่อมถึงความสงบอันแท้จริง ฯ (ขุ.ธ. 25/265/272)

ผู้สูงอายุสมควรปฏิบัติธรรมให้ถึงพร้อมเฉพาะหน้าโดยยึดหลักธรรมที่ว่า “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” ดังในหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ต่อไปนี้

> ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 (ที.มหา. 10/273/257)

เหตุที่ผู้ไม่มีความเพียร ย่อมมีความหดหู่ภายใน จะทำอันตรายให้ได้ ผู้ที่ไม่มีสัมปชัญญะย่อมเป็นผู้หลงลืมสติในการกำหนดอุบาย และในการเว้นสิ่งที่ไม่ใช่อุบาย คือ จะเป็นผู้หลงลืมสติในการกำหนดอุบาย และในการเว้นสิ่งที่ไม่ใช่อุบาย ให้การปฏิบัติธรรมอย่างได้ผลสมบูรณ์ มีดังนี้คือ

1. อาตาปี หมายความว่า มีความเพียร ได้แก่ องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึง

เพียรระวังป้องกันและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน 4 คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติ ระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ

2. สัมปชาโน หมายถึง การมีสัมปชัญญะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา เป็นการหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น (1) สภาวลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี (2) สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) (3) มีสัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น

3. สติมา หมายถึง การมีสติ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงหลับสนิท การเจริญสติ มีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญา หลักธรรมที่สำคัญที่สุดในความมีสติไม่หลงลืมต้องมีอยู่ในทุก ๆ การกระทำ ทุกการกำหนดรูปนาม กล่าวคือ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ มีสติเป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน มีความระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติเป็นเจตสิกไม่ใช่จิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต โดยองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ลักษณะของสติมี 4 ประการคือ 1) สติมีความระลึกได้เนือง ๆ ในอารมณ์ 2) สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็น 3) สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ 4) สติมีความจำมั่นคง สติมา คือ มีสติ หมายถึง สัมมาสติในอริยมรรค สัมมาสติเป็นหลักธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานนั่นเอง หลักธรรมในสติปัฏฐานหมวดนี้ คือ (1) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย การตามดูรู้ทันกาย) (2) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา การตามดูรู้ทันเวทนา) (3) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต) (4) ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่าง ๆ การตามดูรู้ทันธรรม) เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงควรบำเพ็ญฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนเสมอตลอดทุกครั้งทุกเวลา และการบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาค ครบทั้งกายวาจาใจในพฤติกรรมเดียวหรือในกิจกรรมเดียว พร้อมกันนั้นก็เจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคหรือรอบใหญ่ คือ ค่อย ๆ ทำทีละส่วนไปด้วยที่ดูภายนอกก็เหมือนศึกษาไปตามลำดับทีละอย่าง จะมีความมั่นคงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจนเต็มเปี่ยมในที่สุด

สำหรับธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมที่ได้ตรองเห็นแล้ว ผู้สูงอายุ

สมควรหมั่นนำสติปัฏฐาน 4 มาเป็นแนวทางปฏิบัติอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดสติและปัญญา คือ ตั้งสติกำหนดเข้ามาดูกาย เวทนา จิต ธรรมของตน ให้รู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต รู้จักธรรมของตนทั้งภายในทั้งภายนอก ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน อันจะนำให้เกิดความบริสุทธิ์ นำให้ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส และชื่อว่าปฏิบัติเข้าทางแห่งอริยมรรค และเป็นการปฏิบัติเพื่อนิพพาน คือ ดับกิเลสและกองทุกข์ วิธีปฏิบัติภาวนาเพื่อทำให้เกิดปัญญาอันเป็นหนทาง เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพานในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมอันหมดจดจากกิเลสเป็นอริยบุคคล ย่อมเป็นผู้เข้าใจในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน การปฏิบัติภาวนาเป็นเครื่องอบรมทางกาย ทางจิต และทางปัญญา คืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสมถะและวิปัสสนาภาวนา โดยทั่วไปมี 3 วิธี คือ เจริญวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้าหรือเจริญสมถะที่มีวิปัสสนานำหน้า และเจริญสมถะที่มีวิปัสสนาควบคู่กันไป เพื่อฝึกจิตให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งในรูปนามที่เป็นสภาวธรรม ถือเป็นภาวนาปัญญาที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ทั้งปวงและมุ่งสู่ความสงบอันมีนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ในส่วนขององค์มรรคทั้ง 8 นั้น มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า และถ้ามีสัมมาทิฏฐิมารองรับแล้ว จะบรรลุได้ แต่ต้องประกอบด้วยองค์ธรรมอื่น ๆ เหมือนในยุคพุทธกาล เมื่อฟังธรรม พิจารณาธรรมตาม ก็สามารถบรรลุไปนั่นเอง สัมมาทิฏฐินั้นเกิดจากเหตุ 2 ประการ เหตุที่ 1 คือ ปรโตโฆสะ เสียงจากผู้อื่น เสียงจากพระพุทธเจ้า คือ ฟังธรรมะ เหตุที่ 2 คือ โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย สำหรับคนไหนฟังแล้วก็ใส่ใจ มีปัญญาก็บรรลุได้ แต่บางคนฟังแล้วเอามาใส่ใจ แต่ยังไม่มีปัญญา ก็ต้องไปชำระศีล ชำระพวกกิเลสหยาบ ๆ พวกนิวรณ์ต่าง ๆ ให้ดีแล้วมาฟัง มาใส่ใจธรรมะ ก็จะมีปัญญาเพิ่มขึ้นตามลำดับ

กระบวนการพัฒนาปัญญา มีดังนี้คือ (1) ปัญญาที่มีมาก่อน (priori-knowledge) เป็นปัญญาที่มีมาก่อน เป็นการอาศัยผู้อื่นทำให้เกิดมีขึ้น การเข้าใจปัญญาที่มีมาก่อน 2 ข้อแรก คือ สัปปุริสสังเสวะ (การคบบัณฑิต) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) (2) ปัญญาภายหลัง (post-knowledge) หรือหากเป็นปัญญาที่เกิดภายหลังจากการปฏิบัติแล้วสร้างให้มีขึ้น หรือพัฒนาปัญญาภายหลังที่มีมาจากโยนิโมนสิการ (การคิดในใจโดยแยบคาย) และธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (การปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม) ปัญญาในพระพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้ กิริยาที่รู้ รู้ทั่ว รู้ซึ้ง รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ความรอบรู้ในกองสังขาร การมองเห็นตามสภาพที่เป็นจริง ปัญญาจึงเป็นความรู้เกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การฟัง การสนทนา การปฏิบัติ และการสังเกต เป็นต้น นอกจากนั้นยังหมายถึง ญาณ มีความหมายว่า ปัญญาในการทรงจำ ธรรมที่ได้สดับมา ชื่อว่า สุตมยปัญญา ปัญญาในสภาวะที่กำหนดรู้ เป็นต้น ยังมีคำไวพจน์ที่เป็นชื่อของปัญญา เช่น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมปชัญญะ ธรรมวิจัย วิมังสา ญาณ วิชชา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาบารมี และปัญญาขันธ์ คำเหล่านี้ทำหน้าที่ในบริบท

เช่นเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาได้จำแนกปัญญาไว้หลายประเภท เช่น ปัญญามี 2 ประเภท ได้แก่ โลกิยปัญญา และโลกุตตรปัญญา ปัญญามี 3 ประเภท ได้แก่ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟังผู้อื่นสำเร็จด้วยอำนาจการฟัง) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการความคิดของตนเอง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่อัปปนาสมาธิอันสำเร็จด้วยอำนาจภาวนา) ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นปัญญาที่รู้แจ้งเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ด้วยการผ่านสิ่งเหล่านั้นมาจนเกิดความฝังใจในสิ่งนั้นโดยมิอาจลืมเลือนได้ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาเป็นอย่างดีทางจิตใจ จนเกิดความสังเวชและเบื่อหน่ายคลายกำหนัดยินดีในสภาวะนั้น ๆ เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ (พระสุทัศน์ จารุธมฺโม (เย็นใจ), 2560)

สรุป ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการถึงพร้อมเฉพาะหน้า ปฏิบัติอันมีในส่วนเบื้องต้น แม้แต่การขับรถในท้องถนน ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดี ไม่ประมาท มีความสุภาพ หรือการทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่องใสสบายใจในเวลาทำกิจกรรมนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่าง ๆ แล้วแต่ว่าใครจะสามารถนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้น ๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร จัดเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยกันทั้งสิ้น นอกจากนั้นการอบรมเจริญกุศลทุกประการ เริ่มจากกุศลขั้นต้น ๆ คือ การให้ทาน เพื่อฝึกหัดจิตให้ละกิเลส ละความตะหนี่ไปทีละน้อย การรักษาศีล การเจริญสติปัฏฐาน วิปัสสนาญาณ...จนถึงบรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมสู่โลกุตตรธรรมต่อไปได้

สำหรับการปฏิบัติธรรมยังมีความหมายกว้างมาก หมายถึง การนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำกิจ ทำงาน ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่อง ทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีความสุขที่แท้จริง ล้วนเป็นการปฏิบัติธรรม ช่วยให้การใช้ชีวิตเป็นไปอย่างปกติสุข การปฏิบัติธรรมนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก อาจเรียกได้ว่า เป็นตัวตัดสินว่าการกระทำนั้น ๆ จะสำเร็จผลบรรลุจุดมุ่งหมายได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562, หน้า 671) เมื่อผู้สูงอายุเกิดพลังจิตพลังใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้มีไฟ มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ โดยเฉพาะช่วยให้เป็นผู้มีพลังชีวิตที่สมบูรณ์สืบไป

3.3.5 สรุป

หลักโสตาปัตติยังคธรรมมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน เป็นไปเพื่อความเจริญขึ้นแห่งปัญญา กล่าวคือผู้สูงอายุ 1) ต้องอาศัย สภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุและบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพแวดล้อมที่เป็นบุคคลที่ดี ท่านจึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า สัปปุริสสังเสวะ การเสพหรือการคบหาคนดีเป็นสำคัญ 2. ต้องอาศัยการศึกษาเรียนรู้สิ่งที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาสัทธรรม คือคำสอนของคนดี ท่านจึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า สัทธัมมสวนะเป็นสำคัญ 3. ต้องอาศัยการคิดพิจารณาอย่างมี

เหตุผล โดยการพิจารณาเกี่ยวกับคนและคำสอนที่เราศึกษาเรียนรู้นั่นเอง ท่านจึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นสำคัญ 4. ต้องปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม หมายความว่า ต้องรู้จักปฏิบัติเรื่องนั้น ๆ ให้พอเหมาะพอดี หรือเหมาะสมครบถ้วน การเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน การฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม ย่อมช่วยให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ ซึ่งก็ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ การพิจารณาตรวจสอบด้วยเหตุผล หรือด้วยปัญญา ท่านจึงระบุหลักธรรมข้อนี้ว่า ธัมมานุธัมมปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่าไม่ว่าการปฏิบัติหรือการกระทำใด ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม จำต้องอาศัยคุณธรรมทั้ง 4 นี้เป็นพื้นฐานดำเนินการ จึงจะบรรลุความสำเร็จได้

สำหรับการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น คือ การอยู่กับสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถาโดยมีความตั้งใจฟัง ฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสูงที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็นับเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยกันทั้งนั้น และการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมที่ได้ตรองเห็นแล้ว ปฏิบัติธรรมย่อย ๆ ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม หมายถึงการปฏิบัติธรรมสมควรแก่การรู้แจ้งอริยสัจจธรรม ซึ่งถ้าได้ศึกษาพระธรรม ฟังพระธรรม และเจริญกุศลทุกประการอันสมควรแก่การบรรลุมรรคผล นิพพาน ย่อมได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม การทำให้เหมาะสมกับการจะได้ธรรมใหญ่ ต้องใช้ความเพียรที่เลิศ เข้าถึงได้ด้วยความเพียรที่ยิ่งใหญ่ ทำอย่างถูกต้อง คำว่าปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปทำปฏิบัติ ไม่ใช่การทำอะไรที่ผิดปกติขึ้นมา แต่ธรรมเกิดขึ้นจากการทำกิจหน้าที่ของธรรม นั่นคือสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) เกิดขึ้น ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริง

นอกจากนั้นยังต้องอาศัยการฟังธรรม พิจารณาธรรมให้เข้าใจธรรมในเบื้องต้น การศึกษาพระธรรมสะสมความเข้าใจขึ้นไปตามลำดับ ความเข้าใจธรรมจึงเป็นเหตุให้กุศลขั้นต่าง ๆ ค่อย ๆ เจริญขึ้น เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่เลิศ จึงต้องอาศัยทำความเพียรเป็นเลิศอย่างถูกต้องเหมาะสมเช่นกัน การปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมนี้ คือ การปฏิบัติตามแนวโสตาปัตติยังคะ สู่ความเป็นโสดาบัน อาจยังไม่ต้องถึงขนาดละกิเลสขั้นที่เป็นราคะ โทสะ โมหะ หรือกิเลสอื่น ๆ ที่ละเอียด แค่ละกิเลสหยาบ ๆ ก่อน ละความเห็นผิด ละทุจริตทั้ง 10 ละมัจฉริยะ ละความอิจฉาริษยา การปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง คือ การมีความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ เกิดสัมมาทิฏฐิอย่างได้ผล ปฏิบัติธรรมจนเกิดกุศลขั้นทาน ขั้นศีล สติปัฏฐาน วิปัสสนาญาณ.จนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน (โลกุตตรธรรม) ได้ในที่สุด ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า ธรรมหมวดนี้มีอุปการะ คือ ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติหรือการกระทำให้ประสบความสำเร็จทั้งขั้นต้นขั้นกลางและขั้นสูง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ธรรมหมวดนี้เหมาะแก่การที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยเลือกเอาธรรมหมวดนี้ที่ท่านเรียกว่า โสตาปัตติยังคธรรม มาเป็น

หลักในการวิจัย เพราะเป็นหมวดธรรมที่แสดงให้เห็นว่า เป็นอุปการะหรือส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้นสูง คือบรรลุพระโสดาบันได้ ก็ย่อมจะเป็นอุปการะหรือส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลขั้นต้น หรือขั้นธรรมดาสามัญได้ด้วย ตามนัยของชื่อหมวดธรรมดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

3.4 คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล

ความเป็นโสดาบัน เป็นชีวิตระดับที่ยอมรับได้ว่าน่าพอใจ และวางใจได้ และโสดาบันบุคคลได้ก้าวหน้าแนวดิ่งไปแล้วในทางแห่งการตรัสรู้ และที่สำคัญคือ มีความเข้าใจโลกและชีวิตมากพอ ที่จะไม่หลงตีราคาโลกธรรมต่าง ๆ ไปตามแรงปลุกปั่นของกิเลส เป็นผู้มีความเป็นอิสระ เบิกบาน ซึ่งทำให้สามารถมองเห็นคุณค่าของธรรม จนเกิดฉันทะ คือ ความรักความพอใจในธรรม ได้เริ่มรู้จักความสุขสงบผ่องใส ต้องการธรรมอย่างจริงจัง จนไม่มีทางที่จะกลับมามัวเมาในการเสพแสวงสิ่งปรนเปรอทางวัตถุอีกต่อไป นอกจากนั้นยังเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหลักโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกระดับ ไม่หวังพึ่งโชคลาง หรือการอ้อนวอนขอฤทธานุภาพดลบันดาลจากอำนาจวิเศษภายนอกแต่อย่างใดเลย แต่เพราะปัญญาที่รู้แจ้งสภาวธรรมของโสดาบันบุคคลยังไม่บริบูรณ์เต็มที่ ความมั่นใจนั้นจึงไม่เป็นไปโดยลำพังตนเอง ยังต้องอิงอาศัยฝากไว้กับท่านผู้ได้เข้าถึงความจริงก่อน เพื่อนำทางให้พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลชั้นแรก และเป็นผู้ที่มีจำนวนมากที่สุด ในบรรดาผู้ที่เข้าสู่ธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาค อยู่ใกล้ประตูนิพพาน ผู้สูงอายุที่ยังไม่ได้เข้าสู่ธรรมวินัย ยังไม่ได้เป็นคนนับเข้าสู่ภายใน เป็นคนอยู่ภายนอก จึงต้องรีบปฏิบัติให้เป็นพระโสดาบัน เพื่อให้ถูกนับเข้าเป็นคนวงในของพระพุทธศาสนา แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันนี้ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา ดังจะทรงแนะนำให้เวไนยชนหันมาสนใจภูมิธรรม หรือระดับชีวิตขั้นนี้อย่างจริงจัง และยึดเอาเป็นเป้าหมายของการดำรงอยู่ในโลก เช่นตรัสว่า การบรรลุโสดาปัตติผล ดีกว่าการได้ไปสวรรค์ ประเสริฐกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ประเสริฐกว่าการได้ฌานสมาบัติ ศาสดาผู้นำศาสนาที่มีสาวกมากมาย เป็นผู้ปราศจากกามราคะด้วยกำลังเจโตวิมุตติ ประกอบด้วยกรุณาคุณ สั่งสอนลัทธิเพื่อเข้ารวมกับพรหม ทำให้สาวกไปสวรรค์ได้มากมาย นับว่าเป็นผู้ประเสริฐมากอยู่ แต่บุคคลผู้เป็นโสดาบัน แม้ยังมีกามราคะอยู่ ก็ประเสริฐยิ่งกว่าศาสดาเหล่านั้น

3.4.1 คุณลักษณะของโสดาบันบุคคล

คุณลักษณะของโสดาบันบุคคล ยังมีความสำคัญเป็นพิเศษในการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังจิตที่เข้มแข็งและพลังชีวิตขั้นสูง ช่วยให้โสดาบันบุคคลมีความเข้าใจและมั่นใจในกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล เชื่อมั่นในวิธีการแห่งปัญญาอย่างแข็งขันมั่นคงเพียงพอ ที่มุ่งหวังผลสำเร็จต่าง ๆ จากการกระทำด้วยสติ

ปัญญาและความเพียรพยายามตามทางแห่งเหตุผลเท่านั้น (เชื่อกรรม) ไม่หวังพึ่งโชคลาง หรือการอ้อนวอนขอฤทธานุภาพดลบันดาลจากอำนาจวิเศษภายนอกแต่อย่างใดเลย (แต่เพราะปัญญาที่รู้แจ้งสภาวธรรมของโสดาบันบุคคลยังไม่บริบูรณ์เต็มที่ ความมั่นใจนั้น จึงไม่เป็นไปโดยลำพังตนเอง ยังต้องอิงอาศัยฝากไว้กับผู้เข้าถึงความจริงก่อน มานำทางให้พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลชั้นแรก และเป็นผู้ที่มีจำนวนมากที่สุด ในบรรดาผู้ที่เข้าสู่ธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาค อยู่ใกล้ประตูนิพพาน

นอกจากนั้นคุณลักษณะที่เป็นธรรมดาของพระโสดาบัน ที่ปรากฏเด่นชัดออกมาภายนอก คือ การไม่มีความหวงแหนในทรัพย์สมบัติ ดังมีคำบรรยายว่า

“(บุคคลโสดาบัน) ครองเรือนด้วยใจปราศจากความตระหนี่ มีความเสียสละเต็มที่ มีความยินดีในการให้และการแบ่งปัน” สิ่งของที่ควรให้ได้ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด เท่าที่มีในสกุลบุคคลโสดาบันเฉลี่ยแบ่งปันกับคนมีศีลมีกัลยาณธรรมได้ทั้งหมด” ซึ่งเป็นธรรมดาของโสดาบันบุคคลที่ได้กล่าวในที่นี้ 2 อย่าง คือ

1. เมื่อต้องอาบัติ (ละเมิดวินัย) ย่อมแก้ไขได้ และควรรีบเปิดเผยแสดงให้พระศาสดาหรือเพื่อนร่วมหมู่คณะที่เป็นวิญญูได้ทราบทันที แล้วสังวรต่อไป เปรียบเหมือนเด็กอ่อนแบเบาะเหยียดมือหรือเท้าไปถูกถ่านไฟเข้าจะรีบชักกลับทันที

2. เป็นผู้เอาใจใส่คอยขวนขวายช่วยเหลือกิจธุระทั้งหลาย ทั้งงานสูงงานต่ำทั้งเรื่องใหญ่ เรื่องย่อยของเพื่อนร่วมหมู่คณะ แต่ในเวลาเดียวกัน ก็มีความใส่ใจอย่างแรงกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาไปด้วย เหมือนแม่โคลูกอ่อน เล็มหญ้ากินไป ก็คอยแลระวังลูกน้อยไปด้วย คือ ทั้งช่วยส่วนรวม ทั้งคอยฝึกตนให้ก้าวต่อไปในมรรคา ดังนั้นคุณลักษณะของโสดาบันบุคคล เป็นผู้มีความมั่นคงในคุณธรรมโดยสมบูรณ์ แม้จะประสบสภาพไม่เกื้อกูลทางวัตถุมากสักเท่าใด ความมั่นใจในคุณธรรมก็ไม่มีทางเสื่อมถอย เมื่อได้มองเห็นเหตุผลแห่งธรรม ประจักษ์แจ้งแล้ว เมื่อเดินอยู่ในทางแห่งความดีงามถูกต้องแล้ว ก็ไม่อาจมีผู้ใด แม้แต่เทวดามาชักจูงให้เขวออกไปได้ ไม่ว่าจะด้วยเครื่องล่ออย่างใด กล่าวคือ มีความเข้มแข็งทางจริยธรรมเต็มที่ภาวะโสดาบัน จึงเป็นเป้าหมายขั้นแรกที่จะปฏิบัติและชักชวนกันก้าวไปให้ถึงเป็นทั้งจุดหมายของชีวิตและจุดหมายของสังคม ในระหว่างที่ยังก้าวไปไม่ถึง ก็มีขั้นตอนที่แสดงถึงความก้าวหน้าในท่ามกลาง คือ ความเป็นสัทธานุสารี (ผู้แล่นรุดไปด้วยศรัทธาหรือผู้ก้าวหน้าไปด้วยความเชื่อ) และธัมมานุสารี (ผู้แล่นรุดไปด้วยความเข้าใจธรรม) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ได้ออกดำเนินไปแล้วสู่ความเป็นโสดาบัน เป็นผู้เดินทางแล้วหรืออยู่ในมรรคา มีแต่เดินหน้าอย่างเดียว ไม่ถอยกลับ ซึ่งท่านจัดให้เข้าอยู่ในชุมชนอารยะ หรือหมู่สาวกสงฆ์ด้วย เมื่อผู้สูงอายุใดได้นำคุณลักษณะของโสดาบันบุคคลดังกล่าวแล้วมาเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ จะช่วยให้เห็นสัมฤทธิผลของโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่ง

จัดเป็นผู้มีพลังชีวิตขั้นสูงต่อไปได้

3.4.2 คุณสมบัติของโสดาบันบุคคล

คุณสมบัติของพระโสดาบันโดยทั่วไป คือ การละสังโยชน์ 3 ข้อต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้ ซึ่งนับว่าเป็นคุณสมบัติฝ่ายลบหรือฝ่ายหมดไป แต่ความจริง มีคุณสมบัติฝ่ายบวกหรือฝ่ายมีด้วย และตามหลักฐานปรากฏว่า ท่านเน้นคุณสมบัติฝ่ายมีเป็นอย่างมาก คุณสมบัติฝ่ายมีนั้นมีหลายอย่าง กล่าวโดยสรุป รวมอยู่ในหลักธรรมสำคัญสำหรับตั้งเป็นเกณฑ์ได้ 5 อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ (ความเสียสละ) และปัญญาในที่นี้ จะรวบรวมคุณสมบัติต่าง ๆ ประกอบ ดังนี้คือ 1) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระผู้มีพระภาคเป็นความดี เพราะการประกอบด้วยความเลื่อมใส อันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าเป็นเหตุ สัตว์บางพวกในโลกนี้ จึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า 2) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ฯลฯ 3) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ ฯลฯ 4) มีศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ เป็นความดี เพราะการประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจเป็นเหตุ สัตว์บางพวกในโลกนี้จึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า (องฺ.จตุกฺก. 19/1414-1415/429) และ “สิ่งของที่ควรให้ได้ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด เท่าที่มีในสกุล บุคคลโสดาบันเฉลี่ยแบ่งปันกับคนมีศีล มีกัลยาณธรรมได้ทั้งหมด” (สำ.ม. 19/1452-1453/440-441)

ด้วยเหตุนี้พฤติการณ์ของอริยสาวกเหล่านั้น จึงมีโอกาสอย่างมากที่จะเข้าลักษณะ ว่าศรัทธาเพิ่ม แต่โภคะลด หรือคุณธรรมงอก แต่ทรัพย์หด ในทางวินัยสงฆ์ พระพุทธเจ้าถึงกับได้ทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามพระภิกษุ มิให้รับอาหารจากครอบครัวที่สงฆ์ประกาศตั้งให้เป็นเสขะ ตามพุทธบัญญัตินี้ ครอบครัวใดมีศรัทธาเข้มแข็งมากขึ้น แต่ทรัพย์สมบัติลดน้อยยากจนลง สงฆ์อาจประชุมพิจารณาสมมติ คือ ตกลงกันแต่งตั้งครอบครัวนั้นเป็นเสขะ (เสกขสมมติ, ไม่ว่าเขาจะเป็นเสขะจริงหรือไม่) ดังพุทธพจน์ในธรรมบทที่กล่าวไว้ว่า

> “เลิศล้ำเหนือความเป็นเอกราชบนผืนปัฐพี ดีกว่าการไปสู่สรวงสวรรค์ ประเสริฐกว่าสรรพโลกาธิปัตย์ คือ ผลการตัดถึงกระแสแห่งโพธิธรรม (โสดาปัตติผล)” (ขุ.ธ. 25/23/39)

การยึดเอาภาวะโสดาบัน ซึ่งเป็นสะพานทอดไปสู่กระแสสู่นิพพาน หรือที่อรรถกถา เรียกว่าเป็นปฐมทัศน์แห่งนิพพาน (เห็นนิพพานครั้งแรก) เพราะความเป็นโสดาบัน เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงความรู้สึกและเข้าใจได้ง่ายกว่าสำหรับคนสมัยปัจจุบันในเวลาเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วย สำหรับชีวิตขั้นต้นหรือกัลยาณปุถุชนนี้ ซึ่งมีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ยังไม่มั่นคงแน่นแฟ้นโดยลำพังตนเอง ก็จะมีสุตะ

คือ การเล่าเรียน การหาความรู้ หรือความรู้ที่ได้จากการสดับ เป็นคุณสมบัติสำคัญ ซึ่งอาจจะอบรมสั่งสมให้ถึงขั้นเป็นพาหุสัจจะ คือ ความเป็นพหูสูต (ผู้มีสุตะมากหรือคงแก่เรียน) และสุตะนี้แล คือ อุปกรณ์สำคัญของการเดินทางในการพัฒนาชีวิตที่จะก้าวไปในอริยมรรคา เริ่มตั้งแต่ทำให้รู้จุดที่ทางตั้งต้น" เป็นปัจจัยช่วยเสริมสร้างศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาต่อ ๆ ไป เพราะเมื่อมีความรู้ถูกต้องแล้ว ศรัทธาก็เกิดขึ้น และมีแรงที่จะปฏิบัติคุณธรรมอื่น ๆ เมื่อรวมสุตะเข้ากับศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา เท่าที่มีอยู่ในระดับนี้ เรียกว่าเป็นสัมปทา (ความถึงพร้อม, สมบัติ, คุณสมบัติที่มีอย่างเต็มที่) หรือทรัพย์ 5 ระดับโลกีย์ เมื่อก้าวหน้าไปเป็นโสดาบันแล้ว สัมปทาหรือทรัพย์ทั้ง 5 เหล่านี้ ก็จะกลายเป็นระดับโลกุตระไปเอง

คุณสมบัติของพระโสดาบันนับเป็นคุณสมบัติฝ่ายลบหรือฝ่ายหมดไป แต่ความจริงมีคุณสมบัติฝ่ายบวกหรือฝ่ายมีด้วย ตามหลักฐานปรากฏว่า ท่านเน้นคุณสมบัติฝ่ายมีเป็นอย่างมาก ซึ่งมีหลายอย่าง แต่เป็นสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงไร และสำเร็จประโยชน์แค่ไหน ย่อมสัมพันธ์กับความรู้จักคิดของผู้นั้นในที่สุด คุณสมบัติของพระโสดาบันแบ่งเป็นคุณสมบัติฝ่ายมี และคุณสมบัติฝ่ายหมดหรือฝ่ายละ ตามลำดับต่อไปนี้

1. คุณสมบัติฝ่ายมี เป็นคุณธรรมที่เป็นหลักแท้ ๆ มี 5 อย่าง คือ

1) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นมีเหตุผลในความจริง ความดีงาม กฎธรรมดาแห่งเหตุและผล มั่นใจในปัญญาของมนุษย์ที่จะดับทุกข์ หรือแก้ไขปัญหาได้ตามทางแห่งเหตุผล และเชื่อในสังคมที่ดีงามของมนุษย์ ซึ่งจะเจริญงอกงามขึ้นได้ด้วยความเลื่อมใสอันเป็นคุณธรรมและความเพียรพยายามของมนุษย์ทำให้สามารถเข้าถึงความจริงความดีงามสูงสุดได้ ดังได้มีท่านผู้นำทางไว้ ความเชื่อมั่นนี้แสดงออกด้วยความเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่นด้วยปัญญาในพระรัตนตรัย เป็นศรัทธาซึ่งแน่วแน่ มั่นคง ไม่มีทางผันแปร เพราะเกิดจากญาณ คือ ความรู้ ความเข้าใจ ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

> "ผู้ใดที่มีศรัทธาตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ในพระตถาคต มีศีลอันงาม ที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว สรรเสริญแล้ว มีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ และมีความเห็นตรง บัณฑิตเรียกผู้นั้นว่า เป็นคนไม่ขัดสน ชีวิตของเขาไม่เปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้นบุคคลผู้มีปัญญา เมื่อระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พึงประกอบตามซึ่งศรัทธา ศีล ความเลื่อมใสและความเห็นธรรม"
> (สำ.ม.19/1622/403)

2) ศีล คือ การรู้จักบังคับควบคุมตนให้มีความเป็นอยู่ พฤติกรรม ลักษณะความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ เกิดความเหมาะสมพอดี ที่จะเกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงามแห่งคุณธรรมของตน และความอยู่ร่วมกันด้วยดีของสังคม เพื่อความดี ความงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความขัดเกลาลดกิเลส ความสงบใจ เป็นไปเพื่อสมาธิ โดยทั่วไปหมายถึง ศีล 5 ที่ประพฤติอย่าง

ถูกต้อง จัดเป็นขั้นที่บำเพ็ญศีลบริบูรณ์ได้

3) สุตะ คือ การศึกษาค้นคว้า หรือความรู้ที่มาในรูปของคำแนะนำชี้แจง คำกระตุ้นชักจูง ตักเตือน หรือการเล่าเรียน เรียกว่า ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นเครื่องช่วยเสริมคุณธรรมทั้ง 4 ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น ปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้ผลดียิ่งขึ้น แต่จะเป็นสิ่งที่สำเร็จประโยชน์แค่ไหน ย่อมสัมพันธ์กับความรู้จักคิดของผู้นั้นด้วย

4) จาคะ คือ ความเสียสละที่ทำให้ไม่ตัดสินหรือคิดการต่าง ๆ เข้าข้างตนเองและทำให้พร้อมที่จะเอื้อเฟื้อเกื้อกูลแก่ผู้อื่น อยู่ครองเรือนด้วยใจที่ปราศจากความตระหนี่ มีน้ำใจเผื่อแผ่เสียสละยินดีในการให้ การเฉลี่ยเจือจานแบ่งปัน

5) ปัญญา คือ ความรู้ตระหนักเท่าทันถึงความจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นไปตามกฎธรรมดา มีความเกิดขึ้น เสื่อมสิ้นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ซึ่งทำให้วางใจวางท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องโดยมีจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ สามารถวินิจฉัยแยกการอันควรมิควรทำ กำหนดความพอเหมาะพอดี และการที่จะใช้หรือพัฒนาต่อไปของคุณธรรมอื่น ๆ ทั้งหมดอย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญญาอย่างเสขะ คือ รู้ชัดในอริยสัจ 4 มองเห็นปฏิจจสมุปบาท เข้าใจไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา เป็นอย่างดี จนสลัดมิจฉาทิฏฐิทั้งหลายในรูปแบบต่าง ๆ ได้สิ้นเชิง หมดความสงสัยในอริยสัจทั้ง 4 นั้น เรียกตามสำนวนธรรมว่า เป็นผู้รู้จักโลกแท้จริง

คุณสมบัติฝ่ายมี ทำให้เริ่มรู้จักโลกุตรสุข ที่ประณีตลึกซึ้ง ซึ่งไม่ต้องอาศัยอามิส (เพราะได้บรรลุอริยวิมุตติแล้ว) สัตว์บางพวกในโลกนี้จึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า” และคุณสมบัติฝ่ายหมด หรือฝ่ายละ มีดังนี้

2. คุณสมบัติฝ่ายหมด หรือฝ่ายละ

2.1 ละสังโยชน์ สำหรับสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมในวัฏฏะ สังโยชน์ส่งผลให้บุคคลยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้น ตราบเท่าที่บุคคลยังไม่สามารถละได้อย่างเด็ดขาด ผู้ใดต้องการหลุดพ้นจากทุกข์จึงต้องแสวงหาแนวทางเพื่อจะให้ตนเองหลุดพ้นจากสังโยชน์ไปตามลำดับ จนสามารถละได้ทั้งหมด หลุดพ้นไปจากสังสารวัฏหรือวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไปได้ โสดาบัน คือ ผู้ละกิเลสที่ผูกมัดใจได้ 3 อย่าง คือ

1) สักกายทิฏฐิ คือ การละความยึดถือว่าขันธ์เป็นสัตว์บุคคล(สักกายทิฏฐิ) เมื่อรอบรู้ยอมเห็นเหตุเกิดขึ้นของขันธ์ (สมุทัย) โดยมีความเห็นว่าขันธ์ 5 คือ ตัวตน ซึ่งมิจฉาทิฏฐิมีวัตถุ 10 ได้แก่ (1) ทาน ที่ให้แล้ว ไม่มีผล (2) การบูชาไม่มีผล (3) การบวงสรวไม่มีผล (4) กรรมที่ทำไว้ดีและทำไว้ไม่ดีไม่มีผล (5) โลกนี้ไม่มี (6) โลกหน้าไม่มี (7) มารดาไม่มี (8) บิดาไม่มี (9) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะไม่มี

(10) สมณพราหมณ์ที่ดำเนินตนชอบ ปฏิบัติชอบ ผู้ทำให้แจ้งในโลกนี้และโลกหน้าด้วยตนเอง แล้วประกาศให้ (ผู้อื่น) ทราบว่าไม่มี เป็นต้น อันตคาหิกทิฏฐิมีวัตถุ 10 หมายถึง ความเห็นผิดแล่นไปสุดโต่งข้างใดข้างหนึ่ง มี 10 ประการ คือ เห็นว่า (1) โลกเที่ยง (2) โลกไม่เที่ยง (3) โลกมีที่สุด (4) โลกไม่มีที่สุด (5) ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน (6) ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่าง (7) หลังจากตายไปตถาคตเกิดอีก (8) หลังจากตายไปตถาคตไม่เกิดอีก (9) หลังจากตายไปตถาคตเกิดอีกก็ใช่ ไม่เกิดอีกก็ใช่ (10) หลังจากตายไป ตถาคตเกิดอีกก็มิใช่ ไม่เกิดอีกก็มิใช่ เป็นต้น

2) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ปุถุชนย่อมไม่เคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนปัจจุบัน และส่วนอนาคตในปฏิจจสมุปบาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมีความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่สองทาง ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโตยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความติดพร่าไป ความไม่สามารถหยั่งลง ถือเป็นยุติได้ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า วิจิกิจฉาสังโยชน์

3) สีลัพพตปรามาส คือ ความถือมั่นศีลพรต* ไต้แก่ สมณพราหมณ์ภายนอกพุทธศาสนาที่มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีลและพรต ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส มีลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า สีลัพพตปรามาสสังโยชน์ หมายถึง บุคคลที่มีความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างมงาย เห็นว่าทำในลักษณะดังกล่าวจะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้ด้วยศีลพรตนี้

พระพุทธทาสภิกขุ (2540, หน้า 431-432) ให้ความหมายของสังโยชน์ สรุปว่า สังโยชน์ แปลว่า เครื่องผูก เครื่องล่าม เหมือนกับโซ่ หรือตรวน หรือขื่อ หรือเครื่องล่ามเครื่องผูกเครื่องจำ สิ่งที่มันผูกจิตใจไว้ให้ติดอยู่ในกิเลสในความทุกข์ในวัฏฏะ กล่าวคือ ผูกให้ติดไว้กับสิ่งที่จะเป็นทุกข์ สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ มีสังโยชน์ผูกติดไว้กับสิ่งนั้น เป็นสิ่งผูกพันเต็มที่อย่างพร้อมพรั่ง คือ ผูกพันไว้กับโลก ให้ติดอยู่กับโลก และผูกเย็บจิตใจสัตว์ไว้อย่างยิ่ง โดยไม่รู้สึกตัว คนเราจะถูกผูกมัดรัดอยู่ด้วยสิ่งที่เรียกว่า สังโยชน์ สิ่งใดที่ผูกมัดจิตใจได้ สิ่งนั้น ก็คือ ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู ของกู

2.2 ละมัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ ความใจคับแคบ หวงแหน คอยกีดกันผู้อื่นทั้ง 5 อย่าง คือ 1) อาวาสมัจฉริยะ (หวงที่อยู่อาศัย หวงถิ่น) 2) กุลมัจฉริยะ (หวงตระกูล หวงพวก หวงสำนัก หวงสายสัมพันธ์ หรือการเล่นพวก) 3) ลาภมัจฉริยะ (หวงลาภ หวงผลประโยชน์ คิดกีดกันไม่ให้คนอื่นได้) 4) วัณณมัจฉริยะ (หวงกิตติคุณ หวงคำสรรเสริญ ไม่พอใจให้ใครมีอะไรดีมาแข่งตน ไม่พอใจให้ใครสวยงามได้ยินคำสรรเสริญคุณความดีของคนอื่นแล้ว ทนไม่ได้) 5) ธรรมมัจฉริยะ (หวงธรรม หวงวิชาความรู้ หวง

คุณพิเศษที่ได้บรรลุ กลัวคนอื่นจะรู้หรือประสบผลสำเร็จเทียมเท่าตน) (องฺ.ปญฺจก. 22/254/301)

2.3 ละอคติ คือ หมายถึง วิถีในทางที่ผิดหรือการดำเนินไปในทางที่ผิด อันเกิดจากทัศนะหรือความคิดเห็นในทางที่ผิด ซึ่งต่อมาจึงใช้คำให้เข้าใจง่ายเป็น ความลำเอียง หรือ ความไม่เที่ยงธรรม ประกอบด้วย 4 ประการ ดังนี้

1) ฉันทาคติ คือ ความลำเอียงเพราะชอบพอ หมายถึง ความชอบใจหรือความพอใจ

2) โทสาคติ คือ ความลำเอียง เพราะโกรธหรือชิงชังโทสาคติ ปัจจัยที่ก่อเกิดความโกรธหรือชิงชังในคัมภีร์ปริวาร คือ โกรธเพราะได้ทำแล้ว หรือกำลังทำ หรือคิดจะทำซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือก่อโทษแก่ตนเอง โกรธ เพราะได้ทำแล้ว หรือกำลังทำ หรือคิดจะทำซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือก่อโทษแก่คนที่ตนรัก โกรธเพราะได้ทำแล้ว หรือกำลังทำ หรือคิดจะทำซึ่งประโยชน์ต่อผู้ที่ตนชิงชัง

3) โมหาคติ คือ ความลำเอียงเพราะหลงหรือความลำเอียงเพราะความเขลา หมายถึง ความหลง ความลุ่มหลง

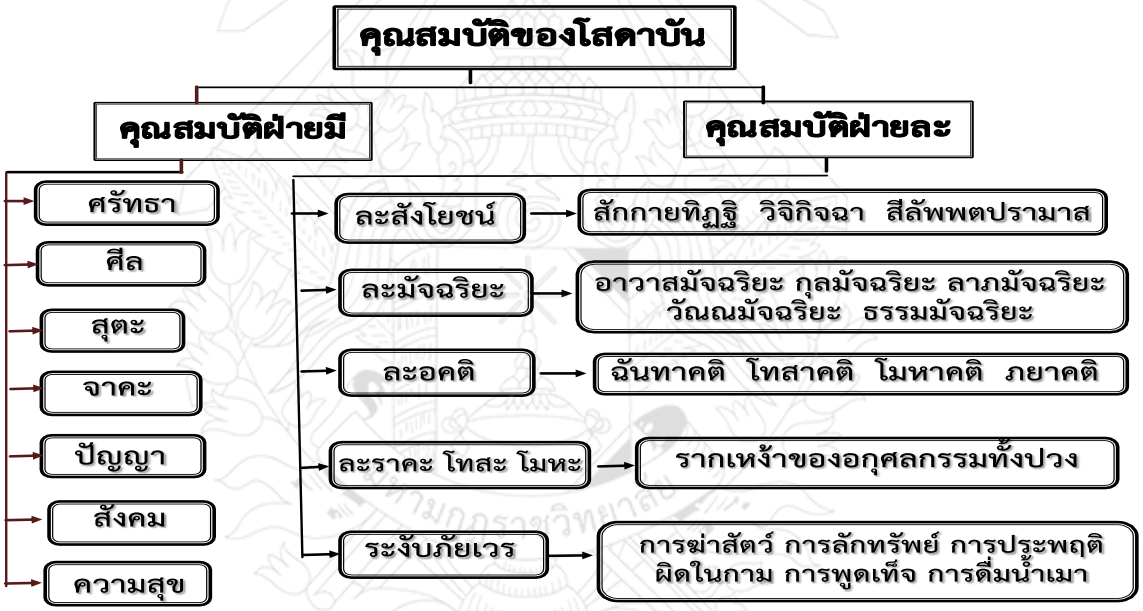
4) ภยาคติ คือ ความลำเอียงเพราะกลัว ภยาคติ ความหวาดหวั่น หรือ มักเรียกกลายเป็นศัพท์ว่า ภัย

2.4 ละราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภ โกรธ หลง ขั้นหยาบหรือรุนแรงที่จะทำให้ถึงอบายไม่ทำกรรมชั่วขั้นร้ายแรง ที่จะเป็นเหตุให้ไปอบาย ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นรากเหง้าของอกุศลกรรมทั้งปวง เพราะเป็นต้นเหตุแห่งการเผาลนใจซึ่งสามารถจัดได้ดังนี้ “ราคัคคิ” ไฟ คือ ราคะความยินดีความอยากในกามคุณ “โทสัคคิ” ไฟ คือ โทสะ ความพยาบาท อาฆาต ไม่พอใจ คิดประทุษร้าย “โมหัคคิ” ไฟ คือ โมหะ ความหลง ไม่รู้ ไม่เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จำเป็นต้องอาศัยอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้รับรู้จากสิ่งภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแล้ว ส่งผลให้มีการปรุงแต่งภายในจิต เกิดราคะความกำหนัดยินดีเกิดโทสะ ความไม่พอใจ หวาดระแวงในสิ่งรอบข้างและเกิดความลุ่มหลงหวงแหนในสิ่งที่ได้จนเกิดอวิชชาภายในใจ

2.5 ระงับภัยเวร โทมนัส และทุกข์ทางใจต่าง ๆ ที่จะพึงเกิดจากการไม่ปฏิบัติตามศีล 5 เป็นผู้พ้นจากอบายสิ้นเชิง ความทุกข์ส่วนใหญ่หมดสิ้นไปแล้ว ความทุกข์ที่ยังเหลืออยู่บ้าง เป็นเพียงเศษน้อยนิดที่นับเป็นส่วนไม่ได้ ดังปรากฏในเวรสูตร ดังนี้ คือ ครั้งนั้นท่านอนาถบิณฑิกคฤหบดี เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่า อุบาสกไม่ละภัยเวร 5 ประการ เราเรียกว่า เป็นผู้ทุศีลด้วย ย่อมเข้าถึงนรก ภัยเวร 5 ประการเป็นไฉน คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จ การดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ดูก่อนคฤหบดี อุบาสกผู้ไม่ละภัยเวร 5 ประการนี้แล เรียกว่า เป็นผู้ทุศีลด้วย ย่อมเข้าถึงนรกด้วย. (องฺ.ปัญจก. 22/174/207)

สำหรับคุณสมบัติฝ่ายหมดและฝ่ายมีนี้ โดยสาระสำคัญจัดเป็นอย่างเดียวกัน กล่าวคือ “จะละสักกายทิฏฐิได้ ก็เพราะมีปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยพอสมควร เมื่อเกิดปัญญาเข้าใจชัดขึ้นอย่างนี้ วิจิกิจฉา คือ ความสงสัยคลางแคลงใจก็หมดไป ศรัทธาซึ่งอาศัยปัญญาก็แน่นแฟ้น พร้อมนั้น การรักษาศีลได้ถูกต้องตามหลักการ ตามความมุ่งหมาย กลายเป็นอริยกันตศีล คือ ศีลที่อริยชนชื่นชมยอมรับ สีลัพพตปรามาสก็พลอยสิ้นไป เมื่อจาคะเจริญขึ้น มัจฉริยะก็หมดไป ราคะ โทสะ โมหะเบาบางลง ก็ไม่ตกไปในอำนาจของอคติ เพราะมีปัญญาที่มองเห็นความจริงของโลกและชีวิต คลายความยึดติด เมื่อสิ้นความยึดติด ถือมั่นลง สามารถอยู่ร่วมกันในชุมชนในสังคมอย่างสันติสุข ความทุกข์ก็ผ่อนคลาย และรู้จักความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น สัตว์บางพวกในโลกนี้จึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า” (สำ.ม. 19/1414-1415/345)

การเปรียบเทียบคุณสมบัติของโสดาบันทั้งฝ่ายมีและฝ่ายหมด ดังแสดงแผนภาพ 3.5



แผนภาพที่ 3.5: คุณสมบัติของโสดาบันฝ่ายมีและฝ่ายละ

ที่มา : ประมวลจากคุณสมบัติทั้งสองของโสดาบันบุคคล

หลักโสตาปัตติยังคะ ที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลโสดาบันนี้ คือ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสหยั่งลงมั่นด้วยปัญญาในพระพุทธเจ้า..ในพระธรรม..ในพระสงฆ์..อยู่ครองเรือนด้วยใจปราศจากมลทิน คือ มัจฉริยะ มีจาคะอย่างเปิดใจ มือสะอาด ยินดีในการสละ ใส่ใจในคำร้องขอ ยินดีในการให้การแบ่งปัน” และอาจใช้แทนข้อความข้างต้นนั้นได้ว่า “สิ่งของที่ควรจะให้ได้ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด เท่าที่มี

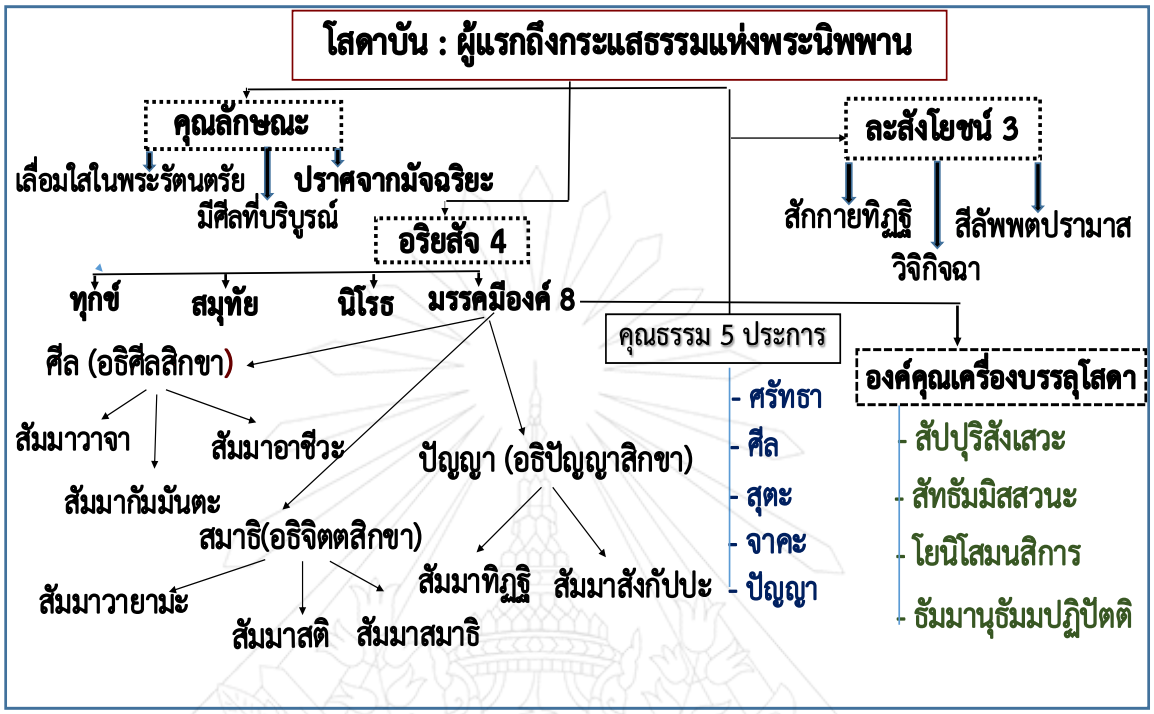
ในสกุล อริยสาวกนั้น เฉลี่ยแบ่งปันกับคนมีศีลมีกัลยาณธรรม ได้ทั้งหมด” (สำ.ม. 19/1452/440) กุศลที่พระอริยะชอบใจที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่างไม่พร้อย เป็นผู้สรรเสริญ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำเป็นไปเพื่อสมาธิ จึงเรียกว่าเป็นบุคคลที่จะนำไปสู่สภาวะของโสดาปัตติมรรค การเข้าถึงกระแสธรรมของพระโสดาบันนั้น เป็นการยกระดับจิตใจอย่างถาวร ทำให้ไม่สามารถกลับมาเป็นปุถุชนได้อีก เป็นผู้จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ และยังเป็นผู้จะบรรลุพระนิพพานในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน

3.4.3 คุณสมบัติสำคัญของโสดาบันบุคคล

เนื่องจากความเป็นโสดาบัน เป็นขั้นตอนสำคัญของจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนย้ำไว้ โสดาบันบุคคลเป็นผู้เดินทางแล้วหรืออยู่ในมรรคา มีแต่เดินหน้าอย่างเดียว ไม่ถอยกลับ เมื่อพิจารณาถึงสภาพปัจจุบัน นับเป็นหลักการที่เหมาะสม เปนคติสำคัญควรยกขึ้นมาตั้งเป็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตของคนยุคปจจุบัน นอกจากความเป็นโสดาบันแล้ว เรื่องสืบเนื่องที่ย้ำให้หันไปสนใจกันให้มาก คือ ธรรม 5 ประการซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสย้ำมาก เป็นธรรมที่ใช้เป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของอริยสาวก ทั้งก่อนบรรลุและเมื่อเป็นพระโสดาบันแล้ว นอกจากนั้นคุณสมบัติ 5 ประการนี้ ยังมีขอบเขตครอบคลุมโสตาปัตติยังคะ (องค์คุณของพระโสดาบัน) เข้าไว้ทั้งหมด เนื่องจากข้อที่ 1 คือ มีศรัทธาเป็นพิเศษ ว่าเหตุใดจึงเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุกกรณี เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา จึงถือว่าปัญญาเป็นธรรมสำคัญสุดยอดในกระบวนการปฏิบัติธรรม 5 ประการนี้ รวมเรียกว่า สัมปทาบ้าง ทรัพย์บ้าง อริยาวัฒิ (อารยวัฒิ) บ้าง เป็นต้น

นอกจากองค์คุณเครื่องบรรลุโสดาแล้ว ยังต้องประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (สำ.ม. 19/1001/495) เมื่อได้เห็นธรรม ได้บรรลุธรรม ได้รู้ธรรมแจ่มแจ้งและมีธรรมอันหยั่งลงแล้วย่อมปราศจากความสงสัยถึงความเป็นผู้แกล้วกล้าไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา (วิ.มหา. 4/27/26)

คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล: ผู้แรกถึงกระแสนิพพาน ดังปรากฏในแผนภาพที่ 3.6



แผนภาพที่ 3.6: คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล : ผู้แรกถึงกระแสธรรมแห่งพระนิพพาน
ที่มา: ประมวลคุณสมบัติของโสดาบันฝ่ายมีและฝ่ายหมด

3.4.3 สรุป

คุณธรรมของความเป็นโสดาบันบุคคล มีคุณค่าทั้งแก่ตัวบุคคลและแก่สังคม ถือว่าผู้บรรลุโสดาปัตติผลเป็นสมาชิกชุดแรกของชุมชนอารยะ เป็นจุดต้นที่ชีวิตอารยชนเริ่มแรก นับเนื่องในอริยสงฆ์หรือสาวกสงฆ์ที่แท้ อันเป็นสังคมแม่พิมพ์ที่พระพุทธศาสนามุ่งประสงค์จะใช้เป็นแบบหล่อหลอมมนุษยชาติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเน้นถึงคุณค่าและความสำคัญของความเป็นโสดาบันอย่างมากมาย ซึ่งเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ผู้มีคุณธรรมถึงขั้นนี้ มีศรัทธาถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือเข้าถึงธรรมแล้ว เมื่อทำความดีจะไม่ห่วงผลที่จะได้ตอบแทนแก่ตน พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ทำบุญโดยไม่หวังรอผล (หมายถึงอิฏฐารมณ์ต่าง ๆ ที่สนองความปรารถนาของตน) และจะไม่มีปัญหาให้เกิดความคิดสงสัยว่า ทำไมทำดีไม่ได้ดี หรือทำบุญแล้ว ทำไมไม่รวย ไม่ได้ผลประโยชน์ที่หวัง เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเขามองเห็นธรรมแล้ว เรียกว่า มีธรรมจักษุ หรือปัญญาจักษุ คือ ตาปัญญา ที่มองเห็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายสว่างชัด มิใช่มีแต่มังสจักษุ หรือตาเนื้อหนัง ที่มองเห็นแต่สิ่งเสพเสวยของอินทรีย์ 5 ซึ่งเป็นวิธีการยกเอาคุณธรรมที่เป็นนามธรรมภายในตัว หรือคุณสมบัติของบุคคล ออกมาทำประโยชน์แก่สังคม โดยให้มีผลทางปฏิบัติระดับ

สังคมในกรณีที่สมควร ดังทรงเร่งเร้าให้เวไนยชนหันมาสนใจภูมิธรรม หรือระดับชีวิตขั้นนี้อย่างจริงจัง และให้ยึดเอาเป็นเป้าหมายของการดำรงอยู่ในโลก เช่นตรัสว่า การบรรลุโสดาปัตติผล ดีกว่าการได้ไปสวรรค์ ประเสริฐกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ประเสริฐกว่าการได้ฌานสมาบัติ ศาสดาผู้นำศาสนาที่มีสาวกมากมาย เป็นผู้ปราศจากกามราคะด้วยกำลังเจโตวิมุตติ ประกอบด้วยกรุณาคุณ สั่งสอนลัทธิเพื่อเข้ารวมกับพรหม ทำให้สาวกไปสวรรค์ได้มากมาย นับเป็นผู้ประเสริฐมากอยู่แล้ว แต่บุคคลผู้เป็นโสดาบัน พ้นอบายแล้ว มีแต่จะเจริญก้าวหน้าไปในธรรม แม้ยังมีกามราคะอยู่บ้าง ก็ประเสริฐยิ่งกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับสภาพของสังคมปัจจุบัน และพฤติกรรมของบุคคล ที่แพร่หลายอยู่ในปัจจุบันนี้เห็นชัดเจนว่า โสดาบันบุคคลนั้น เมื่อได้ประพฤติดี ประกอบกายสุจริต (ศีล) ก็ตาม เมื่อทำการเสียสละ บริจาคให้การช่วยเหลือแก่ผู้อื่น (จาคะ) เขาไม่หวังผลตอบแทน ไม่หวังได้ลาภ เกียรติยศ สรรเสริญ สุข สวรรค์อย่างโลกิยปุถุชนทั้งหลาย และมีความเข้มแข็งมั่นคงในจริยธรรมอย่างเป็นธรรมดา เนื่องจากการไม่ได้ผลตอบแทนเหล่านี้ย่อมไม่อาจเป็นเหตุให้เกิดความท้อถอยในการทำความดี ในส่วนของพุทธพจน์ว่า ผู้ปฏิบัติหน้าที่ได้บริบูรณ์ มีคุณค่าสมแก่ฐานะ ทำให้คนในครอบครัว ในวงศ์ตระกูล ในสถาบัน เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม 5 ประการเหล่านี้

3.5 โสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาล

พระโสดาบันมีความประพฤติดานนอก (กายและวาจา) ที่แสดงออกมาไม่แตกต่างกับปุถุชนมากนัก แตมีความประพฤติด่านใน (ใจ) แตกต่างไปจากปุถุชนอย่างสิ้นเชิง เพราะความประพฤติของพระโสดาบันบุคคลเหล่านี้นั้น มีความละเอียดอ่อนกวา มีความละเมียดละไมในการทำความดี และมีความเบาบางกว่าในเรื่องของกิเลสเมื่อเทียบกับปุถุชน เพราะการเปิดโอกาสให้ตนเอง ได้ฝกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นผลทำใหมีสภาพจิตสูงกว่าปุถุชนทั่วไปและช่วยให้เป็นผู้มีพลังชีวิตที่เข้มแข็งส่งผลต่อความประพฤติทั้งด้านในและด้านนอกในการทำความดี และการชวยเหลือสังคม พระโสดาบันยังไม่เสร็จกิจแห่งพระพุทธศาสนายังเป็นเสขบุคคล มีภาระที่ต องกระทำเพื่อพระพุทธศาสนาต่อไป (พระมหารุง ปณฺณาวุฑฺโฒ (แรกชำนาญ), 2543, หน้า 92,108) ดังนั้นการศึกษาบทบาทที่โดดเด่นทั้งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและช่วยเหลือสังคม รวมทั้งการยึดถือคุณธรรมของโสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาลทั้งอุบาสกและอุบาสิกา จัดเป็นคุณค่าที่ให้ได้นำมาเป็นแบบอย่างแก่ผู้สูงอายุในการเป็นผู้มีพลังชีวิตขั้นสูง ที่อุทิศตนเพื่อดำเนินชีวิตให้มีคุณต่อตนเอง และต่อสังคม จนพระบรมศาสดาได้ประทานแต่งตั้งให้เป็นเอตทัคคะ ได้แก่ อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขามหาอุบาสิกา หมอชีวกโกมารภัจ พระนางสามาวดี และนางมัลลิกา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.5.1 อนาถบิณฑิกเศรษฐี

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นชาวสาวัตถี (แคว้นโกศล) มีชีวิตร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้า เดิมท่านมีนามว่าสุทัตตะเศรษฐี เกิดในตระกูลของสุมนะเศรษฐีผู้เป็นบิดา ท่านเป็นเศรษฐีที่ใจบุญ ชอบช่วยเหลือคนตกยาก เมื่อบิดามารดาล่วงลับไปแล้ว ท่านจึงได้ดำรงตำแหน่งเศรษฐีแทน และได้ตั้งโรงทานที่หน้าบ้านแจกอาหารแก่คนยากทุกวัน จนกระทั่งประชาชนทั่วไปเรียกท่านตามลักษณะนิสัยว่า “อนาถบิณฑิกะ” ซึ่งหมายถึง “ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา” และได้เรียกกันต่อมาจนบางคนก็ลืมชื่อเดิมของท่านไป ท่านอนาถบิณฑิกะ ทำการค้าขายระหว่างเมืองสาวัตถีกับเมืองราชคฤห์เป็นประจำ ท่านดำรงชีวิตอยู่ในกรุงสาวัตถีโดยมิได้ทราบข่าวเกี่ยวกับการเกิดขึ้นแห่งพระพุทธศาสนาเลย จวบจนวันหนึ่งท่านได้นำสินค้ามาขายยังเมืองราชคฤห์ และได้เข้าพักในบ้านของราชคหกเศรษฐีตามปกติ ท่านจึงได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และได้ฟังอนุปุพพิกถาและอริยสัจสี่จากพระพุทธองค์แล้วได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก จุลวรรค ภาค 2 ดังนี้

> สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จลุกขึ้นจงกรมในที่แจ้ง ณ เวลาปัจจุสสมัยแห่งราตรี ได้ทอดพระเนตรเห็นอนาถบิณฑิกคหบดีนั้นเดินมาแต่ไกล ครั้นแล้วเสด็จลงจากที่จงกรมประทับนั่งเหนืออาสนะที่ปูลาดไว้ ครั้นแล้วได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคหบดีว่า มาเถิดสุทัตตะ ทันใดนั้น อนาถบิณฑิกคหบดีเบิกบานใจ ดีใจว่า พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกชื่อเรา แล้วเข้าไปเฝ้าซบเศียรลงแทบพระบาทพระผู้มีพระภาค ทูลถามว่า พระองค์ประทับสำราญ หรือพระพุทธเจ้าข้า ฯ (วิ.จู. 7/248/83)
>
> พระผู้มีพระภาคตรัสตอบโดยคาถา ดังนี้:-
>
> พราหมณ์ผู้ดับทุกข์ได้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุขแท้ทุกเวลา ผู้ใดไม่ติดในกาม มีใจเย็น ไม่มีอุปธิ ตัดความเกี่ยวข้องทุกอย่างได้แล้ว บรรเทาความกระวนกระวายในใจ ถึงความสงบแห่งจิต เป็นผู้สงบระงับแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข ฯ
>
> ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสอนุปุพพิกถาแก่อนาถบิณฑิกคหบดี คือ บรรยายถึงทาน ศีล สวรรค์ อาทีนพ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามทั้งหลาย แล้วทรงประกาศอานิสงส์ในการออกจากกาม ขณะที่พระองค์ทรงทราบว่า อนาถบิณฑิกคหบดีมีจิตควรแก่การงาน มีจิตอ่อน มีจิตปราศจากนิวรณ์ มีจิตสูง มีจิตเลื่อมใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดวงตาเห็นธรรม ปราศจากธุลี ปราศจากมลทินว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา ได้

เกิดแก่อนาถบิณฑิกคหบดี ณ ที่นั่งนั้นแล ดุจผ้าที่สะอาดปราศจากมลทินควรได้รับน้ำย้อม ฉะนั้น ฯ (วิ.จู. 7/249-250/84)

ครั้นอนาถบิณฑิกคหบดี ได้เห็นธรรมแล้ว ได้บรรลุธรรมแล้ว ได้รู้ธรรมแจ่มแจ้งแล้ว มีธรรมหยั่งลงแล้ว ข้ามความสงสัยได้แล้ว ปราศจากถ้อยคำแสดงความสงสัย ถึงความเป็นผู้แกล้วกล้า ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา ได้ทูลคำนี้แด่พระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาษิตของพระองค์ไพเราะนัก พระพุทธเจ้าข้า (วิ.จู. 7/251/84)

อนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้ช่วยอังคาสถวายภัตตาหารแด่พระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ ครั้นเสร็จภัตตากิจแล้ว ก็ได้กราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดาเพื่อเสด็จไปประกาศพระศาสนายังเมืองสาวัตถี พร้อมทั้งกราบทูลว่า จะสร้างพระอารามที่เมืองสาวัตถีถวายพระบรมศาสดาทรงรับอาราธนาตามคำกราบทูล อนาถบิณฑิกเศรษฐี รู้สึกปราบปลื้มปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง รีบเดินทางกลับสู่กรุงสาวัตถีโดยด่วน ในระหว่างทางจากกรุงราชคฤห์ถึงกรุงสาวัตถี ระยะทาง 54 โยชน์ และได้บริจาคทรัพย์จำนวนมากให้สร้างวิหารที่ประทับเป็นที่พักทุก ๆ ระยะหนึ่งโยชน์ เมื่อถึงกรุงสาวัตถีแล้วได้ติดต่อขอซื้อที่ดินจากเจ้าชายเชตราชกุมาร โดยได้ตกลงราคาด้วยการนำเงินปูลาดให้เต็มพื้นที่ตามที่ต้องการ ปรากฏว่าเศรษฐีใช้เงินถึง 27 โกฏิ เป็นค่าที่ดิน และอีก 27 โกฏิ เป็นค่าก่อสร้างพระคันธกุฏีที่ประทับของพระบรมศาสดาและเสนาสนะสงฆ์ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 54 โกฏิ แต่ยังขาดพื้นที่สร้างซุ้มประตูพระอาราม ขณะนั้นเจ้าชายเชตราชกุมารได้แสดงความประสงค์ขอเป็นผู้จัดสร้างถวาย โดยขอให้จารึกพระนามของพระองค์ที่ซุ้มประตูพระอาราม ดังนั้นพระอารามนี้จึงได้ชื่อว่า “เชตวนาราม” เมื่อการก่อสร้างพระอารามเสร็จแล้วได้กราบทูลอาราธนาพระบรมศาสดา พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์เสด็จเข้าประทับจัดพิธีฉลองพระอารามอย่างมโหฬารนานถึง 9 เดือน (บางแห่งกว่า 5 เดือน) ได้จัดถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีตแก่พระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพิธีฉลองพระอารามเสร็จสิ้นลงแล้ว ได้กราบอาราธนาพระภิกษุจำนวนประมาณ 200 รูป ไปฉันภัตตาหารที่บ้านของตนทุกวันตลอดกาล

อนาถบิณฑิกเศรษฐี ทำบุญโดยทำนองนี้ ทั้งให้ทานแก่คนยากจน และการถวายทานแด่พระภิกษุสงฆ์ จนกระทั่งทรัพย์สินเงินทองที่เก็บสะสมไว้ลดน้อยลงไปโดยลำดับ ท่านทำบุญจนไม่มีเวลาดูแลกิจการ จึงได้มอบภารกิจของตนให้ลูกทั้งหลายดูกิจการแทน ทรัพย์ที่หาใหม่นี้ ไม่เท่ากับจ่ายออกไป มีผลให้ภัตตาหารที่จัดถวายพระภิกษุสงฆ์ก็ลดลงทั้งคุณภาพและปริมาณ จนที่สุดข้าวที่หุงถวายพระก็จำเป็นต้องใช้ข้าวปลายเกวียน กับข้าวก็เหลือเพียงน้ำ ผักเสี้ยนดอง ตนเองก็พลอยอดอยากลำบากไปด้วย ถึงกระนั้นเศรษฐีก็ยังไม่ลดละการทำบุญถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ได้ แต่กราบเรียนให้ทุกท่านทราบ

ว่า ตนเองไม่สามารถจะจัดถวายอาหารอันประณีต มีรสเลิศเหมือนเมื่อก่อนได้ เพราะขาดปัจจัยที่จะจัดหาพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นปุถุชนก็พากันไปรับอาหารบิณฑบาตที่ตระกูลอื่นถวาย ซึ่งเป็นอาหารมีรสเลิศกว่า ท่านคิดว่าท่านได้ถวายทานเศร้าหมอง พระศาสดาตรัสกะเศรษฐี ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบทว่า “บุรุษพึงทำบุญไซร้ พึงทำบุญนั้นบ่อย ๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้” (ขุ.ธ.อ. 25/19/22) และคฤหบดี ท่านอย่าคิดว่า “เราถวายทานเศร้าหมอง” ด้วยว่าเมื่อจิตประณีตแล้ว ทานที่บุคคลถวายแด่พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ชื่อว่าเศร้าหมองย่อมไม่มี”

ท่านอนาถปณฑิกคฤหบดี ได้รับยกย่องเป็นเลิศกวาพวกอุบาสกสาวกของเราผู้ถวายทาน ฯ (องฺ.เอกก. 20/151/26) ท่านเป็นชาวพุทธแบบอย่างที่มีบทบาทโดดเด่นในด้านการให้ความอุปถัมภ์พระภิกษุสงฆ์ และดำรงตนอยู่ในความเป็นอุบาสกที่ดีเป็นตัวอย่างของชาวพุทธ อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน มีศรัทธามั่นคง เข้าวัดฟังธรรมและตักบาตรทำบุญในพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ อนาถบิณฑิกเศรษฐี ท่านสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมที่มีอุบาสกธรรม 5 ประการ คือ 1) มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย 2) มีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ 3) มุ่งหวังผลจากการกระทำและการงาน 4) ไม่ทำบุญนอกหลักการของพระพุทธศาสนา 5) ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา คือ ท่านเป็นคนใจบุญโดยเฉพาะให้ทานและฟังธรรมเป็นประจำ แม้บางครั้งชีวิตจะตกอับเพราะสูญเสียทรัพย์ไปจำนวนมากก็ตาม ก็ยังไม่ยอมเลิกการให้ทานแต่อย่างใด

จากการศึกษาประวัติ พบว่าอนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า เป็นเอตทัคคะด้านการถวายทาน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2563) เป็นเจ้าของทุนสร้างวัดเชตวันที่มีชื่อเสียงผู้บำรุงพระสงฆ์ และสงเคราะห์คนอนาถาอย่างไม่มีใครอื่นเทียบเท่า ในส่วนของพลังชีวิต ท่านมีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ

3.5.2 นางวิสาขามหาอุบาสิกา

นางวิสาขามหาอุบาสิกา เอตทัคคะฝ่ายทายิกา มีลักษณะเบญจกัลยาณีเป็นผู้มีบุญ นางเป็นหญิงสาวประกอบพร้อมด้วยความงาม 5 อย่าง คือ ผมงาม เนื้องาม กระดูกงาม ผิวงาม วัยงาม แม้มีบุตรธิดามากถึง 20 คน แต่ก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์ส่วนรวมได้เป็นอย่างดี มีบทบาทช่วยกิจการของสงฆ์อย่างสำคัญ เป็นผู้กว้างขวางและมีเกียรติคุณสูงเด่นในสังคมแคว้นโกศล

นางวิสาขา ได้ชื่อว่าเป็นมหาอุบาสิกาผู้ยิ่งใหญ่ เป็นยอดแห่งอุปัฏฐายิกาที่ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยวัตถุจตุปัจจัยไทยทานต่าง ๆ ทั้งที่ถวายเป็นของสงฆ์ส่วนรวมและถวายเป็นของส่วนบุคคล บทบาทนางวิสาขาผู้อุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา ได้อุทิศตนเสียสละในการถวายปัจจัย 4 ซึ่งมีความจำเป็น

สำหรับพระภิกษุสงฆ์ โดยมีหลักในการทำทานที่เป็นวัตถุทาน มุ่งตรงที่จะช่วยแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต เช่น การคำนึงถึงความยากลำบาก คำนึงถึงการอำนวยประโยชน์ คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา หากภิกษุอาพาธไม่สามารถบิณฑบาตได้ โดยคำนึงถึงผลเสียภาพลักษณ์ของพระภิกษุสงฆ์ในสังคม ในการเปลือยกายอาบน้ำ การดูแลพระภิกษุสงฆ์ที่มาจากต่างแดนไม่สามารถคุ้นเคยกับเส้นทางบิณฑบาตเหล่านี้ นอกจากจะคำนึงถึงความสะดวกสบายในปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตแล้ว ยังช่วยเกื้อหนุนให้การศึกษาปฏิบัติธรรมของหมู่พระภิกษุสงฆ์ได้ก้าวหน้า ให้สามารถนำมาสอนเผยแผ่ให้ญาติโยมได้รับประโยชน์จากสิ่งนี้ เมื่อประชาขนได้ฟังธรรมจากพระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมทำให้เกิดสังคมที่มีความเห็นที่ถูกต้องดีงาม นางมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการทำบุญครั้งยิ่งใหญ่ด้วยการสร้างวิหารให้เป็นที่ประทับของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งตอนที่กำลังก่อสร้าง และนางยังได้อาราธนาพระมหาโมคคัลลานะเป็นผู้ควบคุมการก่อสร้างด้วย นอกจากนั้นนางยังสร้างปราสาทสูง 2 ชั้น ที่มีห้องถึง 1,000 ห้อง คือ ชั้นล่าง 500 ห้อง และชั้นบนอีก 500 ห้อง ครั้งนั้นพระบรมศาสดาเสด็จจาริกโปรดเวไนยสัตว์ทีเมืองอื่น ครั้นครบ 9 เดือน พระองค์ทรงเสด็จกลับกรุงสาวัตถี นางวิสาขาจึงไปอาราธนาให้พระบรมศาสดาเสด็จไปประทับบนปราสาทในวิหารชื่อบุพพาราม เพื่อจะได้ฉลองมหาวิหาร นางได้ถวายทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขตลอด 4 เดือน วันสุดท้ายได้ถวายผ้าไตรจีวรชั้นเลิศแด่ภิกษุสงฆ์ พร้อมถวายจตุปัจจัยไทยธรรมอีกมากมาย การฉลองมหาวิหารคราวนั้น นางได้บริจาคทรัพย์รวมทั้งหมด 27 โกฏิ คือ ในการซื้อที่ดิน 9 โกฏิ สร้างวิหาร 9 โกฏิ และในการฉลองวิหารอีก 9 โกฏิ หลังจากฉลองมหาวิหารนางวิสาขาแวดล้อมด้วยลูกหลานได้เดินชมมหาวิหารภายในบริเวณวัด เห็นสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ที่สำเร็จอย่างสวยงาม เกิดความปีติปราโมทย์ใจ คิดว่าความปรารถนา การทำประโยชน์ถ้าในมิติของนางวิสาขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกายและแรงใจ ถึงแม้นางวิสาขา จะเป็นคนขวนขวายช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ และชอบทำบุญ แต่ละในการบำเพ็ญประโยชน์แต่ละครั้ง นางใช้สติปัญญาพิจารณาถึงประโยชน์ที่จะได้รับ นอกจากนั้นนางยังช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรมด้วย (ขุ.ธ 41/14/100-105)

จากการศึกษาประวัติ พบว่านางวิสาขาได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะด้านการถวายทาน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2563) ในส่วนของพลังชีวิต ท่านมีพลังชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมและด้านการศึกษา

3.5.3 หมอชีวกโกมารภัจ

ชีวกโกมารภัจจ์ อุบาสกผู้เป็นเอตทัคคะในด้านเป็นที่รักของปวงชน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการรักษาและมีชื่อเสียงมากในครั้งพุทธกาล เป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสาร และต่อมาได้เป็น

แพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าด้วย ตามประวัติท่านเกิดที่เมืองราชคฤห์ เป็นบุตรของนางคณิกาชื่อ สาลวดี แต่ไม่รู้จักบิดามารดาของตน เนื่องด้วยเมื่อนางสาลวดีมีครรภ์ เกรงว่าค่าตัวจะตก จึงแอบคลอดแล้วให้คนรับใช้นำทารกไปทิ้งขยะ เช้าวันรุ่งขึ้นเจ้าชายอภัย โอรสองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสารเสด็จผ่านไปพบเข้า เห็นการุมล้อมทารกอยู่ จึงให้คนไปดูและถามว่า ยังมีชีวิตหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบว่า ยังมีชีวิตอยู่ (ชีวติ=ยังเป็นอยู่) จึงโปรดให้นำไปเลี้ยงในวัง ให้ชื่อทารกนั้นว่า ชีวก (ผู้ยังเป็น) และเพราะถูกเจ้าชายนำมาเลี้ยง จึงได้สร้อยนามว่า โกมารภัจจ์ (ผู้อันพระราชกุมารเลี้ยง) ชีวกเมื่อเจริญวัยขึ้น และทราบว่าตนเป็นเด็กกำพร้า จึงได้ออกเดินทางไปศึกษาวิชาแพทย์กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ที่เมืองตักศิลาเพื่อเป็นวิชาไว้เลี้ยงตนเอง ศึกษาอยู่ 7 ปีก็สำเร็จ จึงเดินทางกลับนครราชคฤห์ ระหว่างทางได้รักษาโรคปวดหัวให้เมียเศรษฐีจนหาย ได้เงินรางวัลมามากมาย ต่อมายังได้รักษาริดสีดวงให้พระเจ้าพิมพิสารที่เป็นมาหลายปีจนหายประชวร จึงได้รับการแต่งตั้งเป็นหมอประจำพระองค์ จากนั้นยังได้รักษาโรคสำคัญ ๆหลายครั้ง เช่น ผ่าตัดโรคในสมอง ผ่าตัดเนื้องอกในลำไส้ รักษาโรคผอมเหลืองให้แก่พระเจ้าจัณฑปัชโชตแห่งกรุงอุเชนี เป็นต้น เมื่อครั้นหมอชีวกได้เป็นแพทย์ประจำของพระพุทธเจ้า ท่านก็ได้ช่วยดูแลรักษาคณะสงฆ์ไปด้วย ท่านเป็นผู้เสียสละและมีคุณูปการต่อพระสงฆ์และประชาชนในการรักษาโรคเป็นอย่างมาก จึงได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศในด้านเป็นที่รักของปวงชน และยังได้รับยกย่องว่าเป็น "บรมครูแห่งแพทย์แผนโบราณ” (วิ มหา. 5/129-135/136-144)

หมอชีวกโกมารภัจ ยิ่งถวายงานต่อพระพุทธเจ้า เขาก็ยิ่งเลื่อมใสในพุทธศาสนา ที่สุดจึงได้เป็นอุปถัมภกคนสำคัญของพระพุทธศาสนา การรักษาโรคครั้งสำคัญ คือ รักษาโรคริดสีดวงทวารให้พระเจ้าพิมพิสารจนหายสนิท และได้รักษาอาการประชวรด้วยโรควัณโรค ให้พระเจ้าจัณฑปัชโชต แห่งกรุงอุชเชนี เมื่ออาการดีขึ้นพระองค์ทรงให้จัดส่งของมีค่ามากมาย รวมทั้งผ้าเนื้อดีอันเป็นที่มีการทอยอดเยี่ยมกว่าผ้าเมืองอื่น ๆ มามอบให้แก่หมอชีวกโกมารภัจ แต่เมื่อหมอชีวกพิจารณาแล้ว เห็นสมควรถวายแก่พระบรมศาสดาหรือพระมหากษัตริย์ ก่อนที่จะถวายได้กราบทูลขอพรว่า “ขอให้ภิกษุรับคฤหบดีจีวรได้” พระพุทธองค์ประทานอนุญาตให้ตามที่ขอ การที่หมอชีวกโกมารภัจ กราบทูลขอพรเช่นนั้น ก็เพราะแต่ก่อนนั้นภิกษุไม่รับผ้าที่ชาวบ้านถวาย จะใช้สอยแต่ผ้าบังสุกุล คือ ผ้าที่ชาวบ้านทิ้งหลายทิ้งตามกองขยะบ้าง ผ้าที่ห่อศพทิ้งในป่าบ้าง นำมาทำความสะอาด แล้วเย็บย้อมเป็นผ้าสบงจีวร สำหรับนุ่งห่ม หมอชีวกโกมารภัจเห็นถึงความลำบากของพระภิกษุสงฆ์ จึงกราบทูลขอพรเป็นผู้ถวายเป็นคนแรก ผ้านี้เรียกว่า “คฤหบดีจีวร” แม้พระพุทธองค์ทรงอนุญาตตามที่ท่านกราบทูลขอ แต่ก็ยังมีพุทธดำรัสตรัสว่า “ถ้าภิกษุปรารถนา

จะถือผ้าบังสุกุลก็ให้ถือ หรือปรารถนาจะรับคฤหบดีจีวรก็ให้รับได้” แล้วพระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนาอนุโมทนาบุญแก่หมอชีวกผู้ถวายผ้านั้น (วิ.มหา. 5/136/149) เมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว หมอชีวกได้ดวงตาเห็นธรรมดำรงอยู่ในอริยภูมิ คือ พระโสดาบัน

จากการศึกษาประวัติ พบว่าหมอชีวกโกมารภัจ ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะด้านการเป็นที่รักของปวงชน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2563) ในส่วนของพลังชีวิต ท่านมีพลังชีวิตด้านการศึกษา และมีพลังปัญญาอย่างสูง

3.5.4 พระนางสามาวดี

พระนางสามาวดี (นางผู้ถูกเผาทั้งเป็นเพราะกรรมเก่า) นางเป็นธิดาของภัททวดี เศรษฐีเมืองภัททวดี บิดาของนางเป็นสหายกับโฆสกเศรษฐีแห่งเมืองโกสัมพี ต่อมาได้อภิเษกสมรสกับพระเจ้าอุเทน และได้รับการตั้งไว้ในตำแหน่งอัครมเหสี ต่อมาถูกใส่ร้ายหลายครั้งจากพระนางมาคันทิยา แต่ก็ไม่สามารถทำอันตรายพระนางมาลิกาได้ มีอยู่ครั้งหนึ่งพระเจ้าอุเทนทรงยกคันธนูประจำพระองค์ขึ้นสายแล้วพาดลูกศรอาบยาพิษโก่งคันธนูเล็งเป้าไปที่พระอุระของพระนางสามาวดี ซึ่งประทับอยู่ข้างหน้าแห่งหญิงบริวาร ก่อนที่ลูกศรจะแล่นออกจากคันธนูนั้น พระนางสามาวดีได้ให้โอวาทแก่หญิงบริวารว่า:-

“แม่หญิงสหายทั้งหลาย ที่พึ่งอื่นของเราไม่มี เธอทั้งหลายจงเจริญเมตตาจิตให้สม่ำเสมอส่งไปให้แก่พระราชา แก่พระเทวีมาคันทิยา และแก่ตนเอง อย่าถือโทษโกรธต่อใคร ๆ เลย”

ครั้นโอวาทจบลงหญิงเหล่านั้นก็ปฏิบัติตาม เมื่อพระราชาปล่อยลูกศรออกไปแทนที่ลูกศรจะพุ่งเข้าสู่พระอุระพระนางสามาวดี แต่หวนกลับพุ่งเข้าหาพระอุระของพระองค์เสียเอง จึงสะดุ้งตกพระทัยพลางดำริว่า:-

“ธรรมดาลูกศรนี้ย่อมแทงทะลุแม้กระทั่งแผ่นหิน บัดนี้สิ่งที่เป็นวัตถุที่จะกระทบในอากาศก็ไม่มี เหตุใดลูกศรจึงหวนกลับเข้าหาเรา ลูกศรนี้แม้จะไม่มีชีวิตจิตใจ แต่ก็ยังรู้จักคุณของพระนางสามาวดี เราเสียอีกแม้เป็นมนุษย์กลับไม่รู้คุณของพระนาง” ทันใดนั้น ท้าวเธอทิ้งคันธนูแล้วประนมหัตถ์ประคองอัญชลี กราบที่พระบาทของพระนางสามาวดี อ้อนวอนให้พระนางยกโทษให้ และขอถึงพระนางเป็นที่พึ่งตลอดไป พระนางสามาวดีกราบทูลให้พระราชาทรงน้อมนำพระบรมศาสดาเป็นสรณที่พึ่งเหมือนอย่างที่นางกระทำอยู่ ตั้งแต่นั้นมาพระเจ้าอุเทนทรงมีศรัทธาในบวรพระพุทธศาสนา ทรงรักษาศีลฟังธรรมร่วมกับพระนางสามาวดีตามกาลเวลาและโอกาสอันสมควร

ในที่สุดพระนางสามาวดีถูกใส่ร้ายและถูกเผาทั้งเป็น เนื่องจากเป็นกรรมเก่า จึงได้ชดใช้กรรมเก่าในอดีตกาล กล่าวคือ เมื่อพระเจ้าพรหมทัตครองราชย์สมบัติในกรุงพาราณสี ได้ถวายภัตตาหารแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า 8 องค์เป็นประจำ ต่อมาพระปัจเจกพุทธะองค์หนึ่งได้ปลีกตัวไปเข้าฌานสมาบัติใน

ดงหญ้าริมแม่น้ำ ส่วนพระราชาได้พาหญิงเหล่านั้นไปเล่นน้ำกันทั้งวัน พวกผู้หญิงพออาบน้ำนาน ๆ ก็หนาวจึงพากันขึ้นมาก่อไฟที่กองหญ้าผิง พอไฟไหม้กองหญ้าหมด ก็เห็นพระปัจเจกพุทธะถูกไฟไหม้ต่างพากันตกใจ จึงช่วยกันทำลายหลักฐานไม่เหลือซาก การที่พระนางสาวมาวดีถูกใส่ความและถูกเผาทั้งเป็นพร้อมกับหญิงบริวาร เพราะผลกรรมที่เคยเผาพระปัจเจกพุทธเจ้า 8 องค์ในอดีตกาล ในขณะไฟกำลังไหม้อยู่นั้น นางสามาวดีได้ตั้งสติและให้โอวาทแก่หญิงบริวารให้แผ่เมตตาต่อคนผู้คิดประทุษร้าย และเจริญเวทนาปริคคหกัมมัฏฐาน ทำให้บางคนได้บรรลุสกทาคามี บางคนได้บรรลุอนาคามี ทำกาละแล้ว บ้างไปเกิดในสวรรค์ และบ้างไปเกิดในพรหมโลกด้วยอานิสงส์แห่งการเจริญกรรมฐานนี้ (ขุ.ธ.อ. 25/15)

จากการศึกษาประวัติ พบว่าพระนางสามาวดีได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะด้านผู้อยู่ด้วยเมตตา (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2563) ในส่วนของพลังชีวิต ท่านมีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุลด้วย

3.5.5 นางมัลลิกา

นางมัลลิกา เป็นพระธิดาของกษัตริย์องค์หนึ่งในแคว้นกุสินารา ซึ่งภายหลังได้สมรสกับพันธุลเสนาบดี ทั้งสองเป็นชาวเมืองกุสินารา นางมัลลิกาไม่มีบุตรมาเป็นเวลานาน จนพันธุละจะส่งตัวกลับยังมาตุภูมิ นางก็ไม่เสียใจ นางคิดว่าก่อนที่จะกลับไปบ้านไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าก่อน พระพุทธองค์ตรัสถามจึงทรงทราบถึงสาเหตุการกลับยังมาตุภูมิ เพราะไม่สามารถมีบุตรสืบสกุลได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ถ้าเธอจะกลับบ้านเพราะเหตุเพียงแค่นี้ เธอไม่ต้องกลับ” นางคิดว่า เมื่อพระพุทธองค์ตรัสอย่างนี้ แสดงว่าเราจะต้องมีบุตรแน่นอน จึงกลับไปบอกสามี พันธุละดีใจไม่คิดจะส่งภรรยากลับมาตุภูมิอีกต่อไป ต่อมานางมัลลิกาให้กำเนิดบุตรชายฝาแฝดสิบหกครั้ง (รวมเป็น 32 คน) อยู่มาวันหนึ่งพันธุละเสนาบดีได้ทราบว่าเหล่าตุลาการวินิจฉัยความไม่ยุติธรรม จึงนั่งว่าคดีเสียเอง โดยให้ความยุติธรรมแก่เจ้าทุกข์ พวกตุลาการที่หลุดจากตำแหน่งก็หาทางเล่นงานพันธุละ เมื่อประสบโอกาสจึงทูลยุยงพระราชาว่า พันธุละคิดการใหญ่ถึงขั้นก่อการกบฏ แรก ๆ พระราชาไม่ทรงเชื่อ แต่เมื่อมีผู้เพ็ดทูลบ่อยเข้า จึงหาอุบายกำจัดพันธุละ ให้พันธุละและบุตรทั้งหมดไปปราบโจรที่ชายแดน แล้วส่งทหารไปฆ่ากลางทางทั้งหมด วันที่สามีและบุตรชายทั้ง 32 คนถูกฆ่า ครั้นในเวลาเชา พวกคนไดนำหนังสือมาให้ ในขณะนางกำลังถวายภัตตาหารเนื้อความวา "โจรตัดศีรษะสามีพร้อมทั้งบุตรของทาน" นางรูเรื่องนั้นแลวไมบอกใคร พับหนังสือใสไวในพกผา (ขุ.ธ.อ. 41/14/28-32) อุตส่าห์ข่มความโศกไว้ ถึงแม้ชีวิตกระทบกับความทุกข์อย่างรุ่นแรง และยังคงถวายภัตตาหารแก่พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ รวมทั้งพระสงฆ์อีกจำนวน 500 รูป เหมือนไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้นแต่ประการใด พระสารีบุตรเมื่อรู้ข่าวจึงเทศนาปลุกปลอบจิตว่า

"ชีวิตของสัตวทั้งหลาย ในโลกนี้ไม่มีนิมิต ใคร ๆ ก็รู้ไม่ได้ ทั้งฝืดเคือง ทั้งนอยและ

ชีวิตนั้น ซ้ำประกอบดวยทุกข." เมื่อแสดงธรรมเสร็จแลว พระสารีบุตรก็ลุกจากอาสนะ (ขุ.ธ.อ. 41/14/28-33)

นางมัลลิกาเป็นตัวอย่างของสตรีที่เข้าถึงธรรม เป็นคนที่เข้าใจโลกและชีวิต รู้จักอดกลั้นในความทุกข์โศก (เมื่อชีวิตกระทบกับความทุกข์อย่างรุนแรง นอกจากนั้นยังเมตตากรุณา คือไม่ผูกพยาบาท ยังสอนให้สะใภ้ไม่ให้พยาบาท นับว่าเป็นสตรีชาวพุทธตัวอย่างที่ดีคนหนึ่ง กล่าวคือ 1) เป็นสาวิกาผู้มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง มีความเข้าใจธรรมดาของโลกและของชีวิตเป็นอย่างดี เมื่อเข้าใจเช่นนี้ย่อมมีจิตปล่อยวาง ไม่ดีใจเกินไปเมื่อมีสุข ไม่เสียใจเกินไปเมื่อได้ทุกข์ ดังเมื่อทราบว่าสามีและบุตรถูกฆ่า นางยังคุมสติ มีจิตใจมั่นคง ไม่แสดงอาการเศร้าโศกให้ปรากฏ 2) นางเป็นผู้ที่มีความอดทน มีขันติธรรมสูงยิ่ง อดกลั้นความเสียใจ และทำใจได้ ไม่ผูกอาฆาตพยาบาทผู้เป็นเหตุในความตายนั้น และยังสั่งสอนสะใภ้ทั้ง 32 คน ไม่ให้ผูกอาฆาตพยาบาทด้วย นับเป็นผู้มีเมตตากรุณาแท้จริง 3) เป็นภรรยาที่ดี แม้ถูกสามีส่งกลับมาตุภูมิ หาว่าเป็นหมัน นางก็ยินดีปฏิบัติตาม และยอมรับตามคติของชาวชมพูทวีปสมัยโบราณเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น (ธรรมะ, 2554.)

การศึกษาประวัติ นางมัลลิกาเป็นผู้เข้าใจชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ยังไม่พบหลักฐานการได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะด้านใด ในส่วนของพลังชีวิต ท่านมีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ

3.5.6 สรุป

จากประวัติและคุณธรรมของโสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาล ที่ยกมาเป็นตัวอย่าง 5 ท่าน พบว่าแต่ละท่าน จัดเป็นผู้มีความประพฤติที่ประเสริฐกว่าปุถุชนมาก มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง มีความจริงใจพร้อมจะเสียสละต่อเพื่อนมนุษย์อย่างยิ่ง สามารถให้อภัยโดยปราศจากความพยาบาทอาฆาต มีขันติธรรมสูงยิ่ง ทั้งยังช่วยปกป้องและเป็นกำลังที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ด้วยคุณธรรมที่สมควรถือเป็นแบบอย่าง พระพุทธศาสนาเชิดชูโสดาบันบุคคลในส่วนของการสร้างคุณูปการต่อสังคม เพราะเป็นผู้มีความพร้อมและมีความคล่องตัวในการทำประโยชน์ต่อสังคมมากที่สุด มากกว่าอริยบุคคลระดับสูงอีก 3 ระดับ เนื่องจากโสดาบันบุคคลมีคุณธรรมไม่สูงเกินไปนัก จัดเป็นคุณธรรมที่เหมาะต่อการทำประโยชน์ให้สังคม และมีความพร้อมจะเสียสละเพื่อสังคมได้อย่างเต็มที่ โดยมีพื้นฐานครองศีลบริบูรณ์ มีความประพฤติที่ประเสริฐกว่าปุถุชนมาก เป็นผู้มีพฤติกรรมที่ดีงาม มีจิตใจอันประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม ดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตไม่เอารัดเอาเปรียบต่อบุคคลอื่น ต่อสังคม และต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม โดยมีเครื่องมือในการพัฒนาที่สำคัญ คือ หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างครบวงจรอย่างมีระบบและอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเป็นไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา ทั้งนี้ต่างก็ใช้ชีวิตอย่างผู้มีพลัง

ดังสรุปเป็นพลังชีวิตของโสดาบันบุคคลตัวอย่าง ดังตารางที่ 3.1 ต่อไปนี้

โสดาบันบุคคลสมัยพุทธกาล	**เอตทัคคะผู้เลิศด้าน**	**พลังชีวิตของโสดาบันบุคคลตัวอย่าง**
1. อนาถบิณฑิกเศรษฐี	การถวายทาน	มีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ
2. นางวิสาขามหาบาสิกา	การถวายทาน	มีพลังชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการศึกษา
3. หมอชีวกโกมารภัจ	เป็นที่รักของปวงชน	มีพลังชีวิตด้านการศึกษา มีพลังปัญญาอย่างสูง
4. พระนางสามาวดี	เป็นผู้อยู่ด้วยเมตตา	มีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล
5. นางมัลลิกา	เป็นผู้เข้าใจชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม (ไม่พบหลักฐานเป็นเอตทัคคะ)	มีพลังชีวิตด้านความมั่นคงของจิตใจ

ตารางที่ 3.1: พลังชีวิตของโสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาลที่สมควรถือเป็นแบบอย่าง
ที่มา : ประมวลพลังชีวิตที่สมควรถือเป็นแบบอย่างของโสดาบันบุคคลในสมัยพุทธกาล

จากตารางที่ 3.1 พบว่า โสดาบันบุคคลตัวอย่างทั้ง 5 ท่าน ต่างดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังชีวิตทั้ง 4 ด้าน ดังต่อไปนี้ 1) อนาถบิณฑิกเศรษฐี ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังด้านความมั่นคงของจิตใจ มีพลังในแง่ความเสียสละ ถึงแม้ชีวิตจะตกอับเพราะสูญเสียทรัพย์ไปจำนวนมากก็ตาม ก็ยังไม่ยอมเลิกการให้ทานแต่อย่างใด ยังคงให้การอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา และทำประโยชน์เพื่อสังคม 2) นางวิสาขามหาอุบาสิกา ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังด้านสิ่งแวดล้อม ไม่เอารัดเอาเปรียบต่อสังคม ต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีพลังด้านการศึกษา มีปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต มีสติปัญญาช่วยแก้ปัญหาของพุทธศาสนาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต และเกื้อหนุนให้การศึกษาปฏิบัติธรรมของหมู่พระภิกษุสงฆ์ได้ก้าวหน้า ทั้งยังเป็นผู้คอยเอาใจใส่ดูแลภิกษุอยู่เสมอ 3) หมอชีวกโกมารภัจ ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังด้านการศึกษา มีพลังปัญญาอย่างสูง ใช้ความรู้ทางการแพทย์ดูแลรักษาพยาบาลเพื่อนมนุษย์และเสียสละทำประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและต่อสังคม เป็นที่รักของปวงชน และมีภาวะเป็นผู้นำสูง 4) พระนางสามาวดีดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลังด้านความมั่นคงของจิตใจ เป็นผู้มีภาวะของจิตใจที่เข้าถึงธรรม เข้าใจโลกและชีวิต มีพลังชีวิตด้านการดำเนินชีวิตสมดุล มีเมตตาธรรมกำหนดให้จิตใจมีความปรารถนาดีต่อผู้ประทุษร้ายแก่ตน เป็นผู้เจริญภาวนา ทำให้เกิดสติปัญญา มีความรอบรู้และฉลาดในการแก้ปัญหา 5) นางมัลลิกา ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีความมั่นคงของจิตใจ เป็นผู้เข้าใจชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม มีขันติธรรมสูงยิ่ง มีความอดทน

อย่างสูง เป็นผู้รู้จักใช้ปัญญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เป็นผู้มีน้ำใจ รู้จักให้อภัย ไม่อาฆาตพยาบาทผู้อื่น และเป็นภรรยาที่ดีตามคติของชาวชมพูทวีปสมัยโบราณ

3.6 ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

องค์เครื่องบรรลุโสดา 4 ประการนี้ หากต้องการพยากรณ์ตน พระพุทธองค์ทรงแสดงคุณสมบัติ 3 ประเด็น ที่นำมาใช้ในการพยากรณ์ตนด้วยตนว่า เป็นพระโสดาบัน โดยมีตัวเหตุที่ประกอบกันนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ดังคุณสมบัติต่อไปนี้

1) ด้านศีล คือเวรทั้ง 5 ระงับ มีศีล 5 สมบูรณ์นั่นเอง พวกที่ยังไม่ระงับเลย ต้องมีการสมาทานและระมัดระวัง อย่าให้ล่วงละเมิด แต่ในส่วนของพระโสดาบัน เวรทั้ง 5 ระงับแล้ว

2) ด้านจิต คือ ท่านเป็นผู้ที่มีจิตหยั่งลงมั่น ไม่หวั่นไหวในคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ และหยั่งลงในศีล ที่พระอริยเจ้ารักใคร่พอใจ เป็นไปเพื่อสมาธิ

3) ด้านปัญญา เป็นผู้ที่สามารถพิจารณาปฏิจจสมุปบาทได้ทะลุปรุโปร่ง ไม่เห็นมีตัวตนอยู่สักที่ ไม่มีเราจริงอยู่สักที่เดียว พิจารณาได้ไม่มีติดตัน ไม่มีสิ่งไหนที่แน่นอนเที่ยงแท้ ไม่มีสิ่งใดเป็นอัตตาตัวตน ต่างจากพวกที่เห็นผิด จะรู้สึกมีเราอยู่ก่อน มีอัตตาอยู่ที่โน่นที่นี่ มีผู้สร้าง มีผู้กิน มีผู้คิด มีผู้เสวยผล มีผู้รับผล มีผู้รับผลประโยชน์ ต่างจากพระโสดาบัน ซึ่งมีความเข้าใจชัด ไม่เห็นว่ามีตัวตนอยู่ที่ใดที่หนึ่ง จึงไม่ มีความสงสัยในเรื่องภพชาติการเวียนว่ายตายเกิดอะไรทั้งสิ้น

ในส่วนประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ นับมีคุณค่าเหมาะทำประโยชน์แก่ตน แก่สังคม ก่อเกิดประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง หลักโสตาปัตติยังคธรรมช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ ที่จะนำชีวิตและสังคมให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตได้ด้วย ก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

3.6.1 ประโยชน์ปัจจุบัน

ผู้สูงอายุสามารถบำเพ็ญประโยชน์ จำแนกออกเป็น โลกัตถประโยชน์ ญาตัตถประโยชน์ และอัตตัตถประโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

โลกัตถประโยชน์ ทำประโยชน์แก่โลก คือ แก่ส่วนรวม สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ ก็ให้พากันปรับปรุงพัฒนาขึ้นในวัตถุนั้นทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ ด้านวัตถุก็ให้สร้างสรรค์ถาวรวัตถุที่จะเป็นประโยชน์ใช้สอยได้สำหรับส่วนรวม เช่น ถนน วัดวาอาราม ศาลา สระน้ำ โรงเรียน เป็นต้น ด้านจิตใจก็ให้ความช่วยเหลือเจือจาน แนะนำให้เขามีความคิดที่ถูกต้อง ดีงาม ไม่หลงใหลไปในทางที่ผิด ให้รู้จักทุกข์

เหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ให้มีความสุขกาย สบายใจ

ญาตัตถประโยชน์ การทำประโยชน์แก่ญาติพี่น้อง คือ สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน อันคำว่า “ญาติ”นี้ มิใช่หมายความเฉพาะญาติทางสายโลหิตอย่างเดียวเท่านั้น แต่หมายความถึงญาติทางโลกด้วย มนุษย์เราเกิดมาร่วมชาติ ร่วมศาสนา ร่วมพระมหากษัตริย์องค์เดียวกัน ก็เหมือนญาติสนิทมิตรสหายกัน จึงต้องมีการสงเคราะห์บำรุงซึ่งกันและกัน ด้วยกายสงเคราะห์ ด้วยวาจาสงเคราะห์ และด้วยใจสงเคราะห์ มีการแบ่งปันซึ่งกันและกัน มีความเห็นพร้อมเพรียงกัน มีทิฏฐิเสมอกัน มีความสามัคคีปรองดองกัน ไม่แตกแยกกัน รักษา พัฒนา บำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ไม่คิดทำลาย ซึ่งเป็นสิ่งอัปรีย์ เป็นของไม่ดี ทำความชั่ว ความเสียหาย เป็นบาปเป็นกรรม เป็นโทษแก่ตน

อัตตัตถประโยชน์ ทำประโยชน์แก่ตน สิ่งใดที่เป็นประโยชน์แก่ตนก็ทำขึ้น บาป... เป็นโทษ มีโทษ ไม่มีประโยชน์ ทำแล้วเป็นโทษ เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอันตราย ก็อย่าทำ ส่วนบุญกุศล คุณความดี เป็นประโยชน์ พึงพากันหมั่นบำเพ็ญกระทำขึ้น สิ่งใดที่ผิดกฎหมายบ้านเมือง ผิดศีลธรรม ตามพระพุทธศาสนา พึงพากันเลิก ละ หลีก เว้น อย่ากระทำ นอกจากไม่กระทำแล้ว อย่าพากันดำรินึกคิดขึ้น จะเป็นโทษ จะทำลายประโยชน์ของชาติ ของศาสนา และของพระมหากษัตริย์ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ คือ ทำตนให้เป็นพลเมืองดี ทำมาหากินโดยซื่อสัตย์สุจริต ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง เป็นผู้ประกอบแต่การงานที่ปราศจากโทษ เว้นการงานที่มีโทษ หมั่นประกอบการงานที่เป็นประโยชน์ หมั่นรักษาทรัพย์สมบัติของตน ที่ตนแสวงหามาได้ ด้วยความหมั่นในทางที่ชอบ อย่าพากันเป็นคนสุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายทรัพย์ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ พึงพากันเว้นสิ่งที่เป็นอบาย เช่น การดื่มน้ำเมา เหล้า กัญชา ยาฝิ่น เฮโรอีน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท และเป็นเหตุแห่งความฉิบหายของโภคสมบัติ...เหล่านี้พึงพากันหลีก ละ เลิก เว้น อย่าพากันทำขึ้น การทำประโยชน์ทั้งแก่โลก (โลกัตถประโยชน์) แก่ญาติ (ญาตัตถประโยชน์) และแก่ ตน (อัตตัตถประโยชน์) นี้เป็นประโยชน์ปัจจุบันสำหรับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน พึงพากันประพฤติปฏิบัติให้ได้ครบทั้ง 3 ประการ เมื่อมีชีวิตอยู่ก็ต้องบำรุงรักษาตน ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ให้เป็นประโยชน์แก่ญาติมิตรสหายรอบข้าง ให้เป็นประโยชน์แก่โลกโดยส่วนรวม

ประโยชน์ปัจจุบัน เป็นกระบวนของการคิด ซึ่งให้ความสำคัญยิ่งกับการระลึกและตระหนักรู้ในกิจที่พึงกระทำ มีทั้งระเบียบแบบแผนและวิธีการคิดที่ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนและผู้อื่น ดังปรากฏในแผนภาพที่ 3.7 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.7: ประโยชน์ 3

ที่มา: อ้างอิงจากเอกสารลายมือของ รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม

สรุปประโยชน์ปัจจุบันนี้มีคุณค่า ช่วยให้เป็นคนมีประโยชน์ เป็นมนุษย์ ไม่ใช่หมานุษย์ มีแต่ผู้ยกย่องสรรเสริญ พลังชีวิตจากการเสริมสร้างด้วยหลักโสตาปัตติยังคธรรมย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข ความเจริญ ในส่วนของประโยชน์ในปัจจุบัน ซึ่งต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตหยั่งลงมั่น ไม่หวั่นไหวในคุณของพระรัตนตรัย อาศัยเป็นเครื่องนำพาความคิดให้ไปถึงผลอันยังประโยชน์ให้เกิดทั้งแก่ตน (อัตตถะ) และผู้อื่น (ปรัตถะ) โดยมีฐานของการคิด 3 ประการ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคตและวัตถุหรือสิ่งที่คิดนั้น มีลักษณะ 3 ประการ คือเป็นจริง มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ เป็นต้น

3.6.2 ประโยชน์ภายภาคหน้า

ประโยชน์ภายภาคหน้า นับแต่กายของผู้สูงอายุแตกสลายแล้ว ต้องมีที่ไปเพราะยังมีกรรมจึงควรบำเพ็ญประโยชน์ไว้ ถ้าไม่บำเพ็ญประโยชน์ไว้ในภายภาคหน้า จะไม่มีสมบัติติดตัวไปในภพในชาติข้างหน้าเลย การให้มีประโยชน์ภายภาคหน้านั้น ต้องมีศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในทาน ศีล ภาวนา เชื่อในบุญ เชื่อในบาปพึงพากันให้ทาน เป็นผู้เสียสละ บำเพ็ญการกุศล ช่วยสาธารณกุศล สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน รักษาศีล เว้นสิ่งที่เป็นบาป ประกอบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นประโยชน์แก่ตน แก่ญาติ แก่โลก พึงพากันหมั่นสดับตรับฟังคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พึงมีปัญญารอบรู้ในบาปบุญคุณโทษ การใดเป็นประโยชน์และการใดมิใช่ประโยชน์ ภาวนาพิจารณาสังขารร่างกายของตนให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ให้เห็นเป็นของมิใช่ตน ประเดี๋ยวเดียวมันก็ร่วงหล่น ตายไป ดับไป ไม่มีอะไรที่จะเหลืออยู่เลย สิ่งจะติดตัวของเราได้ ก็มีแต่บาปและบุญเท่านั้น ฉะนั้นท่านจึงให้เลิกบาป บำเพ็ญแต่บุญ ถ้าเราเกิดมาทำแต่บาป ตายไปเราก็ไปสู่ทุคติ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ถ้าเราทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตายไปเราก็ไปสู่สุคติ มนุษยสุข สวรรคสุข นิพพานสุข

3.6.3 ประโยชน์อย่างยิ่ง

ประโยชน์อย่างยิ่ง ก็คือ พระนิพพาน ให้รู้จักดับกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่าให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา ถ้าเราดับกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ เหล่านี้หมดแล้ว ก็ถึงพระนิพพานเท่านั้น ดังนั้นผู้สูงอายุที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาแล้ว นับเป็นโชคอันประเสริฐ ไม่สมควรปล่อยชีวิตของตนให้ล่วงเลยจากประโยชน์เปล่า ๆ เกิดมาต้องทำประโยชน์จึงเป็นมนุษย์ ถ้าไม่ทำประโยชน์เหล่านี้ เขาไม่เรียกว่า มนุษย์ เขาเรียกว่า หมานุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีสรณะ ไม่มีที่พึ่ง ตายไปก็ทุกข์ยาก ตายทุกข์ ตายยาก ตายลำบาก เพราะไม่ได้ทำคุณงามความดี ไม่ได้บำเพ็ญทานไว้

3.6.4 สรุป

ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นที่รากเหง้าอย่างยั่งยืน เกิดประโยชน์ 3 ได้แก่ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน คือ เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเอง ต่อญาติพี่น้อง ซึ่งหมายรวมถึงสังคม ประเทศชาติ และร่วมโลก โดยมีการสงเคราะห์ แบ่งปันซึ่งกันและกัน 2) ประโยชน์ภายภาคหน้า คือ ผู้สูงอายุต้องมีศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในทาน ศีล ภาวนา เชื่อในบุญ เชื่อในบาป พึงพากัน ให้ทาน เป็นผู้เสียสละ บำเพ็ญการกุศล ช่วยสาธารณกุศล สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน รักษาศีล เว้นสิ่งที่เป็นบาป ประกอบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าผู้สูงอายุหมั่นทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตายไปก็ไปสู่สุคติ มนุษยสุข สวรรคสุข นิพพานสุข ถ้าประสงค์ประโยชน์ภายภาคหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง ก็คือ ถ้าดับกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปก็ถึงพระนิพพานนั่นเอง นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดคุณธรรมความดีงามในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ด้านคุณธรรม คือ มีคุณความดีเพียงพอที่จะเป็นหลักประกันว่า จะไม่ก่อให้เกิดอัตตาหรือความเดือดร้อนเสื่อมโทรมเสียหายเป็นภัยแก่สังคมหรือแก่ใคร ๆ ตรงข้ามจะมีแต่พฤติกรรมที่อำนวยประโยชน์เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ และดำเนินไปด้วยดีของชีวิตตนและสังคม และคุณธรรมนั้นก็มั่นคง เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปเอง ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของมัน เนื่องจากมีปรีชาญาณที่ให้เกิดทัศนคติอย่างใหม่ต่อโลกและชีวิตเป็นฐานรองรับ

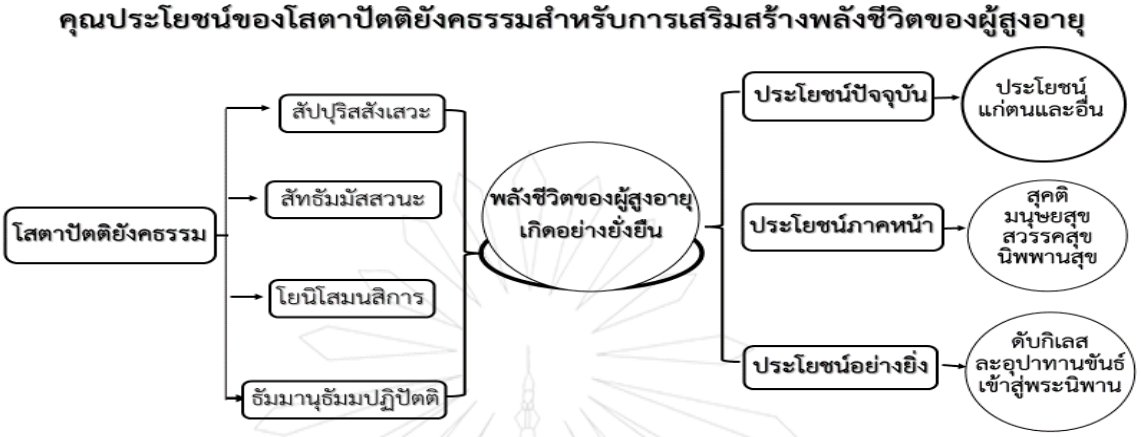
2) ด้านความสุข หลักโสตาปัตติยังคธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุพบกับความสุขอย่างใหม่ทางจิตที่ประณีตล้ำลึก อันประจักษ์เฉพาะตนว่าเป็นสิ่งมีคุณค่าสูงล้ำ แม้ตนยังเสวยกามสุขหรือโลกิยสุขอื่น ๆ อยู่ ก็ไม่ยอมให้ความสุขที่หยาบกว่าเหล่านั้นเกินเลยออกนอกขอบเขต ที่จะเป็นเหตุบั่นรอนความสุขที่ประณีตได้ จะไม่ยอมสละโลกุตรสุขอันประณีต เพื่อมาเติมส่วนขยายปริมาณให้แก่โลกิยสุขอันหยาบกว่าอีกต่อไป พูดอีกนัยหนึ่งว่า กามสุขและโลกิยสุขอันหยาบ ถูกทำให้สมดุลด้วยโลกุตรสุขอันประณีต ความสุขนี้เป็นทั้งผลและเป็นทั้งปัจจัยกับคุณธรรมที่ประพฤติ จึงเป็นหลักยืนยันถึงความไม่ไหลเวียนกลับลงต่ำอีกต่อไป มี

แต่จะช่วยค้ำชูส่งเสริมให้ก้าวสูงขึ้นไปในเบื้องหน้า

3) ด้านการเสริมสร้างพลังชีวิต ผู้สูงอายุได้ดำเนินชีวิตโดยนำพาชีวิตและสังคมให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ตามหลักโสตาปัตติยังคธรรม ย่อมมีคุณธรรมและมีความสุข สามารถอยู่ในสภาพสังคมปัจจุบัน ที่กำลังประสบปัญหาและความวุ่นวายทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งมีทีท่าว่าจะทวีความร้ายแรงยิ่งขึ้นตามลำดับ สภาพเช่นนี้ต้องการความเสียสละ ความไม่เห็นแก่ตัว การช่วยเหลือแบ่งปันกันด้วยใจบริสุทธิ์อย่างจริงใจ เนื่องจากโลกไม่มีความอุดมสมบูรณ์เพียงพอแล้ว ที่จะทนให้มนุษย์ซึ่งมีอำนาจล้นเหลือ สามารถแสวงสุขแบบปรนเปรอบำรุงบำเรอด้วยกามอามิส จากการเห็นแก่ตนองอย่างไม่รู้จักอิ่มได้อีกต่อไป มนุษย์จะต้องรู้จักความสุขด้วยการให้ และสามารถอยู่ร่วมกันด้วยดีได้ โดยรู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน ซึ่งเป็นความสุขจากการกระทำเช่นนั้นในสังคมปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วยความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของตนเองเป็นอย่างยิ่ง จากการเจริญก้าวหน้าด้วยวิทยาการต่าง ๆ สามารถทำสิ่งแปลกมหัศจรรย์เพื่อเอาชนะธรรมชาติแวดล้อมได้มากมาย แต่ก็ยังมีความต้องการอริยปัญญา เพื่อมาแก้ปัญหาเหล่านี้ ต้องการศรัทธาที่ประกอบด้วยเหตุผลไม่งมงาย คือ ต้องมีความมั่นใจในคุณของพระรัตนตรัย ต้องการศีลธรรม คือ ธรรมขั้นศีลที่ประพฤติปฏิบัติกันด้วยความเข้าใจความมุ่งหมายและซื่อตรงอย่างแท้จริง อันเป็นเครื่องควบคุมที่ธำรงรักษาสังคมปัจจุบันเอาไว้ให้มีกรอบแบบแผนที่ดี และต้องเจริญด้วยสุตะในอริยธรรม ซึ่งถ้าผู้สูงอายุใดได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ย่อมก่อให้เกิดคุณประโยชน์ในการเสริมสริมสร้างพลังชีวิตได้อย่างแน่นอน และยังเป็นพลังชีวิตที่ยั่งยืนอีกด้วย

ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ นับมีคุณค่าเหมาะต่อการทำประโยชน์แก่ตน แก่สังคม ก่อเกิดประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง หลักโสตาปัตติยังคธรรมช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ ที่จะนำชีวิตและสังคมให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตได้ด้วย ก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ

ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรม ดังปรากฏในแผนภาพที่ 3.8 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.8: ประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
ที่มา: ประมวลคุณประโยชน์ของโสตาปัตติยังคธรรม

3.7 สรุป

ความสูงอายุในมุมมองทางพระพุทธศาสนา เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงความไม่เที่ยงตามกฎไตรลักษณ์ คือ การทำกิจกรรมทุกอย่างไม่ได้ดังใจปรารถนา เกิดการบีบคั้น และต้องทนต่อสภาพเดิมยากขึ้น ส่งผลต่อพลังชีวิตของผู้สูงอายุค่อย ๆ มอดลงทุกที การเสริมสร้างพลังชีวิตให้มากขึ้น ผู้สูงอายุสมควรน้อมนำหลัก “โสตาปัตติยังคธรรม” มาเป็นหลักศึกษาปฏิบัติ หลักธรรมแต่ละข้อนี้ มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ตอนแรกก็คบหาคนดี คบหาแล้ว ก็สังเกตสดับรับฟังคำสอน เมื่อฟังคำสอน ก็พิจารณาไปด้วย เมื่อพิจารณาจับได้ถูกแง่ถูกมุมให้เข้ากับความมุ่งหมายที่จะใช้ แล้วก็นำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ตามความมุ่งหมาย การปฏิบัตินี้สำคัญมาก หากปฏิบัติแบบไม่ตั้งใจ บางทีก็ไม่ได้ผล เนื่องจากคุณธรรมต่าง ๆ นี้มีอยู่มาก และพระพุทธองค์ทรงสอนไว้หลากหลาย เช่น ความเพียรหรือวิริยะ ความเพียรเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ควรประพฤติ แต่ถ้าเอาไปใช้โดยไม่ถูกหลักถูกเกณฑ์ บางทีความเพียรนั้นกลับเป็นโทษได้ หรืออย่างน้อยก็เสียประโยชน์เปล่า

การเสริมสร้างพลังชีวิตให้มากขึ้น ผู้สูงอายุสมควรน้อมนำหลัก “โสตาปัตติยังคธรรม” มาเป็นหลักศึกษาปฏิบัติตามหลักธรรม 4 ประการนี้ เป็นไปเพื่อความเจริญขึ้นแห่งปัญญา ดังต่อไปนี้

สัปปุริสสังเสวะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง การที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยบริบทที่เป็นวัตถุและบุคคล อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย บรรยากาศ แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเอง หรือสิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะ

เป็นพี่น้อง เพื่อนฝูง บุคคลอันเป็นที่รัก หรือผู้รู้ใจ บุคคลเหล่านั้น ถ้าเป็นสัตบุรุษที่มีความประพฤติปฏิบัติตนแต่สิ่งดี ๆ มีระบบความคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข รู้สึกซาบซึ้งอบอุ่นใจ รู้สึกโล่งโปร่งเบาสบาย นับเป็นการได้รับพลังงานที่ดี เพราะพลังงานที่ดีเกิดจากการรับอิทธิพลทั้งในด้านความประพฤติ และด้านความคิด เป็นการซึมซับเอากิริยาวาจาและความคิดความอ่านที่ดี รวมทั้งการได้รับคำแนะนำดี ๆ จากคนที่พูดดี พูดแต่เรื่องที่มีสาระประโยชน์ รวมทั้งคอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่การพัฒนาตนเอง นับเป็นการช่วยเสริมพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น

สัทธัมมัสสวนะ เป็นองค์ธรรมที่มีความหมายถึง การเรียนรู้ ว่าด้วยเรื่องของถ้อยคำอันเป็นสาระประโยชน์จากการสนทนา การหมั่นฟังพระสัทธรรมจากท่านผู้รู้ จากสัตบุรุษ อย่างเช่น พระสารีบุตรได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า เกิดปัญญารู้แจ้ง ได้เป็นกำลังสำคัญ ทำประโยชน์ให้พระพุทธศาสนาได้มากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า ปัญญาสำเร็จจากการฟังพระธรรม เพราะการได้ฟังพระธรรม จะเข้าใจความเป็นจริงของนามธรรมและรูปธรรม การฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา นอกจากนั้นการเรียนรู้แบบองค์รวม ยังหมายถึงการเอาใจใส่ศึกษาเล่าเรียน การใช้สื่อเทคโนโลยี การฝึกฝน อบรมตน รวมทั้งการรู้จักเลือกหาความรู้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง สัทธัมมัสสวนะ ให้ความสำคัญที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือค้นคว้าหาความรู้โดยมุ่งเน้นผสมผสานระหว่างความรู้ในระบบและนอกระบบ ก่อให้เกิดปัจจัยภายในได้ การศึกษาที่ดี มีประโยชน์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาตนทั้งสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาทักษะชีวิตในทางที่ดี ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ธรรม ที่มีความหมายถึง การคิดที่เป็นประโยชน์ การจะเกิดพลังแห่งสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ คิดในทางกุศล และทำสิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศลจะไม่ทำ ซึ่งก็คือโยนิโสมนสิการ อันช่วยความเข้าใจถูกในขั้นการฟัง สำหรับการศึกษาแล้วเกิดสติและปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุเกิดความคิดที่เป็นประโยชน์ (ดำริชอบ) พลังแห่งสังกัปปะนี้ จะช่วยให้เกิดความคิดไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น และคิดออกจากกามคุณ คือ คิดไม่หลงไหล แม้มีแก้วแหวนเงินทองก็ไม่หลงไหล การออกจากกามคุณ ทำให้เกิดความเป็นอิสระทางความคิด การสกัดออกเป็นพลังแห่งความว่าง ซึ่งเป็นพลังในทางบวก ส่วนพลังลบเป็นพลังทางความคิดอยากได้ คนคิดอย่างไร จะได้อย่างนั้น ความโลภจะดึงดูดความอยากหรือพลังลบเข้าหาตัวผู้สูงอายุเอง มีผลให้พลังชีวิตถดถอย นอกจากมีผลเสียต่อจิตใจแล้ว ยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตให้เสียสมดุล เกิดความเจ็บป่วย หรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาได้ด้วย ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุสามารถปรับจิตใจ และเติมพลังให้ร่างกายของตนเองได้แล้ว ความสำเร็จที่ปรารถนาก็จะกลายเป็นจริงแน่นอน ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องคิดเร้ากุศล คิดแต่คุณธรรม

ความดีงาม คิดแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศล คิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น จะเกิดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น สามารถสร้างคุณค่าให้ชีวิตของตนได้ด้วยการอยู่กับปัจจุบัน และปรับตัวปรับระบบการแก้ไขปัญหาด้วยความคิดถูกวิธี คิดในสิ่งที่ดีเป็นกุศล การหมั่นคิดเชิงบวกอยู่เสมอ จะช่วยผู้สูงอายุได้พลังจากความคิดเหล่านี้ไปช่วยให้ทำทุกสิ่งได้สมปรารถนา ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งยังช่วยจัดการภาวะหมดไฟและสำคัญเหนืออื่นใด ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางจิตใจได้ด้วย

ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ เป็นองค์ธรรม ที่มีความหมายถึงการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน กล่าวคือ การจะฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม จะช่วยให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข ให้ถึงพร้อมเฉพาะหน้าด้วยการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา คำว่าปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่การไปทำปฏิบัติ ไม่ใช่การทำอะไรที่ผิดปกติขึ้นมา แต่ธรรมเกิดขึ้นจากการทำกิจหน้าที่ของธรรม นั่นคือ มีสติและสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริง ต้องอาศัยการฟังธรรม พิจารณาธรรมให้เข้าใจธรรมในเบื้องต้น สะสมความเข้าใจขึ้นไปตามลำดับ ความเข้าใจธรรมจึงเป็นเหตุให้กุศลขั้นต่าง ๆ ค่อยเจริญขึ้น จึงต้องอาศัยทำความเพียรเป็นเลิศอย่างถูกต้องเหมาะสมเช่นกัน การปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมนี้ คือ การปฏิบัติตามแนวโสตาปัตติยังคะสู่ความเป็นโสดาบัน อาจยังไม่ต้องถึงขนาดละกิเลสขั้นที่เป็นราคะ โทสะ โมหะ หรือกิเลสอื่น ๆ ที่ละเอียดแค่ละกิเลสหยาบ ๆ ก่อน ละความเห็นผิด ละทุจริตทั้ง 10 ละมัจฉริยะ ละความอิจฉาริษยา มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดสัมมาทิฏฐิอย่างได้ผล ปฏิบัติธรรมจนเกิดกุศลขั้นทาน ขั้นศีล สติปัฏฐาน วิปัสสนาญาณจนถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน (โลกุตตรธรรม) ได้ในที่สุด

สรุปพลังชีวิตของผู้สูงอายุกับหลักโสตาปัตติยังคธรรม ดังปรากฏในตารางที่ 3.2 ต่อไปนี้

หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

โสตาปัตติยังคะ		พลังชีวิต	
สัปปุริสสังเสวะ (สิ่งแวดล้อมเหมาะสม)	คบคนดี, อยู่ที่เหมาะสม, อาหารถูกสุขลักษณะ, อากาศดี	พลังกาย	**กำลังกาย** ความแข็งแกร่ง - วิริยะ - ขันติ
สัทธัมมัสสวนะ (การศึกษา)	ศึกษาองค์รวม, ศึกษาในระบบ, ศึกษานอกระบบ	พลังกายและใจ	
โยนิโสมนสิการ (ใช้เหตุผล ไตร่ตรอง)	คิดบวก, ความเชื่อมั่นตนเอง การจัดการภาวะหมดไฟ	พลังใจ	**กำลังใจ** ความมั่นคงของจิตใจ - ความสุขสงบ - การดำเนินชีวิตสมดุล
ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (มีธรรม,มรรค (นำไปใช้)	การมีเป้าหมายในชีวิต, การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม	พลังกายและใจ	

ตารางที่ 3.2: หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

จากตารางที่ 3.2 พบว่าหลักโสตาปัตติยังคธรรม เป็นหลักธรรมที่เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมหลักธรรมนี้สู่การประพฤติปฏิบัติ จะช่วยเสริมสร้างพลังกายและพลังใจ พลังกายช่วยทำให้เกิดความแข็งแกร่งทางกาย ก่อให้เกิดวิริยะ ขันติ ส่วนพลังใจให้เกิดความความมั่นคงของจิตใจ เกิดความสงบ และการดำเนินชีวิตสมดุล หลักโสตาปัตติยังคธรรม ประกอบด้วย สัปปุริสสังเสวะ (สภาพแวดล้อมเหมาะสม) ช่วยให้เกิดพลังทางกาย ด้วยการคบคนดี อยู่ที่เหมาะสม รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ และรับอากาศบริสุทธิ์ ส่วนสัทธัมมัสสวนะ (การศึกษา) ช่วยให้เกิดพลังทั้งทางกายและพลังใจ ด้วยการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการศึกษาองค์รวม ศึกษาในระบบ ศึกษานอกระบบ สำหรับโยนิโสมนสิการ (ใช้เหตุผลไตร่ตรอง) ช่วยให้เกิดพลังทางใจ ได้แก่ คิดบวก ความเชื่อมั่นตนเอง การจัดการภาวะหมดไฟ และธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (มีธรรม มรรค (นำไปใช้) ช่วยให้เกิดพลังทางกายและพลังทางใจ ช่วยให้การดำเนินชีวิตสมดุล อย่างมีความสงบสุข โดยต้องมีเป้าหมายในชีวิต มีการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม สิ่งดี ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่สมบูรณ์อย่างยั่งยืนต่อไป

สำหรับงานวิจัยทั้งบทที่ 2 และบทที่ 3 นี้ เป็นการตอบวัตถุประสงค์ที่ 1 และ ที่ 2 ผู้วิจัยจะนำผลการศึกษานี้ สู่การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งการวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ 3 ซึ่งเป็นบทที่ 4 ต่อไป

บทที่ 4
บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

ในบทนี้เป็นกระบวนการนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล แนวคิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุ และหลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุมาบูรณาการเพื่อตอบคำถามการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรมเป็นอย่างไร และเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 3 การบูรณาการการสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม โดยมีการเก็บรวบรวมและจัดลำดับข้อมูลที่ค้นคว้าให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาวิเคราะห์ตามขั้นตอนแบบอุปนัย แสวงหาความจริงตามมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความหลากหลายด้าน แต่มีจุดร่วมสำคัญยิ่งประการหนึ่ง คือ มีความรอบรู้ทางด้านหลักธรรมในพระพุทธศาสนามากเพียงพอ ที่จะจุดประกายความคิด ชี้ให้เห็นแนวทางและความเป็นไปได้ในการบูรณาการองค์ความรู้ที่มีความเชื่อว่าเป็นมุมมองการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างผู้มีพลัง

จากการศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ที่นำมาเป็นประเด็นศึกษา และจากแนวคิดทฤษฎีทั้ง 2 คือ แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง ที่เน้นถึงการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การฝึกระบบการหายใจ การรับอาหารที่มีประโยชน์อย่างเหมาะสมและเพียงพอ รวมทั้งแนวคิดเรื่องพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ซึ่งเน้นถึงพลังงานทางจิตเกี่ยวกับพลังความคิดบวก ความเชื่อมั่นตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจเพื่อจัดการภาวะการหมดไฟ สู่การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตีความ โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ บทสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวข้างต้น มาประกอบการบูรณาการกับหลักโสตาปัตติยังคธรรม อันเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ได้สรุปการบูรณาการออกเป็น 5 ประเด็น ดังต่อไปนี้

4.1 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม

4.2 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษา

4.3 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ

4.4 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล

4.5 สรุป

ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างกรอบบูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในตารางที่ 4.1 ต่อไปนี้

เสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุ	หลักโสตาปัตติยังคธรรมและแนวคิดพลังชีวิต (อี้จิง, คาร์ล กุสตาฟ จุง)		ประเด็นการเสริมสร้าง
ด้านสิ่งแวดล้อม	สัปปุริสสังเสวะ	การเป็นกัลยาณมิตร	- คุณธรรม - ความสำคัญและคุณค่า
		การเคลื่อนไหวกายและฝึกลมปราณ	- การออกกำลังกาย (ชี่กง) - การรับอากาศบริสุทธิ์
		การรับประทานอาหาร	- อาหารกาย - อาหารใจ
ด้านการศึกษา	สัทธัมมสวนะ	การศึกษาองค์รวม	- เรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม
		การศึกษาในระบบ	- เรียนรู้วิชาทั่วไปในระยะสั้น - การปฏิบติธรรมในหลักสูตร
		การศึกษานอกระบบ	- การเรียนรู้ตามอัธยาศัย
ด้านความมั่นคงของจิตใจ	โยนิโสมนสิการ	พลังการคิดเชิงบวก	- การคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค - การคิดสร้างแรงบันดาลใจ
		ความเชื่อมั่นตนเอง	- การพัฒนาความสามารถ - การมีความเคารพในตนเอง
		การจัดการภาวะหมดไฟ	- สาเหตุและพฤติกรรมการแสดงออก - วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ
ด้านการดำเนินชีวิตสมดุล	ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ	การมีเป้าหมายในชีวิต	- ขั้นเริ่มต้น - ขั้นดำเนินการ - ขั้นบรรลุเป้าหมาย
		การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม	- การมีสติสัมปชัญญะ - การทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น

ตารางที่ 4.1: กรอบบูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

จากตาราง 4.1 กรอบการบูรณาการ สรุปว่า การเสริมสร้างพลังชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล ผู้วิจัยได้นำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาบูรณาการกับแนวคิดพลังชีวิตของอี้จิง และแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง สู่การวิเคราะห์แต่ละประเด็นตามตารางข้างต้นนี้ ประกอบการบูรณาการกับคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 20 รูป/คน และได้การเสริมสร้างพลังชีวิตตามแนวโสตาปัตติยังคธรรมของผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามต่อชีวิตของผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติเอย่างชาญฉลาด ย่อมช่วยให้อยู่ดีกินดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งแวดล้อมนี้มีทั้งการคบหรือเสวนากับสัตบุรุษ รวมทั้งการอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ สายลม แสงแดด อากาศที่บริสุทธิ์ เพื่อให้มนุษย์มีจิตใจเมตตาต่อธรรมชาติ หวังดีต่อผู้อื่นสิ่งอื่นได้ ก่อให้เกิดความงามของจิตใจ ส่งผลแผ่ขยายความหวังดี และการช่วยเหลือไปรอบ ๆ ตัว เป็นการช่วยเติมเต็มพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุได้

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้บูรณาการทั้งด้านการเป็นกัลยาณมิตร ด้านการออกกำลังกาย การฝึกทักษะการหายใจ และการรับอากาศบริสุทธิ์ รวมทั้งด้านอาหารที่เพียงพอและเหมาะสม ดังต่อไปนี้

4.1.1 ด้านการเป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร จัดเป็นสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้า เพราะมนุษย์ที่เกิดมามีชีวิตอยู่ในโลก มีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นทั้งในลักษณะที่เป็นกลุ่มหรือเป็นสังคม เนื่องจากมนุษย์มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มีความสัมพันธ์ในฐานะบิดา มารดา พี่น้อง หรือญาติสนิทมิตรสหาย เป็นต้น ความสัมพันธ์ในฐานะต่าง ๆ ดังกล่าว มีผลต่อพฤติกรรม นิสัย การตัดสินใจ ตลอดจนการเลือกดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น ๆ ให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อมรอบข้าง หากการตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปในทางที่ดี ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังสามารถแนะนำบุคคลอื่นให้ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ดีงามตามไปด้วย กัลยาณมิตรจัดเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีคุณค่ามาก จึงควรฝึกตนเองให้มีความพร้อมในการให้คำปรึกษา ตอบปัญหาได้อย่างไม่ติดขัด และมีคำสอนที่ไม่ผิดพลาด ด้วยการยึดคุณธรรม เป็นหลักประพฤติปฏิบัติตนให้สมกับเป็นกัลยาณมิตรที่พร้อมให้คำแนะนำ และช่วยเหลือสนับสนุนด้วยความปรารถนาดีต่อผู้สูงอายุต่อไป

ผู้วิจัยได้บูรณาการและวิเคราะห์การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเป็นกัลยาณมิตร ตามแนวสัปปุริสสังเสวะ แนวคิดพลังชีวิตคัมภีร์อี้จิง และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปใน 2 ประเด็น ต่อไปนี้

1. คุณธรรมของการเป็นกัลยาณมิตร

คุณธรรม เป็นหลักประจำใจในการประพฤติปฏิบัติ ให้วางตนอย่างเหมาะสม มีความหนักแน่นมั่นคงในจิตใจและในคำพูด ตลอดจนการตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อการทำหน้าที่ของการเป็นกัลยาณมิตรที่พร้อมให้คำแนะนำ และช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสมควรยึดถือ มีทั้งคุณธรรมของสัตบุรุษ (สัปปุริสธรรม 7) และคุณธรรมของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตร 7) ด้วย

คุณสมบัติของกัลยาณมิตรดังกล่าวนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้พิจารณาตัดสินใจเลือกคบหาสมาคม และนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของตนเองได้ โดยเฉพาะหลักธรรมที่เกี่ยวกับ *การรู้จักธรรม การรู้จักอรรถ* เนื่องจากคนดีหรือกัลยาณมิตรที่ผู้สูงอายุสมควรคบ ควรมีธรรมะประจำใจ ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการสอนตนเองและคนอื่นได้ อีกทั้งยังเป็นคนที่มีความเข้าใจในเนื้อความ จนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง ในส่วนของ*การรู้จักตน* รู้จักที่ต่ำที่สูง คนดีหรือกัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้ที่มั่นคงในเรื่องของความมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย มีสัมมาทิฏฐิเบื้องต้นครบบริบูรณ์ มีศีลบริสุทธิ์ที่ไม่ด่างพร้อย

ส่วนการรู้จักกาล คนดีที่ผู้สูงอายุสมควรคบ ควรเป็นผู้รู้จักบริหารเวลา เวลาไหนควรทำอะไร รวมทั้งรู้จักบุคคล เป็นผู้รู้จักวิเคราะห์บุคคลใดสมควรคบ ไม่ควรคบ ควรแนะนำธรรมะหมวดใดจึงตรงจริตอัธยาศัย นิสัยหรือธาตุของผู้สูงอายุได้ นอกจากนั้นคนดีย่อมเป็นผู้นำหลักธรรม คือ **กัลยาณมิตรธรรม 7** มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยมีความเป็นคนน่ารัก เมื่อผู้สูงอายุได้คบหาสมาคมด้วย ย่อมช่วยให้ประพฤติตนเป็นบุคคลน่ารักตามไปด้วย ทำให้ผู้เข้าใกล้ชิดพลอยมีแต่ความสุข ความสดชื่น ร่าเริงเบิกบานใจอยู่เป็นนิตย์ และเมื่อได้สนทนาพูดคุยด้วยแล้ว ย่อมเกิดความสบายใจ อีกทั้งคนดียังมีความน่าเคารพน่าชื่นชอบ เป็นผู้อุดมไปด้วยคุณธรรมความดีงาม เป็นผู้วางตนได้อย่างเหมาะสม เป็นที่พึ่งที่ปรึกษาได้อย่างแน่นอน และยังเป็นบุคคลที่มีความฉลาดพร่ำสอนให้ได้ผล สามารถถ่ายทอดความรู้ พูดโน้มน้าวให้คนรอบข้างทำในสิ่งที่ดีงาม พร่ำสอนด้วยความกรุณาปรารถนาดีอย่างจริงใจและต่อเนื่องได้ดี กัลยาณมิตรที่ผู้สูงอายุสมควรคบหรือนำมาเป็นแบบอย่าง ควรมีความอดทนต่อถ้อยคำของคนรอบข้าง ทำตนเหมือนน้ำพร่องแก้ว เป็นบุคคลที่พร้อมรับฟังคำปรึกษา อดทนฟังคำซักถามอยู่เสมอ คอยให้อภัยผู้รู้เท่าไม่ถึงกาล มีความมั่นคงทางจิตใจ และควรเป็นบุคคลที่ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม การที่ผู้สูงอายุมีภูมิปัญญา สามารถแยกแยะว่าสิ่งใดถูกผิด สิ่งใดควรไม่ควร และเต็มเปี่ยมไปด้วยหิริโอตตัปปะ ไม่ยอมกระทำความชั่ว แม้มีโอกาสหรือในที่ลับตาคน และสามารถประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในธรรม หรืออยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นการเสื่อมเสีย ถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างผู้ทรงพลัง ผู้สูงอายุสมควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินรอยตาม สำหรับการรู้จักบริษัทหรือสังคม คือ การวางตัวต้องศึกษามารยาทหรือขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของแต่ละสถานที่นั้น ๆ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะได้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง สิ่งใดควร ไม่ควรปฏิบัติ แนะนำให้รู้จักการเดิน การยืน การนั่ง และการพูดจา อันจะเป็นหนทางแห่งการทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรต่อสังคมนั้น ๆ ได้สำเร็จ และสุดท้ายการคบคนดี ผู้สูงอายุควรรู้จักบุคคล และวิเคราะห์คนให้ถูกต้องตามหลักจริต อัธยาศัย นิสัยหรือธาตุของผู้ที่ตนจะคบด้วย นับเป็นความสำเร็จก้าวแรกและยังเป็นก้าวสำคัญในการทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร

ด้วยคุณธรรมของการเป็นกัลยาณมิตรนี้ เมื่อผู้สูงอายุใดได้เข้าใกล้บุคคลที่มีคุณธรรมดังกล่าว ย่อมช่วยให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักคิดในการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จตาม

เป้าหมายที่ปรารถนา สุดท้ายช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) ที่กล่าวว่า “แนวทางด้านการคบคนดี ควรคบกัลยาณมิตรที่มีคุณธรรม คิดดี พูดดี ทำดี ในศีล 5 ไม่นำไปสู่ทางที่ชั่ว ไม่ชักนำไปสู่อบาย ช่วยแนะนำบอกกล่าวที่เป็นประโยชน์ทางด้านร่างกายและจิตใจได้” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 18 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การคบกัลยาณมิตรที่มีคุณธรรม ช่วยเสริมสร้างแนะนำบอกกล่าวเป็น ทั้งยังคอยบอกหนทางนำไปสู่ความเจริญส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การคบกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นผู้มีปัญญา ย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาและมีความสุขด้วย” และ “พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมงคล 38 การคบบัณฑิตเป็นมงคล เมื่อผู้สูงอายุได้คบบัณฑิตย่อมทำให้ได้ฟังธรรม ได้รับสิ่งที่ดีมีประโยน์ เมื่อชีวิตมีแต่สิ่งดีงาม จากการคบสัตบุรุษ ย่อมทำให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุใสขึ้น (ไม่ขุ่นข้องหมองใจ) ชีวิตที่สดใสร่าเริง เป็นที่รักใคร่ของลูกหลาน และเป็นที่ปรารถนาอยากอยู่ใกล้ของผู้คนรอบข้าง” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การคบคนดีเป็นกัลยาณมิตร ทำให้ได้ใกล้ชิดกับคนดี มีศีลธรรม จริยธรรม ได้ลงมือปฏิบัติ ทำให้ได้เห็นตัวอย่าง ได้พบปะ เหมือนพ่อแม่พาทำให้เห็น เด็กจะทำตาม ได้ทำกิจกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า..แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณธรรม” ทั้งนี้ผู้สูงอายุสมควรดำเนินรอยตาม ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 19 (15 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การคบคนดี ควรรู้จักแยกแยะว่าคนไหนดี คนดีต้องมีจิตเป็นกุศล เมื่อผู้สูงอายุคบคนดีแล้ว จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติชอบตามด้วย ถ้าในวัยเด็ก พ่อแม่พาเข้าวัด เด็กจะมีจิตใจอ่อนโยน พอโตขึ้นจะชอบทำประโยชน์เพื่อคนอื่น ให้เกิดบุญกุศล และเกิดความภาคภูมิใจตามมา”

2. ความสำคัญและคุณค่าของการเป็นกัลยาณมิตร

1) ความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตร

การดำรงตนบนฐานะของความเป็นกัลยาณมิตร นับเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากชีวิตในโลกนี้ จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ให้ดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น เพื่อสามารถสร้างความดีได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้า ช่วยประคับประคองกันในการทำความดี ให้มีชีวิตถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย การดำรงตนบนฐานะของความเป็นกัลยาณมิตรนั้น ต้องเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตน การฝึกฝนตนให้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีในมรรคมีองค์ 8 พัฒนาตนให้เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนกระบวนการคิดช่วยให้เกิดปัญญา ช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นจริงในธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางการปฏิบัติต่อมนุษย์ ด้วยความเข้าใจและเลือกคบมิตรร่วมโลกอย่างมีสติ หมั่นฝึกเป็นผู้ให้ มากกว่าการเป็นผู้ร้องขอ ย่อมมีส่วนช่วยจรรโลงสังคมให้อยู่ดีมีสุข ก่อให้เกิดความรัก ความสุข ความมั่นคงของสังคมโลกอย่างกว้างขวาง อันเป็นที่ปรารถนาของชีวิตมนุษย์ กัลยาณมิตรเป็นผู้รู้ที่สามารถชี้แนะ ชักนำผู้สูงอายุให้พัฒนาตนเอง

ในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน เนื่องจากเคยมีประสบการณ์โดยตรง หรืออาจเป็นประสบการณ์ในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ให้สามารถให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง

การดำรงตนบนฐานะของความเป็นกัลยาณมิตร นอกจากจะเป็นมนุษย์หรือบุคคลที่เป็นเพื่อนที่ดีแล้ว ยังรวมถึงหนังสือที่ดีที่อ่านแล้วให้ข้อคิดที่ดี หรือให้ความรู้ที่ดีมีประโยชน์ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรได้ เช่น โรงเรียนซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ ที่มีครูบาอาจารย์ดี มีความรู้และมีคุณธรรม เป็นต้นแบบที่ดีของนักเรียนได้ มีระเบียบเรียบร้อย ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค หรือปล่อยให้มีการเสพยาเสพติดภายในโรงเรียน รวมทั้งผู้ปกครองที่ดี และข้าราชการที่ดี เพราะบุคคลเหล่านี้ หากเป็นผู้มีความดี มีศีลธรรม เป็นทั้งผู้นำและผู้ได้รับโอกาสที่ดีในสังคม ช่วยแนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้ ช่วยประคับประคองกันในการทำความดี ให้มีชีวิตถึงจุดหมายปลายทางได้ตามใจปรารถนา ได้เป็นกัลยาณมิตรให้กับคนทั้งหลาย

ดังนั้นกัลยาณมิตรมีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างมาก จึงต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดี ให้เป็นที่น่ายกย่อง เป็นมิตรดี มีทั้งความน่ารัก น่าเคารพ และน่าใกล้ชิด สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 (2 มิถุนายน 2566) ที่ว่า “การคบสัตบุรุษ หมายถึง การคบคนที่มีเหตุผล มีจิตใจดี ประพฤติดีงาม ไม่ใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือย เข้าสู่อบายมุข แนะนำให้หมั่นดูแลเรื่องสุขภาพกาย วาจา ใจ ดังนั้นการคบคนดีจะช่วยเสริมสร้างให้เกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 (7 มิถุนายน 2566) ที่กล่าวว่า “การคบคนดี การมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นเพื่อน ทำให้ไม่หลงทางไปในทางที่ไม่ดี ชักชวนกันทำแต่สิ่งดี ๆ ให้แก่ตัวเองและสังคม” และสมดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 17 (15 มิถุนายน 2566) ที่ว่า “คนแก่ทำตนให้น่ารักได้ ต้องไม่จู้จี้ขี้บ่น อย่าทวงบุญคุณ อย่าเรียกร้องความสนใจจากลูกหลาน กินง่าย อยู่ง่าย”

2) คุณค่าของการเป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร เป็นผู้รู้ที่สามารถชี้แนะ ชักนำผู้สูงอายุให้พัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน เนื่องจากเคยมีประสบการณ์โดยตรง หรืออาจเป็นประสบการณ์ในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ทำให้สามารถให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้กัลยาณมิตรสมควรนำคุณธรรมพื้นฐานมาเป็นแบบอย่าง มาเป็นหลักใจในการสร้างเสริมคุณความดี ดังเช่นพระพุทธองค์ทรงมีดวงพระทัยที่ทรงเปี่ยมไปด้วยพระพุทธคุณนานับประมาณการมิได้ถึง 3 ประการ กล่าวคือ ทรงมีทั้งพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ในส่วนของพระปัญญาคุณ พระองค์ทรงมีพระปัญญารอบรู้ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เพื่อนำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยชี้แจงแสดงและสั่งสอนแก่สัตว์โลกตามพื้นเพแห่งอัธยาศัยของบุคคลเหล่านั้น พระวิสุทธิคุณ พระองค์ทรงมีพระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจากอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่ว่าจะดีหรือร้าย บริสุทธิ์มั่นคงอย่างไม่แปรผัน ซึ่งพระวิสุทธิคุณจัดเป็นพระคุณเนื่องอยู่ในพระปัญญา อันเป็นผลเกิดเองจากการตรัสรู้นี้ ส่วน *พระกรุณาคุณ* การที่พระพุทธองค์ทรงมีความกรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติชั้นวรรณะแต่ประการใด

(วนิดา ชุลิกาวิทย์และคณะ, 2565) และเมื่อใดที่ผู้สูงอายุได้น้อมนำพระพุทธคุณทั้ง 3 ประการของพระพุทธองค์มาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาหล่อหลอมจิตใจให้เกิดคุณธรรม เกิดจิตสำนึกในการเอื้ออาทร ปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ย่อมช่วยสร้างคุณค่าแห่งตนให้สามารถทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นหนทางแห่งพัฒนาการพลังชีวิตของผู้สูงอายุในทิศทางสร้างสรรค์อย่างเหมาะสม

ถ้าผู้สูงอายุได้เจริญรอยตามกัลยาณมิตรเหล่านี้ จะช่วยนำพาผู้สูงอายุให้เป็นคนดี มีคุณธรรมมีสุขภาพใจที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ และสร้างสันติสุข สร้างคุณค่าก่อให้ประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนรอบข้าง และต่อสังคมอีกแนวทางหนึ่งด้วย สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรนำพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างพลังชีวิตได้ โดยมองทุกสิ่งอย่างด้วยความกรุณา สงสารอยากช่วยผู้อื่น แต่ถ้าช่วยไม่สำเร็จ พระพุทธองค์ก็ทรงสอนให้ต้องมีอุเบกขา คนส่วนใหญ่มักไม่นำอุเบกขามากำกับ จึงทำให้เป็นทุกข์ได้” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “สัตบุรุษ คือ คนดี ที่ดีทั้งทางกายและใจ รวมทั้งมีการกระทำและการคิดอ่านพูดที่เป็นกุศล ก่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) ที่กล่าวว่า “การคบคนดีช่วยเสริมสร้างให้เกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้ เพราะการคบคนดี จะช่วยให้สามารถทำงานที่เป็นประโยชน์ได้ผลเป็นรูปธรรม รวมทั้งคอยให้กำลังใจ และคำแนะนำด้านสติปัญญา ให้ผู้สูงอายุสามารถทำตามด้วยตนเองจะทำให้เกิดพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุได้” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 (2 มิถุนายน 2566) ที่กล่าวว่า “การคบกัลยาณมิตรที่ดี ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง กัลยาณมิตรควรเป็นผู้มีความกล้าหาญในการควบคุมจิต” และยังสอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) ที่กล่าวว่า “การคบคนดีช่วยให้เกิดพลังชีวิตต่อผู้สูงอายุได้ เพราะคนดี เป็นคนดีที่มีเหตุผล มีเมตตาธรรม เป็นความดีมาจากภายใน มีจิตใจเอื้ออาทร เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีจิตใจสูง เป็นผู้มีปัญญา ฉลาดรอบรู้ และรู้จักแบ่งปันแก่ผู้อื่น”

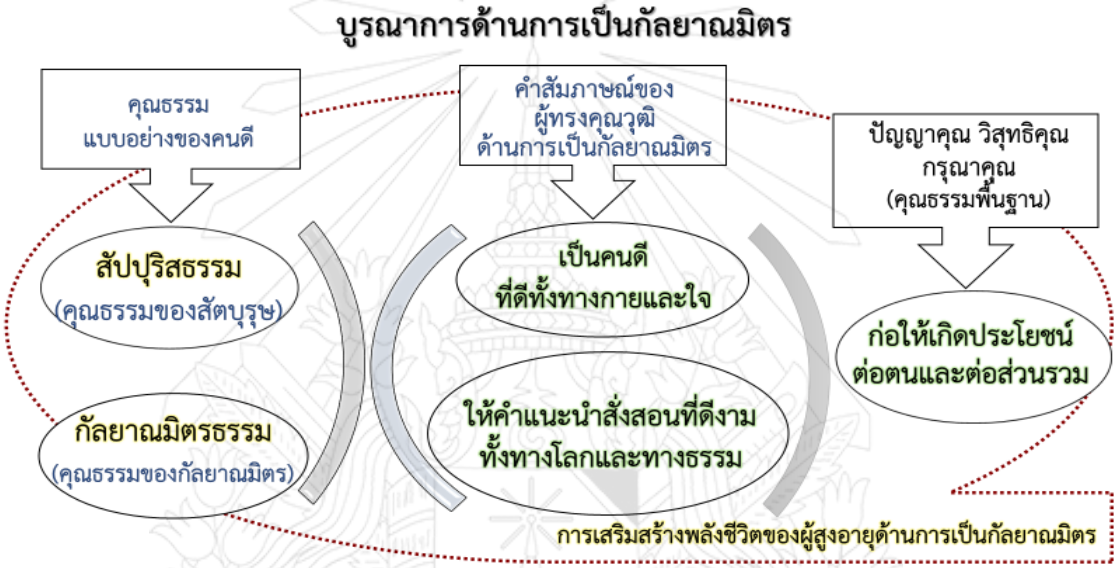
วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเป็นกัลยาณมิตร ดังปรากฏในตารางที่ 4.2 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเป็นกัลยาณมิตร
1	การคบบัณฑิตหรือกัลยาณมิตรเป็น 1 ในมงคล 38 กัลยาณมิตรควรพัฒนาจิตใจ ให้เป็นคนมีคุณธรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ
2	กัลยาณมิตรเป็นคนมีเหตุผล มีสติปัญญา ฉลาดรอบรู้ มีมุมมองเป็นบวก
3	กัลยาณมิตรเป็นคนดี มีความกล้าหาญในการควบคุมจิต มีเมตตาธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน คอยให้กำลังใจ คอยชักชวนให้ได้ฟังธรรม และช่วยให้ได้รับสิ่งดีงามเข้ามาชีวิต

ตารางที่ 4.2: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเป็นกัลยาณมิตร

จากตารางที่ 4.2 สรุปว่าเมื่อผู้สูงอายุได้คบหรือได้เสวนากับคนดี ซึ่งเป็นคนมีเหตุผล มีสติปัญญา ฉลาดรอบรู้ มีมุมมองเป็นบวก ที่มีคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ปัญญาคุณ วิสุทธิคุณ และกรุณาคุณ รองรับอย่างครบถ้วน เป็นผู้มีความกล้าหาญในการควบคุมจิต คอยให้กำลังใจ และคอยชักชวนให้ได้ฟังธรรม ให้ได้รับสิ่งดีงามมีประโยชน์เข้ามาชีวิต และปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้มีศรัทธา ช่วยให้ตระหนักถึงคุณค่าของการเป็นบุคคลที่ดี ที่สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตนและต่อท่าน รวมทั้งเป็นบุคคลต้นแบบแห่งความดีงาม ทางกายกรรมวจีกรรมและมโนกรรม มีเมตตาธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปัน

บูรณาการด้านการเป็นกัลยาณมิตร ดังแผนภาพที่ 4.1



แผนภาพที่ 4.1: บูรณาการด้านการเป็นกัลยาณมิตร

ที่มา : ประมวลจากสัปปุริสธรรม กัลยาณมิตรธรรม คุณธรรมพื้นฐาน และจากคำสัมภาษณ์ฯ

สรุป การนำองค์ธรรมซึ่งเป็นคุณธรรมของสัตบุรุษ (สัปปุริสธรรม) และคุณธรรมของกัลยาณมิตร (กัลยาณธรรม) รวมทั้งคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ปัญญาคุณ กรุณาคุณ และบริสุทธิคุณรองรับอย่างครบถ้วน มาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติตน เพื่อช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุพบแต่สิ่งที่ดีงาม และทรงคุณธรรมเหล่านี้ได้ ถึงแม้จะมีภารกิจหนักเพียงใดก็ตาม เป็นการทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นให้ได้รับความรู้ ความปรารถนาดี คอยตักเตือนชักจูงให้เกิดความเห็นถูกต้องด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิและประพฤติดีปฏิบัติชอบเป็นแบบอย่าง ทั้งยังคอยให้คำแนะนำในสิ่งดีงามรวมทั้งสามารถดึงจุดแข็งของผู้สูงอายุออกมาให้รู้ถึงความมีคุณค่าของตนเองได้ เนื่องจากการคบกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นคนดีทั้งกายและใจ มีการประพฤติตนดีงาม เป็นผู้มีปัญญา ฉลาดรอบรู้ มีการคิดอ่าน การพูดที่เป็นกุศล มีเหตุผล มีจิตใจสูง มีความดีมาจากภายใน มีจิตใจเอื้ออาทร เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่แบ่งปันแก่ผู้อื่น และมีการกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เมื่อผู้สูงอายุได้ใกล้ชิด

กับคนดี ที่คอยเกื้อหนุนสนับสนุนและคอยอยู่เคียงข้าง จะช่วยให้เกิดความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เนื่องจากมนุษย์มีศักยภาพทางจิตใจและปัญญา ที่สามารถพัฒนาคุณความดีงามให้แก่ตนเอง นอกจากนั้นการได้เห็นตัวอย่าง ได้รับคำแนะนำสั่งสอนที่ดีงาม คอยบอกหนทางสู่ความเจริญให้แก่ตัวเองและสังคมอย่างแท้จริง อันเป็นแนวทางการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุทางหนึ่ง และยังเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุกระดับด้วย

4.1.2 ด้านการออกกำลังกาย และการรับอากาศบริสุทธิ์

การดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ มนุษย์มีความต้องการได้รับการตอบสนอง 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านจิตใจ ในส่วนความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการมีชีวิต คือ ปัจจัย 4 ตามมาด้วยความต้องการด้านความปลอดภัยความมั่นคงของการมีชีวิต ความสะดวกสบาย เมื่อมีปัจจัยเหล่านี้เพียงพอ ย่อมเกิดความต้องการทางจิตใจ การยอมรับจากสังคม ความร่ำรวย ความเข้าใจในตนเอง ตามลำดับ แต่ความต้องการในหลาย ๆ ด้านนี้ ยังมีความสำคัญและมีความจำเป็นน้อยกว่าความต้องการในการออกกำลังหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งช่วยให้มีพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง อันเป็นหนทางสำคัญที่ผู้สูงอายุควรฝึกสร้างนิสัยให้มีการออกกำลังกายที่พอเหมาะสม่ำเสมอ นับเป็นหนึ่งในการออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การฝึกชี่กง เพราะเป็นระบบการออกกำลังกายตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง

1. การออกกำลังกาย และฝึกทักษะการหายใจ

การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นหนทางสำคัญ ที่ช่วยสร้างนิสัยให้มีการออกกำลังกายที่พอเหมาะและสม่ำเสมอ หนึ่งในการออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายท่าต่าง ๆ ของชี่กง รวมทั้งการให้จังหวะและเสียงเพลงที่ไพเราะ จะช่วยทำให้มีสติและเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น อาจทำให้เคลิบเคลิ้มเกิดปีติและมีความสุขอย่างยิ่ง ชี่กง เป็นการบริหารที่สำคัญเบ็ดเสร็จ 3 อย่าง คือ การบริหารกาย บริหารจิต และบริหารลมปราณ ส่วนอัตราส่วนของการบริหารทั้ง 3 อย่างนี้ แตกต่างกันตามอาจารย์ผู้คิดดัดแปลงกระบวนท่าของแต่ละสำนัก โดยใช้พื้นฐานเดิมของชี่กงเป็นหลัก อาจารย์บางสำนักก็เน้นการบริหารจิต/ลมปราณ ในขณะที่บางสำนักเน้นกายบริหาร ดังเห็นได้จากสำนักชี่กง-ไท้เก๊ก ที่มีให้เห็นจำนวนมากตอนเช้าตรู่ทุกวัน แต่อย่างไรผู้สูงอายุสามารถนำประโยชน์ของการฝึกชี่กง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) ระบบการปฏิบัติเพื่อป้องกันและรักษาโรค และ 2) ระบบการต่อสู้และป้องกันตัว (กำลังภายใน) มาช่วยบริหารร่างกายโดยการหายใจด้วยวิธีปกติก็ได้ หรือการหายใจแบบฝืนหายใจ (Reversed breathing หรือ diaphragmatic breathing) ซึ่งเป็นการหายใจโดยใช้กระบังลม (เหมือนที่นักร้องใช้) ช่วยให้ปอดขยายตัวได้มากที่สุด และร่างกายจะได้ออกซิเจนสูงสุด การหายใจที่ถูกต้องนี้อาจนำไปสู่การเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเรา รวมทั้งพลังจักรวาลเข้ามาสะสมไว้ในตัว เพื่อใช้ป้องกันโรค/รักษาตัวเองและผู้อื่นจากการเจ็บป่วย หรือนำไปใช้ต่อสู้ป้องกันตัวเองจากศัตรูได้ด้วย

นอกจากนั้นจิตบริหาร ซึ่งได้จากการฝึกชี่กง เน้นการมีสติและสมาธิ นับเป็นความจำเป็นมาก เนื่องจากต้องปฏิบัติเป็นกลุ่มและมีจังหวะ ถ้าไม่ระมัดระวังสติ จะทำผิดได้ง่าย คนทั่วไปใช้การฝึกชี่กง เป็นอุบายนำเข้าสู่สมาธิมากกว่าการเดินจงกรม ท่าต่าง ๆ ของชี่กง รวมทั้งการให้จังหวะและเสียงเพลงที่ไพเราะ จะช่วยทำให้มีสติและเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น อาจทำให้เคลิบเคลิ้ม เกิดปีติและมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นชี่กงจึงเป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยให้มีจิตใจผ่องใส และคลายเครียดได้เป็นอย่างดี เป็นหนทางสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยบริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อแทบทุกมัดของร่างกายมีการหดเกร็งและเหยียดยืด ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อแขน/ขา กล้ามเนื้อแผงคอ กล้ามเนื้อแผ่นหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหว ป้องกันท้องผูก ส่วนการบริหารกล้ามเนื้อทวาร ยังช่วยควบคุมการขับถ่ายต่าง ๆ ได้ดี แม้แต่กล้ามเนื้อที่ใช้กลอกตาต่างก็ต้องรับการบริหารทั้งสิ้น จากการศึกษาการเต้นของหัวใจด้วยเครื่องจับชีพจรอิเล็คทรอนิค พบว่าชีพจรสามารถเพิ่มขึ้นได้กว่า 100 ครั้งต่อนาที นอกจากนั้นยังมีผลการวิจัยในต่างประเทศ พบว่าสมดุลการทรงตัวในผู้สูงอายุที่ฝึกชี่กงเป็นประจำ มีการทรงตัวและการหกล้มน้อยกว่าการบริหารร่างกายโดยวิธีอื่น (นิกร ดุสิตสิน, 2565, ออนไลน์)

การออกกำลังกายชี่กงเป็นการบริหารกาย บริหารจิต และบริหารลมปราณ ตามแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง ส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ลมหายใจบังคับควบคุมการหายใจอย่างมีสติ ทางพระพุทธศาสนาถือว่า ลมหายใจเป็นพลังต่อชีวิต เมื่อมีสติกำกับดูแล จะเกิดเป็นพลังให้ผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวลมปราณ และมีกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ยิ่งออกกำลังจะได้พลังชีวิตช่วยให้ชีวิตไม่อับเฉา” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 (7 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การฝึกลมปราณแบบชี่กง เป็นการบริหารกายและจิต ที่ไม่หักโหม มีการเคลื่อนไหวตามลมหายใจ เป็นการออกกำลังที่ได้บริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้การบริหารแบบชี่กง จะทำให้ผู้ฝึกสามารถเข้าสู่สมาธิได้ดีและง่ายมากกว่าการเดินจงกรม เป็นวิธีการปรับสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ” สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) ที่ว่า “การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการฝึกลมปราณ (ฝึกชี่กง) สามารถช่วยทำให้จิตใจสงบ สบาย คลายเครียด ลดความวิตกกังวล เมื่อความเครียดและความวิตกกังวลลดลง ย่อมทำให้จิตใจมีพลังสูง จิตใจสงบ มีสมาธิ ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีจิตที่เข้มแข็งมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น”

2. การรับอากาศบริสุทธิ์

มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ อากาศ น้ำ และอาหาร นักวิทยาศาสตร์เปิดเผยว่า ร่างกายมนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ประมาณ 3 สัปดาห์โดยไม่กินอะไรเลย แต่จะอยู่ได้เพียง 3-4 วันเท่านั้นถ้าไม่ดื่มน้ำ ในขณะที่ร่างกายจะอยู่ได้ในบรรยากาศที่มีออกซิเจนประมาณ 20.9 เปอร์เซนต์ ถ้าบรรยากาศที่มีออกซิเจนน้อยกว่า 5 เปอร์เซนต์ คนจะหมดสติอย่างรวดเร็วและอาจตายได้ในเวลา

เพียงไม่กี่นาที จึงถือว่าอากาศสำคัญต่อการมีชีวิตรอดมากที่สุด และเมื่อไรที่ขาดออกซิเจนสำหรับหายใจ จะทำให้เกิดภาวะสมองขาดออกซิเจน หรือสมองพร่องออกซิเจน จนทำให้เซลล์สมองตาย เกิดความพิการทางสมอง จนทำให้การทำงานของสมองผิดปกติไปตลอดชีวิตได้ จึงมีคำกล่าวว่า ขาดอะไรก็ขาดได้ แต่อย่าขาดอากาศหายใจ โดยเฉพาะอากาศที่บริสุทธิ์ที่มีออกซิเจนเป็นอันขาด (คุณภาพชีวิต, 2561) สำหรับการฝึกทักษะการหายใจ และรับอากาศบริสุทธิ์ เนื่องจากอากาศที่บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงและยังช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุด้วย สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การรับอากาศบริสุทธิ์ เริ่มต้นด้วยการหายใจ พลังชีวิตอยู่กับลมหายใจ อากาศ ออกซิเจนเข้าไปฟอกเลือด ทำให้สุขภาพดี” และสมดังทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) ที่ให้ความสำคัญของการรับอากาศบริสุทธิ์ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรเข้านอนเร็วและตื่นเช้ามารับอากาศบริสุทธิ์ เนื่องจากอากาศบริสุทธิ์เป็นสิ่งประเสริฐ ควรสูดลมหายใจรับอากาศยามเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หายใจเข้า-ออกลึก ๆ เพราะแสงอาทิตย์ยามเช้าเป็นยาวิเศษที่สุด และควรได้รับแสงแดดบ้างในตอนกลางวันเป็นประจำด้วย จะช่วยให้สุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุสมบูรณ์แข็งแรง” นอกจากนั้นการรับอากาศที่บริสุทธิ์ ยังเป็นเทคนิคของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย กล่าวคือ 2 องค์ประกอบย่อยและควบคู่กัน คือ การหายใจให้มากกว่าปกติสลับกับการกลั้นหายใจ เพื่อให้ได้สัมผัสพลังชีวิต ซึ่งเป็นความอุ่นจากภายในได้ง่าย และยามใดที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าพลังลดลง สมควรเปลี่ยนบรรยากาศไปพักผ่อนตามชนบท ตามทุ่งหญ้า ตามแหล่งน้ำ หรือการหมั่นพาตนเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่มีอากาศบริสุทธิ์ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการออกกำลังกาย ฝึกทักษะการหายใจ และการรับอากาศบริสุทธิ์ ดังปรากฏในตารางที่ 4.3 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และรับอากาศบริสุทธิ์
1	การออกกำลังกาย เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจของผู้สูงอายุ ช่วยให้มีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น
2	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ การฝึกชี่กง เป็นการบริหารแทบทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ ที่ไม่หักโหม การรับอากาศบริสุทธิ์ โดยการฝึกไทเก๊ก และการเดินจงกรม
4	การฝึกลมปราณ (ชี่กง) ช่วยให้จิตใจสงบ จิตเข้มแข็ง สบาย คลายเครียด ลดความวิตกกังวล
5	การฝึกชี่กง เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว และบังคับควบคุมการหายใจอย่างมีสติ

ตารางที่ 4.3: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และรับอากาศบริสุทธิ์

จากตาราง 4.3 สรุปว่า การเสริมสร้างพลังชีวิต ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยเฉพาะการฝึกชี่กง เพราะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว การบริหารแทบทุกส่วนของร่างกายและจิตใจที่ไม่หักโหม และการฝึกทักษะการหายใจหรือฝึกลมปราณ ยังช่วยบังคับควบคุมระบบหายใจอย่างมีสติ และสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งผู้สำหรับสูงอายุ คือ ควรหมั่นออกไปรับอากาศบริสุทธิ์ตามแหล่งธรรมชาติอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสุขภาพของสูงอายุ เพื่อช่วยให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นได้

บูรณาการด้านการออกกำลังกายและการรับอากาศบริสุทธิ์ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.2



แผนภาพที่ 4.2: บูรณาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการรับอากาศบริสุทธิ์
ที่มา: ประมวลจากการออกกำลังกายฯ และการสัมภาษณ์ฯ สู่การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

สรุป การฝึกชี่กงเป็นการบริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย ช่วยให้สุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง การควบคุมการหายใจอย่างมีสติ ผู้สูงอายุสามารถนำประโยชน์ของการฝึกชี่กง มาปฏิบัติเพื่อป้องกันและรักษาโรค และช่วยพัฒนาทักษะในการต่อสู้และป้องกันตัว (กำลังภายใน) รวมทั้งมาช่วยบริหารร่างกายโดยวิธีหายใจด้วยวิธีปกติก็ได้ หรือวิธีหายใจแบบฝืนหายใจ นอกจากนั้นการบริหารแบบชี่กง ยังช่วยให้ผู้ฝึกสามารถเข้าสู่สมาธิได้ดีและง่ายมากกว่าการเดินจงกรม เป็นวิธีการปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้สงบ สบาย คลายเครียด ลดความวิตกกังวล ทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นพลังต่อชีวิต เป็นพลังให้คนสูงวัยมีความเคลื่อนไหว มีสติกำกับดูแล ช่วยให้ได้พลังชีวิตที่ไม่อับเฉา ช่วยส่งเสริมให้สร้างคุณความดี ให้ทำภารกิจเพิ่มพูน ทำให้แต่ละวันมีความสุขอย่างชัดเจน เป็นผู้มี "ความชราอย่างมีคุวามสุข สูงอายุอย่างมีพลัง" ช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตด้านการออกกำลังกาย และการรับอากาศบริสุทธิ์ของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

4.1.3 ด้านอาหาร

อาหารจัดเป็นสิ่งแวดล้อมชนิดหนึ่ง ที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีพของมนุษย์ รวมทั้งของผู้สูงอายุด้วย มีทั้งอาหารกาย ช่วยให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ และอาหารทางใจ ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ และไม่รู้ตามความเป็นจริงที่เป็นสภาพธรรม และยังมีกิเลสอยู่ ย่อมไม่พ้นจากอาหารชนิดนี้เช่นกัน

1. อาหารกาย

ถ้าผู้สูงอายุรับประทานอาหารไม่สะอาด ไม่เพียงพอ ไม่เหมาะสมอาจเกิดโทษ ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุที่พบบ่อย คือ การได้รับสารอาหารไม่สมดุล บางคนรับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย กล่าวคือ อาหารที่รับเข้าร่างกายมีมากกว่าพลังงานที่นำออกมาใช้ ย่อมเกิดความไม่สมดุลของพลังงาน ทำให้พลังงานสะสมในรูปของไขมันทั่วร่างกายมากกว่าปกติ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายตามมา ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะมีผลเสียต่อร่างกายเช่นกัน ภาวะดังกล่าวนี้ เรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะโภชนาการเกิน แต่ที่สำคัญเมื่อผู้สูงอายุร่างกายรับสารอาหารไม่ถูกตามหลักโภชนาการ อาจก่อให้เกิดโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ มีไขมันส่วนเกินสะสมอยู่ในร่างกายปริมาณมาก หายใจติดขัด นอนกรนจากปัญหาเรื่องการหายใจ เหนื่อยง่าย ร้อนง่าย เหงื่อออกง่ายและออกมาก เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก มีผลให้โรคภัยต่าง ๆ ตามมาด้วย

ผู้สูงอายุจึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพ ดูแลอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ และลดอาหารจุบจิบให้น้อยลงกว่าเดิม งดอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน อาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด ผัด ให้ใช้วิธีการปรุงแบบต้ม นึ่ง ย่างแทน รับประทานผลไม้ ผัก ให้มากที่สุดแทนเนื้อสัตว์ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ควรเป็นประเภทเนื้อไก่ ปลาที่มีไขมันและแคลอรี่น้อย เลือกชนิดอาหารที่หลากหลาย

การเสริมสร้างพลังชีวิตด้านอาหาร แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1.1 อาหารทางกายที่เพียงพอ เป็นภาวะที่ร่างกายรับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นับเป็นหัวใจสำคัญสำหรับร่างกายของผู้สูงอายุ เมื่อร่างกายมีภาวะโภชนาการต่ำ จะมี น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ มีความอยากอาหารลดลง ผมร่วง ซีด ใจสั่น เวียนศีรษะอ่อนแรง รู้สึกเพลียตลอดเวลา และอาจเป็นลมหมดสติ เจ็บป่วยง่ายและหายช้ากว่าปกติ มีปัญหาในการย่อยอาหารและการหายใจ ชาที่ข้อต่อ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น ไม่มีสมาธิ วอกแวกง่าย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ช้า หงุดหงิด หรือวิตกกังวล มีอาการผิดปกติ ซึมเศร้าหดหู่ใจ เป็นต้น แสดงถึงการมีภาวะโภชนาการต่ำในผู้สูงอายุ จึงสมควรเพิ่มปริมาณหรือสารอาหาร โดยเลือกให้เหมาะสม ไม่ขัดต่อโรคที่เป็น เพิ่มคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน เช่น เพิ่มสัดส่วนของไขมันดี เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกอาหารที่ตนชอบบ้าง หมั่นดูแลความสะอาดในช่องปากและฟันก่อนการรับประทานอาหาร เพื่อเพิ่มความอยากอาหาร ช่วยให้รับประทานได้มากขึ้น บางครั้งควรให้ผู้สูงอายุรับประทาน

อาหารเสริมบ้าง เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ

การรับประทานอาหารที่เพียงพอของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ กินตามความเหมาะสมและเพียงพอใช้งาน”

1.2 อาหารทางกายที่เหมาะสม ควรคำนึงให้ถูกหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เนื้อปลาเป็นอาหารโปรตีนที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะย่อยง่าย ส่วนเนื้อสัตว์อื่นย่อมยากสมควรรับประทานให้น้อยลง โดยรับประทานไข่ไก่ หรือไข่เป็ดควรต้มจนสุด นมสดพร่องมันเนยเป็นอาหารที่ให้แคลเซียม อีกทั้งถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหาร เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร ให้โปรตีนสูง และมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ เป็นต้น ผู้สูงอายุจึงควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสมกับตัวเองและเหมาะกับภาวะทางเศรษฐกิจ เสริมอาหารในส่วนที่ขาดและลดอาหารที่บริโภคมากเกินไป เพื่อให้มีสุขภาพกายดีต่อไป และการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงการตอบสนองความต้องการทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขในการใช้ชีวิตด้วย อย่างไรก็ตามครอบครัวหรือผู้ดูแล ควรช่วยให้ความสุขในการกินอาหารของผู้สูงอายุกลับมาได้ด้วย

การรับประทานอาหารทางกายที่เหมาะสม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (23 มิถุนายน 2566) ที่ว่า “ผู้สูงอายุสมควรรับประทานอาหารให้น้อย เพราะสูงวัยจะใช้พลังงานน้อยลง ซึ่งจะเพียงพอใช้งานและยังให้ลดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ เพื่อช่วยให้ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บได้” สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ที่ไม่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ลูกหลานและคนดูแลต้องเรียนรู้ให้เข้าใจว่าสมควรจัดอาหารอย่างไรให้เกิดภาวะเหมาะสม ที่ไม่เป็นโทษแก่ร่างกายของผู้สูงอายุ” ดังทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะมีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานตามเวลา รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป รับประทานให้พอดีกับการใช้งานในแต่ละวัน และควรรับประทานผักธรรมชาติ ไร้สารเคมี ทั้งผลไม้ เว้นเครื่องดองของเมา ที่จะก่อกิเลสทั้งมวล” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรดูแลเรื่องสุขภาพให้ดี ไม่ใช้ชีวิตอย่างฟุ้มเฟือย ไม่เข้าสู่อบายมุข เพราะร่างกายใช้งานมามากแล้ว ผู้สูงอายุทุกคนต้องห่วงสุขภาพ ไม่กินอาหารที่เป็นโทษและไม่ทำลายสุขภาพต่อร่างกาย ได้แก่ งดบุหรี่ อบายมุขทั้งปวง” และจากคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 18 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ให้เหมาะกับวัย ย่อยง่าย มีสารอาหารครบ จะนำไปสู่ความเจริญ และส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ” ด้วย

2. อาหารทางใจ

อาหารทางใจ จัดเป็นสิ่งแวดล้อม ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งอาหารใจมีความหมายลึกซึ้งกว่า ดังปรากฏในอาหารสูตร ที่กล่าวว่า

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 เหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วหรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหา อาหาร 4 คือ (1) กวฬิงการาหาร หยาบหรือละเอียด (2) ผัสสาหาร (3) มโนสัญเจตนาหาร (4) วิญญาณาหาร อาหาร 4 เหล่านี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ ผู้แสวงหาที่เกิด ฯ (สำ.นิ. 16/28/4)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในอาหารสูตร ว่าอาหารทั้ง 4 อย่างนั้นเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้ที่เกิดแล้ว และเป็นไปเพื่ออุปการะเกื้อกูลแก่ผู้ที่ยังต้องมีการเกิดอยู่ คือ ยังมีกิเลสอยู่ สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “อาหารที่เป็นผัสสะ การให้อาหารที่เป็นผัสสะ เช่น ความโกรธ ถ้าตอบสนองทุกครั้ง เท่ากับให้อาหารแก่จิต ทำให้จิตของผู้สูงอายุก้าวร้าว การลดอาหารต้องลดด้วยปัญญา ปรับวิถีและรูปแบบการคิดด้วยตนเอง สร้างความคิดบวก มองหาส่วนที่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุวางลงได้ ช่วยให้จิตสงบ จิตเข้มแข็ง เป็นการช่วยเติมให้มีพลังชีวิตเพิ่มขึ้นได้” ตราบใดก็ตามที่ยังมีการเกิด ย่อมต้องการอาหาร และต้องวนไปตามปัจจัยที่ยังไม่สิ้นสุด นอกจากนั้นในพระพุทธศาสนายังได้แสดงอธิบายให้รู้จักอาหารสมุทัย เหตุเกิดแห่งอาหาร ชี้เอาตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก (สำ.นิ. 16/28/11) สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้จักว่าตัณหาเป็นความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุแห่งอาหารทั้ง 4 ดังกล่าว ความรู้จักอาหารนิโรธ ก็คือ ความรู้จักว่าดับตัณหาเสียได้ ก็เป็นความดับอาหาร และปัญญาที่รู้จักก็เป็นสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบนั่นเอง สำหรับการเกิดอาหาร 4 คือ เหตุให้เกิด เพราะมีตัณหา และมีกิเลส

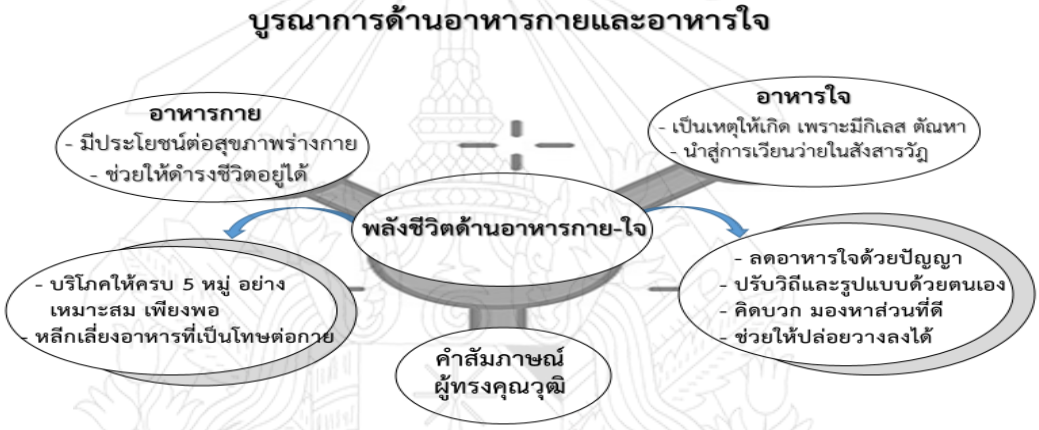
วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการรับประทานอาหาร ดังตารางที่ 4.4 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการรับประทานอาหาร
1	อาหารมีทั้งอาหารกาย ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย และอาหารใจ ช่วยให้จิตสงบ เข้มแข็ง
2	อาหารกาย ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้รับประทานสารอาหารครบ เพียงพอต่อการใช้งานในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ หรืออบายมุขทั้งปวงที่ทำลายสุขภาพ
3	อาหารใจต้องรู้จักบริโภคอย่างเหมาะสม จะช่วยให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง นำสู่การเวียนว่ายในสังสารวัฏ อาหารใจต้องลดด้วยปัญญา ปรับวิถีและรูปแบบการคิดด้วยตนเอง สร้างความคิดบวก มองหาส่วนที่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุวางลงได้ ช่วยให้มีพลังชีวิตเพิ่มขึ้นได้

ตารางที่ 4.4: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการรับประทานอาหาร สู่การเสริมสร้างพลังชีวิต

จากตาราง 4.4 สรุปว่า อาหารซึ่งจัดเป็นสิ่งแวดล้อมชนิดหนึ่ง มีทั้งอาหารกายและอาหารใจ อาหารกายช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ มีสารอาหารครบ ตามเวลา เพียงพอต่อการใช้งานในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ หรืออบายมุขทั้งปวง ที่ทำลายสุขภาพร่างกาย ส่วนอาหารใจจะช่วยให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง นำสู่การเวียนว่ายในสังสารวัฏ อาหารใจต้องรู้จักบริโภคอย่างเหมาะสม การจะลดอาหารใจได้ ต้องลดด้วยปัญญา โดยปรับวิถีและรูปแบบการคิดด้วยตนเอง สร้างความคิดบวก มองหาส่วนที่ดี ดังนั้นผู้สูงอายุสมควรบริโภคอาหารทั้งอาหารกายและอาหารใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม ชีวิตจึงไม่เกิดเป็นทุกข์ และเป็นไปเพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตให้เพิ่มมากขึ้นได้

ในส่วนของบูรณาการด้านอาหารกายและอาหารใจที่เพียงพอและเหมาะสม ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.3 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.3: บูรณาการด้านอาหารกายและอาหารใจ

ที่มา : ประมวลอาหารกาย อาหารใจ และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิสู่การเสริมสร้างพลังชีวิต

สรุป อาหารจัดเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญชนิดหนึ่ง มีทั้งอาหารทางกาย และอาหารทางใจ อาหารทางกายเป็นสิ่งที่ช่วยให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ แต่การบริโภคอาหารกายในทางพระพุทธศาสนายังมีความลึกซึ้งมากกว่า เพราะเป้าหมายของการบริโภคเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และการบริโภคเพื่อความสุข แก้ทุกข์ของชีวิต จึงมุ่งเน้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ให้สามารถปฏิบัติธรรมและการแก้ทุกข์ของชีวิต ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิต การบริโภคในพระพุทธศาสนาเป็นหลักขัดเกลากิเลสด้วยข้อปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ทรงกล่าวว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในภัตฯ (ขุ.ธ. 25/24/34) ทั้งนี้ความต้องการของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวคือ คนจนต้องการที่อยู่อาศัยพอดำรงชีวิตได้ แต่เมื่อร่ำรวยขึ้นก็ต้องการคฤหาสน์ เป็นต้น ส่วนอาหารทางใจในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ และไม่รู้ตามความเป็นจริงที่เป็นสภาพธรรม ตราบนั้นย่อมยังมีกิเลสอยู่ และก็ยังไม่พ้นจากอาหาร ยังจะต้องเกิด คือ มีการทำกรรม ที่เป็นมโนสัญเจตนาหาร

ยังต้องมีร่างกาย จิตใจ อาศัยการเกิด คือ ปฏิสนธิวิญญาณที่เป็นวิญญาณอาหาร เป็นหนทางแห่งการดับ การดับกิเลสต้องได้รับการอบรมเจริญปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถที่จะดับกิเลสได้เลย หนทางนี้ต้องอาศัยการสะสมปัญญาไปทีละเล็กทีละน้อย อันธรรมใดนำมาซึ่งรูป อันเกิดจากโอชา นำมาซึ่งเวทนา นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาณ และนำมาซึ่งเจตสิกกับกัมมชรูป ธรรมนั้น ชื่อว่า อาหาร ล้วนแล้วแต่เป็นธรรมที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยทั้งสิ้นที่จะดับทุกข์ได้ ดังนั้นอาหารสำหรับมนุษย์ซึ่งมีทั้งอาหารกาย และอาหารใจ และสมควรบริโภคอย่างเพียงพอ และเหมาะสม ชีวิตจึงไม่เป็นทุกข์ และเพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตให้เพิ่มมากขึ้น

4.1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เป็นองค์รวม ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ซึ่งมีทั้งการคบหรือการเสวนากับสัตบุรุษ ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรความเป็นกัลยาณมิตรมิใช่เป็นเพียงมนุษย์กับมนุษย์เท่านั้น ยังมีความหมายถึงทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ ธรรมชาติ สำหรับการเป็นกัลยาณมิตรกับธรรมชาตินั้น เพื่อให้มนุษย์มีจิตใจที่เมตตาต่อธรรมชาติ เป็นผู้มีเมตตากรุณา รักจริงใจ หวังดีต่อผู้อื่นสิ่งอื่นได้ เป็นการสร้างความงามของจิตใจ จะส่งผลแผ่ขยายความหวังดีและการช่วยเหลือไปรอบ ๆ ตัว มนุษย์จะต้องอยู่อาศัยกับสิ่งรอบตัว การเป็นกัลยาณมิตรต่อสิ่งเหล่านั้นย่อมส่งผลให้เกิดความสงบสุขทั้งสองฝ่าย ส่วนภาพรวมของสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวแปรทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ที่ช่วยเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกลมปราณ การเดินจงกรม และประเภทอื่น ต้องมีพื้นฐานของการปฏิบัติกายให้สมบูรณ์ ทั้งต้องหมั่นออกกำลัง เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ การฝึกชี่กง ไท้เก๊ก จัดเป็นการออกกำลังกาย และการฝึกทักษะการหายใจที่เหมาะสม การอยู่ภายใต้ธรรมชาติที่มีอากาศบริสุทธิ์ ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตให้แก่ตัวของผู้สูงอายุเองได้ ย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยืนยาวด้วยกามสุข ถ้าสุขภาพดีทั้งกายและใจ จะส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวบนพื้นฐานที่ดี ดังนั้นจึงต้องสร้างตัวแปรปัจจัยภายนอกและภายใน สำหรับปัจจัยภายนอก คือ ปริโตโฆษะ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค ทำให้ชีวิตมีพลัง ลูกหลานต้องหาทางให้ผู้สูงอายุทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะไม่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ และควรดูแลปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ และได้รับคำแนะนำในสิ่งดีงาม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับธรรมชาติมาก และต้องพร้อมที่จะเป็นมิตรที่ดีต่อธรรมชาติ เป็นการทดแทนคุณของธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้แก่ กัลยาณมิตรที่คอยช่วยแนะนำส่งเสริมเกื้อกูลให้กำลังใจ ช่วยด้านสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง ให้มีพลังจิตพลังใจที่มั่นคงแน่วแน่ และยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอาหาร อาหารในทางพระพุทธศาสนาแบ่งอาหารเป็น 4 ประเภท มีทั้งอาหารทางกาย และอาหารทางใจ แต่คนส่วนใหญ่มักมุ่งบำรุงแต่อาหารกายด้วยปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยจนเต็มที่ โดยไม่คำนึงถึงการ

บำรุงให้อาหารทางใจ ซึ่งเกิดทางผัสสะ มีตัณหาเป็นแดนกำเนิด เป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง จึงมีเวทนา เวทนามีผัสสะเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง เป็นกำเนิดจึงมีสฬายตนะ สฬายตนะเป็นเหตุเป็นที่ตั้ง จึงมีนามรูป นามรูปเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง จึงมีวิญญาณ วิญญาณเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง เป็นกำเนิด จึงมีสังขาร สังขารเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง เป็นกำเนิดจึงมีอวิชชา มีสังขาร มีวิญญาณ วนเวียนกันเช่นนี้ เป็นเหตุให้เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลฯ (สำ.นิ. 16/29/14) ขึ้นได้

พลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น การมีกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมชักจูงพากันไปสถานที่ที่ดี ได้ฟังธรรม ให้เกิดปัญญา ส่วนสิ่งแวดล้อมไม่มีชีวิต เช่น บ้านที่อยู่อาศัย อากาศดี ๆ ชีวิตก็เป็นสุข” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่าภาพรวมของสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวแปรทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ที่ช่วยเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุ ตั้งแต่มีลมหายใจก็ถือว่ามีอายุ การมีความสุขถือว่าเป็นผู้มีพลัง และความสุขนี้ช่วยให้เกิดพลังชีวิตได้ การเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกลมปราณ การเดินจงกรม และประเภทอื่น ย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยืนยาวด้วยกามสุข สุขภาพต้องดีทั้งกายและใจ ส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวบนพื้นฐานที่ดี จึงต้องสร้างปัจจัยภายนอกและภายใน สำหรับปัจจัยภายนอก (ปริโตโฆษะ) คือ สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค ทำให้ชีวิตมีพลัง ลูกหลานต้องหาทางให้ผู้สูงอายุทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะที่ไม่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ และควรดูแลปัจจัยภายนอก ให้อยู่ใกล้ชุมชน เมื่อผู้สูงอายุเกิดเจ็บไข้ จะได้รีบนำส่งโรงพยาบาลได้ทันเวลา” ดังทัศนะของคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “สิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุมีทั้งกายภาพ ชีวภาพ ควรให้ความสำคัญกับการคบกัลยาณมิตร การออกกำลัง อากาศ อาหาร เมื่อถึงคราวเกษียณอายุ ผู้สูงอายุย่อมต้องการทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคม เพื่อเป็นแบบอย่างให้ผู้คนได้ชื่นชม”

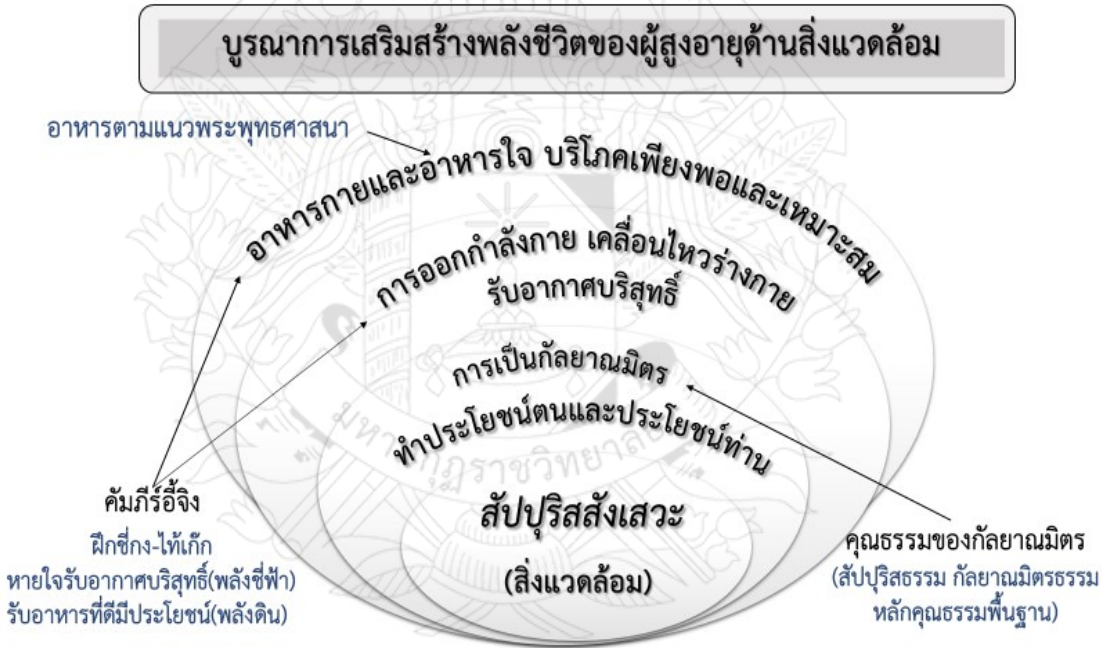
สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านสิ่งแวดล้อม ดังปรากฏในตารางที่ 4.5 ต่อไปนี้

ลำดับ	ปัจจัยสิ่งแวดล้อม	สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสิ่งแวดล้อม
1	การเป็นกัลยาณมิตร	การคบบัณฑิตหรือกัลยาณมิตรซึ่งเป็นคนดี มีคุณธรรม คอยชักชวนให้ทำแต่สิ่งดี ให้ได้ฟังธรรม ได้รับสิ่งดีงามมีประโยชน์ ย่อมช่วยเสริมสร้างพลังชีวิต
2	อาหารที่เพียงพอและเหมาะสม	การออกกำลังกาย การฝึกลมปราณ (ชี่กง) การเดินจงกรม ฯลฯ และการเลือกอยู่กับธรรมชาติที่เงียบสงบ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้สูดอากาศบริสุทธิ์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ดีต่อสุขภาพ และควบคุมการหายใจอย่างมีสติ
3	การรับประทานอาหารที่พอเพียงและเหมาะสม	อาหารมีทั้งอาหารกายและอาหารใจ อาหารกายควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ ตามเวลา เพียงพอต่อการใช้งานในแต่ละวัน ส่วนอาหารใจช่วยให้จิต เข้มแข็ง มั่นคงต้องรู้จักบริโภคอย่างพอเหมาะ เพื่อตัดการเวียนว่ายในสงสารวัฏ

ตารางที่ 4.5: สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านสิ่งแวดล้อม

จากตาราง 4.5 สรุปว่า ผู้สูงอายุต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการคบบัณฑิตหรือกัลยาณมิตรซึ่งเป็นคนดี มีคุณธรรม มีเหตุผล มีเมตตาธรรม มีสติปัญญา ฉลาดรอบรู้ มีมุมมองเป็นบวก เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และแบ่งปัน คอยให้กำลังใจ คอยชักชวนให้ทำแต่สิ่งดี ทำให้ได้ฟังธรรม ได้รับสิ่งดีงามมีประโยชน์ รวมทั้งได้ออกกำลังกาย (ชี่กง) ฝึกลมปราณ (ไท้เก๊ก) เดินจงกรม ฯลฯ และควรเลือกอยู่กับธรรมชาติที่เงียบสงบ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้สูดอากาศบริสุทธิ์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ดีต่อสุขภาพ และควบคุมการหายใจอย่างมีสติ นอกจากนั้นอาหารซึ่งจัดเป็นสิ่งแวดล้อม มีทั้งอาหารกายและอาหารใจ อาหารกายควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ตามเวลา เพียงพอต่อการใช้งานในแต่ละวัน เพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ส่วนอาหารใจช่วยให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง ต้องรู้จักบริโภคอย่างพอเหมาะ เพื่อตัดการเวียนว่ายในสงสารวัฏ การลดอาหารใจซึ่งเกิดจากผัสสะ เกิดจากกิเลส ต้องลดด้วยปัญญา ปรับวิถีและรูปแบบการคิดด้วยตนเอง สร้างความคิดบวก ย่อมเสริมสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อมให้เพิ่มขึ้นได้

บูรณาการด้านสิ่งแวดล้อม (สัปปุริสสังเสวะ) แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิสู่การเสริมสร้างพลังชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.4 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.4: บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม

ที่มา: ประมวลจากหลักสัปปุริสสังเสวะ คัมภีร์อี้จิง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการเป็นกัลยาณมิตร การเคลื่อนไหวกายและฝึกลมปราณ รวมทั้งการรับประทานอาหาร

สรุปหลักสัปปุริสสังเสวะ จัดเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมรอบตัวซึ่งนับรวมถึงการเป็นกัลยาณมิตรที่ผู้สูงอายุต้องคำนึงถึง เพราะกัลยาณมิตร นอกจากช่วยแนะนำ ชี้ทางให้

เป็นมงคลแก่ชีวิตและเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติตาม และจากแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังการเคลื่อนไหวร่างกาย (ฝึกชี่กง) การฝึกลมปราณ หายใจรับอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งจัดเป็นพลังชีวิตจากฟ้า(พลังชี่ฟ้า) และการรับอาหารที่ดีมีประโยชน์ในปริมาณที่พอเพียงและเหมาะสม ซึ่งจัดเป็นพลังชีวิตจากดิน(พลังชี่ดิน) ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ช่วยให้สมบูรณ์แข็งแรง และจากการศึกษาวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเด็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม โดยการคบสัตบุรุษ (ตามแนวสัปปุริสสังเสวะ) ทำไมต้องคบคนดี เนื่องจากการคบคนดีเป็นผู้มีพลัง หรือมีไฟ จะคอยแนะนำ ปลูกฝังจิตใจให้มีคุณธรรมแห่งความดีทั้งภายใน และภายนอก (inside outside) ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักพัฒนาตนเอง เข้าใจคำสอนของพระพระพุทธศาสนา ไม่ทำให้หลงประเด็นได้

ผู้สูงอายุจะมีพลังชีวิตได้ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่มีคนดี ๆ เพราะคนดีมีส่วนเสริมสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุมีคุณสมบัติและเลียนแบบในตน คนดีช่วยแนะนำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และได้รับประทานอาหารการกินดีมีประโยชน์ สิ่งสำคัญคือช่วยเติมไฟ หรือเติมพลังให้กับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุได้อยู่กับกัลยาณมิตรที่เป็นคนดี จะมีจิตใจสูง มีเมตตาธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน เป็นคนมีเหตุผล มีสติปัญญา ฉลาดรอบรู้ มีมุมมองเป็นบวก มีคุณธรรม คิดดี พูดดี ทำดี รักษาศีล 5 มีความกล้าหาญในการควบคุมจิต และคอยให้กำลังใจ คอยชักชวนให้ได้ฟังธรรม ให้ได้รับสิ่งดีงามที่มีประโยชน์เข้ามาในชีวิต สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตัวของผู้สูงอายุเองและต่อสังคม รวมทั้งมีการเสริมแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ฝึกลมปราณ การเลือกอยู่กับธรรมชาติที่เงียบสงบ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้สูดที่อากาศบริสุทธิ์ และรับประทานอาหารทั้งอาหารกายและอาหารใจที่เพียงพอและหมาะสม เดินทางมุ่งสู่เป้าหมายหลัก คือ การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม

4.2 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษา

การศึกษาถือเป็นหัวใจสำคัญ เป็นกลไกในการพัฒนามนุษย์ โดยใช้เป็นเครื่องมือช่วยส่งเสริม ปลูกฝังแนวความคิด ให้มีความรู้ มีความสามารถ และมีศักยภาพเต็มสมบูรณ์ตามอัตภาพของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นคนดี เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ และเป็นพลังที่สำคัญของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมโลกในอนาคตที่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และเป็นสังคมแห่งปัญญา (วนิดา ชุลิกาวิทย์ และคณะ, 2566) สำหรับวัยสูงอายุ ถึงแม้จะเป็นวัยแห่งช่วงบั้นปลายชีวิตแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่แก่เกินเรียน ในสังคมปัจจุบันมีการเรียนรู้ไม่จบสิ้น ส่วนวิชาที่สอนก็มีความแตกต่างกัน บางแห่งมี 3 วิชา ได้แก่ วิชาพระพุทธศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพ และวิชาสังคมฒนธรรม บางแห่งเพิ่มวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศหรือภูมิปัญญาและอื่น ๆ เข้าไปด้วย แม้แต่การเสวนาธรรมหรือการฟังธรรมผ่านสื่อออนไลน์ก็จัดเป็นการศึกษา เพราะก่อให้เกิดพัฒนาการ ชีวิตและได้กระทำบุญกุศล ไม่ลังแลสงสัยทั้งทางโลกและทางธรรม เหล่านี้เป็นต้น

ความแตกต่างของรูปแบบการศึกษาจะเป็นอย่างไรไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญเท่ากับการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุเป้าหมายและให้ได้พัฒนาผู้สูงอายุสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ทั้งทางโลกและทางธรรม น่าจะเป็นประโยชน์มากกว่า สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การแบ่งประเภทของการศึกษา จะเป็นในระบบหรือนอกระบบไม่สำคัญเท่าการใช้หลักเวลาเป็นตัวสำคัญในการศึกษา และผู้สูงอายุควรมุ่งศึกษาทางธรรม ให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา เป็นตัวขัดเกลาผู้สูงอายุได้ ศีลระงับกิเลสอย่างหยาบ แต่การจะระงับได้ต้องผ่านการฝึกฝนสมาธิ การนิ่งช่วยให้จิตสงบขัดเกลาจิตใจให้สงบจากกิเลสขั้นกลาง กิเลสนี้ คือ นิวรณ์ ปัญญาเป็นตัวคอยปรับทัศนวิสัย mind set ซึ่งก็คือ ทิฏฐิ ต้องเห็นได้ด้วยตัวเองจึงปรับได้”

การจัดรูปแบบอาจแตกต่างกันบ้างเพื่อความสะดวกของผู้เรียน และผู้จัดการสอน บางแห่งจัดทำเป็นหลักสูตรระยะเวลาสั้นกำหนดระยะเวลาเรียนชัดเจน บางแห่งจัดตามความต้องการในการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ บางแห่งจัดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และบางแห่งจัดขึ้นเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ สำหรับงานวิจัยนี้ เพื่อสะดวกต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดแบ่งประเภทการศึกษาของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ การศึกษาแบบองค์รวม การศึกษาในระบบ และการศึกษานอกระบบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1 ด้านการศึกษาแบบองค์รวม

การเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มุ่งเน้นให้เกิดการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ให้เป็น“ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีศักยภาพที่ช่วยเหลือตนเองในสังคมต่อไป โดยอาศัยการศึกษาเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกัน เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนี้

การเรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

การศึกษาแบบองค์รวม เป็นการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ประกอบด้วยการเรียนรู้ สนทนา รวมทั้งการลงมือปฏิบัติได้จริง เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ในระบบและนอกระบบ การเรียนรู้ลักษณะนี้มีพัฒนาการมาจากความเจริญก้าวทางเทคโนโลยีอย่างกว้างขวาง การพัฒนาตนเองในด้านคุณลักษณะสวนบุคคลตามแนวพุทธศาสตร เริ่มต้นให้ตนเองรู้จักคิด เป็นการศึกษาด้วยตนเองให้รู้จักสิ่งแวดล้อม และรู้วิธีการที่จะปฏิบัติตอตนเองและสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้มีการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง สามารถพัฒนาทั้งรางกายและจิตใจ ทำให้เกิดการพัฒนาอยางต่อเนื่อง มิใชพัฒนาแตปญญาเท่านั้น พฤติกรรมก็ต้องพัฒนา และเมื่อนั้นจิตใจจะพัฒนาตามไปด้วย เปนการยกระดับจิตใจของบุคคลไปในทางที่ดีขึ้น การศึกษาแบบองค์รวมเป็นการเปลี่ยนจากความอยากหาความรู้ด้วยตัณหามา เปนความอยากหาความรู้ด้วยฉันทะ เปนต้น ผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุข ความพอใจดวยฉันทะ เปนวิธีการพัฒนาพฤติกรรมและจิตใจ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของวิธีประยุกต์การเรียนรู้ ว่าการเรียนหรือการจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จ ต้องเริ่มจากชอบใจก่อน ด้วยการเจริญอิทธิบาท โดยอาศัยพลัง

ความรักในสิ่งนั้น รักงาน รักเรียน แต่ต้องทุ่มเทให้กับการศึกษาค้นคว้าหาความรู้นั้น และความรักในอิทธิบาท เป็นความรักเพื่อให้ปล่อยไป จาคะเป็นตัวอย่างของฉันทะ อยู่ในแง่มุมอิทธิบาท เช่น ใช้เมตตากรุณา ความรักด้วยเมตตา จะรู้สึกเบาสบาย เป็นความสุข การรักเรียนจึงเป็นความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข อยากศึกษาหาความรู้ จึงเป็นความสุข แต่ถ้ารักด้วยตัณหา เป็นความรักอย่างมีเงื่อนไข รักอย่างมีความคาดหวังจะรู้สึกหนัก ความรักในตัณหา เป็นความรักเพื่อจะรับสถานเดียว ถ้าไม่ได้ดังใจปรารถนาจะรู้สึกเป็นทุกข์ นอกจากนั้นความรักในอิทธิบาทยังช่วยต่ออายุได้ด้วย” ดังนั้นจึงควรศึกษาเรียนรู้ เพื่อแสวงหาความรู้ใหม่ โดยเริ่มจากการมีฉันทะก่อน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับผู้สูงอายุและสังคมในด้านการพัฒนาได้เป็นอย่างดี สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาของผู้สูงอายุ ไม่ควรนำคำว่านอกระบบและในระบบมาเป็นข้อจำกัดในการแบ่งแยกการศึกษา แต่ควรเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการฟังธรรม เพื่อให้เกิดปัญญา ให้สามารถคิดวิเคราะห์ได้ เพราะมีปัญญาเป็นตัวกรอง ปัจจุบันการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มีความหมายกว้างมาก เป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ผ่านสื่อออนไลน์ ที่มีกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ผ่านทุกช่องทางในโลกออนไลน์ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ได้แก่ ไลน์(line), เฟสบุค (facebook) และติ๊กต๊อก (tiktok) ฯลฯ การรับประทานอาหาร การร้องเพลง รวมทั้งการเดินทางท่องเที่ยว หรือการไปไหว้พระ สวดมนต์ในกรุงเทพมหานครหรือในต่างจังหวัด เหล่านี้จัดเป็นการศึกษาเรียนรู้แบบองค์รวมด้วยทั้งสิ้น” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การฟังข้อคิดทางธรรมอันนำมาเป็นแบบอย่างที่ดี ทำให้ได้ประโยชน์มากเพิ่มพลังในการพัฒนาชีวิต มีกำลังใจด้วยกุศลธรรม ได้รับประโยชน์ถ้าไม่ใส่ใจฟังธรรม จะนำมาพิจารณาให้เป็นพลังไม่ได้ จึงควรมีความพร้อมในการฟัง และเมื่อเปิดใจยอมรับและปรับทัศนคติ ก็จะเห็นประโยชน์ที่ได้จากธรรมนั้น จัดเป็นการศึกษาแบบองค์รวม” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุ สมควรเป็นผู้ไม่ทอดทิ้งในการศึกษา ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าการฟัง การอ่าน และการลงมือปฏิบัติ ทั้งภาคบังคับ และไม่บังคับจะได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้ การมีเพื่อนใหม่ทำให้ไม่เหงา ได้สร้างความรู้ เพราะการศึกษาทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตของตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้ดี การศึกษาทำให้เพิ่มพูนปัญญา เพิ่มพูนทักษะและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างสมวัย เข้าใจบริบทของสังคมได้อย่างร่วมสมัย” สอดคล้องกับทัศนะของคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาแบบองค์รวม ประกอบด้วยการศึกษาเรียนรู้ สนทนา รวมทั้งการลงมือปฏิบัติ การจะเกิดความรู้จริง รู้แจ้ง จะต้องมาจากการลงมือปฏิบัติ เพราะความมีเหตุผล รู้เหตุรู้ผล ซึ่งได้จากการทดลองลงมือปฏิบัติ นอกจากนั้นการลองผิด ลองถูก รู้ผิด รู้ถูก ที่ได้จากการพูดคุย การสนทนา ทำให้ทราบว่าใครพูดผิด พูดถูก ใครมีเหตุผล และควรนำมาพิจารณาว่าถูกต้องตามธรรมมากที่สุด” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาทำให้เกิดการเรียนรู้ การเรียนรู้ทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาไปตามลำดับ การพัฒนาก็ต้องอาศัยสติปัญญาและทำให้สติปัญญาเพิ่มพูน เมื่อใดที่ผู้สูงอายุมั่นใจใฝ่ใจในการศึกษาทั้งใน

ระบบและนอกระบบ ย่อมทำให้พลังชีวิตก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 (7 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ปัจจัยการศึกษาจะช่วยผู้สูงอายุได้เข้าใจชีวิต เข้าใจในสิ่งที่ดีงาม ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า” และทัศนะของคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาแบบองค์รวม จะเกิดผลต้องนำสู่การปฏิบัติ เป็นการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้เป็นผู้มีความฉลาดไม่เป็นภาระคนอื่น ช่วยให้การวางตัวได้สมวัย” และดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 17 (15 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาไม่มีคำว่าสายการเรียนรู้ในระบบ สมควรจัดหลักสูตรผสมผสานกับการศึกษาธรรมชาติ สู่การพัฒนามนุษย์ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นมนุษย์ย่อมพัฒนาได้ง่ายกว่าสิ่งอื่น อีกทั้งเวลาเหลือน้อยควรทำความดี เพราะความดีย่อมคุ้มครองคนดี รวมทั้งควรมีความกตัญญู ซึ่งเป็นคุณธรรมของคนดี ถึงแม้อดีตย้อนกลับมาไม่ได้ ผู้สูงอายุสมควรทำใจยอมรับความจริงข้อนี้ ซึ่งได้จากการศึกษาเรียนรู้เหล่านี้ ย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุมีมุมมองกว้างขึ้นได้”

4.2.2 ด้านการศึกษาในระบบ

การศึกษาในระบบ เป็นการเรียนรู้ตามหลักสูตร ซึ่งถูกกำหนดผ่านสังคมที่เปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ในระบบของผู้สูงอายุ สามารถเรียนรู้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรมเช่นกัน การศึกษาในระบบส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้วิชาทั่วไปในระยะสั้น และการปฏิบัติธรรมในหลักสูตร ดังนี้

1. การเรียนรู้วิชาทั่วไปในระยะสั้น

การเรียนรู้วิชาทั่วไปในระยะสั้น เป็นการนำความรู้ที่เรียน มาปรับอย่างเป็นเรื่องเป็นราว โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี รูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในระบบนั้น มีความแตกต่างกัน บางแห่งจัดทำเป็นหลักสูตร มีการกำหนดระยะเวลาเรียนคล้ายกับการศึกษาในระบบของสถานการศึกษาทั่วไป แต่เน้นจัดการศึกษาตามความต้องการของผู้สูงอายุ บางแห่งจัดเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ บางแห่งจัดขึ้นเพื่อเป็นวิชาชีพแก่ผู้สูงอายุ เหล่านี้เป็นต้น โดยมุ่งเน้นการจัดหลักสูตรและเนื้อหา เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม เพื่อให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาตามความพร้อมและความสามารถให้บรรลุขีดสูงสุด สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาในระบบ คือ อบรมหลักสูตรสั้น มีการมอบประกาศนียบัตรด้วย สำหรับผู้สูงอายุ ที่เข้าหลักสูตร เข้าร่วมกิจกรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมพาทำ เช่น ที่ไต้หวัน มีภาคปฏิบัติ โดยให้ผู้สูงอายุคัดแยกขยะ” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาในระบบ ปัจจุบันวงการศึกษาให้ความสำคัญของการศึกษาของผู้สูงอายุ โดยมีโรงเรียนวิชาชีพ ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในลักษณะเบา ๆ ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์ เช่น วิชาศิลปะ วิชามังคุเทศ ฯลฯ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสังคม มีกิจกรรมได้ทำร่วมกัน” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาในระบบ เป็นการให้ความรู้เสริม การไปเรียนเป็นการฝึกสมอง การได้พบเพื่อนให้ความรู้สึกว่า ผู้สูงอายุยังมีสังคมอยู่” ในส่วนของเนื้อหาการเรียนจากคำสัมภาษณ์ของ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 18 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การเรียนในระบบ ช่วยให้ผู้สูงอายุสนใจและใส่ใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น เพราะเรียนแล้วต้องสอบ มีคะแนนเป็นเกณฑ์ตัดสิน เป็นเกณฑ์การประเมิน เหมือนเป็นการบังคับทางอ้อม ช่วยให้เกิดเข้าใจอย่างลึกซึ้งขึ้น ความรู้ความเข้าใจนั้นจะติดตัวของผู้สูงอายุข้ามพบข้ามชาติ” และจากมุมมองเพิ่มเติมคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) ที่มีมุมมองเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวข้างต้นว่า “การศึกษาในระบบทำให้ความคิดหยุดลงเท่าที่กรอบวางไว้ ซึ่งได้ผลตามระเบียบวินัย แต่ผลเสีย คือ ขาดความเป็นอิสระทางการศึกษา เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลง การศึกษาอบรมควรปล่อยให้อิสระในกรอบใหญ่กว่าที่เป็นอยู่ ทำให้ขาดการนำเสนอความคิดทางการก้าวหน้าทั้งแนวกว้างและแนวลึกด้วย”

2. การปฏิบัติธรรมในหลักสูตร

การปฏิบัติธรรมมีพื้นฐานมาจากธรรมชาติ มาจากความจริง เพราะธรรมทั้งหลาย เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติธรรมตามรอยของพระพุทธเจ้า หลักการการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็น 1) การพัฒนาคุณภาพพื้นฐานของจิต 2) การพัฒนาการเรียนรู้ความจริงของชีวิต โดยเฉพาะการทำงานของจิตให้ละเอียด ให้สลัดละงับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นได้ จึงเกิดเป็นปัญญาในการดับกิเลส และ 3) การพัฒนาจิตในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ ด้วยการมีสติ นำปัญญามาประกอบกับการรับรู้ จึงทำให้สามารถตอบสนองการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา การศึกษาในระบบด้านการปฏิบัติธรรมในหลักสูตร เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ จะช่วยพัฒนาคุณภาพของจิตให้มีคุณธรรม และสามารถตอบสนองการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษา ช่วยให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ให้มีคุณธรรม โดยนำศีล 5 เป็นตัวตั้ง ให้ฝึกหัดสวดมนต์ การสวดมนต์จะช่วยควบคุมจิต ฝึกให้นั่งสมาธิ ให้แนวสัมมาปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 เมื่อมีปัญหาเข้ามา สามารถบำบัดได้ทั้งทางกายบำบัด และทางจิตบำบัด ดังที่ตัวอย่างที่วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้จัดการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ปัจจุบันวงการศึกษาให้ความสำคัญของการศึกษาของผู้สูงอายุ โดยจัดการศึกษาทางพระพุทธศาสนา ให้ได้ฝึกสติ กำหนดรู้สู่การเกิดปัญญา” สวอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษาในระบบ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ มีการเข้าร่วมกิจกรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม เป็นการอบรมหลักสูตรระยะสั้น ช่วยให้ได้เรียนรู้ทางธรรมในระยะสั้น

4.2.3 ด้านการศึกษานอกระบบ

การศึกษาเรียนรู้นอกระบบนี้ เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นกว่าการศึกษาในระบบ เป็นการเรียนรู้ที่มีระยะเวลาเรียนที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสภาพแวดล้อม และศักยภาพของผู้เรียน ยึดความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยไม่จำกัดเพศ และ

อายุของผู้เรียน อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถ มีทักษะ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ให้ทันสมัยอยู่เสมอ และสามารถจัดการชีวิตในบั้นปลายของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และมีความสุขสงบ

การเรียนรู้ตามอัธยาศัย

การศึกษานอกระบบ จัดเป็นการเรียนรู้ตามอัธยาศัยเป็นการศึกษาที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินทางมายังสถานศึกษาหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ผู้เรียนสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านระบบออนไลน์ ทั้งแบบไลฟ์สด หรือดูผ่านวิดีโอที่ทางสถานศึกษาเตรียมไว้ อาจมีการทำแบบฝึกหัดและประมวลผลผ่านระบบออนไลน์ควบคู่ไปด้วยกันได้ นอกจากการไม่ต้องเดินทางมายังสถานศึกษายังช่วยประหยัดเวลา ย่นระยะทาง ประหยัดค่าใช้จ่าย และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนสิ่งที่สนใจได้อย่างอิสระภายในระยะเวลาที่จัดสรรได้เอง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “วิธีการของพระพุทธเจ้า เป็นการจัดการศึกษาแบบนอกระบบ โดยพระพุทธองค์ให้โจทย์ ให้อารมณ์กรรมฐานไปภาวนา ไปค้นพบด้วยตนเอง เมื่อมีปัญหาอุปสรรค ก็พยายามค้นพบหนทาง เพื่อให้ลูกศิษย์จบการศึกษาของพระพุทธเจ้า ทุกคนมีความสามารถบรรลุเป็นอเสขบุคคล คือ จบการศึกษาแล้ว บรรลุเป็นพระอรหันต์” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษานอกระบบ ถ้าฝึกปฏิบัติและเชื่อในหลักธรรมคำสอนของพระ พุทธศาสนาไม่ตกนรก ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ” ดังทัศนะของ คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การศึกษานอกระบบมีความคล้ายกับการศึกษาตามอัธยาศัย จัดเป็นการศึกษาตลอดชีพ ข้อดี คือ โลกทุกวันนี้เปลี่ยนไปเร็วมาก ผู้สูงอายุเป็นผู้เรียนรู้ที่ไม่จบ จึงควร นำประสบการณ์ในชีวิตของตนมาบูรณาการสร้าง content สร้างเป็นเรื่องเป็นราว ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเล่าเรื่องราวที่ตนประสบมา อีกทั้งได้เรียนรู้เทคโนโลยีการถ่ายทำ การตัดต่อแต่งภาพ ตลอดจนการนำเรื่องราวขึ้นนำเสนอผ่านระบบออนไลน์ได้ เป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และยังได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เกิดความภาคภูมิใจเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งได้” ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) ว่า “การศึกษานอกระบบเป็นการ ศึกษาที่เกิดจากการลงมือทำ ทำในสิ่งที่เรียน เรียนในสิ่งที่ทำ เขียนในสิ่งที่เห็น ตอบในสิ่งที่เข้าใจ ทำให้ใช้ประสบการณ์ชีวิตจริงผนวกกับการกระทำในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบทฤษฎี สรุปผลจากบทเรียนที่ลงมือทำจริง ๆ”

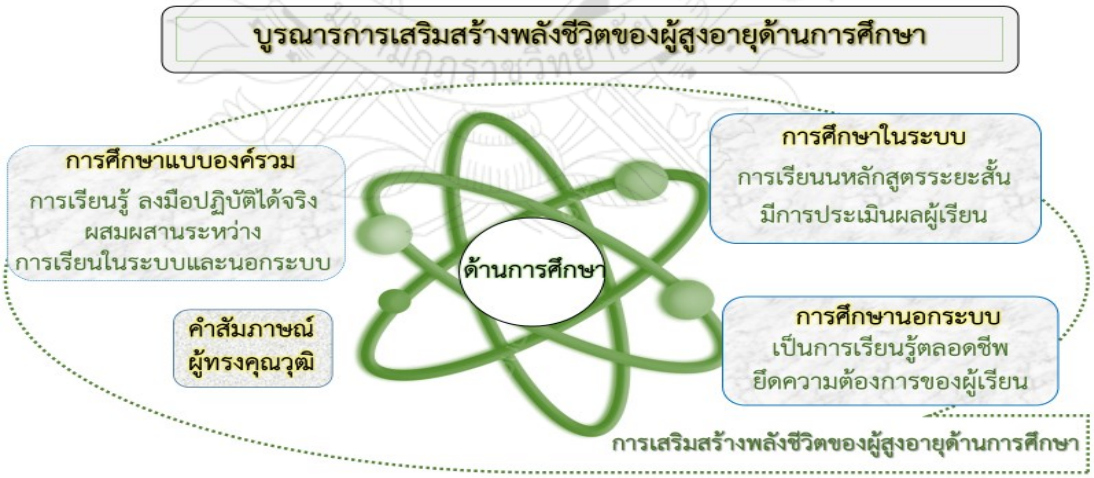
สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา ดังปรากฏในตารางที่ 4.6

ลำดับ	ประเภทของการศึกษา	สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา
1	การศึกษาองค์รวม	เป็นการศึกษาเรียนรู้ สนทนา รวมทั้งการลงมือปฏิบัติได้จริง เหมาะสมมากสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา
2	การศึกษาเรียนรู้ในระบบ	เป็นหลักสูตรระยะสั้น ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาได้ร่วมกิจกรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุสนใจและใส่ใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น
3	การศึกษาเรียนรู้นอกระบบ	ยึดความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ มีความยืดหยุ่นกว่า ปรับเปลี่ยนตามสภาพแวดล้อม และศักยภาพของผู้เรียน เป็นการศึกษาตลอดชีพ

ตารางที่ 4.6: สรุปการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา

ตาราง 4.6 สรุปว่า การศึกษาถือเป็นหัวใจสำคัญ มีทั้งการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม จัดแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ การศึกษาองค์รวาม เป็นการศึกษาเรียนรู้ สนทนา รวมทั้งการลงมือปฏิบัติได้จริง เหมาะสมมากสำหรับผู้สูงอายุที่ใฝ่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ชีวิตเกิดการพัฒนาสติปัญญาไปตามลำดับให้ได้ความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิต และทำให้สติปัญญาเพิ่มพูน การเรียนรู้ต้องเริ่มจากความรักที่จะศึกษาเรียนรู้ก่อน การศึกษาเรียนรู้ในระบบ เป็นหลักสูตรระยะสั้น ผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาได้ร่วมกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุสนใจและใส่ใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น เมื่อเรียนแล้วต้องมีการประเมิน เหมือนเป็นการบังคับทางอ้อม ทำให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาอย่างลึกซึ้งขึ้น และการศึกษาเรียนรู้นอกระบบนี้ ยึดความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ มีความยืดหยุ่นมากกว่า ปรับเปลี่ยนตามสภาพแวดล้อม และศักยภาพของผู้เรียน เป็นการศึกษาตลอดชีพ มีการสรุปผลจากบทเรียนที่ลงมือทำจริง ในประสบการณ์ชีวิตจริง การเรียนรู้ด้วยตนเองก็จัดเป็นการศึกษานอกระบบเช่นกัน

บูรณาการด้านการศึกษา ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.5 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.5: บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษา

ที่มา: ประมวลจากหลักสัทธัมมสวนะ แนวคิดของ จุง และคำสัมภาษณ์ฯ ด้านการศึกษาของผู้สูงอายุ

สรุปการศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ในการเรียนรู้อย่างมีแบบแผน เพื่อนำพาชีวิตตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ฉะนั้นการศึกษาถือเป็นหลักการพัฒนาที่มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน และเป็นรากฐานในการเตรียมความพร้อมให้ก้าวสู่สังคมยุคนี้อย่างมั่นคง ให้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลก และการพัฒนาตนให้มีความเข้มแข็งทางปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เมื่อได้บูรณาการหลักสัทธัมมสวนะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรียนรู้ กับแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ตามแนวคิดที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ อันเป็นสาเหตุให้บุคคลแสวงหาความรู้ ให้เกิดแนวทางในการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์ และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า การศึกษาเป็นการฝึกฝนตนเอง และหาวิธีปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมให้ดี มีทั้งการศึกษาแบบองค์รวม การศึกษาในระบบ และการศึกษานอกระบบ การจัดรูปแบบการศึกษาควรให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน รวมทั้งการศึกษาที่มีทั้งทางธรรมและทางโลก ในส่วนของการศึกษาทางธรรม ได้แก่ การศึกษาปริยัติธรรม การปฏิบัติธรรม การสนทนาธรรม การฟังธรรมผ่านสื่อออนไลน์ ฯลฯ สำหรับการศึกษาทางโลก ได้แก่ การศึกษาเรียนรู้ทางวิชาการในหลักสูตรระยะสั้น การทำกิจกรรมสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน การเดินทางท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย การสื่อสารในสังคมดิจิทัล และงานศิลปะ ผู้สูงอายุสมควรศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มุ่งเน้นให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ที่มีการพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง และมีศักยภาพให้สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคม สู่การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษาให้เพิ่มขึ้นต่อไป

4.3 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ

ความมั่นคงของจิตใจ เป็นกระบวนการช่วยระงับพลังลบที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ ในขณะที่ร่างกายอุดมสมบูรณ์ บางครั้งดูเหมือนจิตจะถูกละเลย ไม่เป็นไปตาม “ใจต้องการ หรือไม่ได้อย่างใจอยาก” เนื่องจากจิตหรือใจมองไม่เห็น แต่เมื่อเกิดอาการห่อเหี่ยว เพราะขาดอาหารหล่อเลี้ยง จะแสดงอาการชำรุดทรุดโทรมให้เห็นอยู่เนื่อง ๆ เป็นเหตุให้จิตใจของผู้นั้นผิดปกติ ดังนั้นจึงต้องอาศัยการคิดใคร่ครวญในธรรมอย่างลึกซึ้ง คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นองค์ธรรมในโสตาปัตติยังคธรรม เป็นปัจจัยภายใน เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี หรือคิดอย่างมีวิธี ใส่ใจโดยถูกต้อง โยนิโสมนสิการหรือมนสิการอยู่ในระดับเหนือกว่าศรัทธา เป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเอง ให้รู้จักคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้พึ่งตนได้

วิธีการคิดแบบโยนิโส สรุปลงได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ประเภทที่ 1 เป็นโยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาบริสุทธิ์ มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะรู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง หรือเน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่างทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก

โดยเด็ดขาด ให้ผลไม่จำกัดกาล นำไปสู่โลกุตรสัมมาทิฏฐิ เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม ส่วนประเภทที่ 2 เป็นโยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต โดยมุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรมอื่น ๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดข่มทับ หรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาลชั่วคราว หรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัย นำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ (สมเด็จพระโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562, หน้า 714) เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม และยังเป็นการสร้างความมั่นคงของจิตใจ สำหรับการเสริม สร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ จัดเป็นโยนิโสมนสิการประเภทที่ 2 คือ เป็นโยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต เป็นโยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม เป็นต้น

สำหรับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุต้องมีความคิดความอ่านที่เป็นปัญญา เพราะสังคมในยุคนี้ มีการส่งข้อมูลอย่างอิสระ อย่างรวดเร็ว จึงต้องใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาข่าวจากคนคิดลบ พูดลบ หรือแม้แต่การคบคนก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คบนักปราชญ์ โดยนำโยนิโสมาช่วยคิดพิจารณา ในการคัดสรรหรือเลือกเฟ้นการคบคนที่มีหลากหลาย เพื่อนำมาเสริมพลังชีวิตให้เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การพิจารณาโยนิโสช่วยเสริมสร้างพลัง ธรรมนี้เป็นกุศล คิดให้รอบครอบ มีหลักมากมายที่เป็นมงคล ทำดี พูดดี คิดดี คิดในทางที่เป็นกุศล คิดในเชิงบวก ในแง่ดีและในความเป็นจริง เพื่ออยู่ในสังคมตามความเหมาะสม และถูกกาลเทศะ” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (30 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “โยนิโสมนสิการ คือ การวิเคราะห์แบบแยกส่วน และเชิงสัมพันธ์เชื่อมโยง ให้เห็นแนวทางของโยนิโส คือ ให้รู้ถึงปฏิจจสมุปบาท และสามัญลักษณะในอนันตรัตนสูตร คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้”

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การบูรณาการโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง เกี่ยวกับการทำงานของจิตใต้สำนึก และคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ โดยจิตต้องเป็นหนึ่ง จึงสามารถสงบระงับพลังลบที่ติดอยู่กับความชอบในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ หรือความเป็นอิฏฐารมณ์ทั้งหลายได้ เพราะจิตที่เป็นหนึ่งเดียวในกาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้การยึดติดในกามคุณระงับไป เมื่อนั้นจิตจะมีความเอิบอาบ ยินดี ชื่นบาน จนสามารถสงบระงับพลังลบที่ติดอยู่กับความไม่ชอบในสิ่งที่เป็นอนิฏฐารมณ์ทั้งหลายได้ แล้วจึงไหลเข้าสู่ความนิ่ง เกิดเป็นความสงบในจิต จนสามารถสงบระงับความง่วงเหงาและซึมเซาให้หมดไปได้ในระยะเวลานั้น หลังจากนั้นจะเข้าสู่บรรยากาศแห่งความดำดิ่ง เข้าไปในอารมณ์ธรรม จนสามารถสงบระงับพลังลบ ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญ ในที่สุดเกิดเป็นความสุข สงบ รวมทั้งระงับความสงสัยในเส้นทางแห่งกุศล อกุศล ความดี ความชั่ว สุคติ และทุคคติเสียได้ การบูรณาการพลังแห่งความมั่นคงแน่วแน่และชัดเจนนี้เป็นพลังบวกที่ทำให้ความเป็นลบที่คอยขัดขวางไม่ให้บรรลุผลสำเร็จได้ ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “จิตว่างมีพื้นฐานมาจากความรู้ความ

เข้าใจในสรรพสิ่ง เมื่อสิ่งที่มากระทบมีเงื่อนไขมาก ผู้สูงอายุต้องเข้าใจตนเองและจิตใจ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงจะเกิดความสุข”

เมื่อผู้สูงอายุได้นำหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีคิดแห่งปัญญา มาช่วยให้มีการประพฤติปฏิบัติสู่การฝึกหัดต่อไป จะช่วยให้เกิดความมั่นคงของจิตใจได้ ดังนั้นการทำให้ชีวิตมีพลัง ผู้สูงอายุควรหันมาดูแลและปฏิบัติตนให้พร้อมแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง เกิดพลังจิตที่เข้มแข็ง ซึ่งพลังจิตนี้ย่อมแปรเปลี่ยนสภาวะความเป็นลบจากจิตหรือจากความคิด ให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ เกิดเป็นความสุข สงบ ปีติ เบิกบาน ผ่องใส ยิ่ง ในส่วนของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจได้ โดยการสร้างพลังความคิดเชิงบวก พลังความเชื่อมั่นตนเอง และการจัดการภาวะหมดไฟ ดังต่อไปนี้

4.3.1 ด้านการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก เป็นลักษณะและกระบวนการคิดของบุคคล ที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตอย่างเข้าใจ มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับหัวใจสำคัญของการสร้างพลังคิดเชิงบวก คือ การทำให้ความเชื่อของบุคคลสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต อีกทั้งจุดมุ่งหมายสำคัญของวิธีการคิด คือ นำการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดีไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีความคิดดี ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว จะช่วยสุขภาพร่างกายในผู้สูงอายุให้แข็งแรง แม้แต่ในผู้สูงอายุที่มีสภาวะเจ็บป่วย จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ สำหรับการสร้างพลังความคิดเชิงบวกของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “เมื่อผู้สูงอายุคิดบวก ย่อมทำให้เข้าใจชีวิต และยอมรับความจริงมากยิ่งขึ้น จิตใจก็เข้มแข็ง มีพลังจิตสูง มีความสุขในชีวิตมากขึ้น หากมีความสุข มีจิตใจที่แจ่มใสอยู่เสมอ ยามใดที่ต้องละจากโลกไปแล้ว ย่อมไปสู่สถานที่ภพภูมิที่ดี ทำให้จิตมีพลัง จิตแจ่มใส ตายแล้วไปดี” สอดคล้องกับสัมภาษณ์ของคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า ปัจจัยความคิดเชิงบวกช่วยทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียดมองโลกในแง่ดี ปล่อยวางได้ง่าย มีความสุขในทุกสถานการณ์การคิดเป็น เลือกคิด เลือกทำ ซึ่งนำมาสู่การเลือกพูด เลือกทำในสิ่งที่ควรสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้เกิดประโยชน์และไม่เป็นโทษกับผู้อื่น” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การคิดบวก เป็นการมองโลกในแง่ดี ช่วยให้สุขภาพดี แต่ถ้าคิดลบจะเสียสุขภาพ จึงควรปล่อยวาง ไม่ต้องแข่งขัน ไม่แสวงหาคนเยินยอ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่น และสามารถดำเนินชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุข” จากคำสัมภาษณ์เพิ่มเติมของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ความคิดเชิงบวก ยังเป็นการฝึกเมตตากรุณา ไม่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น มีแต่เรื่องการแข่งขันเอาชนะ นำไปสู่ความประมาท” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ถ้าผู้สูงอายุมีความคิดเชิงบวก จะเกิดความเชื่อมั่นตนเอง สามารถทำอะไรที่ยากให้สำเร็จลงได้ โดยไม่กังวลใจจนเกินไป” สอดคล้องกับคำ

กล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 18 (23 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การมองบวก ทำให้มีเมตตากรุณา มีการแบ่งปันเกื้อกูลสนับสนุนช่วยเหลือ เพราะว่าคนดีได้รับความรู้คำสอนของพระพุทธเจ้า และมีศรัทธาโยนิโสจะเกิดขึ้นเอง การเอาใจน้อมลงไป ต้องมีความรู้ความเข้าใจจากผู้มีองค์ธรรม” สำหรับความคิดตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นความคิดเชิงบวกทั้งนั้น คือ คิดแล้วได้ประโยชน์ ช่วยแก้ปัญหา ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข ส่วนที่มาของความคิดเชิงบวกเริ่มจากคำว่าคิดดี ตามหลักพระพุทธศาสนาหมายความว่า คิดดีแล้วต้องคิดถูกต้องด้วย ความคิดเชิงบวกเป็นส่วนหนึ่งของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ คิดแล้ว อกุศลลดลง กุศลเพิ่มขึ้น หรือพูดง่าย ๆ คือ คิดเชิงบวก คิดแล้วได้ผลดี คิดแล้ว ชีวิตดีขึ้น คิดแล้วทำให้ความชั่วลดลง ความดีเพิ่มขึ้น และต้องบนพื้นฐานของความจริงและมีประโยชน์ด้วย

1. การคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค

พลังการคิดเชิงบวก ช่วยให้เกิดความคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีให้ได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิต มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนาปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อผู้สูงอายุพบปัญหาและอุปสรรค ควรแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีขึ้นได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ทั้งยังควรคิดวิเคราะห์ คิดพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล คิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) ช่วยให้กล้าคิดกล้าฝัน เห็นความดีของตนเอง ของผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เกิดความสุขใจมากกว่าความทุกข์ใจ เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุก ๆ ด้าน อันนำไปสู่รากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เกิดผลดีต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรอบข้าง จนเกิดความสำเร็จที่ดีในชีวิต นำสู่การสร้างประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

การคิดเชิงบวก ทำให้บุคคลคิดดี พูดดี ทำดี รู้จักเห็นความดีของตนเองและผู้อื่น เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ความคิดดี ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพร่างกายในผู้สูงอายุแข็งแรง มีภาวะทางอารมณ์ที่ดีและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สร้างความคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยไม่ใช่การคิดเข้าข้างตนเอง ช่วยให้ตนและผู้อื่นเกิดความสบายใจ เกิดผลดีต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรอบข้างจนเกิดความสำเร็จที่ดีในชีวิตและก่อให้เกิดสังคมที่ดีงาม และเกิดความสงบสุข การคิดแก้ปัญหาและอุปสรรคให้ตรงจุด มี 2 วิธี คือ

1) การคิดแบบอริยสัจ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด (สมเด็จพระโฆษาจารย์, 2562) ดังนั้น วิธีคิดแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นแก่นธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนานี้ จึงเป็นดั่งเข็มทิศนำทางให้บุคคลใช้เป็นเครื่องมือเพื่อถอดถอนความทุกข์ออกไปจากชีวิต วิธีคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ 1) เป็นวิธีคิดตามเหตุและ

ผล โดยสืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ 2) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง โดยมุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาของชีวิตเท่านั้น ไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

พลังการคิดเชิงบวก ในส่วนของการคิดแบบอริยสัจ สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ควรให้ความสำคัญเรื่องความคิดเชิงบวก คือ การคิดอย่างสมเหตุสมผล เมื่อเผชิญปัญหาใด ให้จัดการด้วยวิธีอริยสัจ 4 โดยวิเคราะห์ว่าอะไรคือสาเหตุ หลังจากนั้นพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา ใช้มรรควิธี คือ สัมมาทิฏฐิ เป็นวิธีจัดการกับความคิด นำไปสู่ step การแก้ปัญหา คือ สัมมาวายามะ จัดการกับตัวปัญหา (ทุกข์) ให้ตรงประเด็น” และจากคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การพิจารณาแก้ปัญหาอย่างแยกคาย โดยมีการวิเคราะห์ กำหนดแนวทางให้รู้จักปัญหา เข้าใจปัญหา รู้จักแนวทางการแก้ปัญหา และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้”

2) การคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นวิธีคิดเพื่อพิจารณาสรรพสิ่งอย่างรอบด้าน ไม่ด่วนตัดสินใจด้านใดด้านหนึ่ง เพราะไม่มีสิ่งใดดีทั้งหมดหรือเสียทั้งหมด ในดีมีเสียในเสียมีดี ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้รู้จักคิดพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เห็นครบทุกด้านทั้งข้อดี ข้อเสีย เมื่อเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียแล้ว จะสามารถเลือกทางที่สร้างความเสียหายน้อยที่สุด แต่ได้ผลดีมากที่สุด เรียกว่าพบทางออกของเรื่องนั้น โดยเฉพาะในเรื่องของการใช้ชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นทั้งคุณ โทษ และทางออกของชีวิตได้

การคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก ไม่ด่วนตัดสินใจ สามารถเสริมสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุได้ ดังคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การที่ผู้สูงวัยมีความคิดการคิดให้เป็น คือ มีสัมทิฏฐิในปัญหา สามารถมองปัญหาได้ทะลุปรุโปร่ง และต้องยอมรับความจริง กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุมีบทบาทหน้าที่ ก็ต้องทำอย่างถูกต้อง แต่ถ้าคิดไม่เป็น จะเป็นภาระของลูกหลานเหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นการมีความคิดความอ่าน นำสู่ความเป็นปัญญาได้

2. การคิดสร้างแรงบันดาลใจ

แรงบันดาลใจ (Inspiration) หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่ง ที่ใช้ในการขับเคลื่อนการคิดและการกระทำที่พึงประสงค์ ให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามต้องการ บางคนสามารถสร้างพลังในตัวเองได้ แต่บางคนอาจมีบางช่วงเวลาที่พลังถูกลดทอนหรือมอดไปด้วยความเหนื่อยล้า หากในสังคมเราจะมีแหล่งเติมพลังชีวิตให้ผู้คนได้ ก็คงเป็นแหล่งที่ “สร้างแรงบันดาลใจ” นั่นเอง ดังนั้นแรงบันดาลใจที่มาจากชีวิตจริง จึงถือเป็นแรงบันดาลใจที่มีค่าและมีความหมาย มนุษย์ส่วนใหญ่ที่ใช้พฤติกรรมทางอารมณ์นำหน้าสติปัญญาหรือยังไม่อาจเข้าถึงการใช้ปัญญาญาณได้ จะมีโอกาสรู้จักกับอำนาจแห่งแรงบันดาลใจของตนเองน้อยมาก ส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นเอง โดยมิได้จงใจเจตนาเสียมากกว่า มนุษย์จึงไม่รู้ว่าแรงบันดาลใจ คือ อำนาจภายในตนเองที่ยอดเยี่ยมอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเสริมอำนาจให้ตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะจะตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม ตกเป็นทาสของสิ่งเร้า และตกเป็นทาสของเงื่อนไขที่

ผู้อื่นจัดวางเอาไว้ตลอดเวลา จนต้องอยู่ในสภาพของผู้ที่ไม่มีอำนาจในตนเอง จนไม่อาจควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนได้ อำนาจทางการคิดและการกระทำใด ๆ ในชีวิตล้วนถูกจูงใจด้วยสิ่งเร้าแทบทั้งสิ้น แรงบันดาลใจมีความสำคัญในการประสบความสำเร็จได้ แต่แรงบันดาลใจ นอกจากมีแง่บวกแล้ว ยังมีแรงบันดาลใจในแง่ลบ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “แรงบันดาลใจ ล้วนถูกจูงใจด้วยสิ่งเร้าแทบทั้งสิ้น แรงบันดาลใจส่วนใหญ่เป็นแง่บวกหรือในทางที่ดี แต่ถ้าผู้ใดมีแรงบันดาลใจในแง่ลบ จะทำให้เกิดผลเสีย เกิดผลร้ายแก่ตนเองได้”

ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เป็นผลจากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อจิตใจของตนเอง ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายนอก (external factors) ไม่ว่าจะเป็นบุคคล ข้อความ คำคม ข้อคิดเตือนใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจต่อผู้สูงอายุได้ ส่วนปัจจัยภายใน (internal factors) เป็นสิ่งที่มาจากภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ล้วนช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ผู้สูงอายุได้ โดยจะสะท้อนถึงความเห็นชอบ ความสอดคล้อง หรือความเป็นไปได้

แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจของผู้สูงอายุ โดยกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีแรงจูงใจที่ดีในการสร้างแรงบันดาลใจ สร้างความท้าทายให้ตนเอง ด้วยการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ถือเป็นหนึ่งในแนวคิดสร้างแรงบันดาลใจที่ดี เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่ได้ลองทำ หรือได้ไปในสถานที่แปลกใหม่ที่น่าตื่นตาตื่นใจ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดแรงบันดาลใจต่าง ๆ ขึ้น ด้วยการหมั่นดูแลสุขภาพกายและใจ เริ่มต้นด้วยการดูแลสุขภาพกาย และใจ เพียงแค่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง ช่วยลดความเครียด ทำให้สมองปลอดโปร่ง มีจิตใจที่เบิกบาน แจ่มใส การดูแลสุขภาพกายและใจเหล่านี้ จะช่วยให้มีพลังงานในการสร้างสรรค์เรื่องดี ๆ ได้ คิดบวก มองโลกในแง่ดี เชื่อในศักยภาพของตนเอง ไตร่ตรองเรื่องดี ๆ ในชีวิตและพยายามชื่นชมสิ่งที่มี และสิ่งที่เป็น เพื่อใช้เป็นแรงบันดาลใจ เพิ่มพลังดี ๆ ให้กับตนเอง แนวคิดแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ หรืออาจจะเป็นคนดังที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ จะช่วยทำให้ได้ข้อคิดดี ๆ แนวคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้ และทำในสิ่งที่รักอย่างมีความสุข อาจมาจาก Passion ที่ตนถนัด อย่างน้อยการได้ทำในสิ่งที่ผู้สูงอายุถนัด ย่อมช่วยเพิ่มความสุขให้กับตนเองได้

นอกจากนั้นการเสริมสร้างพลังทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งต้องได้รับแรงกระตุ้น ให้ระลึกถึงคุณค่าของตนเอง จากปัจจัยภายนอก (outside in) คือ เพื่อน เมื่อใดได้รับคำแนะนำจากผู้รู้ หรือเมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำพระจริยาวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงกล่าวปัจฉิมโอวาทก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและ

ประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด” ถือเป็นสุดยอดคำสอนที่ชาวพุทธทุกคนพึงนำไปปฏิบัติ นับเป็นตัวอย่างของการมีไฟ หรือการมีพลังชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมของพระพุทธองค์ ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ หรือแม้แต่อาหารเสริม จัดเป็นแรงกระตุ้นช่วยให้สมองปราดเปรื่องขึ้นมาได้

แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแรงบันดาลใจ ในส่วนของการสร้างความท้าทายให้ตัวเอง ด้วยการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ นี้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (30 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การจะเกิดแรงบันดาลใจ ผู้สูงอายุสมควรมีแรงขับ ให้เกิดจินตนาการ ถ้าไม่มีจินตนาการ แรงบันดาลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ การจะเกิดจินตนาการได้ ต้องไม่ปิดกั้นตนเอง ควรเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ อาทิ การเดินทางท่องเที่ยว การร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม จะเกิดความคิดใหม่ ๆ นำสู้การสร้างแรงบันดาล ให้สามารถทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การสร้างแรงบันดาลใจ เป็นการนำประสบการณ์ของตน สู่การคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาที่เคยทำผิดพลาดในอดีต กระตุ้นให้ตนเองคิดเชิงบวก และแก้ปัญหาอย่างแยกคาย ให้อยู่เหนืออารมณ์และปัญหา ทำให้สามารถทำสิ่งที่ตนปรารถนาได้สำเร็จ” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การสร้างแรงบันดาลใจของผู้สูงอายุ ควรนำตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากสื่อต่าง ๆ มาสร้างให้เกิดแรงบันดาลใจได้” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การสร้างแรงบันดาลใจและความหวังช่วยให้สามารถทำงานหนักจนประสบณ์ความสำเร็จ เมื่อสำเร็จได้เสวยผล สุดท้ายจะมีชีวิตมั่นคงในบั้นปลาย” ดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 19 (15 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การสร้างแรงบันดาลใจของผู้สูงอายุ ควรมีการเสริมสร้างมาตั้งแต่สมัยเด็ก รวมทั้งมีการจัดการตนเองและครอบครัว ทั้งยังควรฝึกพึ่งตนเอง และตั้งความมุ่งหมายสู่ความสำเร็จ”

นอกจากนั้นผู้สูงอายุต้องไม่เป็นคนสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องจนเกินความจำเป็น แค่ทำด้วยใจรักและตั้งใจทำให้ดีที่สุดก็พอ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรคิดบวก คิดเป็น รวมทั้งต้องไม่เป็นคนสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องจนเกินความจำเป็น ถึงแม้สภาพร่างกายจะไม่เอื้ออำนวย และคิดช้าไม่ทันลูกหลาน แต่มีความละเอียดรอบคอบกว่า จึงต้องเข้าใจ ยอมรับ และนำสิ่งดี ๆ มาสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง”

การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก คิดแล้วได้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริงและมีประโยชน์ด้วย ดังปรากฏตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในอภยราชกุมารสูตรว่า “จริงและมีประโยชน์เท่านั้นตถาคตจึงกล่าว และเลือกเวลากล่าว” (ม.ม. 13/94/73) เพราะฉะนั้น จริงในที่นี้ซึ่งปรากฏในสีสปาสูตร ว่าต้องเป็น “ความจริงที่มีประโยชน์” (สำ.ม. 19/438/1712-1713) ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิต มีความสามารถในการปรับตัว ให้เผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุมีผล เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงาน และในสังคมที่

เกี่ยวข้อง มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต สุดท้ายช่วยเพิ่มความสุขในชีวิตมากขึ้นใน 3 ระดับ คือ 1) ความสุขด้านวัตถุ ได้แก่ กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม 2) ความสุขด้านจิต ใจ ได้แก่ ฌานสุขหรือสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 3) วิมุติสุขหรือนิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ (สมเด็จพระโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, หน้า 1025)

วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลังการคิดเชิงบวก ดังปรากฏในตารางที่ 4.7

ลำดับ	ปัจจัยด้านความคิดเชิงบวก	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลังการคิดเชิงบวก
1.	**พลังการคิดเชิงบวก**	มองโลกในแง่ดี ทำให้เข้าใจชีวิต และยอมรับความจริงมากยิ่งขึ้น ช่วยให้สุขภาพดี จิตใจเข้มแข็ง มีพลังจิตสูง ทำให้มีเมตตากรุณา ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้นสามารถดำเนินชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุข ยามใดที่ต้องละจากโลกไปสู่ภพภูมิที่ดี
2.	**การคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค**	ต้องคิดให้เป็น โดยนำการคิดแบบอริยสัจมาเป็นเครื่องมือเพื่อจัดการกับความทุกข์หรือจัดการกับปัญหา(ทุกขัง)ตรงประเด็น โดยใช้มรรควิธี คือ สัมมาทิฏฐิเป็นวิธีจัดการกับความคิด นำสู่การแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น นำสู่ความเป็นปัญญาได้
3.	**การคิดสร้างแรงบันดาลใจ**	เป็นการสร้างความท้าทายให้ตัวเอง โดยนำประสบการณ์ของตน มาคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาที่เคยทำผิดพลาดในอดีต กระตุ้นคิดเชิงบวก และแก้ปัญหาอย่างแยกคาย ให้อยู่เหนืออารมณ์และปัญหา และนำสิ่งดี ๆ มาสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง รวมทั้งต้องไม่เป็นคนสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องจนเกินความจำเป็น ทำในสิ่งที่รักอย่างมีความสุข

ตารางที่ 4.7: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพลังการคิดเชิงบวก

จากตาราง 4.7 สรุปว่า พลังการคิดเชิงบวก จะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้สูงอายุมีความเข้าใจชีวิตและยอมรับความจริงมากยิ่งขึ้น มีผลใช่วยให้สุขภาพดี จิตใจเข้มแข็ง มีพลังจิตสูง ทำให้มีเมตตากรุณา มีการแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูล ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุข ยามใดที่ต้องละจากโลกไปแล้ว ย่อมไปสู่สถานที่ภพภูมิที่ดี ในการคิดแก้ปัญหาและอุปสรรคต้องคิดให้เป็น ให้นำการคิดแบบอริยสัจมาเป็นเครื่องมือ เพื่อจัดการกับความทุกข์หรือจัดการกับปัญหา (ทุกขัง) ให้ตรงประเด็น โดยใช้มรรควิธี คือ สัมมาทิฏฐิ เป็นวิธีจัดการกับความคิดนำไปสู่ step การแก้ปัญหา คือ สัมมาวายามะ จัดการกับปัญหา (ทุกขัง) ให้ตรงประเด็น แต่ถ้าคิดไม่เป็นจะเป็นภาระของลูกหลานเหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นการมีความคิดความอ่าน นำสู่ความเป็นปัญญาได้ สำหรับการคิดสร้างแรงบันดาลใจ ควรสร้างความท้าทายให้ตัวเอง โดยนำประสบการณ์ของตน มาคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาที่เคยทำผิดพลาดในอดีต กระตุ้นความคิดเชิงบวก และแก้ปัญหาอย่างแยกคายให้

อยู่เหนืออารมณ์และปัญหา ดูแลสุขภาพกายและใจ ให้คิดเป็น มองโลกในแง่ดี เข้าใจ และยอมรับความจริง และนำสิ่งดี ๆ มาสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง รวมทั้งต้องไม่เป็นคนสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องจนเกินความจำเป็น พยายามทำในสิ่งที่รักอย่างมีความสุข

บูรณาการให้มีความมั่นคงของจิตใจ อาศัยจากหลักโยนิโสมนสิการ ด้านพลังการคิดเชิงบวก แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ สู่การเสริมสร้างพลังชีวิตด้านพลังการคิดเชิงบวกของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.6 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.6: บูรณาการด้านพลังการคิดเชิงบวก

ที่มา: ประมวลจากหลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ วิธีคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งการสร้างแรงบันดาลใจ

สรุป การเสริมสร้างพลังชีวิตให้มีความมั่นคงของจิตใจ ด้านการคิดเชิงบวก คิดแล้วได้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริงและมีประโยชน์ด้วย เมื่อผู้สูงอายุพบปัญหาและอุปสรรค ควรแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีให้ได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ทั้งยังควรคิดวิเคราะห์ คิดพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล คิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) ช่วยให้กล้าคิดกล้าฝัน เห็นความดีของตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความสุขใจมากกว่าความทุกข์ใจ เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุก ๆ ด้าน อันนำไปสู่รากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เกิดผลดีต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรอบข้าง จนเกิดความสำเร็จที่ดีในชีวิต การสร้างแรงบันดาลใจดี ๆ ส่วนหนึ่งก็มาจากการที่เรามองโลกในแง่ดี การคิดบวกและการชื่นชมตนเอง ผู้สูงอายุต้องเชื่อในศักยภาพของตัวเอง ใช้เวลาตรึตรองเรื่องดี ๆ ในชีวิต และพยายามชื่นชมสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็น เพื่อใช้เป็นแรงบันดาลใจ เพิ่ม

พลังดีให้กับตนเอง นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีการคิดเชิงบวก ย่อมสามารถสร้างแรงบันดาลใจ รู้จักรักตัวเองเป็น เห็นคุณค่าตนเอง และให้อภัยตัวเอง รวมทั้งให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นให้ยืนยาวได้ ส่งผลให้สังคมเกิดความสงบสุขก่อให้เกิดความมั่นคงทางใจของตนเองได้ดีต่อไปด้วย

4.3.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่น จัดเป็นสถานการณ์ที่รวมถึงความมั่นใจ และสิ่งที่คาดหวังในทางบวก เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต การสร้างความเชื่อมั่นตนเองของผู้สูงอายุเกิดได้หลายปัจจัย ที่มีส่วนช่วยกันหล่อหลอมให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ที่คอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง จัดเป็นพลังหรืออำนาจอย่างหนึ่งที่สามารถเอาชนะความกังวลใจและความไม่แน่นอนได้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองมากยิ่งขึ้นได้ เป็นความเชื่อที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จตามเป้าหมาย การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งได้เป็น 2 ประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

1. <u>การพัฒนาความรู้ความสามารถ (Self-Efficacy)</u>

การสร้างความเชื่อมั่นตนเองได้ ผู้สูงอายุต้องหมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถให้เป็นคนเก่งอยู่เสมอ โดยอันดับแรก คือ ต้องมองดูหาจุดดี จุดแข็งของตนก่อน และควรนำจุดนี้มาตอกย้ำกับตัวเองไว้เสมอ จากนั้นก็ค่อยนำสิ่งที่ดีของตัวเองเหล่านี้ มาปรับเข้ากับการดำเนินชีวิตหรือการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด ช่วยเกิดเป็นแรงผลักดันให้ตนเองมีความกระตือรือร้นมากขึ้นอีกด้วย อีกทั้งควรนำความล้มเหลวของตนเองมาเป็นบทเรียน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้สูงอายุควรลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการลองผิดลองถูก ทำให้ผู้สูงอายุมีมั่นใจตนเอง สิ่งผิดถือเป็นบทเรียน นำมาแก้ไขปรับปรุง สิ่งที่ถูกก็ทำให้ดียิ่งขึ้น” เมื่อเกิดความมั่นใจแล้ว ต้องไม่หยุดนิ่ง จำเป็นต้องพัฒนาความรู้ ความสามารถของตัวเองอยู่เสมอ ทั้งยังต้องหมั่นหาวิธีฝึกฝนพัฒนาความรู้ความสามารถเพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าที่จะยอมรับความท้าทายและไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่อยู่ตรงหน้า ทำสิ่งที่เป็นเป้าหมายให้สำเร็จ และควรหมั่นหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 (1 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรทำตัวเป็นผู้ให้ คือ รู้จักให้กำลังใจตนเองบ้าง และควรปฏิบัติตนให้มีความยืดหยุ่นทันสมัย อีกทั้งควรคิดเสมอว่าผู้สูงอายุไม่ถูกเสมอไป และหมั่นสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองด้วย” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การที่ผู้สูงวัยมีความเชื่อมันในตนเอง ย่อมเกิดจากการมีสติสัมปชัญญะ มีความรับผิดชอบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ตลอดจนสามารถสร้างกำลังใจ และแรงบันดาลใจให้ตนเอง ส่งผลต่อความรับผิดชอบในชีวิตตน ทำให้มีพลังชีวิตลุกโชติช่วงอยู่ตลอดเวลา” นอกจากนั้นยามใดที่มีโอกาส ผู้สูงอายุควรหาโอกาสไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ หรือ

เมื่อพบเจอคนใหม่ ๆ ก็พยายามเก็บเกี่ยวแรงบันดาลใจเหล่านั้นมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตต่อไป

2. การมีความเคารพในตนเอง (Self-Esteem)

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้นไปกว่าความรู้ ความสามารถ กล่าวคือ ความเคารพ และเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความรู้ความสามารถเพียงพอที่จะทำภารกิจนั้น ๆ ได้ แต่อาจยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้บุคคลนั้นทำงานหรือดำเนินชีวิตได้ตลอดรอดฝั่ง เพราะอาจมีปัญหาและอุปสรรคอีกมากมายรออยู่ จึงสมควรเติมความมั่นใจให้จิตใจตัวเอง ด้วยการมีความมุ่งมั่นและคิดเชิงบวก เชื่อในคุณค่าของตน และเมื่อใดที่ผู้สูงอายุทำผิดไป ก็ควรให้อภัยตัวเองเป็น และควรยินดีกับความสำเร็จนั้น ๆ ที่ผ่านมา รวมทั้งต้องรู้จักขอบคุณตัวเองเสมอ เพราะทุกก้าวในการเดินทางล้วนเป็นสิ่งที่น่าจดจำและน่ายินดีด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแค่นี้ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นมาได้แล้ว และการทำในสิ่งที่เชื่อ เชื่อในสิ่งที่ทำ ต้องตัดสินใจก่อนเสมอ ว่าสิ่งนั้นจะต้องออกมาดีโดยผ่านกระบวนการคิดให้ถี่ถ้วนเสียก่อน เพราะเมื่อคิดมาดีแล้ว หากจะเกิดความผิดพลาดจริง ๆ ก็ไม่ควรต้องเสียใจ เก็บความผิดพลาดไว้เป็นบทเรียน เพื่อจะไม่ทำผิดพลาดต่อไป นอกจากนั้นการรับฟังความเห็นของคนอื่น เป็นสิ่งที่ดี เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาตัวเองได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 กล่าวว่า “คนที่มีความหดหู่ไม่เชื่อมั่นในศักยภาพ ควรปลุกเร้าให้ก้าวผ่านด้วยกัลยาณมิตรที่ควรช่วยเหลือ” แต่บางครั้งการรับฟังคำวิจารณ์หรือบางคำพูดจากคนอื่น ที่ไร้สาระจนเกินไป ก็ไม่ควรเก็บมาคิด จะก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวได้ นอกจากนั้นการปรับบุคลิกภาพก็มี ความจำเป็นไม่น้อย เมื่อผู้สูงอายุลองปรับเปลี่ยนวิธีการนั่ง เดิน ยืน พูด ตลอดไปจนถึงการเจรจากับบุคคลต่าง ๆ รวมทั้งใส่รอยยิ้มและความมั่นใจลงไปในทุกท่วงท่า นอกจากจะช่วยเสริมบุคลิกภาพและความเป็น มืออาชีพ (Professional) ของตนแล้ว ยังเสริมความมั่นใจในตนเองขึ้นอีกมากด้วย

พระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นที่นำไปสู่ความสำเร็จอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นความศรัทธา ต้องอยู่บนฐานของความจริงที่มีเหตุและผล เชื่อในความจริงว่าเหตุย่อมนำไปสู่ผล เมื่อต้องการได้รับผลอย่างไร ต้องสร้างเหตุให้ตรงกับผลที่ต้องการ เรียกว่า เชื่อเรื่องกรรม เชื่อในผลของกรรม ผู้ที่เชื่อมั่นเรื่องของกรรมว่าเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสำเร็จ จะไม่งอมืองอเท้าหรืออ้อนวอนร้องขอจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือร้องขอจากผู้ใด แต่จะเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จ จึงเป็นความเชื่อมั่นบนฐานความจริงที่มีเหตุและผล ซึ่งล้วนเป็นความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธด้วยกันทั้งสิ้น แต่การเชื่อที่ได้แต่ประโยชน์อย่างแท้จริง คือ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงสั่งสอนให้ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส พิจารณาดูแล้วก็เป็นการเชื่อที่สร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ความคิดเชิงบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นตนเองมีทั้งมีเชื่อมั่นในการคิดดี เพราะสร้างความเบิกบานใจหรืออิ่มใจ เชื่อมั่นในการคิดช้า เพราะจะทำให้มีความละเอียดรอบคอบ เชื่อมั่นในความดี เพราะ

สุขทั้งผู้ให้และผู้พบเห็นเพราะสิ่งนั้นจะตามไปถึงตอนหลับฝันด้วย”

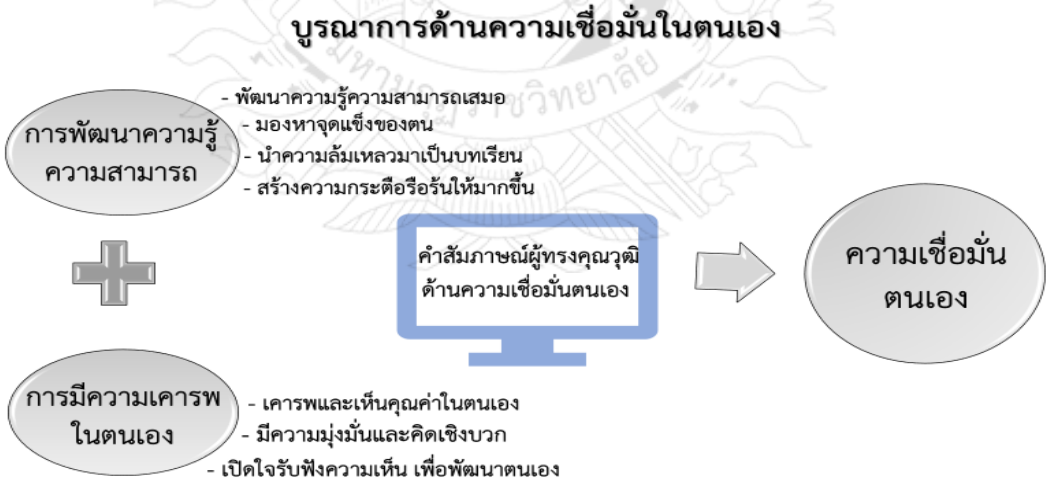
วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ดังตารางที่ 4.8 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
1	ความเชื่อมั่นตนเอง สร้างได้ด้วยตนเอง และผู้อื่นหรือกัลยาณมิตร โดยต้องลงมือปฏิบัติ ลองผิดลองถูก สิ่งผิดถือเป็นบทเรียน นำมาแก้ไขปรับปรุง สิ่งที่ถูกก็ทำให้ดียิ่งขึ้น
2	ผู้สูงอายุควรทำตัวเป็นผู้ให้ ด้วยการรู้จักให้กำลังใจตนเอง ควรปฏิบัติตนให้มีความยืดหยุ่นทันสมัย และหมั่นสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ
3	พลังคิดเชิงบวก จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นตนเองได้ โดยการเชื่อมั่นในการคิดดี ในความดี จะเป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้พบเห็น พลังความคิดเชิงบวกนอกจากสร้างความเชื่อมั่นตนเองแล้ว ยังส่งผลต่อความรับผิดชอบในชีวิตตน และยังทำให้พลังชีวิตเพิ่มมากขึ้นได้ด้วย

ตารางที่ 4.8: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ตาราง 4.8 สรุปว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างได้ด้วยตนเอง และผู้อื่นหรือกัลยาณมิตร โดยต้องลงมือปฏิบัติ ลองผิดลองถูก สิ่งผิดถือเป็นบทเรียน นำมาแก้ไขปรับปรุง สิ่งที่ถูกก็ทำให้ดียิ่งขึ้น ผู้สูงอายุควรทำตัวเป็นผู้ให้ ด้วยการรู้จักให้กำลังใจตนเอง ให้มีความยืดหยุ่นทันสมัย และหมั่นสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ พลังคิดเชิงบวก จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นตนเองได้ โดยเชื่อมั่นในคุณความดีงาม ในการคิดดี จะเป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้พบเห็น นอกจากนั้นยังส่งผลต่อความรับผิดชอบในชีวิตตน และยังทำให้พลังชีวิตเพิ่มมากขึ้นได้ด้วย

บูรณาการด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ดังแผนภาพที่ 4.7 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.7: บูรณาการด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

ที่มา: ประมวลตามหลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ฯ

สรุป ความเชื่อมั่นตนเองของผู้สูงอายุ จัดเป็นพลังหรืออำนาจอย่างหนึ่งที่สามารถเอาชนะความกังวลใจและความไม่แน่นอนได้ เป็นทัศนคติเกี่ยวกับทักษะและความสามารถของตัวเราเอง ยอมรับและไว้วางใจในตัวเอง มีความรู้สึกว่าสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้ กล้าตัดสินใจ รู้จักจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเองดี และมีมุมมองต่อตัวเองในแง่บวก สื่อสารอย่างมั่นใจ และสามารถรับมือกับคำวิจารณ์ได้ ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่มีความมั่นใจมักจะไม่สามารถบอกได้ว่าตัวเองมีจุดแข็งหรือจุดอ่อนอะไร ไม่กล้าแม้แต่จะปฏิเสธ การสร้างพลังความเชื่อมั่นตนเอง ผู้สูงอายุต้องหมั่นพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถอยู่เสมอ ให้เป็นทั้งคนเก่งและคนดี นอกจากนั้นต้องหมั่นสร้างความกระตือรือร้นให้มากขึ้น โดยพยายามมองหาจุดเด่นหรือจุดแข็งที่มี ให้นำมาใช้ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นตนเอง และต้องมีความเคารพในคุณค่าของตน เนื่องจากความเคารพในคุณค่าเป็นหัวใจสำคัญของความเชื่อมั่นตนเอง ด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำแต่ทุกสิ่งให้บรรลุสำเร็จดังความปรารถนาที่ตั้งไว้ เมื่อสำเร็จก็ไม่สมควรยินดีหรือชื่นชมจนเกินงาม แต่เมื่อประสบความล้มเหลว ก็ไม่ควรเสียใจจนด้อยค่าตนเอง ควรนำความล้มเหลว หรือความผิดพลาด มาเป็นบทเรียน สุดท้ายผู้สูงอายุต้องเปิดใจ รับฟังความคิดเห็น หรือคำเตือนจากคนรอบข้างหรือผู้หวังดี เพื่อนำมาเป็นข้อคิดในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป เมื่อผู้สูงอายุได้ดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ โดยสร้างความเชื่อมั่นตนเองให้เกิดขึ้น และด้วยความเชื่อมั่นที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมส่งผลต่อการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นได้ด้วย

4.3.3 ด้านการจัดการภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟ เป็นภาวะหมดความฝัน คนหมดฝันจะรู้สึกเบื่อหน่าย เชื่องซึม แต่เมื่อใดมีความใฝ่ฝันมุ่งมั่นอยู่ในใจ แสดงว่ายังมีไฟลุกโชติช่วงในใจ ที่สำคัญอย่าลืมแบ่งเป้าหมายย่อยเข้าอีก เช่น ปีนี้ตั้งเป้าว่า จะพัฒนาตนเองอย่างไร ด้านไหนบ้าง หรือเดือนนี้ สัปดาห์นี้ พรุ่งนี้กำลังจะใกล้เข้ามา ตนเองจะทำให้เป้าหมายใดชัดเจนขึ้นบ้าง แล้วเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลานี้เองที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนให้พุ่งไปข้างหน้า แต่เมื่อมีเป้าหมายแล้ว ก็ต้องพัฒนาตนเองด้วย พอรู้สึกว่า ตนเองมีการพัฒนา ในแต่ละวัน และรู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้น ดีขึ้น บุญกุศลมากขึ้น ใจจะคึกคักเกิดกำลังใจ แต่เมื่อใดที่เรารู้สึกว่า มันจำเจซ้ำซาก ย่ำอยู่กับที่ไปวัน ๆ ก็จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุจึงต้องมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำความดีเพิ่มเติม สร้างบุญกุศลเพิ่มเติม ไม่ให้แต่ละวันผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่ทุกช่วงเวลาต้องผ่านไปพร้อมกับบุญกุศลที่เพิ่มขึ้น เวลาผ่านไปพร้อมกับประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้น ผ่านไปพร้อมกับความรู้ความสามารถที่มากขึ้นด้วย สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องเสริมกำลังใจ สร้างไฟในการดำเนินชีวิตได้ดีเยี่ยม ภาวะหมดไฟมีสาเหตุและพฤติกรรมการแสดงออก รวมทั้งวิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุและพฤติกรรมภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟ เป็นภาวะมลพิษทางอารมณ์ ที่เกิดจากการสะสมความเครียดในการดำเนินชีวิตเกิดจากความเปลี่ยนแปลงในทางถดถอยในหลายด้านของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ

สังคม เมื่อเกิดความกดดันจนทำให้รู้สึกหมดพลัง หมดไฟ ไร้เรี่ยวแรง หมดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต อันเป็นที่มาของความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่อง ก่อให้เกิดทัศนคติแง่ลบในการใช้ชีวิต ทำให้ไม่มีความสุข หมดแรงจูงใจในดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับลูกหลานและบุคคลรอบข้าง

1.1 สาเหตุการเกิดอาการภาวะหมดไฟ

สาเหตุการเกิดอาการภาวะหมดไฟ เกิดจากความเครียด ความกดดัน การเก็บกด ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก มีสาเหตุมาจาก 1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ตื่นมาก็รู้สึกเหนื่อยเรื้อรัง หมดเรี่ยวแรง 2) สูญเสียแรงบันดาลใจ ไม่มีความกระตือรือร้นในการริเริ่มความคิดใหม่ ๆ ไม่อยากเข้าสังคม เบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตที่เหลือลดลง 3) มองคุณค่าของตนเองในเชิงลบ ไม่รู้สึกภูมิใจในตัวเอง ผู้สูงอายุบางคนดูถูกตนเอง ถ้ามีอาการเครียดมาก ๆ นอกจากเป็นโรคภาวะหมดไฟแล้ว ยังอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้า และโรคสมองฝ่อได้

1.2 พฤติกรรมการแสดงออกของภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟ เป็นทัศนคติทางลบ ส่งผลต่อบุคลิกภาพ การที่บุคคลจะเป็นคนเช่นใดย่อมเกิดจากความรู้สึกที่แปลกแยกจากบุคคลอื่น เพราะเมื่อจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นผลรวมทั้งหมดของบุคลิกภาพที่สะสมมา ตามแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง จะส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อผู้สูงอายุเกิดภาวะหมดไฟ จะเป็นบุคคลผู้มีความนับถือตนเองต่ำ รู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไร้แรงจูงใจไร้สู้เป้าหมายความสำเร็จ เมื่อมีปัญหาก็รู้สึกยากลำบากในการรับมือกับปัญหาได้ การรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต รวมทั้งหมดไฟในการดำเนินชีวิตที่เหลือ เมื่อปล่อยทิ้งไว้ในระยะยาว จะบั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ รวมไปถึงปัญหาในการแสดงออกเชิงอารมณ์ และพฤติกรรมอื่น ๆ ผู้สูงอายุที่มีภาวะหมดไฟ ย่อมมีพฤติกรรมการแสดงออกเป็นคนเก็บตัว กลัวสังคม และกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด จึงควรหาทางออกแก้ไขปัญหาก่อนอาการจะสะสมก่อตัวเป็นความเครียดที่รุนแรง ส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งลูกหลาน ครอบครัว และสังคมส่วนรวม

2. วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ

วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการหรือรับมือกับภาวะหมดไฟตามลำพังได้ แต่สมควรจัดการกับภาวะหมดไฟด้วยตนเองก่อน แต่เมื่อไม่สำเร็จ ลูกหลาน คนในครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตลอดจนหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ก็ต้องเข้ามาให้ความช่วยเหลือจัดการรับมือกับภาวะหมดไฟ วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ มีดังต่อไปนี้ 1) การหาสาเหตุหมดไฟของผู้สูงอายุให้พบว่าเกิดจากอะไร ประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ พยายามหาความสมดุลให้กับตัวเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนชีวิตที่เหลือให้สมดุลขึ้น นอกจากนั้นควรจัดสรรเวลา ให้ได้รับการพักผ่อนบ้าง และควรหมั่นดูแลสุขภาพจิต สุขภาพร่างกายบ้าง เพราะเป็นสิ่งสำคัญ 2) ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และเริ่ม

เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ บ้าง โดยหาหนังสืออ่าน หรือลงเรียนออนไลน์ในสิ่งที่ตัวเองสนใจ แต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกันไป ไม่มีใครเก่งรอบด้านหรือทำอะไรได้สมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง สำหรับการตั้งเป้าหมายควรตั้งเป้าหมายแบบไม่กดดันตัวเองจนเกินไป เพื่อหาความท้าทายให้กับตัวเอง เป็นการปลุกไฟในตนเอง 3) ระบายสิ่งที่เครียดออกมา หรือหาที่ปรึกษา การระบายความเครียดหรือความไม่สบายใจออกมาบ้าง ถือเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุออกจากจุดที่ทำให้หมดไฟได้ บางคนอาจไม่สามารถหาสาเหตุที่ทำให้กับตนเองเครียดได้ และยังคงเก็บสะสม จนความเครียดค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นมา ถ้าได้ระบายหรือได้พูดคุยถึงสิ่งเหล่านั้นบ้าง อาจทำให้ได้แง่คิดหรือเกิดรู้สึกดี ๆ กลับมาได้ 4) ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวถือเป็นปัจจัยหลัก ถ้าหากไม่อำนวย อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่มีสมาธิ นอกจากสถานที่อยู่อาศัยให้เอื้ออำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุแล้ว การเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ ๆ โดยเดินทางท่องเที่ยว ออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ นับเป็นการช่วยปลุกไฟที่กำลังจะมวดให้ผู้สูงอายุได้

การจัดการภาวะหมดไฟ รวมทั้งสาเหตุและพฤติกรรมการแสดงออกดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ภาวะหมดไฟนี้ ทำให้เกิดความเศร้า ผู้สูงอายุต้องบริหารจัดการอารมณ์ ไม่คาดหวังใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเมื่อไม่สมดังความคาดหวัง จะทำให้หมดแรง หมดไฟ สิ้นหวังกับชีวิต ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยได้” สมดังทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 (24 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ภาวะหมดไฟทางพระพุทธศาสนา คือ ถีนมิทธะ ส่งผลให้มีอาการง่วงเหงา ซึมเซา เกิดความเครียด ไม่เข้าใจโลก จิตใจอ่อนแอ เมื่อผิดหวังจะหดหู่ ห่อเหี่ยว ดังนั้นวิธีแก้ภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุต้องปรับวิธีคิด ต้องไม่คาดหวังใด ๆ ทั้งสิ้น ควรนำวิธีทางพระพุทธศาสนามาช่วยปรับวิธีคิด กล่าวคือ เมื่อได้ทำหน้าที่ดีที่สุด ส่งลูกหลานถึงฝั่งแล้ว ลูกจะสำนึกถึงบุญคุณหรือไม่ ก็ไม่ควรคาดหวัง ควรคิดในทางดี คิดเป็นบุญกุศล จะช่วยให้มีความสุข” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 (15 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ภาวะหมดไฟ เป็นกามตัณหาที่ส่งผลให้เกิดความท้อแท้เกียจคร้าน ยอมรับความจริงไม่ได้ ทำให้หมดไฟได้ง่าย วิธีแก้ไขภาวะหมดไฟผู้สูงอายุควรคิดในทางที่เป็นบุญ เป็นกุศล มองถึงโลกหน้า คิดจะทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จึงจะไม่หมดไฟ” สมดังทัศนะของ คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การจัดการภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุต้องวางเป้าหมายชีวิต และเตรียมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ทั้งยังควรเตือนตนเองเสมอว่าเวลาเหลือน้อยแล้ว ไม่สร้างเรื่องให้เกิดความทุกข์ ต้องเร่งรีบทำทุกอย่างที่วางเป้าหมายไว้ให้บรรลุผลสำเร็จ รู้จักมองและปล่อยวาง ต้องดำเนินต่อไปด้วยปัญญา” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 (30 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การจัดการกับภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุต้องปลุกไฟที่มอดไปให้กลับมาใหม่ ด้วยตนเอง โดยให้คุณค่าหลายสิ่งที่อยากทำ แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่ปลุกไฟที่มอดบุคคลใกล้ชิด หรือผู้ดูแลต้องช่วยปลุก หรือบริหารให้มีจินตนาการ เพราะผู้สูงอายุ ถ้าไม่มีจินตนาการจะไม่มีแรงบันดาลใจ ต้องมีแรงขับ จินตนาการเกิดจากการเห็นเห็นสิ่งใหม่ ๆ หรือมองอะไรเป็นเรื่อง

สำคัญ เห็นสิ่งที่คิด สามารถทำได้” ดังนั้นการเสริมสร้างพลังชีวิตด้านการจัดการภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุสมควรนำวิธีรับมือกับภาวะหมดไฟดังกล่าวข้างต้น และพลังความคิดเชิงบวก ควรมีศรัทธาในการสร้างคุณความดีและประพฤติปฏิบัติตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาช่วยจัดการภาวะหมดไฟ

วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการภาวะหมดไฟ ดังปรากฏในตารางที่ 4.9

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการภาวะหมดไฟ
1	ภาวะหมดไฟ มีสาเหตุจากความเครียด จิตใจอ่อนแอ ภาวะหมดไฟ ทางพระพุทธศาสนา คือ ถีนมิทธะ ผู้มีภาวะหมดไฟจะมีอาการง่วงเหงา ซึมเซา ท้อแท้เกียจคร้าน เกิดความเศร้า หดหู่ ห่อเหี่ยว ยอมรับความจริงไม่ได้ ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจได้
2.	การจัดการภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุต้องบริหารจัดการอารมณ์ ไม่คาดหวังใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องวางเป้าหมายชีวิต และต้องเร่งทำตามเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จ เพราะเวลาเหลือน้อย ไม่สร้างเรื่องให้เกิดความทุกข์ รู้จักมองและปล่อยวาง
3.	การจัดการภาวะหมดไฟ ควรนำตามแนวทางพระพุทธศาสนามาช่วยปรับวิธีคิด ควรคิดถึงการทำประโยชน์ส่วนรวม ควรคิดในทางที่ดี คิดเป็นบุญกุศล รวมทั้งควรทำหน้าที่ให้ดีที่สุด หมั่นสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง จะช่วยให้ไม่หมดไฟ และมีความสุข ทำให้พลังชีวิตเพิ่มมากขึ้นได้

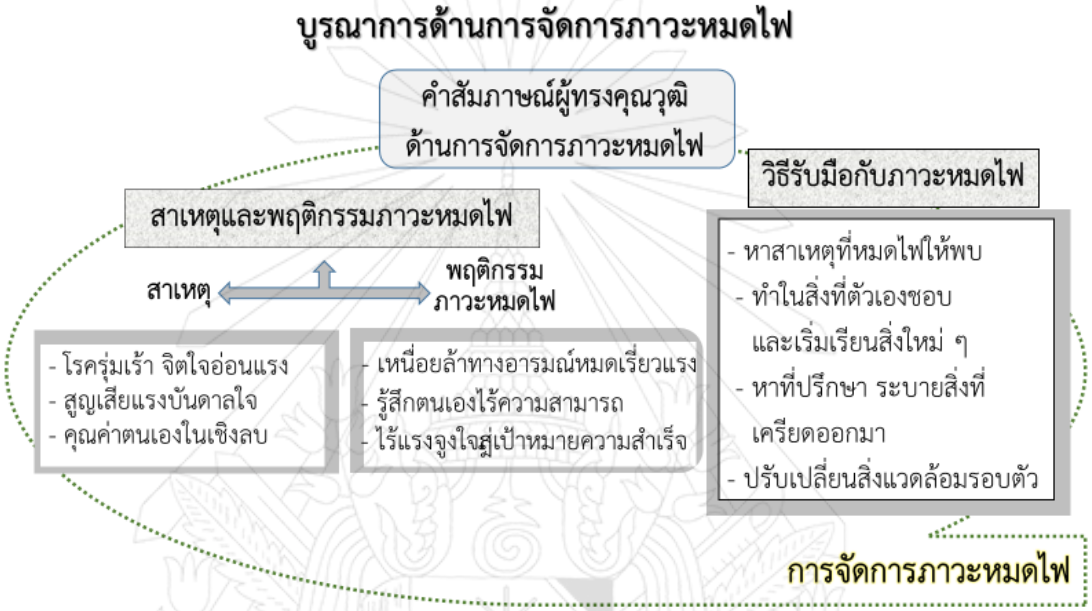
ตารางที่ 4.9: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการจัดการภาวะหมดไฟ

จากตาราง 4.9 สรุปว่า ภาวะหมดไฟ มีสาเหตุจากความเครียด จิตใจอ่อนแอ ภาวะหมดไฟ ทางพระพุทธศาสนา คือ ถีนมิทธะ ผู้มีภาวะหมดไฟจะมีอาการง่วงเหงา ซึมเซา ท้อแท้เกียจคร้าน เกิดความเศร้า หดหู่ ห่อเหี่ยว ยอมรับความจริงไม่ได้ ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจได้ การจัดการภาวะหมดไฟ ผู้สูงอายุต้องบริหารจัดการอารมณ์ ไม่คาดหวังใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องวางเป้าหมายชีวิต และต้องเตือนตนเองเสมอว่าเวลาเหลือน้อยแล้ว จึงควรเร่งทำตามเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จ ไม่สร้างเรื่องให้เกิดความทุกข์ รู้จักมองและปล่อยวาง และควรนำวิธีทางพระพุทธศาสนามาช่วยปรับวิธีคิด ควรคิดถึงการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รวมทั้งควรทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ควรคิดในทางที่ดี คิดเป็นบุญกุศล หมั่นสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง จะช่วยให้ไม่หมดไฟ และมีความสุข ทำให้พลังชีวิตเพิ่มขึ้นได้

วิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีที่สุด ควรจัดการกับความเครียด การปล่อยวางทางความคิด การทำจิตใจให้สบาย การแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อหาทางออกร่วมกัน การมองโลกในแง่บวก การพัฒนาทักษะการจัดการ และการหาแรงบันดาลใจ การวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิต รวมถึงการพิจารณาข้อดี-ข้อเสีย และการค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต จะช่วยรักษาอาการภาวะหมดไฟให้สิ้นสุดลงได้ และช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนาภาวะหมดไฟเป็นภาวะที่จิตเกิดความห่อเหี่ยวท้อแท้ สิ้นหวัง

และซึมเศร้า หรือ ถีนมิทธะ เป็นสาเหตุให้เกิดความหมดอาลัย เกียจคร้าน ไม่กระตือรือร้น การจะละหรือหยุดถีนมิทธะ จะต้องมีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา มีสติ รู้ทันสภาวะเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นได้

บูรณาการด้านการจัดการภาวะหมดไฟ ตามหลักโยนิโสมนสิการ ด้านพฤติกรรมการแสดงออกตามแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการภาวะหมดไฟ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.8 ต่อไปนี้

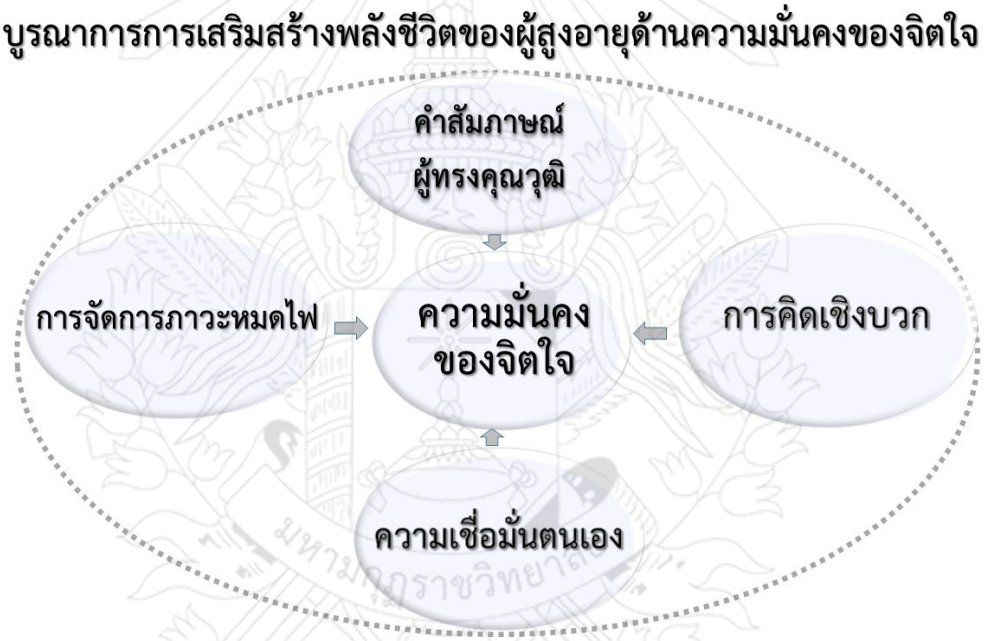


แผนภาพที่ 4.8: บูรณาการด้านการจัดการภาวะหมดไฟ

ที่มา: ประมวลการจัดการภาวะหมดไฟ ตามหลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

สรุป ภาวะหมดไฟเป็นทัศนคติทางลบที่ฝังอยู่ใต้จิตใต้สำนึก ส่งผลต่อบุคลิกภาพและต่อพฤติกรรมการแสดงออก หรืออาจเกิดจากโรครุ่มเร้า จิตเหนื่อยหน่ายท้อแท้ หรืออาจคิดถึงลูกหลาน ทำให้เป็นบุคคลผู้มีความนับถือตนเองต่ำ รู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไร้แรงจูงใจ เมื่อมีปัญหาก็ยากลำบากในการรับมือกับปัญหาได้ ทำให้รู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต เมื่อปล่อยทิ้งไว้ในระยะยาว จะบั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนมีพฤติกรรมการแสดงออกเป็นคนเก็บตัว กลัวสังคม และกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด จึงควรหาทางออกแก้ไขปัญหาก่อนอาการจะสะสมก่อตัวเป็นความเครียดที่รุนแรง ส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งลูกหลาน ครอบครัว และสังคมส่วนรวม ด้วยการหาสาเหตุหมดไฟของผู้สูงอายุให้พบ ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ บ้าง ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว เปลี่ยนบรรยากาศใหม่ ๆ ระบายสิ่งที่เครียดออกมา และหมั่นออกกำลังกายเบา ๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง

สำหรับความมั่นคงของจิตใจ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรเพิ่มพลังชีวิตให้แก่ตนเองด้วยความคิดเชิงบวก เนื่องจากพลังบวก เป็นพลังที่มหัศจรรย์ และทำให้สามารถสร้างสรรสิ่งดีงามให้กับชีวิตได้ หากผู้สูงอายุมีพลังบวก หรือมีแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี ก็จะพบเจอกับความสุขและความสำเร็จได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เมื่อผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยพลังบวก เชื่อว่าจะพบแต่สิ่งที่ดีและสิ่งที่ใช่ตลอดชีวิต การสร้างพลังบวก เริ่มที่การฝึกจิตใจให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง มองโลกในแง่ดีไว้ ใจกว้างอยู่เสมอ ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองมีความรู้สึกที่ไม่มั่นคงและเกิดอารมณ์ในแง่ลบ เมื่อผู้สูงอายุได้ปรับจิตใจ และเติมพลังให้ร่างกายของตนเองได้แล้ว ความสำเร็จที่ปรารถนาจะกลายเป็นจริงแน่นอน และยังช่วยพัฒนาความสามารถให้มีความเคารพตนเอง ให้เกิดพลังความเชื่อมั่นตนเอง สามารถนำมาคิดแก้ปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งมีความคิดสร้างแรงบันดาลใจ และสามารถรับมือกับภาวะหมดไฟได้อย่างตรงจุดและถูกต้อง ช่วยให้เกิดพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจได้ ดังปรากฏตามแผนภาพที่ 4.9 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.9: บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของจิตใจ
ที่มา: ประมวลตามหลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และ คำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

4.4 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล

การดำเนินชีวิตแบบสมดุลสำหรับผู้สูงอายุ มีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมประสานรวมกันทุกส่วนและสิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นในชีวิต เช่น หน้าที่การงาน อารมณ์ สังคม ดังนั้นเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เกิดความไม่สมดุลบางด้านได้ มองว่ามนุษย์มีความหลากหลาย บางคนมีท่าทีว่าไม่ออกสังคม เศร้าสร้อย และไม่เป็นมิตร

อาจทำให้ผู้สูงอายุตกอยู่ในสภาวะสับสน เครียด วิตกกังวล รู้สึกไร้ค่า จึงควรมีการดูแลในเรื่องของสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าตระหนักรู้ทำให้ฝึกจิตได้ ย่อมเข้าสังคมชีวิตมีรสชาติ เพราะความสมดุลของชีวิตมีหลายด้าน เช่น กายกับใจ ส่วนรวมกับส่วนตัว หรือสมองกับหัวใจ ฉะนั้นผู้สูงอายุจึงต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นตลอดเวลา..จึงต้องมีความคิดเชิงบวก อยู่กับปัจจุบันและความจริงที่ปรากฏขั้นตอนสำคัญของการดำเนินชีวิตแบบสมดุลสำหรับผู้สูงอายุ ต้องมีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ และการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวจะช่วยการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุลได้ดังต่อไปนี้

4.4.1 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายในชีวิต เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตที่เหลือของผู้สูงอายุ ถึงแม้จะเป็นเป้าหมายย่อยที่ไม่สูงนัก แต่ก็ยังช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีทิศทางที่ไม่หลงทาง สามารถกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนอง โดยบางเป้าหมายเป็นเป้าหมายระยะสั้น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ไปสู่เป้าหมายระยะยาวในที่สุด ในขณะที่บางเป้าหมายต้องใช้เวลาดำเนินการนานเป็นแรมเดือน เป็นแรมปี ซึ่งทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวนั้น ต้องสอดคล้องและสัมพันธ์กัน แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ หากเป้าหมายที่กำหนดขึ้นมาใหม่นั้น มีคุณค่าและให้ประโยชน์ต่อชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่าเป้าหมายเดิม นั่นคือ มีการยืดหยุ่นในเป้าหมาย ผู้สูงอายุต้องเตรียมทั้งกาย ใจ และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมาย ในส่วนของการทำจิตใจ ต้องตั้งใจให้มั่นว่าไม่เลิกล้มจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางก่อน

การมีเป้าหมายในชีวิตแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ คือ 1) การกำหนดเปาหมาย (Goal Setting) 2) ขั้นดำเนินการ (Goal processing) 3) ขั้นบรรลุเป้าหมาย (goal achievement) ดังต่อไปนี้

1) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)

ขั้นเริ่มต้นนี้ เป็นการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนก่อน ทำจิตใจให้รับ และต้องปรับทัศนคติของตน และตั้งใจให้มั่นว่าจะไม่เลิกล้มจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมาย ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการเริ่มต้นต้องมีการวางแผน ซึ่งอาจเป็นแผนสั้น ๆ หรือแผนระยะยาว เช่น การจะเข้าวัดปฏิบัติธรรมปฏิบัติกรรมฐานหลาย ๆ วัน เป้าหมาย คือ วัดวาอารามที่จะไปปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัว ประเมินสุขภาพร่างกาย สภาพอากาศ สถานที่ปลายทางที่จะไปพักอาศัย เตรียมเรื่องค่าใช้จ่าย เตรียมข้าวของเครื่องใช้ตลอดระยะเวลา และระยะทางที่เดินทางไปทำกิจกรรมดังกล่าว ขั้นตอนนี้ผู้สูงอายุต้องนึกถึงความสามารถ (Strength) จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง จัดการกับใจของตนเอง ตั้งใจให้มั่นว่าตนสามารถทำได้ ขั้นตอนต่อไป เป็นขั้นดำเนินการดังต่อไปนี้

2) ขั้นดำเนินการ (goal processing)

ขั้นดำเนินการนี้ เป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อความสำเร็จ มองเป้าหมายแล้วแยกแยะทักษะที่จำเป็นต้องใช้ ไตร่ตรองว่าจะได้ทักษะนั้นอย่างไร ขั้นตอนนี้ควรแตกเป้าหมายใหญ่ให้เป็นเป้าหมายเล็ก ๆ และพยายามทำเป้าหมายเหล่านั้นให้สำเร็จ กำหนดเป้าหมายที่ไม่ใหญ่โตแล้วแยกแยะทักษะที่จำเป็นต้องใช้เพื่อความสำเร็จอย่างที่กล่าวมาแล้ว หลังจากนั้นพยายามให้การกำหนดเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย และการชื่นชมยินดีในความสำเร็จทีละก้าวเล็ก ๆ นั้นกลายเป็นกิจวัตร สะสมพอกพูนความสำเร็จนั้นไปทีละเล็กทีละน้อย ควบคุมจิตใจของตนเอง คิดเชิงบวกไว้ ชื่นชมความสำเร็จกับเป้าหมายเล็ก ๆ ทั้งหลาย และสร้างภาพความสำเร็จนั้นให้เกิดขึ้นในจิตใจ ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวว่าเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ของการเรียนรู้ ถ้าทำได้ ความล้มเหลวเหล่านั้นแทนที่จะเป็นตัวทำลาย แต่จะกลับเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุแกร่งขึ้น

3) ขั้นบรรลุเป้าหมาย (goal achievement)

เมื่อผู้สูงอายุดำเนินการมาถึงขั้นบรรลุเป้าหมายนี้ ต้องยอมรับว่าไม่ว่าจะบรรลุเป้าหมาย หรือล้มเหลวก็ตาม สิ่งที่ได้รับและมีคุณมีค่า ผู้สูงอายุจะมีเรื่องที่เรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ยิ่งถ้ามีความสำเร็จในเป้าหมายเกิดขึ้น ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าแต่ก่อน กำหนดเป้าหมายให้ยิ่งใหญ่ขึ้น ท้าทายขึ้น เพิ่มความมุ่งมั่นให้มากขึ้น อาจแตกออกเป็นส่วนเล็ก ๆ หลายเรื่องที่ทำได้สำเร็จ จึงถึงเวลาแล้วที่จะต้องเพิ่มความตั้งใจ แล้วใช้ทักษะที่มากขึ้นพุ่งเข้าสู่เป้าหมาย ก็เป็นความสำเร็จที่ควรค่าแก่การภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาหาความรู้และฝึกฝนทักษะในเรื่องนั้นเพิ่มเติมต่อไป

สำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เหลือสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นการดำเนินชีวิตที่อ่อนล้า จิตใจผ่านการงานเข้าสู่การพักผ่อน การจะดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลัง ต้องมีเป้าหมายในจิตใจเพื่อผลักดัน ว่าเกิดมาต้องทำความดี แต่ต้องมีภารกิจเพิ่มพูน ทำให้แต่ละวันมีความสุขไปอย่างชัดเจน และสมควรตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ก้าวไปสู่อริยบุคคล และควรเลือกคบหาสัตบุรุษ หรือนักปราชญ์บุคคลที่มีปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจองค์ธรรมที่เข้าใจยาก เพื่อให้เกิดสติปัญญา ถึงแม้มีมุมมองที่ต่างกัน จะทำให้เกิดพลังชีวิต ได้ข้อคิดจากนักปราชญ์ มีทิศทางที่ดีนำมาปรับจุดอ่อนให้มีจุดแข็งและจุดดี ให้สร้างกุศลได้” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุควรมีระบบการคิดการวางแผนชีวิต ตามทำนองครองธรรม ให้เป็นปกติ เรียบง่าย และเห็นคุณค่าในการตั้งความปราถนา รวมทั้งเห็นคุณค่าในตัวของตนเองและสังคม” ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การตั้งเป้าหมายในชีวิตผู้สูงอายุ ถ้าจะมองให้ลึกลงไป เป็นเพียงการประคับประคองให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความสนุกในทุกวันที่เหลือให้ดีที่สุด ทำอย่างเร้า

ให้มีฉันทะ ให้ความคิดเชิงบวก ส่วนเรื่องอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นการฝึกมองเหตุการณ์ สถานการณ์ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้เห็นข้อดีของสิ่งนั้นให้ได้ การจะช่วยให้ความอิจฉาริษยาและโทสะลดลง ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติธรรม เนื่องจากใจที่ไม่เคยฝึกจะฝึกยากกว่ากาย เพื่อทำให้ความสุขเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ” สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การมีเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ผู้สูงอายุควรทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และทำประโยชน์สังคมให้ได้มากที่สุด โดยทำประโยชน์ตนเป็นอันดับรอง ให้เกิดความสุขสงบสันติ” และดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 19 (15 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การมีเป้าหมายในชีวิต ผู้สูงอายุต้องมีความมุ่งหมายว่า ชีวิตที่เหลืออยู่ต้องพึ่งตนเองให้ได้ โดยการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ และควรเตรียมพร้อมแบ่งมรดกให้ลูกหลานอย่างยุติธรรม โดยทำพินัยกรรมไว้”

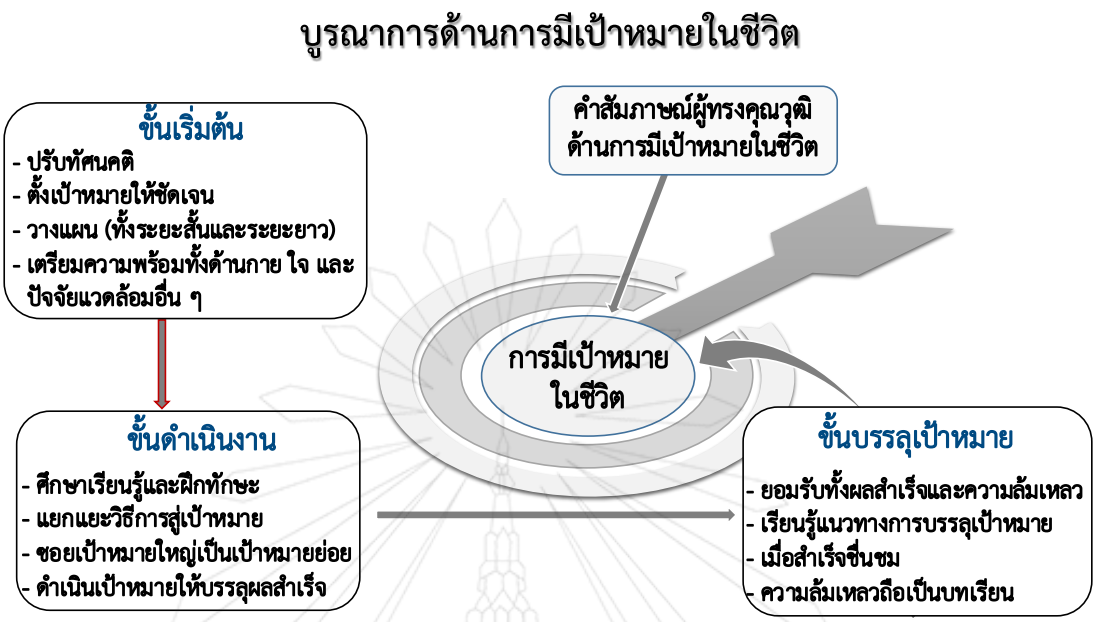
วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ดังปรากฏในตารางที่ 4.10 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีเป้าหมายในชีวิต
1	การตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสนุกในทุกวันที่เหลือให้ดีที่สุด ทำอย่างเร้าให้มีฉันทะ ให้มีความคิดเชิงบวก ฝึกมองเหตุการณ์ สถานการณ์ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้เห็นถึงข้อดีของสิ่งนั้นให้ได้ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเป้าหมายในชีวิต คือ การทำให้ชีวิตมีความสุขทั้งสุขกายและสุขใจ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องหมั่นปฏิบัติธรรม เพื่อช่วยให้ชีวิตมีความสุขทางใจได้
2	การตั้งเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ผู้สูงอายุควรทำประโยชน์ให้ผู้อื่น หรือทำประโยชน์แก่สังคมให้ได้มากที่สุด โดยทำประโยชน์ตนเป็นอันดับรอง ให้เกิดความสุขสงบสันติ

ตารางที่ 4.10: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

จากตาราง 4.10 สรุปว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และควรมีความสนุกในทุกวันที่เหลือให้ดีที่สุด นอกจากนั้นควรทำอย่างเร้าให้มีฉันทะ ให้มีความคิดเชิงบวก ฝึกมองเหตุการณ์ สถานการณ์ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้เห็นข้อดีของสิ่งนั้นให้ได้ และควรหมั่นปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้เกิดความสุขทางใจด้วย การตั้งเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ผู้สูงอายุควรทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และทำประโยชน์ให้สังคมได้มากที่สุด ส่วนการทำประโยชน์ให้ตนเป็นอันดับรอง ให้เกิดความสุขสงบสันติ

บูรณาการด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.10 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.10: บูรณาการด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

ที่มา: ประมวลจากหลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

สรุป การดำเนินชีวิตสมดุล ต้องเป็นชีวิตที่ไม่สุดโต่ง ไม่อ่อนแอ อยู่ในทางสายกลาง เพื่อทำให้ชีวิตมีพัฒนาการที่เหมาะสม ชีวิตที่สมดุลร่างกายและจิตใจจะเข้มแข็ง ในทางกลับกันถ้าไม่ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ร่างกายและจิตใจจะอ่อนแอ การมีชีวิตที่สมดุล ผู้สูงอายุต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ของผู้สูงอายุ ถึงแม้จะเป็นเป้าหมายย่อยที่ไม่สูงนัก แต่ก็ยังช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีทิศทางเพื่อมิให้หลงทาง การมีเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป้าหมาย คือ แรงบันดาลใจ ที่เป็นพลังกระตุ้นให้บุกบั่นฝ่าฟันไปให้ถึงจุดหมายปลายทางดังความปรารถนาของผู้สูงอายุ แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น คือ เป้าหมายนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่ถูกต้องดีงาม เป็นเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ ไม่ใช่ทำสิ่งที่เลวร้าย

การมีเป้าหมายในชีวิต แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นตอนนี้ผู้สูงอายุต้องปรับทัศนคติ วางแผน ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน (ทั้งระยะสั้นและระยะยาว) วางรูปแบบเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ขั้นตอนต่อไปเป็นขั้นดำเนินการ ซึ่งเป็นการศึกษาเรียนรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จ แยกแยะวิธีการสู่เป้าหมาย ซอยเป้าหมายใหญ่เป็นเป้าหมายย่อย และพยายามดำเนินเป้าหมายย่อยเหล่านี้ให้บรรลุผลสำเร็จ ขั้นตอนสุดท้ายเป็นขั้นบรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนนี้อาจมีทั้งประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวได้ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องยอมรับ

เมื่อบรรลุเป้าหมายก็ควรเห็นคุณค่า และเรียนรู้เพิ่มเติมให้มากขึ้น เมื่อพบกับความล้มเหลว ก็ถือเป็นบทเรียน สุดท้ายเมื่อสำเร็จก็ควรเพิ่มความมุ่งมั่นให้มากขึ้น สำหรับการมีเป้าหมายในชีวิตนี้ ทำให้เกิดความสุขสงบ และช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้นได้

4.4.2 ด้านการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม

การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม จัดเป็นการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่ง “การปฏิบัติธรรม” มีความหมายกว้าง เพราะคำว่า “ธรรมะ” หมายถึงสิ่งดีงาม ที่นำไปสู่ความสุขก็ได้ หรือหมายถึงความจริงที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ก็ได้ การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม จัดเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นโลกียะ เมื่อทำดีก็ได้ดี ได้รับคำชื่นชมสรรเสริญ มีชีวิตที่ผาสุก ไม่มีศัตรู มีแต่มิตร เพราะทำความดีมีคุณธรรม เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติไปตามทำนองคลองธรรม จะช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น มีทั้งการให้ทาน การรักษาศีล ไม่เบียดเบียนใคร ความซื่อสัตย์สุจริต การประกอบสัมมาอาชีวะ รวมไปถึงการฝึกให้มีคุณภาพจิตที่ดี ฝึกหัดขัดเกลาให้เกิดคุณธรรม การมีชีวิตตามทำนองคลองธรรมนี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่ได้ปฏิบัติ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ประกอบไปด้วยคุณธรรม แต่เชื่อการปฏิบัติธรรมขั้นนี้ยังมีตัวตนอยู่ ตนนั้นเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าตัวตนใหญ่โตหรือเห็นแก่ตัว ก็ทำให้ตัวตนนั้นเล็กลง เห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น เมื่อทำดีก็เชื่อว่ามีตัวตนที่รับผลแห่งความดี อีกทั้งยังทำให้หมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เพราะยังมีเชื้อหรือเหตุปัจจัย มีความหลง อวิชชาหรือกิเลส ให้ไปเกิดอยู่ ส่วนการปฏิบัติธรรมอีกประเภทหนึ่ง เป็นการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงความจริง ซึ่งจะทำให้จิตเข้าถึงภาวะที่เป็นโลกุตระ สภาวะนี้จะไม่หวั่นไหวไปกับคำชื่นชมสรรเสริญหรือลาภสักการะที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่ติดในความดีที่ทำ คือทำดีแต่คนไม่เห็น ก็ไม่ทุกข์ เรียกว่าเหนือบุญ เหนือบาปก็ว่าได้

สำหรับการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการฝึกกาย วาจา ใจ ให้งดงาม ให้มีคุณธรรม ช่วยให้มีทั้งสติสัมปชัญญะ และให้สามารถทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น ดังต่อไปนี้

1 การมีสติสัมปชัญญะ

การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติและสัมปชัญญะ ซึ่งนับมีความสำคัญอย่างยิ่ง สติช่วยให้ระลึกรู้ในขณะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าขาดสติเสียแล้ว ก็จะก่อให้เกิดความหลงลืม เรียกว่า ลืมสติ จึงเป็นเหตุก่อให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น ส่วนสัมปชัญญะ หรือปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง ควบคุม พิจารณา หาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้ไม่เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิดกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต และกุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น

สำหรับการประพฤติปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมจิตอยู่ทุก ๆ ขณะ เพื่อมิให้พลั้งเผลอไปจากอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดรู้นั้น ถ้าขาดสติสัมปชัญญะเมื่อใด ความหลงความประมาทความพลั้งเผลอ

ย่อมเกิดขึ้นแทนในจิตของบุคคลนั้น ทำให้จิตของบุคคลนั้นไหลไปสู่อารมณ์ภายนอกจากอารมณ์กรรมฐานที่กำลังกำหนดรู้ ระลึกรู้อยู่ ได้ชื่อว่าขาดสติสัมปชัญญะ ในขณะนั้นการปฏิบัติได้ขาดลง เพราะการกำหนดรู้อารมณ์มิได้ต่อเนื่อง

สติและสัมปชัญญะเป็นเจตสิกธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน สติทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ในขณะนั้น ๆ ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของอารมณ์ ธรรมทั้งสองนี้ได้เกิดขึ้นเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในบางขณะที่มีการกำหนดรู้อารมณ์ สติย่อมเกิดเป็นประธานในสภาวธรรมขณะนั้น สัมปชัญญะก็เกิดร่วมด้วย เพื่อเกื้อกูลให้สติได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ แต่เมื่อขณะใดได้มีการพิจารณาหาเหตุผล เพื่อการรู้แจ้งในความจริงของอารมณ์ขณะนั้น ๆ สัมปชัญญะย่อมเกิดขึ้นเป็นประธานในสภาวธรรมขณะนั้น ๆ จะเห็นได้ว่าสติและสัมปชัญญะได้เกิดขึ้นพร้อมกัน แต่ทำหน้าที่ต่างกันและมีความสัมพันธ์กัน จึงจำต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอย่างละเอียดอ่อนทุกขณะจิตจนมีสติและสัมปชัญญะบริบูรณ์ในที่สุด

การมีสติสัมปชัญญะ ช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเกิดความสมดุล เนื่องจากสติเป็นตัวกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร ส่วนสัมปชัญญะ เป็นตัวตัดสินหรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “หลักการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ควรอยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด ในสิ่งที่กำลังทำ ในสิ่งที่กำลังพูด ให้กำหนดรู้ในสิ่งที่ตัวเองทำในทุกขณะ ไม่ว่าในอริยบทใด ไม่หวังอดีต ไม่ไปในอนาคต” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ จะช่วยให้พิจารณาอย่างรอบคอบ คิดพิจารณาไตร่ตรอง เป็นองค์ธรรมให้งอกเงยเข้าสู่ตัวตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความคิดความเข้าใจ นำมาประมวลกับการใช้กับชีวิต มองเป็นระบบถึงความจริงของวิถีมนุษย์เป็นความจริงแห่งธรรมชาติ” สอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุข มีชีวิตสมดุล อย่างมีสติสัมปชัญญะ ทำให้กินอิ่ม นอนอุ่น ท้องไม่ผูก ถ่ายคล่อง” ดังทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การทำให้สติสัมปชัญญะไม่ขาดลงได้ง่าย หรือช่วยสมองไม่ให้ขาดสติสัมปชัญญะ โดยค่อย ๆ ฝึกการนับลมหายใจไปเรื่อย ๆ จะเกิดการรู้ตนเอง จัดเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะประการหนึ่ง นอกจากนั้นการไม่มีสติสัมปชัญญะ อาจมาจากความบกพร่องของฮอร์โมน (Hormone) ที่ลดลง ควรต้องปรึกษาหมอให้ตรวจสุขภาพ ช่วยแก้ไขความหลงลืมได้” สมดังคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “การมีหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความระลึกได้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ดี รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรทำ ไม่ควรทำ รู้ตัวว่าอายุเราเท่าไหร่แล้ว ควรคิดสิ่งใด ควรจะทำสิ่งใด ระลึกเสมอว่าวัยเราจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อต่อผู้อื่นบ้าง และรู้ตัวเสมอว่า ชีวิตนี้สั้นนัก ระลึกว่าจะแสดงวาจา ใจ กาย ด้วยอย่างไร”

วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีสติสัมปชัญญะ ดังในตารางที่ 4.11

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีสติสัมปชัญญะ
1.	หลักการดำเนินชีวิตสมดุล ควรมีสติสัมปชัญญะ ให้อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด ในสิ่งที่กำลังทำ ในสิ่งที่กำลังพูด ให้กำหนดรู้ในสิ่งที่ตัวเองทำในทุกขณะ การลงมือปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุข มีความสมดุล คิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มองเป็นระบบถึงความจริงของวิถีมนุษย์ ซึ่งเป็นความจริงแห่งธรรมชาติ
2.	การฝึกนับลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนเกิดการรู้ตนเอง จัดเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะประการหนึ่ง

ตารางที่ 4.11: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการมีสติสัมปชัญญะ

จากตาราง 4.11 สรุปว่า หลักการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด ในสิ่งที่กำลังทำ ในสิ่งที่กำลังพูด โดยให้กำหนดรู้ในสิ่งที่ตัวเองทำในทุกขณะ ไม่ว่าในอริยาบทใด ไม่หวังอดีต ไม่ไปในอนาคต การลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุข มีความสมดุล มีสติสัมปชัญญะ ช่วยให้คิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เป็นองค์ธรรมที่เมื่อมีมากย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความคิด ความเข้าใจ นำมาประมวลกับการใช้กับชีวิต มองเป็นระบบถึงความจริงของวิถีมนุษย์ ซึ่งเป็นความจริงแห่งธรรมชาติ สำหรับการฝึกนับลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนเกิดการรู้ตนเอง จัดเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะประการหนึ่ง นอกจากนั้นการไม่มีสติสัมปชัญญะ อาจเกิดได้จากความบกพร่องของฮอร์โมน (Hormone) ที่ลดลง จึงควรปรึกษาหมอให้ตรวจสุขภาพ จะช่วยแก้ไขความหลงลืมได้

2. การทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองของผู้สูงอายุอยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องสำคัญและมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตในทุก ๆ เรื่อง นอกจากช่วยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แล้ว ยังช่วยให้ใช้ชีวิตในสังคมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุควรพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ด้วยการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ การวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ และส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ ในส่วนการวางแผนชีวิตที่ดีต้องทำในสิ่งที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง พยายามคิดถึงสิ่งที่ดี ผู้สูงอายุควรนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาทำให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำงานอย่างมีเป้าหมาย ทุ่มเทและอดทน วิธีที่ดีที่สุดในการดำเนินชีวิตนั้น จึงต้องทำปัจจุบันหรือวันนี้ให้ดีที่สุดด้วยการสั่งสมคุณงามความดีด้านต่าง ๆ ให้เป็นตัวอย่างที่ดีกับอนุชนรุ่นหลัง นอกจากนั้น

ผู้สูงอายุควรหมั่นเตือนตนมิให้ประมาท และต้องมีความเชื่อมั่นต่อตนเอง เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมีแรงบันดาลใจให้แก่ตนเองอย่างเต็มที่ และหมั่นสร้างสมคุณความดีประจำในทุกช่วงเวลาของชีวิตให้เป็นพลังสำคัญผลักดันชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้า เพื่อมอบสิ่งที่ดีให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ดังต่อไปนี้

2.1 การทำประโยชน์เพื่อตนเอง

การทำประโยชน์เพื่อตนเอง ผู้สูงอายุต้องมีทัศนคติและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเองและในสิ่งที่มี บ่อยครั้งคนเราจะเห็นคุณค่าของสิ่งใด ก็ต่อเมื่อกำลังจะสูญเสียสิ่งนั้นไปหรือสูญเสียไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต หรือแม้กระทั่งความรัก ความปรารถนาดี มิตรภาพที่ได้รับจากคนรอบด้าน การทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นนั้น ผู้สูงอายุต้องมีความเมตตาต่อตนเองก่อน เพราะทุกคนต่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง แทนที่จะมาเปรียบเทียบ ตำหนิ ดุด่า ลดคุณค่าตนเอง จะดีกว่าหรือไม่หากหันมาให้กำลังใจและเมตตาต่อตนเอง “ขอให้เรามีความสุข ขอให้ได้ใช้ศักยภาพที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ขอให้มีสติ” สิ่งประเสริฐสุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้เองก็คือ การมอบความเป็นมิตรให้แก่ตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิต อาจเป็นเป้าหมายเล็ก ๆ ในชีวิต อาทิ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วางแผนการเงินที่ชัดเจนในการใช้จ่ายอย่างเหมาะสมและรู้จักเก็บออม พัฒนาตนเองโดยการเรียนรู้ และฝึกทักษะลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่น่าสนใจร่วมกับคนอื่น ให้เวลากับตนเองบ้าง แทนที่จะทุ่มเทเวลาทั้งหมดเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับนับถือจากสังคม นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรน้อมนำหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในการศึกษาและประพฤติปฏิบัติตน ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

สิ่งเหล่านี้จัดเป็นการทำประโยชน์เพื่อตนเอง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าและเสริมสร้างความมั่นใจให้สามารถทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ด้วย สอดคล้องคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุต้องมี mind set และต้องมีแรงขับเคลื่อน โดยมีหลักคิด คือ อย่าทำอะไรให้เกิดความทุกข์แก่ตนเอง ไม่ทำอะไรด้วยความกดดัน ต้องเต็มใจทำ การมองด้วยทัศนวิสัย คือ เวลามองทุกเหตุการณ์ ทุกเรื่องราวของแต่ละบุคคล มองหาข้อดีของเขาให้เจอจะเกิดผลดี เริ่มที่ร่างกายและจิตใจ แต่ใจของปถุชนปกติ จะคิดบนพื้นฐานของกามกิเลส ส่งผลให้เกิดทุกข์ ควรฝึกใจมองสิ่งดี ทำให้ใจมีความสุข ดังนั้นใจต้องได้รับการฝึก จึงจะสามารถทำทุกอย่างให้ถูกต้อง ทำให้ไม่เครียด เมื่อได้ทำประโยชน์สร้างคุณค่าต่อจิตใจเป็นเสมือนรางวัลของชีวิต ทำให้เราไม่หยุดสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”

2.2 การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นให้เขามีความสุข นับเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ความสุขที่เกิดจากการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น เมื่อคนอื่นมีความสุขแล้ว ตนเองก็พลอยมีความสุขไปด้วย นับเป็น

การเกิดความสุขที่แท้จริง การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมทั้งนี้ควรคำนึงก่อนทำประโยชน์ส่วนตน และผู้สูงอายุควรนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ได้แก่ 1) ทาน เป็นการให้ การเสียสละ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว ควรเอื้อเฟื้อแบ่งปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว เนื่องจากทรัพย์สิ่งของที่มี มิจีรังยั่งยืน เมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ 2) ปิยวาจา เป็นการพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ 3) อัตถจริยา เป็นการขวนขวายประพฤติตน บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น และ 4) สมานัตตา การเป็นผู้ประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยมและความไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นด้วย สมดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 (2 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “เมื่อผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติโดยปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ เชื่อมโยงเป็นองค์รวม มองเป็นระบบความจริง วิถีมนุษย์มีความจริงแห่งธรรมชาติ เมื่อลงมือปฏิบัติด้วยความรู้ความเข้าใจ จิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตนุ่มนวล ควรแก่การงาน เกิดปัญญารู้เข้าใจการปฏิบัติศีล เข้าใจว่าทำให้ต้องรักษาศีล ทำสมาธิมีผลต่อจิตใจสงบ ตั้งมั่นเกิดปัญญาค่อยเป็นค่อยไป ไม่คาดหวัง ต้องรู้เข้าใจก่อน จึงค่อยเกิดศรัทธาเชื่อมั่น มีปิยวาจา มีการแบ่งปัน มีเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก และมีสมานัตตาเสมอต้นเสมอปลาย มีความมั่นคงในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น”

หลักการทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นให้เขามีความสุข นับเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เมื่อคนอื่นมีความสุขแล้ว ตนเองก็พลอยมีความสุขไปด้วย นับเป็นการเกิดความสุขที่แท้จริง และควรนึกถึงการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม มาก่อนประโยชน์ส่วนตน แต่สิ่งแรก ผู้สูงอายุต้องไม่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และไม่กดดันตนเองจนเกินไป สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุต้องมี mind set และต้องมีแรงขับเคลื่อน โดยมีหลักคิดว่า การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ต้องไม่ทำอะไรให้ตนเองเกิดความทุกข์ ต้องทำทุกอย่างด้วยความเต็มใจและมีทัศนวิสัยที่ดี เวลามองทุกเหตุการณ์ ทุกเรื่องราวของแต่ละบุคคล ต้องมองหาข้อดีของเขาให้พบเริ่มที่ร่างกายและจิตใจ จึงจะเกิดผลดี ดังนั้นใจต้องได้รับการฝึกให้หัดมองสิ่งดี ทำให้ใจมีความสุขและทำให้สามารถแยกแยะวิธีจัดการกับปัญหาและเวลาได้ถูกต้อง ทำให้สามารถสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อได้ทำประโยชน์แล้ว จะมีคุณค่าต่อจิตใจเสมือนให้รางวัลแก่ชีวิตที่เหลือ” สอดคล้องกัลคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 (27 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “หลักการทำประโยชน์เพื่อตนเอง และเพื่อส่วนรวม เมื่อได้ทำประโยชน์ จะมีคุณค่าต่อจิตใจเป็น

เสมือนรางวัลของชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุไม่หยุดสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น” สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 (13 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรเล็งประโยชน์ส่วนตน มิใช่กอบโกยผลประโยชน์ แต่ควรให้ได้ธรรมาครองธรรม มีขันติอดทน ส่วนการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ผู้สูงอายุควรหมั่นดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้เข้มแข็งก่อน จึงจะมีพลังทำเพื่อผู้อื่นต่อไปได้” สมดังคำกล่าวของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 (18 มิถุนายน 2566) กล่าวว่า “หลักการทำประโยชน์เพื่อตนเอง และเพื่อส่วนรวม โดยการใช้ระบบคิด แบ่งปัน เมตตาธรรม ให้ความรัก ใช้ความเอื้อเฟื่อ เอื้ออาทร ให้อภัย และหยิบยื่นให้ ให้การศึกษา คือ ธรรมที่ถูกต้องดีงามตามกาล สงบกาย วาจา ใจ เป็นดีที่สุดสำหรับผู้สูงวัย”

วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น ดังปรากฏในตารางที่ 4.12 ต่อไปนี้

ลำดับ	วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น
1.	การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ต้องมีหลักคิด และมีแรงขับเคลื่อนให้ทำทุกอย่างด้วยความเต็มใจ และมีทัศนวิสัยที่ดี มองทุกเหตุการณ์ ด้วยการมองหาข้อดีของบุคคลให้พบ การทำประโยชน์เพื่อตนเอง จึงมีพลังทำเพื่อผู้อื่นต่อไปได้
2.	การปฏิบัติธรรมควรให้เกิดความรู้ความเข้าใจก่อน จึงค่อยเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตนุ่มนวล ควรแก่การงาน เกิดปัญญารู้เข้าใจการปฏิบัติศีล การทำสมาธิมีผลให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นหนุนนำช่วยให้เกิดปัญญา ยิ่งถ้าผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ เชื่อมโยงเป็นองค์รวม สามารถแยกแยะวิธีจัดการกับปัญหาและเวลาได้ถูกต้อง เกิดเมตตาธรรม ให้สามารถสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ตารางที่ 4.12: วิเคราะห์คำสัมภาษณ์ฯ ด้านการทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น

จากตาราง 4.12 สรุปว่า การทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุต้องมีหลักคิดและมีแรงขับเคลื่อนให้ทำทุกอย่างด้วยความเต็มใจและมีทัศนวิสัยที่ดี ไม่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ มองทุกเหตุการณ์ ทุกเรื่องราวของแต่ละบุคคล ด้วยการมองหาข้อดีของเขาให้พบ การทำประโยชน์เพื่อตนเอง ต้องมิใช่กอบโกยผลประโยชน์ ส่วนการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ผู้สูงอายุควรหมั่นดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้เข้มแข็งก่อน จึงมีพลังทำเพื่อผู้อื่นต่อไปได้ นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจก่อน จึงค่อยเกิดความศรัทธาเชื่อมั่น ให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน เกิดปัญญารู้เข้าใจการปฏิบัติศีล เข้าใจว่าทำไมต้องรักษาศีล การทำสมาธิมีผลให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นเกิดปัญญา ยิ่งถ้าผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ เชื่อมโยงเป็นองค์รวม และใจที่ได้รับการฝึกหัด สามารถแยกแยะวิธีจัดการกับปัญหาและเวลาได้ถูกต้อง ย่อมเกิด

เมตตาธรรมช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปัน ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก ให้ความรัก ให้อภัย เกิดความมั่นคงให้สามารถสร้างประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น เมื่อได้ทำประโยชน์แล้ว จะเกิดคุณค่าต่อจิตใจเสมือนให้รางวัลแก่ชีวิตที่เหลือได้

บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.11 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.11: บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล

ที่มา: ประมวลการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม การมีสติสัมปชัญญะ การทำประโยชน์เพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่น

สรุป การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม จัดเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นโลกียะ ช่วยขัดเกลากิเลสของตัวตนให้ประณีตมากขึ้น มีทั้งการให้ทาน การรักษาศีล ไม่เบียดเบียนใคร มีความซื่อสัตย์สุจริต การประกอบสัมมาอาชีวะ รวมไปถึงการฝึกให้มีคุณภาพจิตที่ดี ฝึกหัดขัดเกลาให้เกิดคุณธรรมให้มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ประกอบไปด้วยคุณธรรม แต่เชื่อว่าการปฏิบัติธรรม ขั้นนี้ยังมีตัวตนอยู่ ยังทำให้ชีวิตหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เพราะยังมีเชื้อหรือเหตุปัจจัย มีความหลง กิเลสหรืออวิชชาให้ไปเกิดอยู่บ้าง เมื่อพยายามทำให้ตัวตนเล็กลง เห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น ยังมีความเชื่อว่า เมื่อได้ทำดี ตัวตนจะรับผลแห่งความดีนั้น ๆ การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติและสัมปชัญญะ สติเป็นตัวกำหนดรู้ว่ากำลังทำอะไร ทั้งทางโลกและทางธรรม ทำให้เกิดกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต และกุศลกรรมทั้งหลายให้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนสัมปชัญญะ เป็นตัวตัดสินหรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร การทำประโยชน์เพื่อตนเอง ผู้สูงอายุต้องมีทัศนคติและมีวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็น กล้าที่

จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี รวมทั้งมองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล การทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ผู้สูงอายุควรให้กำลังใจและเมตตาต่อตนเองก่อน รวมทั้งต้องหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และควรน้อมนำหลักธรรมคำสอนมาเป็นแนวทางในการศึกษาและประพฤติปฏิบัติตน ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ และควรนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาเป็นหลักประพฤติปฏิบัติ ทั้งนี้ต้องมีหลักคิดและมีแรงขับเคลื่อนให้ทำทุกอย่างด้วยความเต็มใจและมีทัศนคติที่ดี ไม่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ มองทุกเหตุการณ์ ทุกเรื่องราวของแต่ละบุคคล ด้วยการมองหาข้อดีของเขาให้พบ การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ผู้สูงอายุควรหมั่นดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้เข้มแข็งก่อน จึงมีพลังไปช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปได้

ในส่วนของการดำเนินชีวิตสมดุล เป็นการสร้างพลังชีวิตให้เกิดแก่ผู้สูงอายุได้ ผู้สูงอายุต้องมีเป้าหมายในชีวิต โดยมี 3 ขั้นตอน คือ เริ่มต้น ท่ามกลาง และที่สุด ขั้นเริ่มต้น ผู้สูงอายุต้องมีการวางแผนที่ดี รอบคอบรัดกุมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ขั้นตอนที่สองต้องดำเนินการตามแผนอย่างเป็นระบบ ด้วยความเชื่อมั่นตนเองและคำนึงถึงเป้าหมายสู่ผลสำเร็จ ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนสุดท้ายเป็นผลสำเร็จ ถ้ามีการวางแผนที่ดีที่ถูกต้อง ได้ดำเนินการตามแผน ย่อมประสบผลสำเร็จได้แน่นอน แต่ถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย ก็ถือว่าเป็นบทเรียน ครั้งต่อไปจะไม่ผิดพลาดอีก แต่ถ้าสำเร็จบรรลุเป้าหมายก็ถือเป็นความภาคภูมิใจ เป็นกำลังใจให้ผู้สูงอายุนำไปต่อยอด นอกจากการมีเป้าหมายในชีวิตแล้ว เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม โดยการฝึกกาย วาจา ใจ ให้งดงาม ให้มีคุณธรรม ช่วยให้มีทั้งสติสัมปชัญญะคอยกำกับ เพื่อให้เกิดคุณธรรม เกิดคุณค่าขึ้นในจิตใจ เกิดความเมตตากรุณา นำไปสู่การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และสามารถทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นแนวทางในการเสริมสร้างพลังชีวิตด้านการดำเนินชีวิตสมดุลต่อไปได้

ดังนั้นการบูรณาการหลักธัมมานุธัมมปฏิปัตติ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมหรือปฏิบัติธรรมน้อยคล้องตามธรรมใหญ่ กับแนวคิดพลังชีวิตของอี้จิง ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกชี่กง การฝึกลมปราณ ที่ช่วยให้ชีวิตสมดุล และแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ที่เกี่ยวข้องกับพลังงานทางจิต ที่สร้างพลังงานเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงขับให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติ หรือให้แสดงพฤติกรรมอย่างผู้มีพลังจิตพลังใจ พลังงานเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีพลังชีวิตที่สมบูรณ์ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี พลังงานเหล่านี้อาจแจกจ่ายไปยังผลรวมทั้งหมดของบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยระบบต่าง ๆ ให้ทำงานร่วมกันอย่างสมดุล และกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ สู่การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุลให้เพิ่มมากขึ้น

4.5 สรุป

พลังชีวิต จัดเป็นพลังงานที่ช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเป็นพลังจิตและพลังกายที่ช่วยให้

ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตไปอย่างเป็นปกติสุขตามสมควรแก่อัตภาพ และสามารถนำพาความปรารถนาไปสู่ความสำเร็จได้ เป็นพลังแห่งความสุข ส่งผลดีในหลายด้าน ทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ และสังคม การที่ผู้สูงอายุบางคนหรือบางกลุ่มมีพลังชีวิตสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากมายด้วยตนเองอย่างมีความสุขอย่างมีแรงขับเคลื่อน (Driving force) เพื่อสร้างสรรคุณค่าและประโยชน์สุขให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้อย่างมากมาย ในขณะที่คนบางกลุ่มพออายุมากขึ้น ก็หมดเพลังไม่มีแรงขับเคลื่อน ไม่สามารถทำอะไรได้ดังใจปรารถนา เนื่องจากสาเหตุหลักมาจากความไม่พร้อมทางด้านร่างกาย ที่นับวันมีแต่ความเสื่อมโทรมไปตามสภาพ ส่งผลให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ และบางคนก็มีความไม่พร้อมทางด้านจิตใจ ขาดกำลังใจ ขาดความนับถือตนเอง คิดด้อยค่าตนเอง เกิดความคิดเชิงลบ ไม่กล้าเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ กลัวจะผิดพลาด กลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง กลัวอย่างไร้เหตุผล โดยสรุปคือขาดความเชื่อมั่นตนเอง ดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ไปวัน ๆ อย่างไร้เป้าหมายในชีวิตที่เหลือ มีชีวิตที่ขาดสมดุล หมดไฟจนไร้เรี่ยวแรงที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้

การเสริมสร้างพลังชีวิตผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม (สัปปุริสสังเสวะ) ด้านการศึกษา (สัทธัมมสวนะ) ด้านความมั่นคงของจิตใจ (โยนิโสมนสิการ) และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล (ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ) สังเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

ด้านสิ่งแวดล้อม (สัปปุริสสังเสวะ)

สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามต่อชีวิตของผู้สูงอายุ การจะเกิดพลังได้ ผู้สูงอายุต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่เหมาะสม ที่แวดล้อมด้วยคนดีเป็นกัลยาณมิตรที่มีความรู้ ความปรารถนาดี คอยตักเตือนชักจูงให้มีความเห็นถูกต้องด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ และการประพฤติดีปฏิบัติชอบขึ้น ปลูกฝังคุณธรรมแห่งความดีทั้ง 2 ด้าน ทั้งด้านภายในและด้านภายนอก เนื่องจากกัลยาณมิตรจัดเป็นสิ่งแวดล้อม เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีคุณค่ามาก อธิบายเรื่องชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้า มีผลต่อพฤติกรรม นิสัย การตัดสินใจ ตลอดจนการเลือกดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ๆ ให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อมรอบข้าง ช่วยให้เกิดความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เนื่องจากมนุษย์มีศักยภาพทางจิตใจและปัญญา ในสังคมทุกวันนี้ยังต้องการกัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่มีคุณภาพทางจิตใจสูงเป็นแบบอย่างที่ดีงาม จะนำพาผู้สูงอายุให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ช่วยให้คิดดี ทำดี พูดดี ที่สามารถพัฒนาคุณความดีงามให้แก่ตนเอง อันเป็นแนวทางการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุทางหนึ่งและเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุกระดับ นอกจากนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย การรับอากาศบริสิทธิ์ และรับประทานอาหารทั้งทางกายและทางใจ ยังก่อให้เกิดพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อมด้วย

ผู้สูงอายุควรสร้างนิสัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หนึ่งในการออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายท่าต่าง ๆ ด้วยการฝึกชี่กง การฝึกชี่กงเป็นการบริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย ช่วยให้สุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง การควบคุมการหายใจ

อย่างมีสติ ผู้สูงอายุสามารถนำประโยชน์ของการฝึกชี่กง มาปฏิบัติเพื่อป้องกันและรักษาโรค และช่วยพัฒนาทักษะในการต่อสู้และป้องกันตัว (กำลังภายใน) รวมทั้งมาช่วยบริหารร่างกายโดยวิธีหายใจด้วยวิธีปกติก็ได้ ในส่วนของการฝึกทักษะการหายใจ และรับอากาศบริสุทธิ์ เนื่องจากอากาศที่บริสุทธิ์มีความจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นพลังต่อชีวิต เป็นพลังให้คนสูงวัยมีความเคลื่อนไหว มีสติกำกับดูแล ช่วยให้ได้พลังชีวิตที่ไม่อับเฉา ช่วยส่งเสริมให้สร้างคุณความดี ให้ทำภารกิจเพิ่มพูน ทำให้แต่ละวันมีความสุขอย่างชัดเจน สำหรับการรับประทานอาหาร ซึ่งช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ มีทั้งอาหารกายและอาหารใจ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารกายอย่างถูกสุขลักษณะ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายตนเอง และเพียงพอต่อการใช้งาน รวมทั้งอาหารใจก็เช่นกัน ในทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความหมายลึกซึ้งกว่าอาหารกายที่เพียงแค่รับประทานเป็นคำข้าวอย่างเดียวทุกวันเท่านั้น ตราบใดก็ตามที่ยังมีการเกิด ย่อมต้องการอาหาร (ใจ) เป็นเหตุให้เกิด เพราะมีตัณหา เพราะมีกิเลส ก็ยังต้องวนไปตามปัจจัยที่ยังไม่สิ้นสุด เมื่อผู้สูงอายุรู้จักว่าตัณหาเป็นความดิ้นรนทะยานอยาก รู้จักอาหารสมุทัย แต่เมื่อมีปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ มีความรู้จักอาหารนิโรธ คือ ความดับอาหาร ความรู้จักว่าดับตัณหาดับกิเลสเสียได้ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุวางลงได้ จิตสงบ จิตเข้มแข็ง ตัดจากการเวียนว่ายตายเกิด จะช่วยเพิ่มพลังชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่ผู้สูงอายุได้ บูรณาการหลักสัปปุริสสังเสวะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม กับแนวคิดพลังชีวิตของอี้จิง ที่เกี่ยวข้องกับเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกชี่กง การฝึกลมปราณ การรับอากาศบริสุทธิ์ รับประทานอาหารกายและใจที่เหมาะสมและเพียงพอ และคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ เนื่องจากการคบคนดีเพราะคนดีมีไฟ รวมทั้งอาศัยการเคลื่อไหวร่างกายและอาหารการกินดี จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อมให้เพิ่มมากขึ้น

ด้านการศึกษา (สัทธัมมสวนะ)

การศึกษาทำให้ชีวิตมีพลังที่ไม่หยุดนิ่ง การศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความรู้ความเข้าใจทั้งทางธรรมและทางโลกตามความเป็นจริง ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ในการเรียนรู้อย่างมีแบบแผน เพื่อนำพาชีวิตตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ความรู้ทำให้มีพลังกายและพลังใจ ทำให้สามารถวินิจฉัยเหตุการณ์ทั้งภายในและภายนอกได้ แนวคิดในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เมื่อนำมาปรับใช้ โดยมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวม ที่มีการผสมผสานกันระหว่างความรู้ในระบบและนอกระบบ ให้เกิดการเรียนรู้รอบด้าน โดยการเรียนรู้ลักษณะนี้มีการพัฒนาให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในโลกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างกว้างขวาง การศึกษาถือเป็นหลักการพัฒนาที่มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน และเป็นรากฐานในการเตรียมความพร้อมให้ก้าวสู่สังคมยุคนี้อย่างมั่นคง ให้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลก ในส่วนของการศึกษาทางธรรม ได้แก่การศึกษาปริยัติธรรม การปฏิบัติธรรม การสนทนาธรรม การฟังธรรมผ่าน

สื่อออนไลน์ ฯลฯ และการศึกษาทางโลก ได้แก่ การศึกษาเรียนรู้ทางวิชาการในหลักสูตรระยะสั้น การสื่อสารในสังคมดิจิทัล งานศิลปะ การทำกิจกรรมสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน การเดินทางท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความรู้ และความผ่อนคลาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนให้มีความรู้ ความสามารถ และความเข้มแข็งทางปัญญา จัดเป็นปัญญาพลัง ผู้สูงอายุสมควรศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มุ่งเน้นให้เป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ที่มีการพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง และมีศักยภาพที่ช่วยเหลือตนเองและสังคม บูรณาการหลักสัทธัมมสวนะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรียนรู้ กับแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ อันเป็นสาเหตุให้บุคคลแสวงหาความรู้ ให้เกิดแนวทางการพัฒนาตนเองตลอดเวลาในทางสร้างสรรค์ และกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ สู่การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นต่อไป

ด้านความมั่นคงของจิตใจ (โยนิโสมนสิการ)

การคิดเก่งอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องฝึกจิตใจให้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง มีความมั่นคง เมื่อเจอกับสถานการณ์เลวร้ายอย่างไร ก็สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคอย่างชาญฉลาด ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญมาก การฝึกสมาธิภาวนาเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกให้จิตใจมีความเข้มแข็ง บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย กับแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ที่เกี่ยวข้องกับพลังจิตใต้สำนึก จิตในส่วนนี้มักนำมาใช้ได้ดีกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักเก็บสั่งสมประสบการณ์ในอดีต ถ้าประสบการณ์ในอดีตดี น่าจดจำ เคยสร้างคุณประโยชน์ และคุณค่าให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ย่อมทำให้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง มีความคิดเชิงบวก มีความเชื่อมั่นตนเอง และกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ ครั้นเมื่อสูงวัยขึ้นย่อมนำมาใช้ในการเสริมสร้างให้เกิดพลังชีวิตแก่ตนเองต่อไปได้

ด้านการดำเนินชีวิตสมดุล (ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ)

การดำเนินชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ต้องมีความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมประสานรวมกันทุกส่วนอย่างลงตัว ส่งผลให้เกิดความสมดุลในชีวิตได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นตลอดเวลา..จึงต้องอยู่กับปัจจุบันและความจริงที่ปรากฏ การมีชีวิตที่สมดุล ผู้สูงอายุต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ ถึงแม้จะเป็นเป้าหมายย่อยที่ไม่สูงนัก แต่ก็ยังช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีทิศทางที่ไม่หลงทาง การมีเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป้าหมายคือแรงบันดาลใจ ที่เป็นพลังกระตุ้นให้บุกบั่นฝ่าฟันไปให้ถึงจุดหมายปลายทางดังความปรารถนาของผู้สูงอายุ แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น เป้าหมายนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่ถูกต้องดีงาม เป็นเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ ไม่ใช่ทำสิ่งที่เลวร้าย และต้องสุจริต ถูกแบบแผน ถูกบทบาทหน้าที่ การทำแบบนี้ จึงเรียกว่า ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ สำหรับการบูรณาการดำเนินชีวิตสมดุล ผู้สูงอายุต้องมีการปฏิบัตตาม

ทำนองคลองธรรม เพราะธรรม คือ ความจริง ความถูกต้อง มีประโยชน์ จัดเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นโลกียะ เมื่อทำดี ก็ได้รับคำชื่นชมสรรเสริญ มีชีวิตที่ผาสุข ไม่มีศัตรู มีแต่มิตร เพราะทำความดีมีคุณธรรม เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติไปตามทำนองคลองธรรม จะช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น การมีชีวิตตามทำนองคลองธรรมนี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่ได้ปฏิบัติ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ประกอบไปด้วยคุณธรรม แต่การปฏิบัติธรรมขั้นนี้ยังมีตัวตนอยู่ ตนนั้นเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าตัวตนใหญ่โตหรือเห็นแก่ตัว ก็ทำให้ตัวตนนั้นเล็กลง เห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น เมื่อทำดีก็เชื่อว่ามีตัวตนที่รับผลแห่งความดี อีกทั้งยังทำให้หมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เพราะยังมีเชื้อหรือเหตุปัจจัย มีความหลง อวิชชาหรือกิเลส ให้ไปเกิดอยู่ เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุดำเนินชีวิตสมดุล ย่อมนำสู่การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตสมดุล และยังช่วยการทำให้ชีวิตมีไฟ มีพลัง ซึ่งเป็นการบริหารขันธ์ 5 ได้อย่างสมบูรณ์ เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ ตามหลักธัมมานุธัมมปฏิปัตติ

บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม ดังปรากฏในแผนภาพที่ 4.12 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4.12: บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม
ที่มา: ประมวลโสตาปัตติยังคธรรม กับแนวคิดคัมภีร์อี้จิง ของคาร์ล กุสตาฟ จุง และคำสัมภาษณ์ฯ

สรุป บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม เกิดได้ทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ การมีกัลยาณมิตรที่มีพลังมี

คุณธรรมคอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำทางโลกและทางธรรม ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ได้รับอากาศบริสุทธิ์ รับประทานอาหารกายและใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม ด้านการศึกษาช่วยให้มีการพัฒนาตลอดเวลา ทำให้ชีวิตมีพลังไม่หยุดนิ่ง ให้มีความรู้ความเข้าใจทั้งทางธรรมและทางโลกตามความเป็นจริง ให้สามารถวินิจฉัยปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ด้านความมั่นคงของจิตใจ มีพลังการคิดเชิงบวก มีการพัฒนาความสามารถอยู่เสมอ มีความเคารพตนเอง ผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง ให้สามารถจัดการกับภาวะหมดไฟด้วยการบริหารขันธ์ 5 ได้อย่างสมบูรณ์ ด้านชีวิตสมดุล โดยมีเป้าหมายชีวิตทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เมื่อได้ปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม สามารถสร้างคุณธรรมความดีงามอย่างมีสติสัมปชัญญะ คอยช่วยเหลือเกื้อกูลทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พัฒนาการคิดแบบองค์รวมด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง รวมทั้งเอกสารทุติยภูมิจากเอกสารวิชาการเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปร เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบบวิเคราะห์อุปนัย (Analytic Induction) จนได้รับคำตอบตามวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาขอบเขตเนื้อหาการวิจัย หลังจากรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และตีความ จะได้ข้อมูลที่พอทำให้เห็นภาพรวมในแต่ประเด็น โดยคาดหวังว่าผลจากการวิจัย ถึงแม้การวิเคราะห์ข้อมูลในเนื้อหาครบทั้ง 2 ด้าน คือ ข้อมูลจากองค์ความรู้ที่ปรากฏ (Explicit Knowledge) และองค์ความรู้ที่ไม่ปรากฏ (Tacit Knowledge) ก็ยังจัดเป็นข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบการสรุปไปสู่เหตุผล เท่ากับเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้มีข้อบกพร่องน้อยที่สุด เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร ทั้งนี้ได้ใช้ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือเชิงกลไกในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ตีความตามความรู้/ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ เท่าที่มีอยู่ แล้วจึงยืนยันคำตอบด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 20 รูป/คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาจำนวน 5 รูป/คน 2) นักวิชาการด้านพลังชีวิตจำนวน 5 คน 3) ผู้ช่วยเหลือสังคมเป็นที่ประจักษ์จำนวน 5 รูป/คน 4) ผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอย่างผู้มีพลัง จำนวน 5 คน เนำสู่การวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นพื้นฐานวิจัยใน 3 ประเด็น คือ ประเด็นพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ประเด็นหลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ และประเด็นการบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม มาเป็นแนวคิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

5.4 ข้อเสนอแนะ

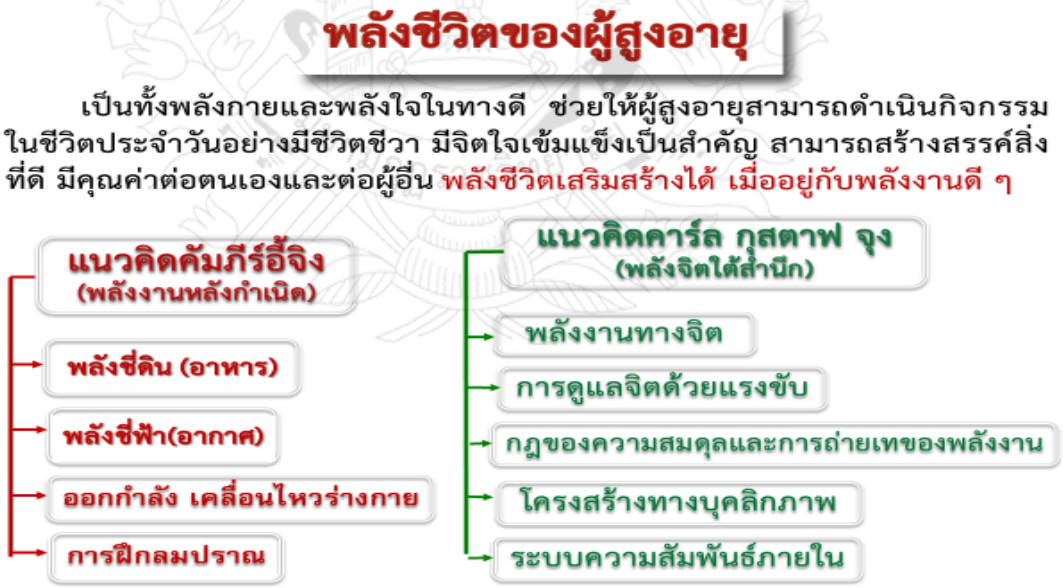
5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาศัยข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงในแต่ละประเด็น เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” แล้วสรุปการสังเคราะห์ ดังต่อไปนี้

5.1.1 พลังชีวิตของผู้สูงอายุ

พลังชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พลังกายและพลังใจที่ดี พลังกายอาศัยแนวคิดเรื่องพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง เป็นพลังหลังกำเนิด ซึ่งได้จากธรรมชาติด้วยการออกกำลังกาย การฝึกชี่กง ฝึกพลังลมปราณให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างถูกหลักวิธีอยู่เสมอ การหายใจอากาศที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยออกซิเจน และรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ถ้าสุขภาพอนามัยดี ช่วยให้มีพลัง ให้สามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่วนพลังทางใจอาศัยแนวคิดเรื่องพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง ซึ่งให้ความสำคัญของจิต กล่าวคือ พลังชีวิตย่อมเกิดจากพลังงานของจิตทั้งสิ้น โดยคนที่มีพลังจิตที่สูงกว่าจะถ่ายเทให้คนที่มีพลังจิตต่ำกว่า และเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงขับให้ชีวิตดำเนินอยู่อย่างมีชีวิตชีวา ให้ประสบผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง ยังให้ความสำคัญกับบทบาทของจิตใต้สำนึก จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก เพราะการกระทำหรือการคิดต้องอาศัยประสบการณ์และความรู้สึกภายในจิตใต้สำนึกที่เคยสะสมมายาวนาน เป็นฐานคิดหรือฐานการตัดสินใจ เพื่อแสดงพฤติกรรมให้ตนเองสามารถสร้างคุณค่าแก่ตนเองและแก่สังคมต่อไปได้

พลังชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปเป็นแผนภาพที่ 5.1 ดังปรากฏต่อไปนี้



แผนภาพที่ 5.1: พลังชีวิตของผู้สูงอายุ

ที่มา: ประมวลจากการประยุกต์แนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง

ดังนั้นพลังชีวิตชองผู้สูงอายุ คือ พลังกายและพลังใจที่ดี ที่หล่อเลี้ยงชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีชีวิตชีวา มีจิตใจเข้มแข็งเป็นสำคัญ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อตนเองและต่อผู้อื่น ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิต เป็นพลังแห่งความสุข มีอารมณ์เบิกบาน มีชีวิตด้วยความตื่นตัวเสมอ พลังชีวิตเสริมสร้างได้ เมื่ออยู่กับพลังงานดี ๆ แต่เมื่อไรเมื่อผู้สูงอายุพบกับความเครียด ความเปลี่ยนแปลงและพบกับปัญหารอบด้านอีก ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ส่งผลให้พลังชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยลงได้ จึงควรน้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าจะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุอย่างจีรังยั่งยืนต่อไปได้

5.1.2 หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักโสตาปัตติยังคธรรมธรรม ประกอบด้วยหลักธรรมแต่ละข้อมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ทั้งยังเป็นองค์คุณสู่ความเป็นพระโสดาบัน และยังเป็นองค์คุณแห่งการถึงกระแสนิพพาน เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุขสงบได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) สัปปุรัสสสังเสวะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่แวดล้อมด้วยบุคคลและวัตถุที่ดี ในส่วนของบุคคล ไม่ว่าเป็นครูบาอาจารย์ ลูกหลาน เพื่อนฝูง ถ้าบุคคลเหล่านั้นเป็นคนดี มีความรู้ มีความประพฤติปฏิบัติตนแต่สิ่งดี ๆ มีระบบความคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่ได้ใกล้ชิดที่ได้ซึมซับเอาพลังงานดี ๆ ทั้งกิริยาวาจาและความคิดความอ่าน นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย บรรยากาศ แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่สุขภาพ ก่อให้เกิดความสุข ช่วยให้เกิดพาหุพลัง เป็นพลังทางกายเพิ่มมากขึ้น

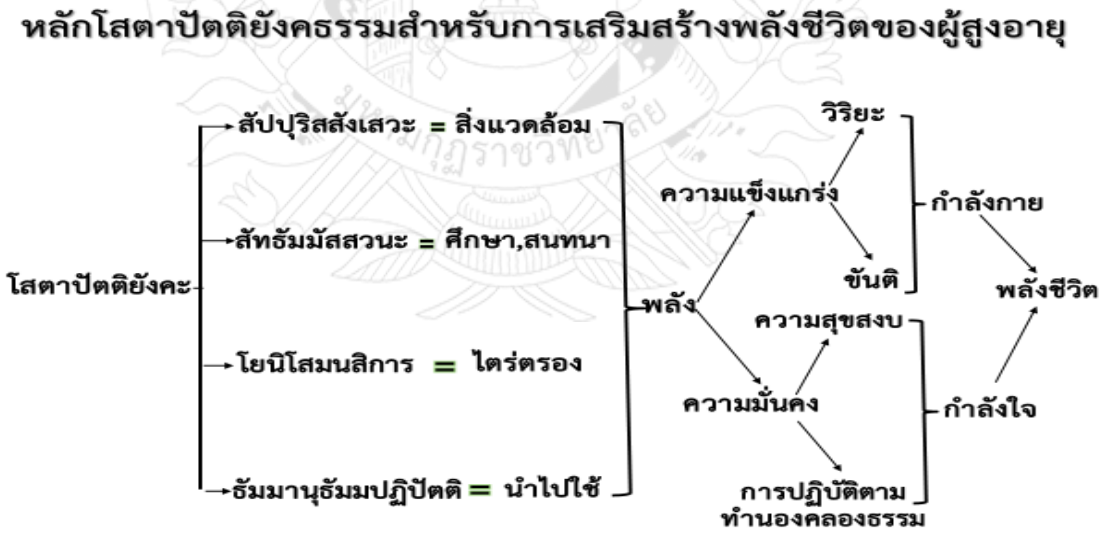
2) สัทธัมมสวนะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการศึกษา การศึกษารวมทั้งข่าวสารการศึกษาที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยพัฒนาตน ช่วยให้เกิดพลังที่ไม่หยุดนิ่ง ผู้สูงอายุต้องหมั่นศึกษาเรียนรู้ทั้งองค์รวม ในระบบ และนอกระบบ ทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดชีวิต รวมทั้งการสดับรับฟังธรรม การสนทนาธรรม เพื่อให้เกิดความรู้จริงในสิ่งที่พูด ดังมีคำกล่าวว่าปัญญาสำเร็จจากการฟัง จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง นำสู่การปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง การศึกษาเรียนรู้ด้วยดีย่อมเกิดปัญญาพลัง นับเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วย

3) โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ธรรมเกี่ยวกับการรู้จักใช้เหตุผล การคิดที่เป็นประโยชน์ เกิดพลังแห่งสังกัปปะ (ดำริชอบ) ช่วยให้เกิดการคิดในทางกุศล และทำสิ่งที่เป็นกุศล พลังแห่งสังกัปปะ

นี้ เป็นพลังในทางบวก เนื่องจากพลังบวกเป็นพลังที่มหัศจรรย์ ทำให้เกิดความเป็นอิสระทางความคิด เป็นการสกัดออก เป็นพลังแห่งความว่าง ก่อให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างสิ่งดี ๆ ในชีวิตได้ด้วยแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี สุดท้ายจะพบเจอกับความสุขและความสำเร็จได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น การฝึกจิตใจให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจัดการภาวะหมดไฟไม่ปล่อยให้ตนเองมีความรู้สึกที่ไม่มั่นคงหรือมีอารมณ์ในแง่ลบ ก่อให้เกิดกาลพลังเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

4) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ เป็นองค์ธรรมเที่กี่ยวกับการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน เป็นการฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม ช่วยให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และการปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมน้อยคล้องตามธรรมใหญ่ เป็นการปฏิบัติตามแนวโสตาปัตติยังคะ ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่กับสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตามสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริงตลอดเวลา แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถา รวมทั้งการฟังธรรม ก็ควรมีความตั้งใจฟัง ฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ในขณะรับฟังนั้น พิจารณาธรรมให้เข้าใจธรรมในเบื้องต้น สะสมความเข้าใจตามลำดับ ทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้ เพราะทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง ก่อให้เกิดธรรมพลัง เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นด้วย

หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ดังปรากฏในแผนภาพที่ 5.2 ต่อไปนี้



แผนภาพที่ 5.2: หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ
ที่มา: อ้างอิงจากเอกสารลายมือของ รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม

สรุปหลักโสตาปัตติยังคธรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขและทำให้เกิดพลังชีวิตทั้งทางกายและทางใจ นับเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอย่างยิ่ง พลังทางกายก่อให้เกิดความแข็งแกร่ง โดยอาศัยความอดทน อดกลั่นไม่หวั่นไหวต่อปัจจัยภายนอกที่มากระทบ ส่วนพลังทางใจ ช่วยให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ให้เกิดพลังการคิดเชิงบวก ความเชื่อมั่นตนเอง การจัดการภาวะหมดไฟ และการดำเนินชีวิตสมดุลด้วยการมีสติสัมปชัญญะ และการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ไม่หวั่นไหวต่อปัจจัยภายในที่เกิดจากการคิดปรุงแต่งในกิเลสตัณหา ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักการยอมรับ และปล่อยวางในอุปทานขันธ์ ภาวะการเกิดทุกข์ก็หมดไป เมื่อไม่มีความทุกข์หรือมีทุกข์น้อยลง ความสุขจะเกิดขึ้นได้ ส่งผลต่อความมั่นคงของจิตใจ พลังทางใจย่อมเกิดขึ้น นับเป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น

5.1.3 บูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

ในการดำเนินชีวิตของคนเรา ต้องมีพลังช่วยขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ปรารถนา บางคนสามารถสร้างพลังในตัวเองได้ แต่บางคนอาจมีบางช่วงเวลาที่พลังถูกลดทอนหรือมอดลงได้ ดังนั้นการสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมกระแสสู่การบรรลุโสดาบันที่สร้างเหตุปัจจัยภายนอกและภายใน แนวคิดพลังชีวิตของคัมภีร์อี้จิงซึ่งเป็นศาสตร์ของจีน แนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุฟสตาร์ จิง นักจิตวิทยาชาวเยอร์มัน และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ มาบูรณาการใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อผู้สูงอายุอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้คบคนดีมีคุณธรรม คนดีช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเลียนแบบและพร้อมที่จะพัฒนาตน ทั้งยังช่วยแนะนำเรื่องการออกกำลังกายให้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี ได้รับประทานอาหารทางกายที่ถูกสุขลักษณะอย่างเพียงพอ และอาหารทางใจที่เหมาะสม ให้เกิดพาหุพลัง ซึ่งเป็นพลังชีวิตจากปัจจัยภายนอก

ด้านการศึกษา การศึกษาช่วยพัฒนาตนของผู้สูงอายุที่ไม่หยุดนิ่ง จัดเป็นปัญญาพลัง ช่วยให้มีระบบการคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างทันโลก ให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตที่เหลือได้

ด้านความมั่นคงของจิตใจ มีผลช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มีพลังจิตสูง สามารถแก้ปัญหาอย่างแยกคาย ยอมรับความจริงยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดกาลพลัง ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา ช่วยระงับพลังลบที่เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึกได้ ช่วยกระตุ้นความคิดเชิงบวก ให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง และสามารถจัดการภาวะหมดไฟให้เป็นผู้สูงอายุที่มีไฟอยู่เสมอ

ด้านการดำเนินชีวิตสมดุลสำคัญมาก ชีวิตที่สมดุลจะทำให้ร่างกายและจิตใจ มีความเข้ม

แข็งเป็นธรรมพลัง ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตเชิงสร้างสรรค์อย่างมีเป้าหมาย มีทิศทางที่ไม่หลงทาง เนื่องจากเปาหมาย คือ แรงบันดาลใจเปนพลังกระตุ้น ให้บุกบั่นฝาฟนไปใหถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกตองดีงาม และช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะ ให้อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด นอกจากนั้นการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ยังช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น ชีวิตสมดุลช่วยให้มีไฟในการทำกิจกรรมในทุกมิติ ช่วยให้บริหารขันธ์ 5 อย่างสมบูรณ์

ดังนั้นการบูรณาการนี้ ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุจะมีพลังชีวิตได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน เมื่อพัฒนาปัจจัยดังกล่าว จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพลังจิตเข้มแข็ง และมีพลังกายที่แข็งแรง ช่วยให้มีพละกำลังอันสมควรแก่วัย สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ ช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดที่รากเหง้าอย่างยั่งยืน โดยมีดัชนีตัวชี้วัด (KPI) คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถทำประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นต่อไปได้

5.2 อภิปรายผล

การสังเคราะห์แนวคิดจากเนื้อหา (Critical Content Synthesis) พบว่า ผู้สูงอายุซึ่งจัดเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีความเปราะบางทางสุขภาพกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน **ทั้งนี้เพราะ** ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายตลอดเวลาในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เกี่ยวข้องกับอารมณ์และต้องมีการปรับตัว ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของพันวิภา กฤษฎาชาตรี (2562, หน้า 67-70) ที่กล่าวว่า สังคมสมัยใหม่เต็มไปด้วยความต้องการความสุขในทางจิตวิทยา เป็นความรู้สึกร่วมทางอารมณ์ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย วิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต และหลักการคิด ทำให้ระดับของความสุขและความทุกข์ต่างกัน **ทั้งนี้เพราะ** ความเปลี่ยนแปลงรอบด้านเนื่องจากความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคมตามมา ประกอบกับความต้องการแสวงหาความสุขในสังคมปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุมีทั้งความเครียด ความวิตกกังวล โรคจิต สมองเสื่อม ซึมเศร้า จึงเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุพร้อมจะหมดไฟ หมดพลังชีวิดได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และควรพัฒนาตนเองให้เป็นผู้สามารถพึ่งพาตนเอง และแก้ปัญหาการหมดไฟ หมดเรี่ยวแรงในการดำเนินชีวิต สอดคล้องงานวิจัย เรื่อง พลังของการเป็นผู้สูงอายุ (พฤฒพลัง) ของอุษา โพนทอง (2556) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเป็นผู้วางแผนด้วย

ตนเอง เพื่อจัดการกับปัญหาความสูงอายุที่จะเกิดกับตนเอง ควรเป็นผู้มีพฤติกรรมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง อาทิ การเข้ากลุ่มออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและเป็นผู้ให้ความสำคัญกับการเข้ารวมกลุ่มทำกิจกรรมในสังคมเพื่อช่วยให้เกิดพลังชีวิต

สำหรับผลการวิจัยพบว่า พลังชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งได้นำแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดของ คาร์ล กุสตาฟ จุง พบว่า พลังชีวิตเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย มาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุย่อมช่วยให้เกิดพลังชีวิตได้แน่นอน โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ที่แวดล้อมด้วยคนและวัตถุที่ดี **ทั้งนี้เพราะ** การได้คบคนดี คนดีช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเลียนแบบและพร้อมที่จะพัฒนาตน ทั้งยังช่วยแนะนำเรื่องการออกกำลังกายให้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี ได้รับประทานอาหารทางกายที่ถูกสุขลักษณะอย่างเพียงพอ และอาหารทางใจที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรประภา สุทธิจิตร (2562) ที่สามารถอธิบายทางวิทยาศาสตร์ได้ว่า พลังชีวิต พลังชี่ พลังปราณเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่ขับเคลื่อนให้อวัยวะและร่างกายเราทำงานได้อย่างปกติ ทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานเป็นธรรมชาติ ไปป้องกันบำบัดโรคภัยไข้เจ็บและช่วยให้มีอายุวัฒนะ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรรัตน์ เจิมรอด (2560) สรุปได้ว่า ชี่กงจัดเป็นการออกกำาลังกายประเภทแอโรบิค ความเข้มของการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับการหายใจของชี่กงทำให้เกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดการปรับปรุงกระบวนการภายในร่างกาย ให้มีความสมดุลทั้งกายและจิต โดยหากปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน และร่างกายด้านกายภาพ ให้มีการทำงานดีขึ้น ทำให้มีความเข้มแข็งทางกายและความผ่อนคลายทางด้านจิตใจ ในส่วนของการบริหารจิต ชี่กงมีการใช้สติและสมาธิ ช่วยให้คลายเครียดเป็นอย่างดี และยังก่อให้เกิดปิติอีกด้วย จึงไม่ต้องสงสัยว่าผู้ที่ฝึกชี่กงเป็นประจำจะมีหน้าตาอ่อนกว่าวัย สมาธิ และความจำดี สวนการบริหารลมปราณ เป็นที่เชื่อกันและพิสูจน์ได้ว่าการหายใจที่ถูกต้องนำไปสู่การเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเข้ามา ชี่กงจึงมีความเหมาะสมและส่งผลดี มีข้อจำกัดน้อยและสะดวกในการปฏิบัติ. ส่วนการศึกษาซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพลังชีวิตของบุคคลช่วยพัฒนาตนของผู้สูงอายุที่ไม่หยุดนิ่ง **ทั้งนี้เพราะ** ผู้สูงอายุควรหมั่นศึกษาเรียนรู้องค์รวม ทั้งทางโลกและทางธรรมตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาตนเองให้เกิดการเรียนรู้รอบด้าน เพราะการศึกษาจะช่วยให้มีระบบการคิด วิธีการมองปัญหา และวิธีจัดการกับการดำเนินชีวิตอย่างทันโลก ให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตที่เหลือได้ สอดคล้องกับทัศนะของระวี สัจจโสภณ (2556, หน้า 483-484) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุในอนาคต มีแนวโน้มจะได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นกว่าในปัจจุบัน รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง

ทัศนคติและความต้องการเรียนรู้ ในส่วนของความมั่นคงของจิตใจ มีผลช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง มีพลังจิตสูง สามารถแก้ปัญหาอย่างแยกคาย ยอมรับความจริงยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดกาลพลัง ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการรู้จักใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเวลา **ทั้งนี้เพราะ** ความมั่นคงของจิตใจ ช่วยระงับพลังลบที่เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึกของผู้สูงอายุได้ ช่วยกระตุ้นความคิดเชิงบวก ให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง ซึ่งเป็นพลังหรืออำนาจอย่างหนึ่งที่สามารถเอาชนะความกังวลใจและความไม่แน่นอนได้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น และการจัดการภาวะหมดไฟ มีผลช่วยให้บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอย่างผู้มีไฟอยู่เสมอได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสกล เหลืองไพฑูรย์ (2561, หน้า จ) ที่กล่าวถึง ความคิดเชิงบวก เป็นวิธีคิดที่สร้างขวัญและกำลังใจให้ดำเนินกิจกรรมและดำเนินชีวิตให้ผ่านอุปสรรคไปได้ องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ได้แก่ ความเชื่อมั่น มีความพยายาม มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น และมีความสามารถในการแก้ปัญหา เน้นให้เกิดความหวัง การตั้งเป้าไปสู่จุดหมายและมีความสำเร็จเชิงรูปธรรมเป็นผล สำหรับการดำเนินชีวิตสมดุล เป็นธรรมพลัง **ทั้งนี้เพราะ** ชีวิตที่สมดุล ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเข้มแข็ง ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีทิศทางที่ไม่หลงทาง เนื่องจากเป้าหมายคือแรงบันดาลใจเป็นพลังกระตุ้น ให้บุกบั่นฝ่าฟันไปถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นเป้าหมายเชิงสร้างสรรค์ และช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันในสิ่งที่กำลังคิด นอกจากนั้นการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม ยังช่วยขัดเกลาตัวตนให้ประณีตมากขึ้น ชีวิตสมดุลช่วยให้มีไฟในการทำกิจกรรมในทุกมิติ ช่วยบริหารขันธ์ 5 ให้สมบูรณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ สรุปว่า ความสมดุลของชีวิตมนุษย์ สามารถปรับตัวทั้งร่างกายและการมีพฤติกรรม เพื่อดำรงชีวิต โดยความจำเป็นในขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง และทุกมิติแห่งการดำเนินชีวิต จะทำให้มีความแข็งแกร่ง ให้การดำเนินอย่างมีคุณภาพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิญ รักสัตย์ (2561, หน้า 66-67) สรุปว่า เมื่อใดก็ตามถ้าวิญญาณที่ส่งออกนอกตามอายตนะสับสนวุ่นวายมาก จะทำให้ชีวิตจะเสียสมดุล ไม่รู้ความจริง ชีวิตที่เสียสมดุล หรือชีวิตเสียศูนย์นำไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย ทำให้ไร้พลังแห่งการระงับยับยั้ง ถูกแทรกแซงด้วยไวรัสอกุศลได้ง่าย

ผลจากการวิจัยพบว่า หลักโสตาปัตติยังคธรรมสำหรับการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักโสตาปัตติยังคธรรมธรรม ประกอบด้วยหลักธรรมแต่ละข้อมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน **ทั้งนี้เพราะ** หลักโสตาปัตติยังคธรรม เป็นองค์คุณเครื่องบรรลุโสดามี 4 แนวทางใหญ่ ๆ ซึ่งประกอบด้วย 1) สัปปุรัสสสังเสวะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่แวดล้อมด้วยบุคคลที่เป็นคนดี ย่อมส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่ได้ซึมซับเอาพลังงานดี ๆ นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุได้อยู่

ในสภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย บรรยากาศ แหล่งอาหาร แหล่งยารักษาโรค และสถานที่ที่เหมาะสมแก่สุขภาพ ก่อให้เกิดความสุข และเกิดพลังทางกายเพิ่มมากขึ้น 2) สัทธัมมสวนะ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง การศึกษา การสดับรับฟัง และการสนทนา มีประโยชน์ เพื่อให้เกิดความรู้จริงในสิ่งที่พูดจะช่วยพัฒนาตน ช่วยให้เกิดพลังที่ไม่หยุดนิ่ง ดังมีคำกล่าวว่าปัญญาสำเร็จจากการฟัง การศึกษาเรียนรู้ด้วยดีช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตทางหนึ่งด้วย 3) โยนิโสมนสิการ ช่วยให้รู้จักใช้เหตุผล เกิดพลังแห่งสังกัปปะ (ดำริชอบ) ซึ่งเป็นพลังในทางบวก เป็นพลังที่มหัศจรรย์ ช่วยให้เกิดการคิดและการทำในทางกุศล ทำให้เกิดความเป็นอิสระทางความคิด เป็นพลังแห่งความว่าง ก่อให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ ให้สามารถสร้างสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้วยแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่ดี 4) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ เป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน เป็นการฝึกตนของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีธรรม ช่วยให้อยู่กับสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตามสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริงตลอดเวลา หลักโสตาปัตติยังคธรรม เมื่อปฏิบัติให้มาก เจริญให้มาก จะสามารถบรรลุโสดาบันได้ สอดคล้องงานวิจัยของภัทรพล น้ำใจสุข (2560, หน้า 126) เรื่อง แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปความว่า องค์คุณเครื่องบรรลุโสดามี 4 แนวทางใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) การคบสัตบุรุษ 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย 4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เมื่อปฏิบัติให้มาก เจริญให้มาก จะช่วยให้บรรลุความเป็นโสดาบันได้ แต่เมื่อผู้สูงอายุได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรมมาเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต สำหรับหลักโสตาปัตติยังคธรรมนี้ ถึงแม้ยังไม่ถึงขั้นการบรรลุโสดาบันบุคคลก็ตาม แต่จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้นอย่างยั่งยืนได้

ผลจากการบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม พบว่า ผู้สูงอายุจะมีพลังชีวิตได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน เมื่อพัฒนาปัจจัยดังกล่าว จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพลังจิตเข้มแข็งและมีพลังกายที่แข็งแรง ช่วยให้มีพละกำลังอันสมควรแก่วัย สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ **ทั้งนี้เพราะ** เมื่อบูรณาการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรมจะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดที่รากเหง้าอย่างยั่งยืน โดยมีดัชนีชี้วัด (KPI) คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขมากขึ้น และสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่นต่อไปได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูพิสณฑ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร) (2561, หน้า 91) สรุปว่า การทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน เป็นความสุขที่เกิดจากความดีและความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความสงบ มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ พระรัตนตรัย ศีล

สมาธิ ปัญญา และพระนิพพาน เป็นต้น ความผาสุกทางจิตวิญญาณถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม แต่ก็สามารถประเมินการวัดด้วยการรับรู้ของบุคคล จากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว 2) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต 3) การมีสติ สมาธิ และปัญญา โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

พลังชีวิตมีความสำคัญ เป็นตัวทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีชีวิตชีวา สามารถทำบางสิ่งให้สำเร็จสมดังปรารถนาได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้และปฏิบัติตนในการเพิ่มพลังแก่ชีวิตด้วยการขับเคลื่อนชีวิตอย่างผู้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ มีความเป็นอิสระจากการปรุงแต่งทางความคิดทั้งปวง เป็นพลังแห่งความว่าง รวมทั้งควรมีความคิดเชิงบวก มีเมตตาธรรม ให้อภัย ขอโทษ ขอบคุณ มาช่วยเสริมเพิ่มพลังชีวิตด้วย

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

5.3.1 ที่มาขององค์ความรู้

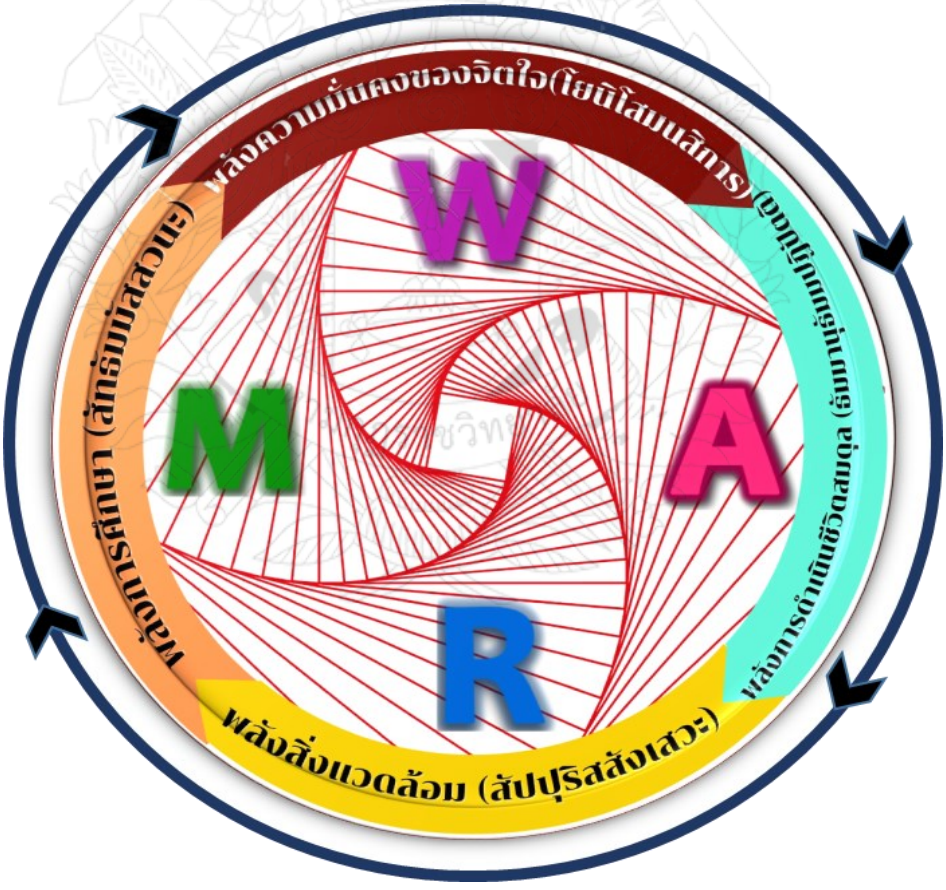
จากการวิเคราะห์เนื้อหาและคำอธิบาย ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดและได้ดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิพากษ์ให้เป็นแนวทางการวิจัย โดยนำเสนอแนวคิดนี้ผ่านรายงานการวิจัย ซึ่งรวมถึงคำอธิบายอย่างรอบคอบเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัยและการอภิปรายเกี่ยวกับผล การวิจัย และสร้างรูปแบบ (model) โดยการกำหนดหัวข้อ (Theme) เป็นสำคัญ (Kathy, et al, 2017, pp 1-15) โดยได้น้อมนำหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตนให้มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ให้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างผู้มีพลัง หลักธรรมนี้ คือ โสตาปัตติยังคธรรม ช่วยแก้ปัญหาใน 4 ด้าน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์และต้องอาศัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของจิตใจ และด้านการดำเนินชีวิตสมดุล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขสงบ

การมีพลังชีวิตที่เข้มแข็งได้ ผู้สูงอายุต้องคบกัลยาณมิตรที่มีไฟหรือมีพลัง ได้ฟังสิ่งดีมีสาระ รู้ผิดชอบชั่วดี ได้ฟังธรรม คิดพิจารณาตาม และได้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดพลัง การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่น เกิดพลังจิตที่เข้มแข็งมั่นคง ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดี ที่ถูกต้อง ช่วยพัฒนาตนเอง ให้มีความรู้ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง เมื่อมีทัศนคติที่ดี มีพลังคิดเชิงบวก ทำให้มีแรงขับที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุขและมีความสนุกในทุกมิติได้ดี ช่วยเสริมสร้างให้มีพลังจิตที่เข้มแข็ง รวมทั้งการมี

ทัศนคติที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการที่มีความยืดหยุ่นในทุกมิติ ต้องมีสติเป็นฐาน ดังในพุทธสุภาษิต ที่กล่าวว่า “สติ สัมพัตถะ ปัตถิยา” สติจำเป็นต้องใช้ในทุกสถาน ในทุกกาล ในทุกเมื่อ สติช่วยทำให้จิตใจมีพลังเข้มแข็ง ที่จะเผชิญทุกสิ่งได้อย่างรู้เท่าทัน โดยมีข้ออรรถข้อธรรมเป็นตัวหนุน ให้เกิดความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง เพราะคุณธรรมในโสตาปัตติยังคธรรมมีคุณค่า มีประโยชน์ ถ้าจิตดี การพูด การกระทำจะดีตามด้วย เมื่อคิดดี จิตจะดี มีพลัง ผลที่ตามมา คือ มีทัศนคติที่ดี สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ รู้เข้าใจและปฏิบัติตาม มีใจกุศล อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะ มีสันทนาการในทุกมิติ ดังนั้น เมื่อได้น้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรม ผลปรากฏเป็นพลังชีวิตช่วยแก้ปัญหาผู้สูงอายุที่หมดพลังได้

5.3.2 รูปแบบองค์ความรู้

ผู้สูงอายุจะมีพลังชีวิตได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน โดยน้อมนำหลักโสตาปัตติยังคธรรม มาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไปได้ ผลการสังเคราะห์การเสริมสร้างพลังชีวิตตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม ได้รูปแบบองค์ความรู้จากการวิจัย ที่เรียกว่า WARM Model ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 5.3: องค์ความรู้ WARM Model

W = Willpower(พลังจิต) จะสร้างกลไกแห่งความเป็นพลังถ่ายทอดไปส่วนอื่น ๆ ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดี

A = Attitude (ทัศนคติ) ทัศนคติที่ดี จะทำให้มีพลังชีวิตในการสร้างสรรค์คุณความดี

R = Recreation (สันทนาการ) ช่วยให้มีฏิสัมพันธ์เชิงความยืดหยุ่นและเบิกบานใจ จากกิจกรรมที่ทำทุกมิติ ให้เกิดคุณประโยขน์จากสันทนาการ

M = Mindfulness (ความมีสติ) ทำให้ระลึกรู้ในขณะกระทำกิจกรรมทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างรอบคอบภายใต้พลังจิตที่เข้มแข็ง พลังกายที่แข็งแรง โดยมีสติเป็นตัวคอยควบคุมกาย-ใจ ให้มีความสมดุล อันเป็นลักษณะของการเคลื่อนที่ของจิตและกาย ทำให้เกิดพลังแห่งความอบอุ่น

ด้วยองค์ความรู้ “WARM” Model หรือพลังแห่งความอบอุ่นนี้ นอกจากช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลังชีวิตไม่ทำตัวเป็นภาระของลูกหลานแล้ว ยังช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่ลูกหลาน และบุคคลรอบข้าง ประสงค์อยากอยู่ใกล้ เพื่อพูดคุยขอความรู้ และคำแนะนำ ปรึกษาในฐานะที่เคยใช้ชีวิตจากผู้มีประสบการณ์มายาวนาน ส่งผลให้เป็นที่รักใคร่ และเป็นที่ยอมรับของลูกหลานและบุคคลรอบข้าง เกิดประโยชน์ด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งตัวผู้สูงอายุเอง และลูกหลาน หรือบุคคลรอบข้าง เหล่านี้เป็นต้น

5.3.3 แนวทางการใช้องค์ความรู้

แนวทางการนำองค์ความรู้ WARM Model ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการค้นคว้าเอกสาร วิเคราะห์ สังเคราะห์ และการบูรณาการหลักโสตาปัตติยังคธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นความจริงที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ กับแนวคิดพลังชีวิตในคัมภีร์อี้จิง และแนวคิดพลังชีวิตของคาร์ล กุสตาฟ จุง รวมทั้งคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ มาช่วยสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุได้จริง โดยนำมาสร้างแนวทางการใช้องค์ความรู้อย่างเป็นรูปธรรม โดยกำหนดเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) การเตรียมการ 2) การดำเนินการ 3) การประเมินและติดตามผล 4) การรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเตรียมการ (วางแผน) เป็นการนำองค์ความรู้มาสร้างเป็นโครงการมาจัดทำคู่มือแนวทางการใช้องค์ความรู้ WARM Model ในรูปเอกสาร โดยนำสัญญลักษณ์ขององค์ความรู้ WARM Model มาจำแนก โดยสรุปเป็นประเด็น ๆ พร้อมทั้งแสดงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการนำองค์ความรู้นี้ไปใช้ มีภาพประกอบให้ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายเข้าใจง่าย พร้อมทั้งแสดงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการนำองค์ความรู้นี้ไปใช้ มีการยกตัวอย่าง รวมทั้งมีภาพประกอบให้ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายเข้าใจง่ายขึ้น รวมทั้งเตรียมกิจกรรมรองรับ และนำรูปแบบองค์ความรู้ไปถ่ายทอด โดยจัดทำโครงการ เพื่อขอรับทุนสนับสนุนโครงการจากหน่วยงานทั้งภายรัฐและเอกชนที่มีหน้าที่โดยตรง และขออนุมัติดำเนินโครงการฝึกอบรม WARM Model ภายใต้ “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”

2. ขั้นดำเนินการ จัดฝึกอบรมผู้สูงอายุตามกำหนดการที่จัดทำ โดยนำองค์ความรู้ WARM Model มาแปลงเป็นแต่ละกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดระยะเวลาที่กำหนด 5-7 วัน

3. ขั้นประเมินและติดตามผล ดำเนินการประเมินและติดตามผล ดังต่อไปนี้

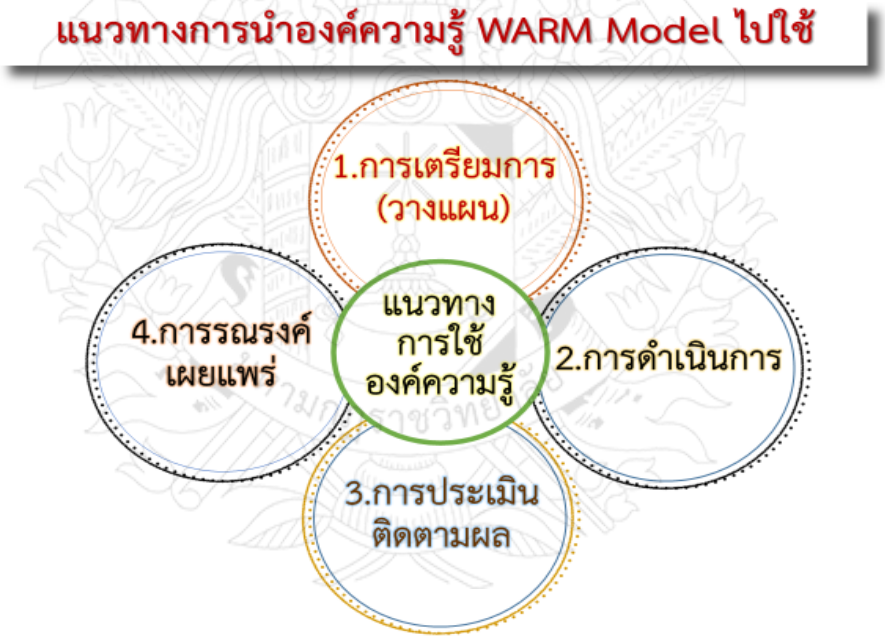
3.1 ประเมินผลผู้เข้าฝึกอบรม โดยประเมินผลจากความสามารถการเรียนรู้ด้วยแบบสอบถามก่อนรับการฝึกอบรม (pre-test) และหลังการฝึกอบรม (post-test) รวมทั้งประเมินจากการตอบคำถาม จากพฤติการการแสดงออก จากพัฒนาการตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

3.2 การประเมินผลโครงการ โดยมห้ผู้เข้ารบการฝึกอบรมเป็นผู้ประเมิน

3.3 มีระบบติดตามผลกลุ่มเป้าหมาย ที่นำความรู้หลังการฝึกอบรมไปต่อยอด

4. ขั้นตอนการรณรงค์และเผยแพร่ ผ่านทางสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในรูปบทความ และจะจัดทำคลิปเผยแพร่แนวทางการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัคคยังคธรรม ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (online) เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้สนใจอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้นด้วย

แนวทางการนำองค์ความรู้ไปใช้ ดังปรากฏตามแผนภาพที่ 5.4



แผนภาพที่ 5.4: แนวทางการนำองค์ความรู้ WARM Model ไปใช้

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ (Department of Older Persons : DOP) กระทรวงการ

พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรเป็นผู้นำรูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม ไปขยายผลในระบบการอบรมหรือให้อยู่ในกิจกรรมของกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุตามทิศทางการขับเคลื่อนในนโยบายของกรมฯโดยเฉพาะแผนปฏิบัติราชการกรมกิจการผู้สูงอายุ ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566-2570) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. ทางฝ่ายผู้บริหารชมรมผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุ สมควรนำรูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม ไปปรับประยุกต์และถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุ โดยการอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในองค์กรของตนเองต่อไป เนื่องจากประเทศไทยมีชมรมผู้สูงอายุทั้งหมด 29,359 ชมรม (ชมรมผู้สูงอายุ ปี 2564 ภายใต้สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย) และโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย ซึ่งต้องการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรฯ

3. รูปแบบการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติ (รวมทั้งประเทศไทย) ตามแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ซึ่งต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุและร่วมกำหนดกลยุทธ์ของการพัฒนา เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายร่วมกัน โดยเฉพาะเป้าหมายหลักที่ว่าด้วยการสูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาวะ (Advancing health and well-being into old age) โดยการสร้างความมั่นใจให้มีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment) ต่อไป

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม มุ่งเสนอแนวทางแก้ปัญหาการมีพลังชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ยังมีอีกหลายประเด็น ที่สามารถศึกษาได้ต่อไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดงานวิจัยในมุมมองที่ต่างกันออกไปดังนี้

1. การเสริมสร้างพลังชีวิตของเยาวชนตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม
2. การบริหารพลังชีวิตของผู้สูงอายุที่ครองเรือนและมิได้ครองเรือนตามแนวพุทธ
3. การบูรณาการการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ในยุคเทคโนโลยี 5G

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง.* พิมพ์เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2556). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล 91 เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

หนังสือ

การสาธารณสุขไทย. (2561). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 ฉบับ 100 ปี.* นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561).* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.

ธีรกานต์ โพธิ์แก้ว,ดร. (2556). *ทฤษฎีสปริงชีวิต (Life spring theory) ชีวิตติดสปริง.* กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.

นอร์แมน วินเซนต์ ฟิล. (2565). *"The Power of Positive Thinking" (คิดบวก).* กรุงเทพมหานคร: นายอินทร์.

บรรลุ ศิริพานิช, นพ. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2562.* กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส).

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2564.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พุทธทาสภิกขุ. (2540). *ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม เล่ม 3.* เรียบเรียงโดย นายพินิจ รักทองหล่อ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และความหมายที่ชาวพุทธควรรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.

โยธิน แสวงดี และคณะ. (2552). *ครัวเรือนกลุ่มกับระบบการดูแลผู้สูงอายุ กรณีศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี ในครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.

รศรินทร เกรย และคณะ. (2556). *มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรัญญา สะอาดเอี่ยม ริเท็นนิส. ดร. (2557). *นักรบ...สนามชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สนพ.โพสต์บุ๊กส์.

เวนเทรลลา, สก็อตต์ ดับเบิ้ลยู. (2545). *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ.* แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพมหานคร: เอ. อาร์. บิซิเนส เพรส.

ศศิกานต์ คล่องกิจการ. (2560). *ปัจจัยความเชื่อมั่นที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของพนักงานธุรกิจสิ่งทอในเขตบางขุนเทียน.* (การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสยาม.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2560). *โรงเรียนผู้สูงอายุ.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2557). *แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 420 ชั่วโมง*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สุภีร์ ทุมทอง. (2562) . *สูตรโสดาบัน เล่มที่ 1*. นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.

สุภีร์ ทุมทอง. (2563). *สูตรโสดาบัน เล่ม 2* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.

สม ณ ปัญญา, (2559). *พลังปัญญา พลังชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท ลักษมีรุ่ง จำกัด.

สมเด็จพระโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต).(2562). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย). (พิมพ์ครั้งที่ 53). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. (2557). *หัดคิดเชิงบวก.* กรุงเทพมหานคร: เม็ดทราย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2554). *พุทธประวัติเล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 55). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.* กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดเวอร์ไทซิ่งกรุ๊พ.

บทความในวารสาร

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์และคณะ. (2562). การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น,* 6(1), 45-57.

จุฑารัตน แสงทอง.(2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสารกึ่งวิชาการ,* 38(1), 6–28.

จุฑาลักษณ์ แสนโท. (2559). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลนาคราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. *วารสารรัชต์ภาคย์ ฉบับครบรอบ 23 ปี*, 18-33.

ชัชวาล วงค์สารี และศุภลักษณ์ พื้นทอง. (2561). ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ: การพยาบาลและการดูแลญาติผู้ดูแล. *วารสาร มฉก.วิชาการ,* 22(43-44), 166-179.

ฐิตินันท์ นาคยู และสุปาณี สนธิรัตน,รศ. ดร. (2558) การพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างพลังทางสุขภาพ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และ ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลทับยายเชียง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 41(1), 88-104.

ฐิตินันทน์ นาคยู และอาจินต์ สงทับ. (2562). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ, *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอิสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 13(1), 48-54.

ณมน ธนินธญางกูร. (2561). การศึกษาพฤติกรรมและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักสุขภาวะชุมชน : บ้านปลาบู่ ตำบลหนองแสง อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสาร ชุมชนวิจัย,* 12(2), 192-203.

ณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล และคณะ.(2559). แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต.*วารสารศิลปากร สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ ,9*(1), 529-545.

นันทาวดี วรวสุวัส. (2563). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ,* 13(2), 603-613.

น้อย งอกวงษ์. (2561). บทบาทนางวิสาขาในการบำรุงพระพุทธศาสนา. *วารสารปัญญาปณิธาน,* 3(2), 27-45.

ปัญจนาฏ วรวัฒนชัย. (2565). ความคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา,* 616(2), 190-223.

ประยูร เจนตระกูลโรจน์. (2562) ผู้สูงอายุ: ดูแลอย่างไรให้แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรม, 2*(2), 44-54.

พระครูวิบูลศีลพรต (สมหมาย อาสโภ. (2557). การศึกษาบทบาทชาวพุทธแบบอย่าง : กรณีศึกษาบทบาทของอนาถบิณฑิกเศรษฐี กับนางวิสาขามหาอุบาสิกา. *วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์,* 1(1), 115-123.

พระมหากอบกฤต โสภณปญฺโญ และคณะ. (2563). การศึกษาเหตุและผลของกรรมในเรื่องนางสามาวดี. *วารสารสถาบันวิจัยพิมลธรรม*, 7(1), 117-126.

พระสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. (2564). การไม่คบคนพาลเป็นมงคลอันสูงสุด. *วารสาร มจร. เลยปริทัศน์*, 2(1), 77-86.

พระอธิการกิตติศักดิ์ สุธีโร และสยาม ราชวัตร. (2561). โยนิโสมนสิการ : หลักการคิดที่เหมาะสมกับคนไทยในยุค 4.0. *วารสารพุทธศิลปกรรม*, 1(2), 87-100.

_____(2562). บุคคลกับโลกทางจิตใจของตนเองอย่างถูกต้อง. *วารสารพุทธศิลปกรรม,* 2(1), 10

พันวิภา กฤษฎาชาตรี. (2562). ภาวะพุทธิปัญญาการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุ. *วารสาร มจร.มนุษย-ศาสตร์ปริทรรศน์,* 5(1), 63-72.

พิทักษ์ สุพรรโณภาพ. (2561). การคิดเชิงบวก : ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต. *วารสารฉบับภาษาไทยสาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ,* 11(3), 1958-1978.

เพชรรัตน์ เจิมรอด. (2560). ชี่กงกับการดูแลสุขภาพ. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย,* 10(1), 44-54.

ภัทรพล น้ำใจสุข. (2560). แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(3), 123-132.

ภราดี บุตรศักดิ์ศรี พระมหาอดิเดช สติวโร และ บุญเลิศ โอฐสู. (2562). การประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,* 7(5), 1434-1446.

มนัสพงษ์ มาลา. (2564). *ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเขตสุขภาพที่ 4* (นนทบุรี). ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 4 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ *วารสารวิชาการสาธารณสุข,* 30(5), 944-954.

รมย์ธนิกา ฝ่ายหมื่นไวย์ และคณะ. (2564). รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุ : คำตอบอยู่ที่ระบบสุขภาพชุมชน *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม,* 44(3), 11-22.

ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม),* 34(3) , 471 - 490.

วนิดา ชุลิกาวิทย์ และ พระมหาจักรพล อาจารสุโภ. (2565). วิถีแห่งอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ. *วารสารปณิธาน,* 18(2), 100-127.

วรากรณ์ พูลสวัสดิ์ และคณะ. (2562). การพัฒนาชุมชนตามแนวคิดทางสายกลางของขงจื๊อ. *วารสารมจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 4(3), 489-504.

สุทธญาณ์ โอบอ้อม, ดร.และสัญญา สดประเสริฐ.(2565).ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย. *วารสารมจรพุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(1), 232-240.

สันต์ ใจยอดสิงห์. (2564). เพิ่มพลังชีวิต..สู่ความสงบเย็นและสร้างสรรค์. *นิตยสารชีวจิต,* 23(547), 5.

สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์,* 24(44), 173-193.

สุวิญ รักสัตย์. (2561). พุทธิปัญญากับการปรับสมดุลชีวิต. *ธรรมธาราวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา,* 5(1), 39-71.

สานุ มหัทธนาดุลย์, ดร. (2558). คำตอบของพระพุทธศาสนาเรื่องความเสื่อมโทรมทางสิ่งแวดล้อม ภายใต้กรอบของนิยาย 5. บทความเพื่อนำเสนอแบบบรรยาย (Oral Presentation) ในการประชุมวิชาการระดับนานาชาติเนื่องในวันวิสาขบูชาโลกครั้งที่ 12 ภายใต้หัวข้อหลักเรื่อง“พระพุทธศาสนากับวิกฤติของโลก.

อุรสา พรหมทา, ผศ.ดร. (2558). Law of Attraction พลังเนรมิต. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 2(1), 87-89.

อำพล บุดดาสาร และพระมหาชิต ฐานชิโต. (2560). การวิเคราะห์เทคนิคการสอนปุถุชนให้บรรลุธรรมชั้นโสดาบันของพระพุทธเจ้า. *มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 3(1), 84-99.

วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/งานวิจัย

นัสมล บุตรวิเศษ และอุปริฏฐา อินทรสาด. (2564). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.* คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา เงินกองทุนส่งเสริมงานวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564.

พรประภา สุทธิจิตร. (2562). *การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุโดยการรำไทเก๊กเชิงพุทธบูรณาการ.* ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูพิสณฑ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร). (2561). *กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา.* ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รัฐฐิกา สีลุนใด. (2551). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องโยนิโสมนสิการในพุทธปรัชญาเถรวาท*. สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

วรรณษา วงษ์เส็ง. (2558).*บทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้านประชาสังคมในการพัฒนาชุมชนเขตบางแค กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจัดการภาครัฐและเอกชน, มหาวิทยาลัยศิลปกร.

สกล เหลืองไพฑูรย์. (2561). *การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม.* ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุนทรา บุญรัตนหิรัญ. (2564). *การเสริมสร้างการพัฒนาความสามารถในด้านปัญญาและด้านอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม.* ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ.* สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก https://www.dop.go.th/th/know/15/646

_____ (2564). *ปัญหาของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง.* สืบค้น 5 มกราคม 2566, จาก https://www.dop.go.th/th/know/15/461

_____ (2566). *แผนปฏิบัติราชการกรมกิจการผู้สูงอายุ ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566 - 2570).* สืบค้น 1 ตุลาคม 2566, จาก https://www.dop.go.th/th/laws/1/34/845

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2563). *เอตทัคคะ-ผู้สุดยอดในสมัยพุทธกาล.* สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2566, จาก https://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?nid=5057&filename=i

แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์. (2555). *การรักษาสมดุลชีวิต, [ออนไลน์],* สืบค้น 1 พฤศจิกายน 2565, จาก https:// www. gotoknow.org/posts/129695

คำแหง วิสุทธางกูร. (ม.ป.ป.). *แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต.* สืบค้น 1 พฤศจิกายน 2565, จาก https://vet.kku.ac.th/000142 /data01.pdf

ณรงค์กร มโนจันทร์เพ็ญ. (2562). *อนามัยโลกระบุให้ 'ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ' เป็นสภาวะที่ต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์. สืบค้น 12 มกราคม 2566,* จาก https://thestandard.co/who-recognises-burn-out-as-medical-condition/

ดนัย ไชยโยธา,รศ. (2557). *บทความพิเศษ: หมอผู้เป็นที่รักของปวงชน ชีวกโกมารภัจจ์ บรมครูแห่งการแพทย์แผนโบราณ*. สืบค้น 5 มกราคม 2566, จาก https://mgronline.com/dhamma/

ดำรง ศิลปาชัย. (2546). *พลังงานในแนววิทยาศาสตร์.* สืบค้น 5 มกราคม 2566, จาก https://thaicam.dtam.moph.go.th/

ธรรมะ. (2554). *หมอชีวกโกมารภัจ.* สืบค้น 3 มกราคม 2566, จาก https://jiab007wordpress. com/

ธรรมะ. (2554). *พระนางมัลลิกา.* สืบค้น 3 มกราคม 2566, จาก https://jiab007.wordpress.com/

นัชชา เรืองเกียรติกุล. (2562). *10 วิธี สูงวัยแบบแฮปปี้ ใช้ชีวิตบั้นปลายมีคุณภาพ.* โรงพยาบาลราชวิถี. สืบค้น 12 กรกฎาคม 2565, จาก https://www.matichon.co.th/lifestyle/health beauty

นิกร ดุสิตสิน. (ม.ป.ป.). *ชี่กง..การออกกำลังของผู้สูงอายุ.* สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สืบค้น 12 มกราคม 2565, จาก http://waithong.com/consumer/nature/

ปริยสุทธิ์ อินทสุวรรณ, (2562). *สร้างพลังใจให้สูงวัยยามชรา.* สืบค้น 22 มกราคม 2565, จาก https://www.thaihealth.or.th/Content/

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2553). *7 หลักคิดในเชิงบวก*. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ. สืบค้น. 12 มกราคม 2566, จาก https://online.tv5.co.th/site/

พศิน อินทรวงค์.(2561).*10 ข้อคิด วิธีใช้ชีวิตอย่างทรงพลัง*. สืบคืน 30 ธันวาคม 2565, จาก https://amarinbooks.com/

ไพศาล วิสาโล. (2556). สร้างสมดุลชีวิต. *วารสารสุขศาลา,* 6(23). สืบค้น 12 ธันวาคม 2565, จาก https://www.visalo.org/article/suksala23.htm

ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง. (2564). *ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบบ่อย หากปล่อยไว้กระทบคุณภาพชีวิต.* สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2565, จาก https://www.Nakornthon.com/

ภาณุ อดกลั้น. (2555). *ทฤษฎีการสูงอายุ.* สืบค้น 12 ธันวาคม 2565, จาก https://110.164.51.230/manage/ Research.pic/20121111035019.pdf

มานพ พลายเล็ก. (2556). *พลังเนรมิตร.* สืบค้น 10 ธันวาคม 2565, จาก https://www.thapra.lib.su.ac.th/mtalk/objects/19082552.pdf

เมธา หริมเทพาธิป.ดร. (2561). *ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์* (Maslow's Hierarchy of need). สืบค้น 12 ธันวาคม 2565, จาก https://www.gotoknow.org/posts/629839

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. (2557). *พลังผู้สูงอายุสู่ความสุขผู้สูงอายุ.* สืบค้น 4 ตุลาคม 2565, จาก https://www.bcnlp.ac.th/document/research/ 2557/07-research.pdf

วิโรจน์ ตระการวิจิตร. *กายใจเบิกบานด้วยพลังชีวิต*. สืบค้น 22 มกราคม 2565, จาก https://www.thaihealth.or.th/Content/36098-9D.html

สันต์ ใจยอดศิลป์, นพ. *เพิ่มพลังชีวิต...สู่ความสงบเย็นและสร้างสรรค์. กรมสุขภาพจิต.* สืบค้น 10 มกราคม 2565, จาก https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2405

สุพาพร เทพยสุวรรณ, ดร. *7 วิธีอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยอย่างมีความสุข. ผู้จัดการออนไลน์.* สืบค้น 12 มกราคม 2565, จาก https://mgronline.com/qol/detail/9630000071266

สุรจิตต์ วุฒิการณ์, พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง, ไพศาล สรรสรวิสุทธิ์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร. ในเอกสารการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนองานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ (Proceeding) เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 15. สืบค้น 25 ธันวาคม 2566:15 (341-357), จาก https://gs.nsru.ac.th/files/

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562). *ผู้สูงอายุเป็นก็น่าเป็นผู้สูงอายุ.* สืบค้น 5 มกราคม 2566, จาก https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf

สายพิณ ไชยนันทน์.(2563). *ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ.* สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2565, จาก https://www. thaipost.net/main/detail/3045

อุษา โพนทอง. (2556). พลังของการเป็นผู้สูงอายุ (พฤฒพลัง). *วารสารสารสุขผู้สูงวัย.* สืบค้น 12 ธันวาคม 2565, จาก https://thaitgri.org/?p=272

เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา หมวดอุบาสก. (ออนไลน์) *พระธรรมขันธ์.* สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2566, จาก https://84000.org/anisong.html

เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา หมวดอุบาสิกา. (ออนไลน์). *พระธรรมขันธ์.* สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2566, จาก https://84000.org/anisong.html

ภาษาอังกฤษ

หนังสือ

Coopersmith.S. (1981). *The antecedents of self-esteem.* (2 nd.ed). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists press.

Krippendorff, Klaus. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology.* Sage publications.

Maslow.A.H. (1970). *Motivation and personality*. (2nd ed). New York: Harper & Row Publishers.

Thomas W. Muldary. (1983). *Burnout and health professionals : manifestations and management.* New York: Appleton-Century-Croft.

World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: Breastfeeding policy brief. Geneva,* Switzerland: World Health Organization.

บทความในวารสาร

Fonseca, L. (2022). The EFQM 2020 model. A theoretical and critical review. *Total Quality Management & Business Excellence,* 33(9-10), 1011-1038.

Gibson, G. H. (1995). The Process of empowerment in mother of chronically ill children. *Journal of Advanced Nursing,* 21(6), 1201-1210.

Hamilton, E. et al. (2009). Births: Preliminary data for 2007. *National Vital Statistic Reports,* 57(12), 1-23.

John Knodel et al. (2018). The Future of Family Support for Thai Elderly: Views of the Populace. *Journal of Population and Social Studies,* 21(2), 112-130.

Reimer, N. K., & Sengupta, N. K. (2023). Meta-analysis of the “ironic” effects of intergroup contact. *Journal of Personality and Social Psychology,* 124(2), 362–380.

บุคลานุกรม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้เความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย (การสัมภาษณ์)

1) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน

1. พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตารามและรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 1 มิถุนายน 2566

2. พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบูรณศิริมาตยาราม และคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 27 มิถุนายน 2566

3. พระมหาจักรพล อาจารสุโภ (เทพา),ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 27 มิถุนายน 2566

4. รศ.ดร.อำพล บุดดาสาร

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

สัมภาษณ์ 27 มิถุนายน 2566

5. รศ.ดร.จำนง คันธิก

ตำแหน่ง นักวิชาการสำนักตำราและวิชาการ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์

สัมภาษณ์ 23 มิถุนายน 2566

2) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านพลังชีวิต จำนวน 5 คน

6. ศ.ดร.ยงสยาม สนามพล

ตำแหน่ง คนดีศรีแผ่นดิน ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้พุทธศาสน์เพื่อพัฒนาชุมชนเขาโซ่ ไร่สุขหรรษา จ.นครราชสีมา และข้าราชการบำนาญ (อดีตนักวิชาการชำนาญการพิเศษ ม.เกษตรศาสตร์)

สัมภาษณ์ 18 มิถุนายน 2566

7. รศ.ดร.จันทรัตน์ ภคมาศ

ตำแหน่ง อดีตผู้บริหารกระทรวงศึกษาธิการ อาจารย์ประจำสถาบันภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

สัมภาษณ์ 2 มิถุนายน 2566

8. ดร.พัชรี แช่มช้อย

ตำแหน่ง ผู้จัดการฝ่ายฝึกอบรม ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคลโรงแรมและสถาบันเอกชน, วิทยากรอิสระ และนักเขียน

สัมภาษณ์ 2 มิถุนายน 2566

9. ดร. สาลินี รักกตัญญู

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายห้องสมุด ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 7 มิถุนายน 2566

10. อาจารย์ปัญญา ใช้บางยาง

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาพระไตรปิฎก ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม

สัมภาษณ์ 2 มิถุนายน 2566

3) ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ช่วยเหลือสังคมเป็นที่ประจักษ์ จำนวน 5 รูป/คน

11. พระธรรมกิตติเมธี, ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค16-17-18 (ธ) ประธานศูนย์พิทักษ์พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ผู้ก่อตั้งโครงการพัฒนาวัดชายแดนภาคใต้

สัมภาษณ์ 13 มิถุนายน 2566

12. พระธรรมวชิรานุวัตร (แย้ม กิตฺตินฺธโร)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม และรองแม่กองธรรมสนามหลวง ประจำหนกลาง เจ้าคณะภาค 14

สัมภาษณ์ 2 มิถุนายน 2566

13. พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม และคณบดีบัณฑิตศึกษา มจร.

สัมภาษณ์ 13 มิถุนายน 2566

14. พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินฺตาปญฺโญ),ดร.

ตำแหน่ง รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม และเจ้าคณะตำบลบ้านใหม่

สัมภาษณ์ 2 มิถุนายน 2566

15. ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ตำแหน่ง ดำรงตำแหน่งเป็นภาคีสมาชิก สาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน และได้รับการแต่งตั้งเป็นราชบัณฑิต ประเภทวิชาปรัชญา สาขาวิชาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง อาจารย์พิเศษ ภาควิชาภาษาตะวันออก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 13 มิถุนายน 2566

4) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง จำนวน 5 คน

16. ดร.ชายนำ ภาววิมล

ตำแหน่ง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยากรหัวข้อวิชาต่าง ๆ ทางด้านการบริหารจัดการภาครัฐ วิทยากรกระบวนการในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ นักเขียนและช่างภาพพระเครื่อง

สัมภาษณ์ 30 มิถุนายน 2566

17. นายชาตรี สุขถาวร

ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองไร่ขิง และหัวหน้าชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองไร่ขิง

สัมภาษณ์ 15 มิถุนายน 2566

18 อาจารย์อำนวยพร เหรียญทองเลิศ

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ บ.เอ อาร์ แอ็ดเคานติ้ง คอนซัลแตนท์ จำกัด และวิทยากรบรรยายธรรมปฏิบัติ และการบัญชีและการตรวจสอบบัญชี

สัมภาษณ์ 23 มิถุนายน 2566

19. นางบาหยัน สร้อยมาดี

ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญกรุงเทพมหานคร (อดีตหัวหน้าทะเบียนทะเบียนราษฎร์เขตพระโขนง)

สัมภาษณ์ 15 มิถุนายน 2566

20. นายประจวบ เถียรทวี

ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเมืองไร่ขิง อดีตกำนันตำบลไร่ขิง

สัมภาษณ์ 15 มิถุนายน 2566

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๘๐ **วันที่** ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ (IOC)

กราบเรียน/เรียน พระมหามงวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๘๐ **วันที่** ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ (IOC)

กราบเรียน/เรียน พระเมธาวินัยรส, รศ. ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๘๐ **วันที่** ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ (IOC)

กราบเรียน/เรียน พระครูวินัยธร บุญศรี ฐานวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียน/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

- ยินดีให้ความอนุเคราะห์ และได้ตรวจสอบเครื่องมือเรียบร้อยแล้ว

๑๐ เม.ย. ๖๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๘

๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๘๐ **วันที่** ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ (IOC)

เจริญพร ดร. ชมพูนุช ช้างเจริญ

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

สมพุทธิสารเมธี

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตรวจสอบ เครื่องมือเรียบร้อย
สามารถดำเนินการขั้นตอนต่อไปได้ค่ะ

ดร. ชมพูนุช ช้างเจริญ

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๒ **วันที่** ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน/เจริญพร พระมหาสมจินตชาย ปริสุตฺตาโม ผศ.ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๒ **วันที่** ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน/เจริญพร พระสุทธิสารเมธี ผศ. ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

พระสุทธิสารเมธี

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ด้วยความยินดี
ให้สัมภาษณ์แล้ว
พระสุทธิสารเมธี
๒๓ มิ. ย. ๖๖

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๒ **วันที่** ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน/เจริญพร พระมหาจักรพล อาจารสุโภ (อาจารสุโภ) ดร.

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

(พระมหาจักรพล อาจารสุโภ, ดร.)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.อำพล บุดดาสาร

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ได้โทรสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว
อำพล บุดดาสาร
(รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุดดาสาร)
๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๖

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.อำนง คันทิก

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ให้สัมภาษณ์แล้ว
๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๖
อำนง คันทิก

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ศ.ดร. ยงสยาม สนามพล

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

18 มิ.ย. 66

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.จันทวัฒน์ ภดมาศ

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.พัชรี แซ่มช้อย

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(ดร.พัชรี แซ่มช้อย)
๒ มิ.ย ๖๖

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๒ **วันที่** ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน/เจริญพร ดร. ลำลิน์ จักคตัญญู

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ได้รับสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว
๗ มิ.ย. ๖๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร อ.ปัญญา ใช้บางยาง

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ใช้บางยาง
2 มิ.ย. 2566

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความเมตตานุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมกิตติเมธี. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร กรุงเทพมหานคร

ด้วย นางสาววนิดา ชุลีกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความเมตตานุเคราะห์ให้พระเดชพระคุณเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความเมตตานุเคราะห์มายังพระเดชพระคุณในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตานุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความเมตตานุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมวชิรานุวัตร, ดร. เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม (STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความเมตตานุเคราะห์ให้พระเดชพระคุณเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความเมตตานุเคราะห์มายังพระเดชพระคุณในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตานุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมงคลธีรคุณ, ดร. รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ได้ให้ข้อคิดเห็นนักศึกษา
สามารถนำไปปรับใช้ได้แล้ว
๒๐ มิ.ย. ๒๕๖๖

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร พ.(พิเศษ) รท.ดร. ปรีชา บรรณกุล

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

๒.๒๕

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.ชายน์ ทวีผล

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ในสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 23 มิ.ย. 2566

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร พระมหาสุทธิสาร สุธมฺมธโร

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร อ.อำนวยพร เหรียญทองเลิศ

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อำนวยพร เหรียญทองเลิศ
ผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียบร้อยแล้ว

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร พระมหาธนัน สิริมงฺคโล

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๙๑

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร หลวงประดิษ เตียรฑี

ด้วย นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษารุ่นที่ ๘/๒๕๖๔ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม(STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการขอสัมภาษณ์ฯ ดังกล่าวสำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

15 มิ.ย 66

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ดุษฎีนิพนธ์
เรื่อง
“การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”
หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

<u>ชี้แจง</u>

1. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับการวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย เรื่อง **“การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม”** แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. โปรดตอบคำถามตามสภาพที่เป็นจริง คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัย เพราะจะทำให้ทราบข้อเท็จจริงอันนำไปสู่การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา ข้อมูลที่ท่านตอบจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด หากท่านรู้สึกไม่สบายใจสามารถไม่ตอบคำถามได้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ เป็นข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการให้สอดคล้องภายใต้เงื่อนไขจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทุกประการ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ของท่านไว้ ณ โอกาสนี้

วนิดา ชุลิกาวิทย์

(นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์)
นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์..... ฉายา..... นามสกุล.... .....
ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่..... หมู่ที่..... บ้าน/วัด.....
ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
วันและเวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.... ..... เดือน..... ..... พ.ศ.....
เวลา.....น.

ตอนที่ 2 บูรณาการพลังชีวิตของผู้สูงอายุด้วยโสตาปัตติยังคธรรม
แนวคิดในการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ

1. ท่านคิดว่า ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีพลัง ควรเป็นอย่างไร

....
.....
....

1.1 การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการฝึกลมปราน (ฝึกชี่กง) เป็นวิธีช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตให้ผู้สูงอายุได้หรือไม่ อย่างไร

....
.....
.....

1.2 พลังจิตใต้สำนึก จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุได้หรือไม่ อย่างไร

....
.....
.....
....

2. ท่านมีแนวทางเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม (สัปปุริสสังเสวะ) อย่างไร ใน 4 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) การคบคนดี..... .....
....
.....
....

2) การอยู่อาศัยในที่เหมาะสม..... .

....

.....

.....

3) การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ.....

....

.....

4) การได้รับอากาศบริสุทธิ์.....

.....

.....

3. ท่านมีแนวทางเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการศึกษา (สัทธัมมัสสวนะ)อย่างไร ใน 3 ประเด็น สำคัญ ดังนี้

1) การศึกษาแบบองค์รวม ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาเรียนรู้ สนทนา รวมทั้งการลงมือปฏิบัติ.....

....

....

2) การศึกษาในระบบ.....

....

....

3) การศึกษานอกระบบ.....

....

.....

4. ท่านมีแนวทางเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการใช้ความคิดอย่างรอบคอบ เพื่อให้เกิดความมั่นคงของใจ (โยนิโสมนสิการ) เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4.1 แนวทางการเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความมั่นคงของใจ (โยนิโสมนสิการ) ใน 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) การสร้างพลังคิดเชิงบวก .....

.....

....

2) การสร้างความเชื่อมั่นตนเอง.....

.....

.....

.....

3) การจัดการภาวะหมดไฟ.....

.....

.....

5. ท่านมีแนวทางเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติตามธรรมที่สมควรแก่ธรรม หรือการปฏิบัติตามทำนองครองธรรม (ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ) อย่างไร ใน 4 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) การมีหลักการเสริมสร้างความสมดุลในชีวิต... ....

.....

....

2) การมีหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ... .....

....

.....

3) การมีหลักการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต.....

.....

.....

4) การมีหลักการทำประโยชน์เพื่อตนเอง และเพื่อส่วนรวม.....

.....

....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ให้คำสัมภาษณ์

นางสาววนิดา ชุลิกาวิทย์

นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมในคน



ที่ จว. ๓๑๘/๒๕๖๖

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม

TITLE :STRENGHENING THE LIFE POWER OF THE ELDERLY ACCORDING TO THE SOTAPATTIYANGADHAMMA

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

วนิดา ชุลิกกาวิทย์

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๔/๒๕๖๖ วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มติที่ ๔๕๐/๒๕๖๖ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงนาม

(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.
หนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความวารสาร



หลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๙๙๙ หมู่ ๖ ตำบลนครสวรรค์ออก
อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

ที่ อว ๘๐๖๔.๑(๔)/๐๒๙๙

๒๗ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาบทความ

เรียน คุณวนิดา ชุลิกาวิทย์, คุณสุวิญ รักสัตย์ และคุณสุเชาวน์ พลอยชุม

ตามที่ท่านได้ส่งบทความ เรื่อง “การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม” เพื่อตีพิมพ์ในวารสารวิจยวิชาการ วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นั้น

อนึ่ง วารสารวิจยวิชาการ จัดอยู่ในวารสารกลุ่มที่ ๑ วารสารที่ผ่านการรับรองคุณภาพของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai Journal Citation Index Centre) และอยู่ในฐานข้อมูล TCI พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๖๗ โดยมีการประเมินคุณภาพโดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรอง (Peer Review) ในรูปแบบที่ผู้พิจารณาบทความไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double-blind Peer Review) ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวน ๓ รูป/ท่าน

บัดนี้กองบรรณาธิการผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาบทความดังกล่าวแล้ว เห็นควรตีพิมพ์ในวารสารวิจยวิชาการ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๕ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๗) กองบรรณาธิการขอขอบคุณที่ท่านได้ให้เกียรติส่งบทความมาเข้าสู่กระบวนการพิจารณา และหวังว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เช่นนี้อีกในอนาคต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครเดช พรหมกัลป์)
บรรณาธิการวารสารวิจยวิชาการ

ISSN ๒๖๗๒-๙๙๖๒ (Online)
โทร. ๐๙๙-๒๙๖๙๒๒๙
การเผยแพร่บทความ https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra
https://www.facebook.com/journal.jra/

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล วนิดา ชุลิกาวิทย์

วันเดือนปีเกิด: 12 พฤษภาคม 2493

ที่อยู่ปัจจุบัน : 1069 ซอยเพชรเกษม 51 ถนนเพชรเกษม แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160

การศึกษา :
- ครุศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (พ.ศ.2515)
- วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาเคมี) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน (พ.ศ.2521)
- ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (พ.ศ.2563)
- ธรรมศึกษาเอก ครูสมาธิ สมาธิชั้นสูง ญาณสาสมาธิ อาจาริยสาสมาธิ

ปัจจุบัน :
- ข้าราชการกรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาตร์ เทคโนโลยีและพลังงาน (พ.ศ.2515-พ.ศ.2553)
- ข้าราชการบำนาญกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (พ.ศ.2554-ปัจจุบัน)

หน้าที่การงานปัจจุบัน
- หัวหน้าคณะผู้ประเมินให้การรับรองความสามารถห้องปฏิบัติการตามมาตรฐานสากล (พ.ศ.2550-ปัจจุบัน)
- อาจารย์ประจำหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ (พ.ศ.2557-ปัจจุบัน)

ประสบการณ์ :
- ข้าราชการกรมวิทยาศาสตร์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและพลังงาน (เดิม) วิเคราะห์ทดสอบทางเคมีในผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม แร่ และโลหะ(พ.ศ.2515-พ.ศ.2548)
- หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมและพัฒนาห้องปฏิบัติการ สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ (เดิม) (พ.ศ.2548-พ.ศ.2553)
- กรรมการวิชาการ กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ (เดิม) (พ.ศ.2545-พ.ศ.2553)
- กรรมการวิชาการร่างมาตรฐานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ผู้แทนของกรม-วิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ (เดิม) (พ.ศ.2522-พ.ศ.2548)

- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหิดล (พ.ศ.2527-พ.ศ.2547) และสถานศึกษาเคมีปฏิบัติกรมวิทยาศาสตร์บริการ ในเครือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (พ.ศ.2528-พ.ศ.2538)
- กรรมการมูลนิธิ ดร.ตั้ว ลพานุกรม และประธานโครงการสร้างสปิริตวิทยาศาสตร์เยาวชนไทย (พ.ศ.2553-พ.ศ.2561
- เป็นบรรณาธิการของสำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ (พ.ศ.2548-พ.ศ.2553)
- เป็นกองบรรณาธิการของกรมวิทยาศาสตร์บริการ (พ.ศ.2549-พ.ศ.2553)
- เขียนบทความวิชาการ (วิทยาศาสตร์) ของกรมวิทยาศาสตร์บริการ เผยแพร่ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ รวมทั้งสื่ออินเตอร์เน็ต และออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย (พ.ศ. 2525-พ.ศ.2553)

ผลงานวิชาการ : - เขียนบทความวิชาการและบทความวิจัย ตีพิมพ์ในวารสารฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 (พ.ศ. 2565-พ.ศ.2567) ดังต่อไปนี้

1) วนิดา ชุลิกาวิทย์ และคณะ. (2565). วาระจิตของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์,* 27(1).

2) วนิดา ชุลิกาวิทย์ และพระมหาจักรพล อาจารสุโภ (เทพา). (2565). วิถีอานาปานสติสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ. *วารสารปณิธาน,* 18(2).

3) วนิดา ชุลิกาวิทย์ และคณะ (2566). พลวัตทางการศึกษาพระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21.*วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ,* 8(1).

4) วนิดา ชุลิกาวิทย์ และคณะ. (2566). พลวัตทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต,* 29(2).

5) วนิดา ชุลิกาวิทย์ รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ และ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม (2567). การเสริมสร้างพลังชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวโสตาปัตติยังคธรรม. *วารสารวิจยวิชาการ,* 7(5).

- บทความวิชาการ นำเสนอในการประชุมวิชาการ (พ.ศ.2565) ดังนี้

1) วนิดา ชุลิกาวิทย์ และ รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์. (2565). วิถีคิด วิธีเรียนรู้ : กระบวนการพัฒนาปัญญาเชิงพุทธ. *บทความวิชาการตีพิมพ์ในการประชุมวิชาการ*

เกียรติประวัติ : ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ประจำปี 2548