



แนวคิด หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา :
เพื่อพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

Idealism and Disciples in Buddhism:

To develop a mechanism for the development of holistic health for the
elderly

บุญทัน ดอกไธสง | Boontan Dokthaisong

พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ | Phramaha Krisada Kittisophano

พระปลัดระพิน พุทธิสารโ | Phra Palad Raphin Buddhiso

พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์ | Phongphat Chittanurak

สุภัทรชัย สีสะใบ | Suphattharachai Sisabai

มงคล ณ เชียงใหม่ | Mongkol Na Chaingmai

บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาถึงหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ใช้การศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดที่ปรากฏในการศึกษา

ผลที่พบมีหลักธรรมคำสอนจำนวนมากที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นหลักคิด แนวปฏิบัติ สำหรับดูแลผู้สูงอายุให้เกิดหลักคิดในการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และกรณีศึกษา ตัวอย่างเพื่อการปฏิบัติ รวมไปถึงหน่วยงานหรือองค์กรที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังกรณีพระพุทธเจ้าโปรดพุทธบิดา พระสารีบุตรไปโปรดมารดาที่อยู่ในฐานะผู้สูงอายุ หรือการที่พระพุทธเจ้าและพระสารีบุตรจัดให้มีการสงเคราะห์บวชผู้สูงอายุอย่างพระราธะ รวมไปถึงหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการจัดการส่งเสริมผู้สูงอายุอย่างหลักสัพพายะ หลักอิทธิบาทธรรม หลักอุตุนิยาม หลักกตัญญูกตเวทิตา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นหลักที่มีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริมการจัดการและพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ ชีวิต ความคิด และปัญญาให้มีผลเป็นความสุขอยู่อย่างมีค่า ชราอย่างเป็นสุข ตามคติหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ : หลักธรรม, กลไกการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม, ผู้สูงอายุ

Abstract

This article explores the doctrines in Buddhism. This article is the outcome from develop the elderly according to the Buddhist style. Research paper and concepts from the research study.

The results findings found that there are many doctrinal principles that promote the idea, Guideline of how the caring of the elderly should be manage the principles of Buddhism as for the case of study. Examples to practice Including organizations that apply Buddhism concepts to apply as a guidance as the case of the Buddha preaching for his father while Phra Saributr has preached his mother who live as seniors. The Buddha and Phra Saributr have ordained the elderly people to prove the elderly was not abandoned and give peace to there mind to be happy in life. Such as Phra Ratha. Including principles that aim to manage and promote the elderly by mental and physical soundness. The principle of Suitable manners and bless for success to line happy in both. All of saying are primarily aimed promote management and develop the elderly to have physical and mental health good life, thoughts and their wisdom to be happy in the period. The valuable life and happiness of the living life elderly according to Buddhist principles are the path of elderly to live in this world.

Keywords: Disciple in Buddhism, Mechanism for the development of holistic health, Elderly

1.บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด ส่วนในประชาคมอาเซียน 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนที่กำลัง มีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ใน พ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็น สังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะ เข้าสู่สังคมสูงอายุนั้น อีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2) ส่วนประเทศไทย พบ ข้อมูลว่า ใน พ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ 68.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรไทย 65.9 ล้านคน และเป็นแรงงานข้ามชาติอีกประมาณ 3 ล้านคน ในจำนวน ประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 16.5 จากข้อมูลที่น่าทึ่งที่ปรากฏย้อนหลังพบว่า ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 4 ล้านคน (ร้อยละ 6.8) ในปี 2537 เป็น 10 ล้านคน (ร้อยละ 14.9) ในปี 2557 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 20.5 ล้านคน

(ร้อยละ 32.1) ในปี 2583 และจากข้อมูลในปี 2558 กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการประเมินคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 6,394,022 คน พบว่า เป็นกลุ่มติดสังคมประมาณ 5 ล้านคน หรือร้อยละ 79 และเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง กลุ่มติดบ้าน ติดเตียง จำเป็นต้องสนับสนุนด้านสุขภาพและสังคม ประมาณ 1.3 ล้านคน หรือร้อยละ 21 (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2561) และข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่า ในปี 2562 มีผู้สูงอายุอายุเกินกว่า 100 ปีทั่วประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาวะติดบ้านและไม่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ยอดรวมที่ 20,287 คน (สำนักบริการทะเบียนกรมการปกครอง, 2562) และสถิติผู้สูงอายุ ที่มีอายุเกินกว่า 60 ปี ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2562 ทั่วประเทศที่ 11,030,287 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ดังนั้นสถานการณ์สังคมผู้สูงวัยในประเทศไทย มีแนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังมีการคาดการณ์ว่าเมื่อ ถึง พ.ศ. 2578 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 16 ล้านคน (ร้อยละ 25) เทียบกับเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าตัวในเวลาราวๆ 30 ปีเท่านั้น (ปัทมา ว่าพัฒนวศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, 2549) ดังนั้นสภาพปัญหาโดยรวมจึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้งมิติ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงวัยดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพศักดิ์ศรี ลดภาระการเลี้ยงดูของครอบครัว เพื่อเป็นพลังของสังคมในภาพรวม

ในทุกภาพส่วนตระหนกถึงปัญหาที่มาพร้อมกับภาวะของความสูงอายุ จากการสำรวจมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษา พร้อมสะท้อนผลการศึกษา ถึงแนวทาง มาตรการ และกลไกเพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพทั้งกาย ใจ เป็นกลไกขับเคลื่อนที่เนื่องด้วยเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ “แก่อย่างมีค่า ชราอย่างเป็นสุข” และลดการพึ่งพิงจากรัฐให้ได้มากที่สุด ดังที่สำรวจพบงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ปรากฏในวารสาร TCI (Thai Citation Index) มีจำนวนกว่า 2,574 เรื่อง อาทิ สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560 (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2561) ประชากรไทยในอนาคต (ปัทมา ว่าพัฒนวศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, 2549) การใช้ยาในผู้สูงอายุ (ทิพย์วัลย์ สุวรรณรักษ์ และอัญชลี เชี่ยวโสธร ดุวอล, 2557) การพัฒนารายการโทรทัศน์เพื่อผู้สูงอายุ (จารุวรรณ นิธิไพบุลย์และคณะ, 2559) พฤฒพลั: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงวัย (ปณิธิ บรรณ, 2557) สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย (สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์, 2557) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ (ศิริมา เขมะเพชร, 2559) ผู้สูงอายุกับเทคโนโลยีสารสนเทศ (สมาน ลอยฟ้า, 2554 : 53-64) ผลของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผ่านกลุ่มผู้นำชุมชน (ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง, 2557) การพัฒนาแผนยุทธศาสตร์สวัสดิการผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก (ศราวุฒิ บัณฑิตเมธาพงศ์, 2557) การส่งเสริมการใช้มาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดับพื้นที่ (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2559) โครงการเสริมสร้างโครงข่ายการคุ้มครองทางสังคมของผู้สูงอายุ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559) กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม, (บุญทัน ดอกโธสง และคณะ, 2562 : 26-32) เป็นต้น

ในส่วนพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย โดยมีหลักคำสอน และหลักธรรมที่ใช้เพื่อเป็นกลไกการปฏิบัติเพื่อส่งเสริม พัฒนา ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีได้ ดังนั้นในบทความนี้จะได้นำแนวคิด หลักธรรม หลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา มานำเสนอเพื่อเป็นกลไกเสริมแรงให้กับผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิต เพื่อตอบโจทย์เป็นหลักคิด แนวปฏิบัติผสมรวมกับแนวทางอื่น ๆ ในภาคส่วนอื่น ๆ ของสังคมไทย ที่จะเป็นสังคมผู้สูงอายุในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ว่ามีหลักการ ผสมรวมกับแนวทางใด หรือมาตรการใดที่จะขับเคลื่อนให้เกิดเป็นพลังในการดูแล ส่งเสริม และสร้างพัฒนาการในการดูแล ส่งเสริม ผู้สูงอายุให้มีพหุพลังทางบวกในการดำเนินชีวิตให้แก่ออย่างมีค่าชราอย่างเป็นสุขได้

2.พระพุทธศาสนากับแนวคิด หลักปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่องรัตตัญญู ผู้รู้ราตรีนาน หรือการที่พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่เกิดมานานว่ามีประสบการณ์ “รัตตัญญู” ดังที่ยกย่องพระมหากัสสปะ รวมไปถึงการที่สมาชิกในศาสนามีสุขภาวะและอายุที่ยืนยาวดังกรณีพระพุทธเจ้าปรินิพพานในขณะที่ยายุ 80 ปี หรือมีพระภิกษุอีกจำนวนหลายรูป อาทิ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระมหากัสสปะ พระอานนท์ ล้วนมีอายุยืนยาวดังที่ปรากฏเป็นหลักฐานว่ามีอายุยืนยาวถึง 120 ปี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำรวจได้ รวมไปถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยยังมองว่าผู้สูงอายุยังเป็นบุคลากรที่สามารถพัฒนาส่งเสริมได้ ดังกรณีเปิดโอกาสให้พระวาระ ที่เป็น “ผู้สูงอายุ” มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ยกใจ จนกระทั่งเป็นผู้ไปถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาได้ หรือเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงดังกรณีที่พระพุทธเจ้าในฐานะบุตรพระเจ้าสุทโธทนะพร้อมสงฆ์สาวกไปเยี่ยม ซึ่งในขณะนั้นถือว่าพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วยติดเตียงรวมทั้งพระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่อง “กตัญญูตา” ที่เปิดโอกาสให้แสดงคำว่า “อุปัการะคุณ” ที่จะพึงแสดงต่อผู้คนที่เคยมีอุปการคุณในการส่งเสริมคุณธรรมภายในเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกับบุคคลที่เคยอยู่มาก่อน ดังปรากฏเป็นแนวคิดตอนที่ นางจุฬสวัฑทา บุตรสาวของอนาถปิณฑิกเศรษฐีจะเดินทางไปอยู่กับครอบครัวของสามี เศรษฐีจึงเรียกลูกสาวเข้ามาอบรมสั่งสอนด้วยหลักคำสอน 10 ประการ โดยมีข้อ 1 ที่สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่เนื่องด้วยผู้มีอุปการคุณคุณที่ว่า “จงให้แก่คนที่ให้และไม่ให้ หมายถึง ญาติมิตรแม้ยืมของไปแล้วจะคืนหรือไม่คืนก็ตาม ก็ควรให้ยืมอีก” ในความหมายก็คือการให้แก่บุคคลใกล้ชิด อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แต่ในแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้มีอุปการคุณควรได้รับการดูแลคืนกลับและให้ความสำคัญแก่เขาอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในองคร่วม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังมีอีกหลายหลัก ที่จะใช้เป็นฐานและเป็นแนวคิดในการปฏิบัติ รวมไปถึงเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น เมื่อพิจารณาในองคร่วมเกี่ยวกับแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทั้งมีกลไกและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น



ภาพที่ 1 พระพุทธเจ้าในบทบาท “ญาติตถจริย” สงเคราะห์ญาติ ซึ่งเป็นพระเจ้าสุทโธทนะ (บิดา) ที่เป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้ป่วย นำมาเป็นแนวคิดในเรื่องหลักธรรมเพื่อผู้สูงอายุ (ภาพ : ออนไลน์)

3.หลักธรรม หลักคิดในเรื่องสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดสัปปายะ 7

แนวคิดทางการจัดการผ่านหลักธรรมว่าด้วยเรื่องสัปปายะ มีผู้ทำวิจัย ไว้ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งสะท้อนถึงแนวคิดในการนำสัปปายะมาเป็นกลไกร่วมในการบริหารสถานที่เพื่อเอื้อต่อการอยู่อาศัย และปฏิบัติธรรมรวมทั้งการดำเนินชีวิต ดังปรากฏในงานของ พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์) เรื่อง วิเนนทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอยะยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี-The Ways of the Management in Buddhist Temples for Peace According to the Seven ‘SAPPAYA’ : The Case Study of Wat Thannamlai (Suanmokkhalarama) in Lamet Sub-District, Chaiya District, Suratthani Province” หรือในงานของ ชีโรติ เกิดแล้ว (2547, หน้า 80-92) ในงานเรื่อง “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจักระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม หรือในงานของพระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ วัฒนโร (วัฒนคุ) (2559) การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ-The Buddhist Administration Province Dhamma Practice Centers โดยในงานวิจัยที่พบจะยกกรณีของสัปปายะมาเป็นกรอบในการบริหาร

โดยในงานวิจัยทั้งหมดให้ความหมายของสัปปายะไว้ว่า สัปปายะ หมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (อง.สศตค.อ. (บาลี) 3/38/179) หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสเถระ, 2548, หน้า 220) สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งทีเกื้อกูล ต่อการอยู่ดีและจะพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งที่เหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญ ภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้มีสติตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551, หน้า 209-210) ความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความสราญ ในคำไทย ใช้ว่า สบาย คำวัด ใช้สัปปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งทีสนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวก

สะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ในการทำมาหากิน เช่น ในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090) โดยมี 7 อย่าง คือ 1) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย) 2) โคจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัตตสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตสัปปายะ (อุณภูมิเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090)

สัปปายะ เป็นสถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประทับประกอบรักษาสมาธิท่านแสดงไว้ 7 ข้อ คือ 1) อาวาส (ที่อยู่) 2) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) 3) ภัตต (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) 4) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องกับแล้วช่วยให้จิตใจผ่องใสสงบมั่นคง) 5) โภชนะ (อาหาร) 6) อุต (สภาพแวดล้อมและอุณภูมิ) และ 7) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสัปปายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอสัปปายะ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548, หน้า 274. และ อัง. ทสก. (ไทย) 24/11/18-19) โดยสิ่งที่เกื้อกูลสิ่งที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพที่เอื้อ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี 7 สิ่ง ดังนี้

(1) อาวาสสัปปายะ (Suitable Abode) ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั้นมีที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย เหมาะกัน ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน จอแจ พระพุทธเจ้าแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ไปเลือกปลีกวิเวกปฏิบัติอยู่คนเดียวที่ เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้าง ในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง หรือถ้าอยู่ในวัด ควรปลุกกุฏิท่างกัน พอประมาณ ไม่ควรมองเห็นกัน เพื่อไม่รบกวนกัน มีทางเดินเข้าและออก ที่สะดวกพอประมาณ มีทางสำหรับเดินจงกรมในที่สงบ แม้พระพุทธองค์ทรงตรัสสรรเสริญถึงแหล่งที่เป็นสัปปายะ เหมาะในการบำเพ็ญภาวนา โดยยกตัวอย่างตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ในแคว้นมคธว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร (ม.ม. (ไทย) 13/329/398; ม.ม. (ไทย) 13/477/604; ม.ม. (ไทย) 12/279/303-304; ม.ม. (ไทย) 12/373/409) นิमितที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นขึ้นได้ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539, หน้า 55)

(2) โคจรสัปปายะ (Suitable Resort) สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดินถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสียงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปหรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดีซึ่ง อยู่ไม่ไกลเกินไป ประมาณ หนึ่งโกสะ ถึงหนึ่งโกสะครึ่ง

(1-5 กิโลเมตร) พอที่จะเดินไป และเดินกลับได้ในเวลาพอสมควร (พระพุทธโฆสเถระ, อ้างแล้ว, หน้า 221.) และข้อสำคัญ ที่โคจรไปนั้นต้องไม่เป็นแหล่งยั่วยวนกวนกิเลสซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการประพฤติ และปฏิบัติกรรมฐาน เช่นแหล่งอบายมุข หรือแหล่งของหญิงแพศยา (วิ.ม.อ. (ไทย) 4/139; ขุ.ธ.อ. (บาลี) 25/168-169/85) เป็นต้น ซึ่งเป็นแดนอโคจร เพราะเสี่ยงต่อการเกิดกามคุณ 5 (ส.ม. (ไทย) 19/372/218-219) คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่รู้แจ้ง (จิตเห็น) ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ว่าน่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

(3) **ภัสสสัปปายะ (Suitable Speech)** การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูตร ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย การพูดคุยที่เหมาะสมเป็นทีสบาย พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ เฉพาะข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา

(4) **บุคคลสัปปายะ (Suitable Person)** สถานที่นั้น ๆ มีบุคลากรและสมาชิกเอื้อต่อการอยู่อาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มาก ให้ฟังเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย์ หมายถึง บุคคลที่ถูกกันเหมือนกัน เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสมใจ เป็นผู้เกื้อกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดีทั้งผู้เป็นศิษย์และอาจารย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ พระจุฬปัณณิก ในสมัยที่พระภิกษุพี่ชายคือพระมหาปันณกล่อออกจากวัด ก็คิดน้อยใจว่าพี่ชาย คงหมดเชื้อใยในตัวท่านแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย วันรุ่งขึ้นแต่เช้าตรู่ จึงเดินออกจากวัดไปตั้งใจจะสักขณเวลาใกล้รุ่งนั้นพระศาสดาทรงตรวจดูโลก (คือหมู่สัตว์) ทรงเห็นเหตุนี้แล้ว จึงเสด็จล่องหน้าไปก่อน ได้ทรงหยุดจกรมอยู่ที่ซุ้มประตูใกล้ทางที่พระจุฬปัณณิกไป พระจุฬปัณณิกเมื่อเดินไปพบพระศาสดา จึงเข้าไปเฝ้าถวายบังคม พระพุทธองค์ทรงลูบศีรษะด้วยความเมตตา กรุณา ทรงจับแขน พาเข้าไปสู่สังฆาราม ให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี แล้วสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของพระจุฬปัณณิก โดยพระศาสดาได้ประทานผ้าสำหรับเช็ดเท้าให้พระจุฬปัณณิก แล้วทรงตรัสว่า เธอจงอธิษฐานผ้าสะอาดนี้ เมื่อพระจุฬปัณณิก ลูบไล้ผ้าผืนนั้นและ ยกผ้าขึ้นอธิษฐาน หันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วบริกรรมว่า “**โรฆรณํ โรฆรณํ**” จากผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อถูกลูบไล้นานเข้า จึงเปื้อนเหลืองจากมือของจุฬปัณณิก ผ้าผืนนั้นกลายเป็นผ้าหมองคล้ำ จิตเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร พระศาสดาทรงทราบวา จิตของพระจุฬปัณณิกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงส่งกระแสจิตถึงจุฬปัณณิกว่าเธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตถุสสิ, ก็อุสสิทั้งหลายมีอุสสิคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ, เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย แล้ว ทรงเปล่งพระรตมึ เป็นผู้มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้าจุฬปัณณิก พร้อมทั้งได้ทรงภาวนิตถาคาเหล่านี้ว่า

ราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่าธูลี แต่เรณู (ละออง) ทานหาเรียกว่า (ธูลี) ไม่ คำว่า ธูลีนั่นเป็นชื่อของราคะ โทสะ และโมหะเมื่อภิกษุทั้งหลายละธูลีเหล่านั้นได้ขาดแล้วย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธูลีได้ (ขุ.เถร. (ไทย) 26/557-566/437)

เมื่อทรงจบคาถา พระจุฬปันทก ซึ่งเคยสะสมบารมีมาแต่ปางก่อน ได้บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

(5) โภชนสัปายะ (Suitable Food) ได้แก่อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกขเวทณาก็ควรงดเสีย อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารนั้นถูกย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้ง่าย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉันทไม่ยาก ดังมีเรื่องที่ พระศาสดาตรัสเล่า เมื่อประทับอยู่ที่เชตวันาราม เมืองสาวัตถี ว่ามีบ้านอยู่หมู่บ้านหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขาแห่งแคว้นโกศล วันหนึ่งภิกษุประมาณ 60 รูปเรียนกรรมฐานจากสำนักพระศาสดาแล้วไปสู่มาติกคามนั้น ได้มารดาของผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้อุปถัมภ์ให้บำเพ็ญสมณธรรมโดยสะดวก ครึ่งหนึ่งอุบาสิกหรือมาติกมาตา ได้ถามพระทั้งหลายว่า สมณธรรมนั้นคืออะไร พระตอบว่า พวกอาตมาทำการสาธยายอาการ 32 มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นว่า โดยความเป็นของปฏิกุลคือไม่สะอาด และพิจารณาความสิ้นและความเสื่อมในอัตตภาพอยู่ นางจึงขอให้ภิกษุได้บอกอาการ 32 นั้นแก่นางเพื่อปฏิบัติบ้าง

เมื่อภิกษุบอกแล้วนางก็จากไป สาธยายอยู่ไม่นานนักก็ได้บรรลุนาคามิมรรคอนาคามิผล ก่อนภิกษุเหล่านั้นเสียอีก นอกจากนี้ นางยังได้ปฏิสัมภิทา 4 และโลกียอภิญญา 5 อีกด้วย (เวณาสวัคคยญาณ นอกนั้นเป็นโลกียอภิญญามีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้และทิพจักขุตาพิทย เป็นต้น) นางได้ออกจากสุขอันเกิดแต่มรรคและผลแล้ว ตรวจสอบด้วยทิพจักขุ ใคร่ครวญอยู่ว่า “เมื่อไรหนอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จักบรรลุธรรมนี้” จึงรู้ว่า “พระคุณเจ้าทั้งหมดยังมี ราคะ โทสะและโมหะ ยังไม่ได้แผ้วถางและวิปัสสนา” จึงตรวจสอบด้วยทิพจักขุว่า “อุปนิสัยแห่งอหัตตมรรค-ผล ของพระคุณเจ้ามีอยู่หรือไม่หนอ” ได้เห็นว่ามิอยู่ จึงรำพึงต่อไปว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอะไรอยู่ที่อยู่หรือเสนาสนสัปายะ เพียงพอสบายดี บุคคลสัปายะ ก็ได้ขาด อาหารสัปายะ อาหารอันเป็นที่สบาย มีอยู่หรือไม่หนอ นางได้เห็นว่ พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอาหารอันเป็นที่สบาย หรืออาหารอันสมควรแก่การทำความเพียร”

นับแต่นั้น นางสั่งให้จัดอาหารอันประณีตหลายอย่างไปถวายแล้วแต่จะเลือกฉันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและจิตใจ เมื่อภิกษุได้อาหารอันเป็นที่สบาย สรีระก็กระปรี้กระเปร่า จิตก็ตั้งลงสู่อารมณ์เดียว เจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย เธอเหล่านั้นระลึกถึงอุปการะของอุบาสิกาว่ การแพงตลอดมรรคครั้งนี้ เป็นเพราะได้อาศัยอาหารอันดีของอุบาสิก

เมื่อออกพรรษา ปวารณาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นได้ลาอุบาสิกาเพื่อไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ที่พระเชตวันมหาวิหาร อุบาสิกาได้ตามมาส่งในสถานที่ควร กล่าวคำอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงและขอร้องให้ภิกษุเหล่านั้นมาเยี่ยมอีก แล้วกลับสู่เรือนของตน ฝ่ายภิกษุเหล่านั้นเข้าเฝ้าพระศาสดา เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสถามถึงเรื่องต่างๆ มีเรื่องอาหารบิณฑบาต เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นทูลเล่าถึงอุปการะของอุบาสิกา ผู้เป็นมารดาของนายมาติกะและสรรเสริญอุบาสิกานั้นเป็นอนेกประการ เช่นเป็นผู้ถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีต และสามารถรู้วาระจิตของพวกตนว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร เป็นต้น (วคิน อินทสระ, 2559)

นอกจากอาหารตามปกติแล้ว คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ก็เป็นสิ่งสัปปายะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร คือ เภสัช 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (วิ.อ. (บาลี) 2/290/40; สารตล.ฎีกา. (ไทย) 2/290/393) โดย (1) เป็นสิ่งสัปปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริขารคือบริวารของชีวิต ดูกำแพงล้อมพระนครเพราะคอยป้องกันรักษาไม่ให้อาพาธที่จะบั่นทอนชีวิตได้ ช้องเกิดขึ้นและเป็นสัมภาระของชีวิต คือคอยประคับประคองชีวิตให้ดำรงอยู่นาน (2) เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่เกิดทุกขเวทนา เนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไ

(6) อุตุสัปปายะ (Suitable Climate) อากาศเป็นที่สบาย คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกุรุซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ดังนั้นประชาชนชาวกุรุจึงมีสุขภาพแข็งแรง กำลังกายดี และสุขภาพจิตของชาวกุรุก็สมบูรณ์ดี พระพุทธเจ้าทรงทราบข้อนี้ดี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ชาวแคว้นกุรุมีความเหมาะสมสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งของพระองค์ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงตรัสสอนมหาสติปัญญาสูตร ซึ่งมีเนื้อหาหลักซึ่งอย่างยิ่ง แล้วทรงตรัสสอนคัมภีร์อื่นที่มีความลึกซึ้งอีก คือ มหานิทานสูตรในคัมภีร์ทิมมิกาย สติปัญญาสูตร มหาสาริปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐปาลสูตร มาคณฺฑยสูตร อาเนญยสัปปายสูตร ซึ่งพระสูตรเหล่านี้อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย จากข้อมูลในคัมภีร์ แสดงให้เห็นว่าชาวกุรุเป็นชาวเมืองที่สนใจในการปฏิบัติสติปัญญา อาจจะทำให้สุขภาพดีก็ได้

(7) อิริยาบถสัปปายะ (Suitable Posture) ได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย **อิริยาบถที่เหมาะสมเอื้อต่อการสร้างสุขภาวะทางกายให้เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุโดยในทางพระพุทธศาสนา อาจหมายถึง** การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการเคลื่อนไหวต่างๆ สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2532, หน้า 314-315) โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ หรือเกิดเวทนาเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ละ

ประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ในการทำอิริยาบถที่เหมาะสมนั้น แต่ละคนก็จะมีอวัยวะแตกต่างกัน เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่งสมาธิ เป็นต้น

โดยสรุปหลักสัปปายะ 7 เป็นแนวคิดที่ประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ 7 ด้าน คือ 1) อาวาสสัปปายะ เน้นพัฒนา ออกแบบ วางระบบให้ที่อยู่อาศัยนั้นเป็นที่สบายเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอันว่าด้วยเรื่องสถานที่ 2) โจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัตสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตสัปปายะ (อนุหภูมิเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย)

4.หลักธรรม หลักคิดในเรื่องเพื่อการพัฒนาจิต ยกความคิด และยกใจสำหรับผู้สูงอายุ

คำว่า “วัย” หรือ “วัย” ในภาษาบาลี หมายถึง การก้าวเข้าสู่ความเสื่อมไป ในทางพระพุทธศาสนาจัดความแก่หรือความชราเป็นสภาวะทุกข์อย่างหนึ่ง รวมทั้งคำว่า ผู้สูงอายุ มีความหมายว่า ชรา คือ ความแก่ ความเสื่อม ดังนั้นพุทธศาสนาจัดความแก่ ความชราเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังปรากฏในทุกข์ 11 ประการ และ ชรา ที่จัดอยู่ในปฏิจจสมุปบาท 12 แม้ในพุทธประวัติก็ได้กล่าวถึงสาเหตุการออกผนวช ปรากฏในมหาปทานสูตร (ที.มหา. 10/1/1) ว่า สิทธัตถะเสด็จประพาสพระอุทยานทรมพบเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับ ในการประพาสแต่ละครั้ง การพบเทวทูตหรือความทุกข์ของชีวิต ทำให้ทรงตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้ และไร้แก่นสารของชีวิต ลดความมัวเมาในความเป็นหนุ่ม ความมีสุขภาพดีและความมัวเมาในชีวิต ทรงเตือนพระองค์เองว่า พระองค์หนีความแก่ ความเจ็บและความตายไม่พ้น แต่ยังมีทางหลุดพ้นเหลืออยู่สายหนึ่งนั่นคือ การเลือกใช้ชีวิตแบบสมณะนิกบวชอันปลอดจากการกิจที่เป็นเครื่องถ่วงไม่ให้ค้นพบความดับทุกข์ที่แท้จริง เช่นเดียวกับพระประวัติของพระพุทธเจ้านามวิปัสสี ซึ่งได้พบกับ

เ	ท	ว	ทุ	ด	4
---	---	---	----	---	---

(ที.มหา. 10/32/20) ก่อนออกผนวช

พระไตรปิฎกกล่าวถึงความขราในฐานะขราทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร ร่างกายตามธรรมชาติ เพื่อเตือนมนุษย์ให้ปรับวิถีคิด ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นตามความเป็นจริงของสังขารร่างกาย (ขันธ 5) พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “ขราเป็นทุกข์” ไม่ใช่การกล่าวว่า ความแก่ขราไม่ดี แต่เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ เพราะในความเป็นจริงความแก่ขรา เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ปรับท่าที รู้เท่าทัน เพื่อสร้างปัจจัยเกื้อหนุน เป็นการกระทำดี ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวไว้ในขนสูตร 1 ว่า

“ดูกรพราหมณ์ ที่แท้ พวกท่านเป็นคนชรา แก่เฒ่า ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ มีอายุได้ 120 ปี แต่มิได้สร้างความดี มิได้ทำกุศล มิได้ทำกรรมอันเป็นที่ด้านทานความฉลาดไว้ ดูกรพราหมณ์ โลกนี้ถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่เช่นนี้ ความสำรวมทางกาย ความสำรวมทางวาจา ความสำรวมทางใจในโลกนี้ ย่อมเป็นที่ด้านทาน เป็นที่เร็น

เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ยึดเหนี่ยวของเขาผู้ละไปแล้ว ชีวิตถูกขรณานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกขรณานำเข้าไปใกล้แล้ว ย่อมไม่มีที่ต้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความตายนี้ ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสมบุญไว้แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่” (อง.เอก-ทุก-ติก. 20/491/174)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า आयุนั้นตามความหมายทั่วไป ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือ ช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา อายุเป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังชีวิตที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือหมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า พร คือ สิ่งน่าปรารถนาที่บุคคลหนึ่งอำนวยความสะดวกด้วยความประสงค์ด้วยความปรารถนาดีให้เกิดมีขึ้นแก่บุคคลอื่น พรที่เป็นชุดมีจำนวน 5 ข้อบ้าง 6 ข้อบ้าง พรที่รู้จักกันมากได้แก่ ชุดที่มีจำนวน 4 ข้อ ซึ่งเรียกกันว่า จตุรพิธพร หรือ พร 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (ขุ.ธ. 25/18/29; อง.จตุกก. 21/58/83) และที่จะกล่าวถึงก็คือ พร 5 คือ อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ (ที.ปา. 11/50/85; ส.ม. 19/709/198) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

1. อายุ คือ พลังที่หล่อเลี้ยงทรงชีวิตให้สืบต่ออยู่ได้ยาวนาน ได้แก่ อิทธิบาท 4
2. วรรณะ คือ ความงามเอิบอ้อมแผ้วไพเราะเจริญตาเจริญใจ ได้แก่ ศีล
3. สุขะ คือความสุข ได้แก่ ฌาน 4
4. โภคะ คือ ความพร้อมด้วยทรัพย์สินและอุปกรณ์ต่างๆ อันอำนวยความสะดวกความสะดวกสบาย ได้แก่ อปัณณียา หรือพรหมวิหาร 4

5. พละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้เข้มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งงามปลอดโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดใดจะสามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรืออรหัตผล

ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่ง อายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นผู้สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า "อายุยืน" ใน พร 6 คือ อายุ วรรณะ สุขะ ยศ เกียรติ สักกะหรือสวรรค์ พร้อมทั้ง ออกจากสันตาคือความมีตระกูลสูง (อง.ปญจก. 22/43/51) พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"ธรรม 5 ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์

"ธรรม 5 ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการอ้อนวอน หรือด้วยความปรารถนา ถ้าได้ธรรม 5 ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ้อนวอนหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใคร ๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร

"อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิตเพิลินกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติอัน

เป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นจึงจะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์

"อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่ควรอ่อนวอนหรือมัวเพิลิดเพิลินกับ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์"

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา นอกจากนี้ ยังมี พร 6 คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ (อง.ปญจก. 22/37/44) และ อายุ วรรณะ ยศ เกียรติ สุขะ พละ (อง.จตุกก. 21/34/45; อง.ปญจก. 22/32/38; ขุ.อิติ. 25/270/299) อายุ วรรณะ ยศ สุข อาธิปจจะ คือ ความ เป็นใหญ่ (อง.จตุกก. 21/34/45; อง.ปญจก. 22/32/38; ขุ.อิติ. 25/270/299) อย่างไรก็ดี พึงทราบ ว่า คำว่า พร ในที่นี้ เป็นการใช้อยู่โดยอนุโลมตามความหมายในภาษาไทย ซึ่งเพี้ยนไปแล้วจาก ความหมายเดิมในภาษาบาลี ในภาษาบาลีแต่เดิม พร หมายถึง ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ อนุญาตหรืออำนวยให้ตามที่ขอ พรที่กล่าวถึง ณ ที่นี้ทั้งหมด ในบาลีไม่ได้ เรียกว่า พร แต่เรียกว่า ฐานะ หรือธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น แยกได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านกายกับด้านจิตใจ

ด้านกาย อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย เบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การ ป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้ปัญญาอย่างที่เราเรียกว่า มี "โยนิโสมนสิการ" ในทางพระศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อ ดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับภูมิธรรมมีกตละ คือประโยชน์ ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

"คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครอง อายุอยู่ได้นาน"

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคานันไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาทรงมีพระวรกายแข็งแรง ทรง สามารถวังขับจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรง อนุเคราะห์พระองค์ ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็น และด้วยประโยชน์ที่เลิกลายตา ดังที่ทรงตรัสถึง สิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อโภชนาการไว้ในธัมมิกสูตร ว่า

"...เมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าก็สุกเสมอกัน ดุกรกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภค ข้าวกล้าที่สุกเสมอกัน ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลัง และมีอาหารน้อย" (อง. จตุกก. 21/70/82)

ในมุณิกชาดก ตรัสเล่าถึงพระชาติที่กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน โดยตรัสถึงลักษณะของผู้มีอายุยืนว่า

“ท่านอย่าริษยาหมู่มุณิกะเลย มันกินอาหารอันเป็นเหตุให้เดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย กินแต่เกลบเกิด นี่เป็นลักษณะแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/30/8)

ในสาธุชาดกตรัสเล่าถึงอุบายไม่ให้ถูกฆ่า ว่า

“ท่านอย่าปรารถนาอาหารอย่างหมู่อ้อสาธุกะเลย เพราะว่า หมู่อ้อว่าสาธุกะนี้ บริโภคอาหารเป็นเครื่องเดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย เคี้ยวกินแต่ข้าวลีบนี้เกิด นี่เป็นลักษณะแห่งความอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/458/96)

โดยสรุปก็คือ ทรงสรรเสริญการบริโภคอาหารแต่พอประมาณ เรียกว่า โภชนะมัถุตฺถตา และมีสติพิจารณาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอก็คือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่าง ๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลมแดด คุ่มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียริตเมายศอวดข่มใคร ๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ เรียกว่ามี นิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้เป็นอิสระ หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวเป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่งปราศจากสิ่งบีบคั้นก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน ซึ่งธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มีพุทธพจน์แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุไว้หลายแห่ง ดังในอนายุสสุตตรบทที่ 1 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 1 เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง. ปญจกถก. 22/125/150)

ในอนายุสสุตตรบทที่ 2 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นคนทู่ศีล 1 มีมิตรเลวทราม 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้มืศีล 1 มีมิตรดีงาม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง. ปญจก-ฉก. 22/126/151)

อายุวัฒนธรรม ก็คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน สรุปได้ 5 ประการคือ

1. สัปปายการี สร้างสัปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
2. สัปปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี
3. ปริณตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
4. กาลจารี มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดี

เวลา

5. พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมีมิตรที่ดี

การบริหาร คือ การปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้นประกอบด้วยรูป และนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และกายกับจิตนั้น ย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผลถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจ เครื่องรักษาบำรุงจิตใจ คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูลปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย ดังพุทธพจน์ว่า “การที่บุคคลละปณาดิบาต เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทณทะ วางศีลตรา มีความละอายต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน” ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน และเมื่อมีเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่นคนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้ หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง ปรากฏในสุตตสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ผู้ใดยอมให้โภชนะโดยเคารพ ตามกาลอันควร แก่ท่านผู้สำรวม บริโภคโภชนะที่ผู้อื่นให้เป็นอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าให้ฐานะทั้ง 4 คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้มีปกติ ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มีบริวารยศในที่ที่ตนเกิดแล้ว” (อง. จตูกก. 21/60/71)

ในโภชนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงการให้โภชนะแก่ภิกษุผู้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน (อง. จตูกก. 21/60/71) ดังปรากฏหลักฐานที่ว่า

“ปราชญ์ผู้มีปัญญา ให้อายุย่อมได้อายุ ให้กำลังย่อมได้กำลัง ให้วรรณะย่อมได้วรรณะ ให้ปฏิภาณย่อมได้ปฏิภาณ ให้สุขย่อมได้สุข ครั้นให้อายุ กำลัง วรรณะ สุข และปฏิภาณแล้วจะเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ” (อง. ปญจก-ฉก. 22/38/41)

เมื่อบุคคลได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวายอายุ ให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ได้ต่อไป ส่วนทางฝ่ายผู้ให้ หรือผู้บำรุงอุดหนุน นั้น ก็ชื่อว่าได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุ ด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่ ประรณาสีต่อกัน กระแสจิตเมตตาที่จะแผ่เอิบอาบซึมซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป ในสภาพสังคมเช่นนี้ ชีวิตด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็นสภาพอุดมคติของสังคมพุทธที่แท้จริง ซึ่งหากเป็นไปได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่วกัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป

ปัจจัย 4

ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม มีรายละเอียดดังนี้

(1) อาหาร อาหารที่ฉันนั้นต้องเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (อาหาร บินทบาท)

ก. การกินอาหารแต่พอเหมาะไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถมปากสูตร ว่าครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัด จึงได้ตรัสถามในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน” (ส.ส. (ไทย) 15/124/145)

ข. การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลักในการบริโภคข้อนี้เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหรา ให้รู้ว่าควรบริโภคมากน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบวย่อย ทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังปรากฏในอปริหานิยสูตร ว่า

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้

เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้แล (อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/66)

ค. ฉันทอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ยาคุมธุโคพกานุชานนา ตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุตตตรัสว่าข้าวต้มเป็นยา” (วิ.ม. (ไทย) 5/282/89)

สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมเพื่อการอนุรักษ์ทางกายภาพในฐานะเป็นแหล่งอาหารนั้น เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่รับประทานอาหารนั้นต้องรู้จักคุณค่าของอาหารนั้นๆ ไม่บริโภคมากเกินไปจนเกินความจำเป็นเพราะอาจก่อให้เกิดโทษได้ และต้องเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย

(2) ยารักษาโรค ในด้านยารักษาโรค ก็อาศัยพืชพรรณที่พบในธรรมชาติเป็นการรักษาโรคโดยใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัชโอสถ พืชพรรณ ผลไม้อีกหลายชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ว่าพระภิกษุสามารถที่จะฉันได้ในยามวิกาล ซึ่งในพระวินัยได้บัญญัติไว้ อีก 8 ประเภท คือ

ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประทานแล้วฉันได้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก่อนอรุณของวันใหม่ คือ น้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต 8 อย่าง คือ (1) อัมพปานะ น้ำมะม่วง (2) ชัมพุปานะ น้ำหว่า (3) โจจปานะ น้ำกล้วยมีเมล็ด (4) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (5) มธุกปานะ น้ำมะพร้าว (6) มุททิกปานะ น้ำผลจันทน์ หรือน้ำองุ่น (7) สาธุกปานะ น้ำเหง้าบัว (8) ผารุสกปานะ น้ำผลมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้ม เมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิดเว้นน้ำผักดอง น้ำดอกไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะพร้าว น้ำอ้อยสด ฉันได้ (วิ.ม. (ไทย) 2/239/396)

ทรงดำริ เภสัช 5 (วิ.ม. (ไทย) 5/260/44) นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมันน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาการและไม่เป็นอาหารหยาบ

เนยใส เนยข้น นั้น สามารถทำได้จากน้ำมันโคบัง น้ำมันแพะบ้าง น้ำมันกระบือบ้าง มังสะของสัตว์ใดเป็นกบปิยะ ทำจากน้ำมันสัตว์นั้นก็ได้อ ส่วนน้ำมันนั้นสกัดมาจากเมล็ดงา บ้าง จากเมล็ดพันธุ์ผักกาดบ้าง จากเมล็ดมธุกะ ที่แปลว่า มะขาง บ้าง จากเมล็ดละหุ่งบ้าง จากเปลวสัตว์บ้าง น้ำผึ้งนั้น คือรสหวานที่แมลงผึ้งทำ น้ำอ้อยนั้น คือรสหวานจากอ้อย เรื่องน้ำมันเหลวที่เป็นยา, เราอนุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือมันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวเวลาที่รับประทานในกาล เจริญในกาลกรองในกาลแล้ว ฉันทอย่างน้ำมัน น้ำฟาดที่เป็นยา, เราอนุญาตน้ำฟาดที่เป็นยา คือ น้ำฟาดสะเดา น้ำฟาด โมกมัน น้ำฟาดขี้กา น้ำฟาดบอระเพ็ด น้ำฟาดกระถิน

พืชมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มี อยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึง ฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2552, หน้า 106, วิ.ม. (ไทย) 5/262/45, วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นแหล่งยารักษาโรค พบในธรรมชาตินี้เป็นการรักษาโรคโดยใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัชโอสถ ประกอบด้วย พืชพรรณต่างๆ น้ำคั้นจากผลไม้ น้ำฝาดที่ทำเป็นยา ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม เนย น้ำอ้อย น้ำผึ้ง นอกจากนี้ยังมีในส่วนของน้ำมันจากสัตว์ต่างๆ ก็สามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ เหตุเนื่องจากในสมัยพุทธกาลไม่มียารักษาโรคที่มาจากเคมีแฉกเช่นปัจจุบัน ดังนั้นสมุนไพรหรือสิ่งที่พบในธรรมชาติ ก็สามารถนำมาเป็นยารักษาโรคได้

(3) ที่อยู่อาศัย (Living Place) แม้เมื่อมีวัดเกิดขึ้นแล้ว พระสงฆ์ก็ยังไม่ได้อยู่ประจำ ยังคงจาริกเผยแผ่ธรรมไปเรื่อยๆ แม้ในฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ชาวบ้านกำลังปลูกพืชผลกันอยู่ พระสงฆ์ยังคงจาริกโดยไปเหยียบย่ำทำความเสียหายแก่พืชผลของชาวบ้าน พระสงฆ์ทั้งหลายจึงถูกติเตียน พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติให้พระสงฆ์ทั้งหลายจำพรรษาในฤดูฝน ครั้นสิ้นฤดูฝนแล้วต่างก็แยกย้ายจาริกออกไปเผยแผ่ธรรม และแสวงหาที่สงบเพื่อบำเพ็ญธรรม เช่น ตามป่า เขา ถ้ำ เป็นต้น แล้วแต่ความเหมาะสม พระพุทธเจ้าเองเมื่อออกพรรษาแล้ว ก็มักเสด็จจาริกไปที่ต่างๆ เพื่อเผยแผ่พุทธศาสนา ซึ่งแสดงว่าทรงสนับสนุนให้พระสงฆ์จำพรรษาด้วยและการจาริกด้วย เพื่อความเหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เพราะการอยู่อาศัยประจำนั้นมีทั้งคุณและโทษเช่นเดียวกับการจาริก อีกทั้งพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงถึงโทษของการจาริกไว้เช่นกัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้ คือ

1. ย่อมไม่ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง
2. ไม่เข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว
3. ไม่แก้หลักถำในสิ่งที่ได้ฟังบางประการ
4. ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก
5. ไม่มีมิตร
6. ไม่ได้บรรลุคุณวิเศษที่ยังไม่ได้บรรลุ
7. เสื่อมจากคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้ว
8. ย่อมไม่แก้หลักถำด้วยคุณวิเศษที่บรรลุแล้วบางประการ

เนื่องจากการจาริกไปเรื่อยๆ ย่อมไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมเทศนาจากพระภิกษุผู้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงแล้ว หรือเมื่อเกิดข้อสงสัยก็ไม่มีโอกาสได้ไต่ถามพระสงฆ์ที่มีความรู้ จึงไม่เชี่ยวชาญในสิ่งที่ได้เคยฟัง และพลอยทำให้การบรรลุคุณธรรมชั้นสูงเป็นไปได้ยากหรือบรรลุแล้วก็สามารถเสื่อมได้ อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม บางครั้งการจาริกไปเรื่อยๆ ทำให้เพลิดเพลินจนปล่อยปะละเลยต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ส่วนคุณของการจาริกพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงไว้เช่นกันในนัยตรงกันข้ามกับโทษของการจาริก

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้แสดงถึงคุณและโทษของการอยู่อาศัยไว้ โดยกล่าวถึงโทษของการอยู่อาศัย คือ

1. ทำให้ตระหนี่ที่อยู่
2. ตระหนี่ตระกูล

3. ตระหนี่ลามก
4. ตระหนี่วรรณะ
5. ตระหนี่ธรรม
6. มีการสะสมสิ่งของมาก
7. มีกิจมากทำให้ไม่ฉลาดในกิจที่จะต้องกระทำ
8. เกิดการคลุกคลีกับคฤหัสถ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดเรื่องที่ไม่สมควรขึ้นมาได้
9. เกิดความห่วงใยในที่อยู่อาศัย ไม่สามารถจะหลีกไปได้

แต่การอยู่อาศัยประจำก็ไม่ได้มีแต่โทษอย่างเดียว คุณของการอยู่อาศัยก็มีเช่นกัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้แสดงนัยตรงกันข้ามกับโทษของการอยู่อาศัย

(4) เครื่องนุ่งห่ม จีวรหรือเครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้อุจาดตาแก่ผู้พบเห็น จึงต้องทำความสะอาดหรือซักจีวร ต้มย้อม จีวรให้สะอาด นอกจากนี้ยังป้องกันอากาศร้อนหนาวเย็นด้วย ดังปรากฏใน จีวรชนกเถา ว่าด้วยน้ำย้อมจีวร กล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำย้อม 6 ชนิด คือ น้ำย้อมจากรากไม้ น้ำย้อมจากต้นไม้ น้ำย้อมจากเปลือกไม้ น้ำย้อมจากใบไม้ น้ำย้อมจากดอกไม้ และน้ำย้อมจากผลไม้ (วิ.ม.(ไทย) 5/344/209)

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมองเห็นความสำคัญของความสะอาดของจีวร ดังพบว่ามีการให้ใช้หม้อย้อมขนาดเล็กไว้ต้มน้ำย้อม เพื่อกันกลิ่นอับที่เกิดจากการย้อมผ้าด้วยน้ำเย็น และยังแนะวิธีการป้องกันน้ำล้นจากหม้อย้อม โดยการให้ผูกตระกร้อกันน้ำล้น (วิ.ม. (ไทย) 5/344/210) นอกจากนี้ยังแนะวิธีการตากจีวรเพื่อป้องกันเชื้อราอันเกิดจากการหมักหมมจีวรที่เปียกชุ่มเหงื่อ (วิ.ม. (ไทย) 4/67/89)

การดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นสถานที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ ปฏิรูปเทสวาสะ หมายถึง การอยู่ในประเทศอันสมควร อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึง อยู่ในถิ่นเจริญ มีคนดี มีนักปราชญ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า 3) รวมทั้ง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2538, หน้า 3) หรือการอยู่ในประเทศอันควร (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2550, หน้า 127.)

สภาพแวดล้อมที่ดี เรียกอีกอย่างว่า “ปฏิรูปเทสวาสะ” หมายถึง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือการอยู่ในประเทศอันควร ชื่อว่า ปฏิรูปเทส บริษัท 4 ย่อมเที่ยวไป บุญกิริยาวัตถุมีทานเป็นต้น ย่อมเป็นไป คำสอนของพระศาสดามีองค์ 9 ย่อมรุ่งเรืองในประเทศใดประเทศนั้น ชื่อว่าประเทศอันควร การอาศัยอยู่ในประเทศอันสมควรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญแห่งสัตว์ทั้งหลาย (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2538, หน้า 127.) ดังนั้น กล่าวได้ว่าความหมายของสิ่งแวดล้อมคือสิ่งที่ใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2538, หน้า 19) รวมทั้งการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (อง.จตุกก.อ. (ไทย) 2/116) แม้นิยามและความหมายของคำว่าสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา จะไม่มีเด่นชัด แต่ก็สามารถที่จะกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏข้อความที่แสดงถึงบรรยากาศ ที่ผู้วิจยสามารถอนุมานได้ว่าเป็นค่านิยามของสิ่งแวดล้อม โดยใน

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมโดยอ้อมๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นภาพสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนาชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้ประมวลความหมายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

ข้อความจำนวนมากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงกันของวิถีชีวิตมนุษย์ และธรรมชาติรอบๆ ตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิต การกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียร ที่มีลักษณะเป็นป่านารีนรมย์ อุดมสมบูรณ์มีสายน้ำไหลไปตามซอกหิน มีดอกไม้บานสะพรั่ง เป็นที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม หรือการฝึกตนเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นคือนิพพาน ดังที่ปรากฏในภาษิตของพระเอกวิหาริยเถระ ความว่า

เราผู้เดียวมุ่งประโยชน์เป็นสำคัญ จะรีบเข้าป่าใหญ่ที่หาปิดให้เกิดแก่ผู้บำเพ็ญเพียร นารีนรมย์ ซึ่งข้างซบมันอาศัยอยู่ จะอาบน้ำที่ซอกภูเขาอันเยือกเย็นในป่าร่มรื่น มีดอกไม้บานสะพรั่ง จงกรมแต่ผู้เดียว เมื่อไร เราจะได้อยู่ป่าใหญ่ที่นารีนรมย์แต่ผู้เดียว ไม่มีเพื่อน ได้สำเร็จกิจ ไม่มีอาสวะ ขอความประสงค์ของเราผู้ต้องการจะทำอย่างนั้น จงสำเร็จเถิด เราจักทำให้สำเร็จได้เอง ผู้อื่นไม่อาจทำให้ผู้อื่นได้ เรานี้สวมเกราะคือความเพียรอยู่ จะเข้าป่าใหญ่ ยังไม่ถึงกลิ่นอาสวะ ก็จักไม่ออกจากป่าใหญ่นั้น เมื่อลมเย็นพัดเอากลิ่นดอกไม้หอมฟุ้งมา เราจะนั่งบนยอดเขาทำลายอวิชชา จักได้รับความสุข รื่นรมย์ด้วยวิมุตติสุข ที่เี่ยมกุเขามีพื้นเย็นในป่า ซึ่งดารดาษด้วยดอกโกสุม แ่นแท้ (ขุ.เถร. (ไทย) 26/539-545/434)

ในอีกกรณีศึกษาหนึ่ง มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การฝึกกายฝึกใจ ในการเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ว่าหากจะหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบแล้ว น่าจะเป็นสถานที่ที่มีความสะดวกสบายในด้านอาหาร เส้นทางสัญจร และให้ร่มเงาในการนั่งปฏิบัติบำเพ็ญเพียร ดังปรากฏข้อความในปาสราสิสูตร กล่าวว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐ คือความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธโดยลำดับ ได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่นารีนรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี นารีนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ‘ภูมิประเทศเป็นที่นารีนรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี นารีนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร’ เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ‘ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร’ (ม.ม. (ไทย) 12/279/303)

ปรากฏว่า มีการกล่าวถึงระบบนิเวศ ที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรคือ เป็นสถานที่ที่น้ำ รื่นรมย์ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี มีโคจรคามอยู่โดยรอบ จากข้อความดังกล่าว สถานที่ที่น้ำรื่นรมย์ มีทำน้ำสะอาด มีโคจรคามอยู่โดยรอบ และมีลักษณะเป็นป่าใหญ่ ที่เหมาะ สำหรับการบำเพ็ญเพียร เพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ต้นไม้ที่มีร่มเงา ให้ความสงบเย็นสบาย แม้เพียงต้น เดียวที่ไม่ได้มีลักษณะเป็นป่าก็สามารถเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรได้ ดังปรากฏใน พระสูตรมหาสังคจสูตร (ม.ม. (ไทย) 12/381/416) ที่กล่าวถึง การนั่งใต้ต้นหว่าที่ร่มเย็น ทำให้บรรลุ ปฐมญาณได้

นอกจากนี้ ความอุดมสมบูรณ์ของสวน ที่มีสัตว์นานาชนิดได้อาศัยร่มเงา และผลของ ต้นไม้เป็นอาหารทำให้มีสัตว์มาอาศัยอยู่ ณ ที่นั้นเป็นจำนวนมาก ดังข้อความพรรณนา สภาพแวดล้อมในสวนมะม่วงแห่งหนึ่งที่ปรากฏในกุ่มภชาดก ความว่า

ขอเดชพระองค์ผู้ทรงข่มอริราชศัตรู สวนมะม่วงนั้น เชิงแซ่ไปด้วยหม่นนกที่ มัวเมาด้วยรสดอกไม้ ทิพยสกุณปักษี คือ นกกระเรียน นกยูง นกเขา และนกสาลิกาก็มี อยู่ในสวนมะม่วงนี้ และในสวนนี้ยังมีฝูงหงส์ส่งเสียงร้องระงม นกดูเหว่าเร่าร้องกึกก้อง ปลุกเหล่าสัตว์ให้ตื่นอยู่ ณ สวนมะม่วงนี้ ต้นมะม่วงทั้งหลายมีปลายกิ่งโน้มลง ด้วยพวง ผลตกดินเช่นรวงข้าวสาลี มีทั้งต้นคา ต้นสน ต้นกระทุ่ม และผลตาลสุกห้อยย้อยอยู่เรียง ราย (ขุ.ชา. (ไทย) 27/26/542)

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ปรากฏใน อารามทายกเถราปทาน ประวัติในอดีตชาติของพระอารามทายก เถระ ความว่า “ข้าพเจ้าได้สร้างอารามถวาย แต่พระผู้มีพระภาคพระนามว่าลัทธิตถะ ใกล้หมู่บ้านมี เงามร่มเย็น มีฝูงนกเข้าอยู่อาศัย” (ขุ.อปทาน. (ไทย) 32/32/468)

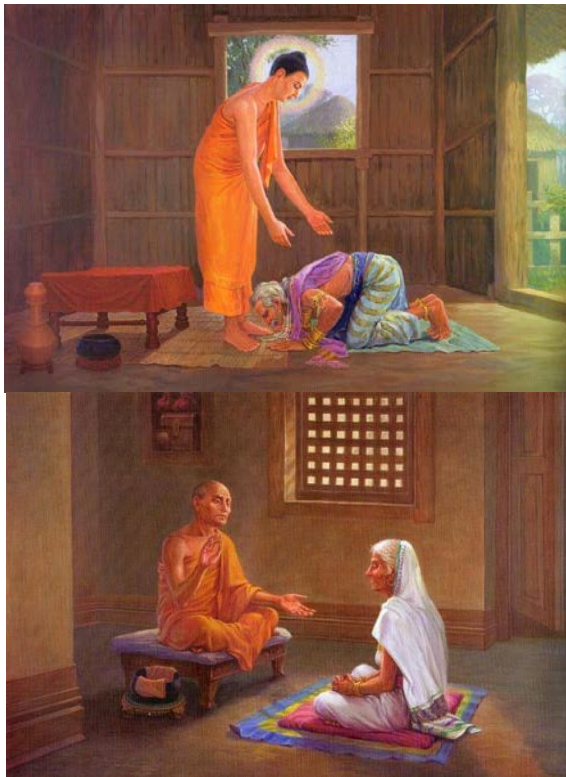
สภาพแวดล้อมบางกรณีเป็นแหล่งของยารักษาโรค เช่นที่ปรากฏในมูลาภิเษกชาดก ว่า ด้วยทรงอนุญาตเครื่องยามีรากไม้เป็นต้นความว่า

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นไข้ ต้องการรากไม้ที่เป็นยา ภิกษุทั้งหลายจึงนำ เรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า ภิกษุ ทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้นขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แฝก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันรับประทานแล้วเก็บ ไว้ได้จนตลอดชีพเมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉันต้องอาบัติทุก กฏ (วิ.ม. (ไทย) 5/263/46)

นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาจากธรรมชาติอีกหลายชนิด เช่นน้ำ ฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยา ชนิดอื่นที่มีอยู่ ยังมีผลไม้ที่เป็นยา เช่น ลูกพิลังคยะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผล โกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ และยางไม้ที่เป็นยา เช่น หิงคุยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจาก

เปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางเคี้ยวจากก้านต้นตกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ เป็นต้น (วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในแต่ละแห่ง มีความสำคัญที่ต่างกัน เช่น สภาพแวดล้อมที่มีลักษณะสงบ เงียบสงัด เหมาะเป็นที่บำเพ็ญเพียร สภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยพืชหลากหลายชนิด ก็เป็นแหล่งของยารักษาโรค เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยที่เรียกได้ว่าเป็น ปฎิรูปเทสวาสะ คือมีระบบนิเวศที่ดีสำหรับการอยู่อาศัยและใช้ปฏิบัติธรรม และยังต้องประกอบด้วยกัลยาณมิตร หรือคนดี หากสถานที่ใดไม่เหมาะสมและไม่มีคนดีหรือกัลยาณมิตร สถานที่นั้นก็ยังไม่ได้ชื่อว่า ปฎิรูปเทส เพราะปฎิรูปเทสวาสะมีความหมายครอบคลุมถึงถิ่นที่อยู่ที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ และเป็นสถานที่ที่เกื้อกูลต่อการอบรมพัฒนานตนเองด้วย



ภาพที่ 2 พระพุทธเจ้ากับการสงเคราะห์ “ราธะ” ผู้สูงอายุที่มาขอบวชในพระพุทธศาสนา และพระสารีบุตร กับการพัฒนาจิต ยกใจผู้สูงอายุ (แม่-นางสารี) ให้เข้าใจและรู้พระพุทธศาสนา (ภาพ : ออนไลน์)

5.สุขภาวะทางจิตกับการพัฒนาจิต ส่งเสริมกำลังใจของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตผ่านทางผัสสะต่างๆ เนื่องจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งหมดสามารถตัดสินที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัสหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” เป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะประสบการณ์เชิงผัสสะนั้น สามารถครอบคลุมมากกว่า คำว่า ประสาท

สัมผัสที่วิชาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้จำกัดไว้ แค่เพียง 5 ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผัสสะสัมพันธ์กับคำว่า “อายตนะ” คือ อายตนะทั้ง 6 อันมี “ใจ” เป็นส่วนที่เพิ่มเติมขึ้นจากวิทยาศาสตร์ (โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 45) ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า 271) อธิบายให้เข้าใจง่ายๆว่า ผัสสะหรือสัมผัสทางพระพุทธศาสนามี 6 อย่าง คือ (1) จักขุสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางตา คือ ตา+รูป+จักขุวิญญาณ (2) โสตสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางหู คือ หู+เสียง+โสตวิญญาณ (3) ชานสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางจมูก คือ จมูก+กลิ่น+ชานวิญญาณ (4) ชิวหาสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น+รส+ชิวหาวิญญาณ (5) กายสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางกาย คือ กาย+โผฏฐัพพะ (เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญญาณ และ (6) มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญญาณ (โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 46)

การที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ ในระบบความจำ เรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึง การจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป คนเราโดยทั่วไปจะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของเราอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตากระทบรูป ก็ส่งสัญญาณไปเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิม แล้วประมวลผลออกมาเป็นความรู้สึกที่ดี ไม่ดี หรือว่าเฉยๆ ซึ่งก็จะมีชุดข้อมูลในทุกๆ ช่องทางของการรับรู้ทั้ง 6 ช่องทาง ผลที่ประมวลผลออกมาได้ เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ พุดง่ายๆ คือ เฉยๆ



ภาพที่ 3 วัดในหน่วยวิจัย กับบาทบาทในการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาเป็นฐานในการพัฒนาผู้สูงอายุ อาทิ จังหวัดสมุทรปราการ สมุทรสาคร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช เชียงราย เชียงใหม่ ขอนแก่น และอุดรธานี เป็นต้น (ภาพ : คณะนักวิจัย)

ในพระพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดของการฝึกฝนจิตได้ดีก็คือ ผัสสะจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ คือฝึกให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดังนั้น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสวยรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยดังข้างต้นที่มากระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็จะมี ความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย เพราะเมื่อเกิดผัสสะ ก็เกิดกระบวนการประมวลผลจากความรู้หรือความทรงจำเก่าๆในอดีต ที่เป็นตัวกำหนด ทศนคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อจิตใจของผู้อยู่อาศัยด้วย สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยจิตเจ้านั้นส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกัน บุคคลที่มีจิตใจที่ดี ผ่านการฝึกฝนพอสมควรก็อาจรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างรู้เท่าทัน จากคำที่กล่าวว่า จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) การสร้างสภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือ สุขภาวะทางจิตเจ้านั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมาก

ในการโน้มน้าวจิตใจของบุคคลที่อาจจะมีภาวะที่ไม่มั่นคง อ่อนไหว ให้นั่นคงขึ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของผัสสะ สามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้านด้วยกัน ดังนี้

(1) **รูป** หมายถึง สิ่งที่เห็น คือ สิ่งสัมผัสด้วยตา เช่น รูปงาม รูปน่าเกลียด รูปที่พึงอารมณ์ รูปที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น เช่น การเห็นต้นไม้ เห็นแม่น้ำ หรือเห็นดอกไม้ธรรมชาติที่สบายตาน่ารื่นรมย์ ก็ส่งผลต่อจิตใจดี เช่น นางเขมาเห็นผู้หญิงที่สวยงามกว่าตนเองทำให้เกิดความสบายใจ และเกิดปัญญา ส่วนรูปที่น่าเกลียดทำให้คนตกใจได้

(2) **เสียง** หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยหู เช่น เสียงดัง เสียงค่อย เสียงที่พึงอารมณ์ เสียงที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น หากเสียงเป็นเสียงที่ไม่ดังหรือ ค่อยจนเกินไป ก็น่าจะเป็นเสียงที่มีความเหมาะสม เช่น เสียงน้ำไหล หรือเสียงสายลมที่พัดผ่านใบไม้ เสียงนกร้องในยามเช้า เสียงไก่ขันที่เป็นเสียงที่มีตามธรรมชาติ เมื่อพระภิกษุฟังแล้วก็เกิดความสบายใจ เกิดความรื่นรมย์ใจจึงเป็นเสียงที่เหมาะสมแก่การฟัง หรือกรณีเสียงนั้นไม่ได้ดังแต่เป็นเสียงที่มีความน่ากลัวสยดสยองก็มีผลต่อจิตใจ ดังนั้น เสียงที่ดีจึงเป็นเสียงที่น่าฟัง และไม่ดังไม่คอยจนเกินไป

(3) **กลิ่น** หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยจมูก เช่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นที่พึงอารมณ์ กลิ่นที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น กลิ่นที่ดี กลิ่นสะอาดก็ทำให้พระจิตใจดี เช่น การได้กลิ่นดอกไม้เครื่องหอมที่ได้รับการปรุงอย่างดี หรือการได้กลิ่นดินกลิ่นป่าไม้จากธรรมชาติ ก็ส่งผลต่อจิตใจที่ดี

(4) **รส** หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยลิ้น เช่น รสหวาน รสขม รสเค็ม เป็นต้น ดังนั้น การที่พระภิกษุได้บริโภคอาหารที่มีรสชาติดี ก็ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นคุณูปการต่อพระภิกษุผู้เป็นโยคาวจรผู้บำเพ็ญธรรม

(5) **โผฏฐัพพะ** หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ความร้อน อ่อน แข็ง (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 81) ดังนั้น ที่นั่งที่อยู่ หากมีความนุ่ม แต่ไม่นุ่มจนเกินไป หรือมีความแข็ง แต่ก็ไม่แข็งจนเกินไป หรือสถานที่นั้นไม่ร้อนและไม่เย็น จนเกินไป ก็เป็นที่สบายของพระภิกษุ

(6) **ธรรมารมณ์** หมายถึง สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เช่น ในบางขณะเราไม่ได้สัมผัสอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิง คนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความทรงจำ สิ่งนี้เรียกว่าธรรมารมณ์ (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 80) ดังนั้น ในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะแสดงเรื่องราวอะไร ก็จะส่งผลต่อจิตใจผู้ผู้ที่ได้รับฟังเสมอไม่ว่าทางบวกก็ทางลบ เมื่อเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวที่ดี เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความคิดในด้านกุศลก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้ฟัง เรื่องราวที่ดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้ผู้อื่นได้รับฟังเรื่องราวที่ดีๆ และมีความสบายใจ เช่น เรื่องราวของการฟังข้อธรรมะที่ดีมีประโยชน์

ดังนั้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นกระทบรส กายได้สัมผัส และใจได้เกิดเป็นธรรมารมณ์ขึ้น เรียกว่าเกิดผัสสะ เป็นกระบวนการเริ่มต้นการทำงานของจิต ดังนั้นเมื่อมีอะไรมากระทบหรือเกิดผัสสะ ก็เกิดความรู้สึกสุข ชอบ ไม่สุขหรือทุกข์ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เรียกว่าเกิดเป็นเวทนาขึ้น ดังนั้น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา

โดยมีความสำคัญ 2 ด้านคือ (1) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ(2) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ

หลักภาวนา 4 (ประเวศ วะสี, หน้า 81) เป็นหลักการสำคัญเป็น 2 ประการ คือ ประการที่ 1 การจัดการภายนอก และหลักการที่ 2 การจัดการภายใน มีรายละเอียดดังนี้

ประการที่ 1 การจัดการภายนอก คือ การดูแลตนเองและสังคมหรือผู้อื่นที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนทางกาย และการฝึกอบรมตนเองทางศีล ดังนี้

(1) **กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development)** เป็นการฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่จะเป็นการส่งเสริมสันติสุข (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูเป็น ฟังเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง โรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น

(2) **ศีลภาวนา หรือ ภาวิตศีล (Social Development)** การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

สองข้อธรรมนี้จัดอยู่ในหลักการฝึกอบรมพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล หมายถึง การดูแลร่างกายของตนเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, หน้า 17) อันหมายถึง การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าอาหารชนิดใดมีโทษต่อร่างกาย และไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติไม่เกิดความบกพร่องเสียหายก็ด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ (อาหาร) การดูแลตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้ถูกแดดเผาต่อผู้พบเห็นด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป (จีวร) การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ ปลอดภัยจากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย (ที่อยู่อาศัย) การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีด้วยยารักษาโรคต่างๆ (ยารักษาโรค) นอกจากดูแลเรื่องของยารักษาโรคในยามป่วยไข้แล้ว ยังต้องดูแลเรื่องของสุขอนามัยต่างๆ ด้วยดังนี้ การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน การใช้ไม้สัปน์ เพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอเนื้อ การไม่ให้เล็บยาว ไม่ให้ผมยาวจะไว้ได้เพียง 2 เดือน หรือ 2 นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนจมูก มีการซักจีวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตรหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว คว่ำกลางแดด การเดินจงกรม ควรฉันน้ำที่มีการกรองด้วยผ้ากรองน้ำ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2543, หน้า 3-30)

การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ดังปรากฏในกัมมที่ 14 ได้แก่ การปิดกวาดเสนาสนะที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดอยู่เสมอ ตั้งน้ำฉันทน้ำใช้ การปูลาดอาสนะไว้ให้พร้อม เหล่านี้เป็นกิจที่ทำร่วมกัน มารยาทในการฉัน การอยู่การไปเป็นต้น สอนให้มีความเกรงใจผู้อื่น ล้างเท้าก่อนเข้ามาเสนาสนะที่พักอาศัย ให้มีความใส่ใจในเรื่องของการรักษาความสะอาดด้านอนามัยเช่น ไม่ถ่มเสมหะลงพื้น จะขึ้นที่พักให้ถอดรองเท้า ถ้าเท้าเปื้อนหรือเปียกก็ห้ามเข้าให้เช็ดให้สะอาดเรียบร้อย ให้ทำการกวาดหยากไย่อยู่เสมอ หากมีการใช้กระโถน ก็ต้องรักษาความสะอาดด้วย จัดให้มีห้องส้วมที่เหมาะสมและเพียงพอและดูแลรักษาความสะอาดเสมอ

สรุปความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เรียกว่าศีล ดังนั้น เมื่อมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในลักษณะที่ดี จะช่วยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่เกิดโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย เสื้อผ้าที่ใส่ให้มีความเหมาะสมพอดีไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ถ้าเสื้อผ้ามคับจนเกินไป ก็เกิดการหายใจไม่ออก อึดอัด หรืออาจเกิดการกดทับตรงบริเวณขีบ หรือตะเข็บทำให้เกิดแผล หรือถูกกดเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดเป็นซิสได้ อยู่ในสถานที่อาศัยที่มีความปลอดภัย ดูแลสุขอนามัยของร่างกาย และสุขอนามัยแวดล้อม

หลักการที่ 2 การจัดการภายในตนเอง คือ การฝึกอบรมพัฒนาสมาธิและปัญญาของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งชัดในสังขารธรรม แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนทางสมาธิ และการฝึกอบรมตนทางปัญญา ดังนี้

(3) **ภาวจิตจิต หรือจิตตภาวนา (Emotional Development)** เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออารี มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญู รู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุทิศตน มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสบายสุข

2) สมาธิ คือ การดูแลพัฒนาภาวะจิต หรือสมาธิ เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นในการเสริมสร้างจิตให้มีสุภาพจะต้องมีการสร้างเสริมให้เกิดจิต 3 ลักษณะ คือ (1) จิตมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ (2) จิตมีคุณภาพ และมีคุณธรรม และ (3) จิตมีสุภาพดีคือโปร่งโล่ง ไม่เครียด สงบ เย็น อ่อนโยน นุ่มนวล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุภาพะองค์รวมแนวพุทธ**, 133)

หลักในการดูแลใจให้มีสุภาพใน 3 ลักษณะ เป็นดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539, หน้า 16) (1) หลักการดูแลใจให้มีประสิทธิสมรรถภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามที่ต้องการ (2) หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมในใจเสมอ โดยเริ่มตั้งแต่วินัยคุณธรรมที่ทำให้จิตใจมีความประณีตงดงาม เช่น ความมีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที และ (3) หลักการดูแลใจให้มีสุภาพ ได้แก่ การทำใจให้มีความสุข มีความบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความปรโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ในเกิดสภาวะที่เรียกว่า “สุภาพ” มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรัก และสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อให้ใจ

สงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ “อานาปานสติ” (จุ.ปา. (ไทย) 31/152/233)

การดูแลตนในด้านจิตใจ ก็เพื่อให้บุคคลมีความสบายใจไม่คิดมาก ไม่มีความกังวลใจ โดยในทางพระพุทธศาสนามีวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม การสวดมนต์ การเดินจงกรม การทำบุญ 10 วิธีหรือบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นวิธีการแห่งความสุขที่ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข ดังนั้นในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงอยู่ของชีวิต ก็ต้องมีการจัดในมิติด้านจิตใจของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจไม่หลุด การฝึกใจให้มีความสุข มีความสบายอึดแอิบ แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุดวิธีหนึ่งคือ อานาปานสติ การภาวนาหรือกรรมฐานโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยได้ทรงกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานด้วยกายหายใจเข้าออกว่ามีลักษณะดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า” (วิ.ม. (ไทย) 1/165/139)

(4) ภาวิตปัญญา หรือปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) การดูแลสุขภาพทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเสริมสร้างให้ปัญญามีความเจริญก้าวหน้า โดยการพัฒนายปัญญาทางพระพุทธศาสนามี 3 ประการ คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271)

การฝึกอบรมตนในทางพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำให้เห็นให้รู้ไตรลักษณ์ ยอมรับกับสิ่งที่เป็นได้ คนที่ป่วยแล้วมาภาวะของการกลัวตาย เกิดความเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล เกิดความเครียดเหตุเพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นทำให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า หลักการของแนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรมภายในตามหลักภาวนา 4 นั้นพบว่า มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมไว้ 2 ข้อคือ กายภาวนา เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งหมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง วัด โรงพยาบาล เป็นต้น และสัทภาวนา เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหลักการนิเวศวิทยาวัฒนธรรมตามหลักภาวนา 4 นี้ เป็นการพัฒนากายกับจิตของบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ โดยใช้หลักภาวนา 4 แบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ (1) นิเวศวิทยาวัฒนธรรมทางกาย ได้แก่ กายภาวนา (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกายให้รู้เท่าทันกับธรรมชาติ เป็นการฝึกอบรมกาย คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้สอดคล้องสมดุลกันกับธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ

และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง สระน้ำ โรงงาน วัด โบสถ์ เป็นต้น และสัปปายะ (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (2) นิเวศวิทยาวัฒนธรรมทางจิต ได้แก่ จิตตภาวนา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออาทร มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข และปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สนับสนุนด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุสามารถมีอายุยืนยาวได้นั้น ปรากฏในหลักอริยบท 4 (ที. ม. 10/1/112; ที.ปา. 11/231/233; อภิ.วิ. 35/505/292) ในมหาปริณิพพานสูตร ที่มณิกาย มหาวรรค เรื่องมีว่า ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร ณ ปาวาลเจดีย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนิมิตโอภาสแก่พระอานนท์เพื่อเป็นนัยะบอกว่า ผู้ใดเจริญอริยบท 4 ประการดีแล้ว ถ้าปรารถนาก็อาจมีอายุยืนอยู่ได้ถึงกัปหรือเกินกัป (อรุณกถากล่าวว่า กัปหนึ่งคือ มีอายุได้ 100 ปี) แต่พระอานนท์ไม่ได้นึกถึงด้วยอุกมารถใจ จึงไม่ได้อาราธนาขนิมนต์พระพุทธรองค์ไว้ หลักอริยบท 4 จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมของผู้สูงอายุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 482) ให้ความหมายไว้ว่า

อริยบท 4 เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือทางแห่งความสำเร็จ คือ ความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆ อริยบท มาจากคำว่า อริ หมายถึ การบรรลุผล ความสำเร็จ และคำว่า บท หมายถึ รากฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จ มีอยู่ 5 ประการ คือ

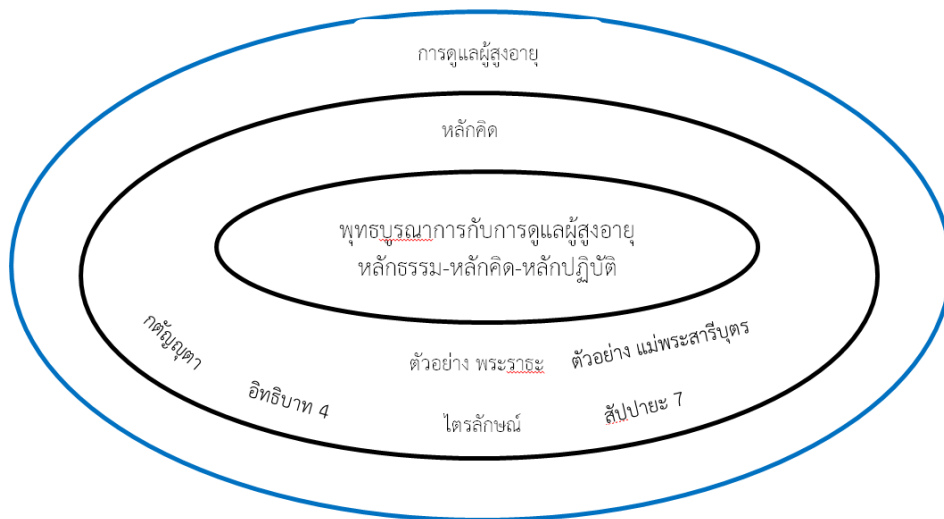
1. ฉันทะ ความพอใจ เป็นกระบวนการเริ่มต้นในการทำงานนั้น บนฐานของความพึงพอใจ เป็นความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ต่อสิ่งนั้นในการทำงานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย จุดเริ่มต้นของการทำงานขึ้นอยู่กับใจ เมื่อใจรักก็อยากทำ เต็มใจทำงานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 496) กล่าวว่า บุคคลที่ทำการด้วยฉันทะ จะเริ่มต้นการกระทำจากความคิดหรือเข้าใจเหตุผล และได้ประจักษ์ผลที่ตามมาของการกระทำที่เป็นสาเหตุ จึงไม่เกิดทุกข์ โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือ เพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 487) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ

สร้างความต้องการให้ผู้สูงอายุ มีใจอยากให้งานที่ทำอยู่สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ ความมีใจรักในการทำงานที่เหมาะสมกับวัย และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของการทำงานนั้น พุดง่าย ๆ ว่า มีใจรักงานและรักความสำเร็จของงาน ความรักเอาใจใส่ปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ เกิดมีสิ่งที่เป็นความจริงขึ้น ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ไม่ใช่ความอยากที่เป็นกิเลส เพราะเป็นความอยากทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสุขสงบทางใจ เกิดความชื่นชม เมื่อเห็นสิ่งนั้น ขณะที่เมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดความปิติเป็นความอิ่มเอิบใจ ความพอใจ ครั้นเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นบรรลุสู่จุดหมายก็เกิดความโสมนัสยินดี

2. วิริยะ คือ ความเพียร ได้แก่ ความบากบั่น ความพยายามทำหน้าที่อย่างไม่ทอดทิ้งในการทำงาน แม้ว่าจะถูกใจ หากบุคคลใดเกิดวิริยะแล้ว บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นกลัวหรือทอดทิ้งต่ออุปสรรคและความยากลำบาก และกลับเห็นว่าอุปสรรคหรือความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะหรือปฏิบัติให้บรรลุความสำเร็จ และผลสำเร็จของงานนั้นเกิดจากความพยายามของตนมิใช่ผลจากการตกลงตาลจากสิ่งใด โดยสรุปคือ พากเพียรทำ ยืนหมั่นเพียร หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความอาจหาญ แก่กล้า ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก แม้จะมีอายุมาก แต่ก็มี ความมานะพยายามโดยใช้กำลังสติปัญญาและจิตใจเป็นสำคัญ และรู้ว่าตนมีคุณค่าควรแก่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับอุปสรรคทางกายมาปิดกั้นความเพียรพยายาม ถึงแม้จะใช้เวลานานตรากตรำชีวิต แต่ก็ไม่ทอดทิ้งในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่คนในรุ่นต่อไป ดังกรณี พระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสเทศนาสั่งสอนแก่พระสาวกองค์สุดท้ายจนบรรลุพระอรหันต์ ถึงแม้ขณะนั้นจะทรงชราภาพและทรมานจากงานเจริญปริณิพพานแล้วก็ตาม ก็ทรงไม่ทอดทิ้งที่จะเทศนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ จะเห็นได้ว่า ทรงเป็นแบบอย่างของพระสงฆ์และผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

3. จิตตะ คือ เอาใจใส่ เอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้นไม่วางธุระ มีความคิดจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน ในการทำงานต้องเอาใจใส่กับงานที่ทำไม่ปล่อยปละละเลย คอยตรวจตรางานอยู่เสมอ จะสามารถปรับปรุงแก้ไขงานที่ทำให้ประสบผลสำเร็จได้ เป็นการตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ หากบุคคลใดเกิดจิตตะแล้ว จะเป็นบุคคลที่มีจิตจดจ่อกับงาน มองเห็นความสำคัญของงาน หากมีความเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นหรือมีข้อบกพร่องในการทำงาน บุคคลนั้นจะสามารถแก้ไขได้อย่างทันท่วงที ไม่ปล่อยให้เกิดความเสียหายรุนแรง โดยสรุปคือ เอาจิตฝักใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อย ๆ เสมอ ๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดจดจ่อในการทำงาน ความมีจิตผูกพันเฝ้าคิดเรื่องนั้นไม่ห่าง ซึ่งไม่ใช่การคิดหมกมุ่น แต่เป็นการคิดแบบมีสมาธิและสติสัมปชัญญะคอยกำกับตลอดเวลา ไม่ใช่คิดเรื่องนั้นแล้วลืมทุกสิ่งทุกอย่างโดยขาดสติ ซึ่งนั่นไม่ใช่ความติดแบบจิตตะ การมีใจจดจ่อฝักใฝ่ยอมสร้างพลังทางความคิดให้แน่วแน่ ชี้อตรงต่อการงานจนประสบผลสำเร็จได้

4. **วิมังสา** คือ ความสอบสวนไตร่ตรอง หมั่นไตร่ตรองเหตุผลในสิ่งนั้นในการทำงานโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ ริเริ่มใช้วิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้งานนั้นง่ายขึ้น การใช้ปัญญาก็เป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน หากบุคคลใดเกิดวิมังสาแล้ว จะใคร่ครวญตรวจตรา คิดหาเหตุผลและทดลองแก้ไขหรือปรับปรุงงานให้ประสบความสำเร็จหรือมีคุณภาพดียิ่งขึ้น โดยสรุปคือ ใช้ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องอันเกี่ยวเนื่องกับพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์ วิถีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 489) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดแบบวิเคราะห์ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ปัญหาหรือการงานนั้นอย่างมีระบบ ใคร่ครวญหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่องหรือกิจการงานที่ขัดข้องจากอุปสรรคปัญหา รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง มีการคาดการณ์ผลสำเร็จและผลกระทบ แยกแยะองค์ประกอบ และปัจจัยที่จะทำให้การงานประสบผลสำเร็จ เพราะการงานทุกอย่างนั้น ถึงแม้จะดำเนินการอย่างรอบคอบ ก็อาจไม่สำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายก็ได้ ดังนั้น การรู้เท่าทันว่า ปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ และเหตุปัจจัยใดที่จะทำให้การงานล้มเหลวหรือสำเร็จกิจเพียงครึ่งหนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ทำงานไม่รู้จักย่อท้อต่อการงาน แต่กลับสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจทำการงานต่อไป หรือบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีวิมังสามาก เนื่องจากเป็นผู้ผ่านประสบการณ์และทำงานมาตลอดชีวิต จะเป็นที่ปรึกษาของผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี



ภาพที่ 4 แผนภาพการจัดการผู้สูงอายุโดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

6.สรุป หลักธรรมกับการพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

แนวคิดที่ยกมาต้องการสื่อให้เห็นว่าหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะเป็นฐานในการปฏิบัติ หรือมีกรอบคิดในการปฏิบัติในเชิงสังคม ดังกรณีความกตัญญู จะเป็นต้องเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์ กรณีที่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา ทั้งในส่วนพระภิกษุในอดีต และภาระงานของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะต้องเป็นกลไกของการเกิดขึ้น และทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ จนกระทั่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต และการดำเนินชีวิต ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้นในกระบวนการของการทำให้หลักทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกร่วมแบบองค์รวม ในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ คือการทำให้หลักเป็นอุดมคติ หรือกลไกทางความคิด ดังกรณีหลักกตัญญู หลักสปปายะ ที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ หลักอุตุนิยาม ที่จะต้องเข้าไปสร้างกลไกให้เกิดการออกแบบและปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างตัวแบบที่เคยเกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาแนวคิด หลักปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งแนวทางอันเป็นกลไกการปฏิบัติในปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดแนวทางร่วมของการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญที่ขับเคลื่อนคนเหล่านั้นให้เป็นพลังหรือพลวัตในการพัฒนาตนเองไปสู่กลไกของการปฏิบัติในองค์รวมด้วยเช่นกัน แนวคิดที่สำคัญและก่อให้เกิดการขับเคลื่อนและพัฒนาไปจะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาคนเพื่อรองรับเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

ดังปรากฏในงานของ ทิพวรรณ สุธานนท์ (Tippawan Sutanont, 2556) ในเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ-An Application of Buddhist Principle for Old Aged People’s Happy Living” หรือในงานของ ฐิติวรรณ แสงสิงห์ (Thitiwan Sangsing, 2556) ที่ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี-The Lifestyle Aged People According to Buddhist Doctrines : Case Study Ban Luekhamhan Community, Warinchamrab District, Ubonratthani Province” หรือในงานของพระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง (Phramongkolthammavithan, Prasit Srathong, 2560) ในเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม-Elderly People with the Practice of Buddhist Principles” หรือในงาน ทิพย์ธัญญา สรณะ และ ประสพชัย พสุนนท์ (2017) ในเรื่อง “หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี-Dharmic principle for lifestyle of the elderly : a case of community at Wat Si Mueang, Chanthaburi หรือในงาน สมบูรณ์ วัฒนะ (Somboon Watana, 2559 : 173-193) แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท Concept of Elderly Care in Theravāda Buddhism” โดยในงานเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดความแตกต่าง ในวิธีการในการดูแลผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แต่ในอีกความหมายหนึ่งกลับกลายเป็นการจัดการอย่างเป็นระบบและก่อให้เกิดการขับเคลื่อนในการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปเป็นส่วนสำคัญในการบริหารพระพุทธศาสนาในองค์รวม ดังปรากฏในงานวิจัย ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญ ก็คือการนำหลักคำสอนทาง

พระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่จะเป็นเงื่อนไข ทำให้เกิดการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

7.กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะนักวิจัยจากพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในส่วนนักวิจัยภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสานอันเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลใน จำนวน 8 วัด คือ 1. วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม 2. วัดบางโกลนใน จังหวัดสมุทรปราการ 3. วัดโพธิ์ จังหวัดขอนแก่น 4. วัดประสาธติน จังหวัดชัยภูมิ 5. วัดดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ 6. วัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย 7. วัดป่าเขาหัวช้าง จังหวัดนครศรีธรรมราช 8. วัดดอนศักดิ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่เป็นส่วนให้เกิดการศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องด้วยโครงการวิจัยเรื่อง **“กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม”** โดยมี ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย โดยได้รับทุนมุ่งเป้า ประจำปีงบประมาณ 2560 ของสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ และได้นำองค์ความรู้บางส่วนมาเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อการเรียนรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธ

8.เอกสารอ้างอิง

- โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์. “Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา”. เอกสารการบรรยายเรื่อง Healing Environment และการเปลี่ยนแปลง. ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ณ โรงแรมอิมพีเรียล ควีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ 15-17 ธันวาคม 2553, หน้า 45.
- คณะกรรมการแผนกตำรา. (2550). **มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- จารุวรรณ นิธิไพบูลย์ สันทัด ทองรินทร์และวิทยธร ท่อแก้ว. (2559). “การพัฒนารายการโทรทัศน์สำหรับผู้สูงอายุ”. **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**. 10 (2) พฤษภาคม - สิงหาคม 2559 : 21-39.
- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (2556). “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (สาขาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง. (2557). “ผลของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผ่านกลุ่มผู้นำชุมชน”. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ**. 32 (3) กรกฎาคม-กันยายน 2557 : 77-85,

- ทิพย์ธัญญา สรณะ และ ประสพชัย พสุนนท์. (2017). “หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี-Dharmic principle for lifestyle of the elderly : a case of community at Wat Si Mueang, Chanthaburi. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 "ราชมงคลสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0" (Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0)
- ทิพวรรณ สุธานนท์. (2556). “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ-An Application of Buddhist Principle for Old Aged People’s Happy Living”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต* (สาขาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทิพวัลย์ สุวรรณรักษ์ และอัญชลี เชี่ยวโสธร ดูวอล. (2557). “การใช้ยาในผู้สูงอายุ”. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 8 (2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2557 : 79-86.
- ธีรโชติ เกิดแล้ว. (2547). “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม”. *วารสาร มจร.วิชาการ*. 8 (15), (กรกฎาคม-ธันวาคม) : 80-92.
- บุญทัน ดอกไธสง และคณะ. (2562). กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม. *วารสารสหวิทยาการวิจัย ฉบับบัณฑิตศึกษา* : 26-32.
- ปณิธิ บรรวณ. (2557). “พลฒพล้ง: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงวัย”. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*. 31 (3) กันยายน-ธันวาคม 2557 : 97-120.
- ประเวศ วะสี. (2550). *วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ 21* ศูนย์ หนึ่ง แก้ว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : แปลนปรินต์ติ้ง จำกัด.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2561). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดียนตุลา จำกัด.
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. *วารสารนาครทรรณ*. 10 (3) (กันยายน-ธันวาคม 2560) : 1849-1864.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). **จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2538). **ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,

พระพุทธโฆสเถระ.(2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหา

เถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16.กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2548). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.

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

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.

พระสัทธัมมโชติกะ ธมฺมาจริยะ. (2539). **ปรมัตถ์โชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี**.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) .(2532). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป.

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธมฺมวโร (วัฒนคุ). (2559). “การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. 3 (2) (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 142-153.

พระลิขิต ทิพนปญโญ (เมืองจันทร์). (2560). “รูปแบบการจัดการสัปปายะในสำนักปฏิบัติธรรม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. 13 (3) ฉบับพิเศษ (มิถุนายน) : 34-45.

พระวีระศักดิ์ ชยธมฺโม (สุวรรณวงศ์). (2557). “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ และคณะ. (2559). **ปุราโณวาท หลักจริยศาสตร์สร้างคุณภาพชีวิตแบบล้านนา**. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2559). “โครงการเสริมสร้างโครงข่ายการคุ้มครองทางสังคมของผู้สูงอายุ”. **รายงานวิจัย**. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

วศิน อินทสระ. (2559). **จิตที่ดี นำความสุขมาให้**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/ubasok/wasin/wasin-040.htm>. [30 พฤศจิกายน 2559].

- ศราวุฒิ บัณฑิตเมธาพงศ์. (2557). “การพัฒนาแผนยุทธศาสตร์สวัสดิการผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก”. **วารสารลักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. 20 (1) : 91-102.
- ศิริมา เขมะเพชร. (2559). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ”. **วารสารพยาบาลตำรวจ**. 8 (2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2559 : 201-211.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2559). “การส่งเสริมการใช้มาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์ สิทธิผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดับพื้นที่”. **รายงานวิจัย**. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สมบุรณ์ วัฒนะ. (2559). “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. 24 (44) (มกราคม - เมษายน 2559) : 173-193
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2552). **วินัยมุข เล่ม 1 (หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี)**. พิมพ์ครั้งที่ 40/2552. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2543). **วินัยมุข เล่ม 2 (หลักสูตรนักธรรมชั้นโท)**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมาน ลอยฟ้า. (2554). “ผู้สูงอายุกับเทคโนโลยีสารสนเทศ”. **วารสารสารสนเทศศาสตร์**. 29 (2) พฤษภาคม-สิงหาคม 2554 : 53-64.
- สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์. (2557). “สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย”. **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้**. 7 (1) มกราคม-มิถุนายน 2557 : 73-82.
- OECD. (2004). **OECD Principles of Corporate Governance**. France: OECD Publications Service.