

**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  
พระมหากฤษณา กิตติโสภโณ|Phramaha Krisada Kittisophano  
พระปลัดระพิน พุทธิสารโร|Phra Palad Raphin Buddhiso  
พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์|Phongphat Chittanurak  
สุภัทรชัย สีสะไบ|Suphattharachai Sisabai

### บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาถึงหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ใช้การศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดที่ปรากฏในการศึกษา

ผลที่พบมีหลักธรรมคำสอนจำนวนมากที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นหลักคิด แนวปฏิบัติ สำหรับดูแลผู้สูงอายุในให้เกิดหลักคิดในการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และกรณีศึกษา ตัวอย่างเพื่อการปฏิบัติ รวมไปถึงหน่วยงานหรือองค์กรที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังกรณี พระพุทธเจ้าโปรดพุทธบิดา พระสารีบุตรไปโปรดมารดาที่อยู่ในฐานะผู้สูงอายุ หรือการที่พระพุทธเจ้าและพระสารีบุตรจัดให้มีการสงเคราะห์บวชผู้สูงอายุอย่างพระราธะ รวมไปถึงหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการจัดการส่งเสริมผู้สูงอายุอย่าง หลักสปปายะ หลักอิทธิบาทธรรม หลักอตุณิยาม หลักตัณญกตเวทิตา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นหลักที่มีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริม จัดการ และพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ ชีวิต ความคิด และปัญญาให้มีผลเป็นความสุข อยู่อย่างมีค่า ชราอย่างมีความสุข ตามคติหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน

**คำสำคัญ :** หลักธรรม,กลไกการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม,ผู้สูงอายุ

### 1.บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใน พ.ศ. 2559 โลกของเรา มีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด ส่วนในประชาคมอาเซียน 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียน ก็กำลัง 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 เข้าสู่สังคมสูงอายุในอีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2) ส่วนประเทศไทย พบข้อมูลว่า ใน พ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ 68.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรไทย 65.9 ล้านคน และเป็นแรงงานข้ามชาติอีกประมาณ 3 ล้านคน ในจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 จากข้อมูลที่ปรากฏย้อนหลังพบว่า 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 (สำนักบริการทะเบียน กรมการปกครอง, 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) เท่ากับเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าตัวในเวลาราวๆ 30 ปีเท่านั้น (ปีพม่า ว่าพัฒนางค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, 2549) ดังนั้นสภาพปัญหาโดยรวมจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้งมิติ ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงวัยดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพศักดิ์ศรี ลดภาระการเลี้ยงดูของครอบครัว เพื่อเป็นพลังของสังคมในภาพรวม

ในทุกภาพส่วนตระหนกถึงปัญหาที่มาพร้อมกับภาวะของความสูงอายุ จากการสำรวจมีผลงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษา พร้อมสะท้อนผลการศึกษา ถึงแนวทาง มาตรการ และกลไกเพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพทั้งกาย ใจ เป็นกลไกขับเคลื่อนที่เนื่องด้วยเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ **“แก้อย่างมีค่า ชราอย่างเป็นสุข”** และลดการพึ่งพิงจากรัฐให้ได้มากที่สุด ดังที่สำรวจพบงานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ปรากฏในวารสาร TCI (Thai Citation Index) มีจำนวนกว่า 2,574 เรื่อง อาทิ *สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560* (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2561) *ประชากรไทยในอนาคต* (ปีพม่า ว่าพัฒนางค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, 2549) *การใช้ยาในผู้สูงอายุ* (ทิพวัลย์ สุวรรณรักษ์ และอัญชลี เขียวโสรธ ดุวอล, 2557) *การพัฒนารายการโทรทัศน์เพื่อผู้สูงอายุ* (จารุวรรณ นิธิไพบูลย์และคณะ, 2559) *พฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงวัย* (ปณิธิ บรราน, 2557) *สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย* (สุดารัตน์ สุดสมบุรณ์, 2557) *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ* (ศิริมา เขมะเพชร, 2559) *ผู้สูงอายุกับเทคโนโลยีสารสนเทศ* (สมาน ลอยฟ้า, 2554 : 53-64) *ผลของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผ่านกลุ่มผู้นำชุมชน* (ดวงใจ เปลี่ยนบำรุง, 2557) *การพัฒนาแผนยุทธศาสตร์สวัสดิการผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก* (ศราวดี บัณฑิตเมธางค์, 2557) *การส่งเสริมการใช้มาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดับพื้นที่* (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2559) *โครงการเสริมสร้างโครงข่ายการคุ้มครองทางสังคมของผู้สูงอายุ* (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559) *กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม*, (บุญทัน ดอกไธสง และคณะ, 2562 : 26-32) เป็นต้น

ในส่วนพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย โดยมีหลักคำสอน และหลักธรรมที่ใช้เพื่อเป็นกลไกการปฏิบัติเพื่อส่งเสริม พัฒนา ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีที่สุด ดังนั้นในบทความนี้จะได้นำแนวคิดหลักธรรม หลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา มานำเสนอเพื่อเป็นกลไกเสริมแรงให้กับผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิต เพื่อตอบโจทย์เป็นหลักคิด แนวปฏิบัติผสมรวมกับแนวทางอื่น ๆ ในภาคส่วนอื่น ๆ ของสังคมไทยที่จะเป็นสังคมผู้สูงอายุในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ว่ามีหลักการ ผสมรวมกับแนวทางใด หรือมาตรการใดที่จะขับเคลื่อนให้เกิดเป็นพลังในการดูแล ส่งเสริมและสร้างพัฒนาการในการดูแล ส่งเสริม ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทางบวกในการดำเนินชีวิตให้แก้อย่างมีค่าชราอย่างเป็นสุขได้

## 2.พระพุทธศาสนากับแนวคิด หลักปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่องรัตตัญญู ผู้รู้ราตรีนาน หรือการที่พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่เกิดมานานว่ามี ประสพการณ์ “รัตตัญญู” ดังที่ยกย่องพระมหากัสปะ รวมไปถึงการที่สมาชิกในศาสนามีสุขภาพและอายุที่ ยืนยาวดังกรณีพระพุทธเจ้าปรินิพพานในขณะที่อายุ 80 ปี หรือมีพระภิกษุอีกจำนวนหลายรูป อาทิ พระโมค คัลลณะ พระสารีบุตร พระมหากัสปะ พระอานนท์ ล้วนมีอายุยืนยาวดังที่ปรากฏเป็นหลักฐานว่ามีอายุยืน ยาวถึง 120 ปี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำรวจได้ รวมไปถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยยังมองว่าผู้สูงอายุยังเป็นบุคลากรที่สามารถพัฒนา ส่งเสริมได้ ดังกรณีเปิดโอกาสให้พระราชา ที่เป็น “ผู้สูงอายุ” มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ยกใจ จนกระทั่งเป็นผู้ไปถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนา ได้ หรือเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงดังกรณีที่พระพุทธเจ้าในฐานะ บุตรพระเจ้าสุทโธทนะ พร้อมสงฆ์สาวกไปเยี่ยม ซึ่งในขณะนั้นถือว่าพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วย ติดเตียง รวมทั้งพระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่อง “กตัญญูตา” ที่เปิดโอกาสให้แสดงคำว่า “อุปัการคุณ” ที่ จะพึงแสดงต่อผู้คนที่เคยมีอุปการคุณในการส่งเสริมคุณธรรมภายในเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกับบุคคลที่เคยอยู่ มาก่อน ดังปรากฏเป็นแนวคิดตอนที่ นางจุฬาสัทธา บุตรสาวของอนาถปิณฑิกเศรษฐี จะเดินทางไปอยู่กับ ครอบครัวของสามี เศรษฐีจึงเรียกลูกสาวเข้ามาอบรมสั่งสอนด้วยหลักคำสอน 10 ประการ โดยมีข้อ 1 ที่ สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่เนื่องด้วยผู้มีอุปการคุณคุณที่ว่า “จงให้แก่คนที่ให้และ ไม่ให้ หมายถึง ญาติมิตรแม้ยืมของไปแล้วจะคืนหรือไม่คืนก็ตาม ก็ควรให้ยืมอีก” ในความหมายก็คือการให้แก่ บุคคลใกล้ชิด อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แต่ในแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้มีอุปการคุณควรได้รับการดูแลคืนกลับ และให้ความสำคัญแก่เขาอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในองค์รวม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ยังมีอีกหลายหลัก ที่จะใช้เป็นฐานและเป็นแนวคิดในการปฏิบัติ รวมไปถึงเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดการนำไป ปฏิบัติได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้นเมื่อพิจารณาในองค์รวมเกี่ยวกับแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ กับผู้สูงอายุทั้งมีกลไกและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น



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

### 3.หลักธรรม หลักคิดในเรื่องสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดสัปปายะ 7

แนวคิดทางการจัดการผ่านหลักธรรมว่าด้วยเรื่องสัปปายะ มีผู้ทำวิจัย ไว้ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่ง สะท้อนถึงแนวคิดในการนำสัปปายะมาเป็นกลไกร่วมในการบริหารสถานที่เพื่อเอื้อต่อการอยู่อาศัย และปฏิบัติ

ธรรมรวมทั้งการดำเนินชีวิต ดังปรากฏในงานของ พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์) เรื่อง วิเนนทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี-The Ways of the Management in Buddhist Temples for Peace According to the Seven 'SAPPĀYA' : The Case Study of Wat Thannamlai (Suanmokkphalarama) in Lamet Sub-District, Chaiya District, Suratthani Province” หรือในงานของ ชีโรติ เกิดแล้ว (2547, หน้า 80-92) ในงานเรื่อง “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม หรือในงานของ พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธรรมวโร (วัฒนคุณ) (2559) การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ-The Buddhist Administration Province Dhamma Practice Centers โดยในงานวิจัยที่พบจะยกกรณีของสัปปายะมาเป็นกรอบในการบริหาร

โดยในงานวิจัยทั้งหมดให้ความหมายของสัปปายะไว้ว่า สัปปายะ หมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (อง.สตตก.อ. (บาลี) 3/38/179) หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสเถระ, 2548, หน้า 220) สิ่งทีสบาย สภาพเอื้อ สิ่งทีเกื้อกูล ต่อการอยู่ดีและจะพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งทีเหมาะสมกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551, หน้า 209-210) ความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความสราญ ในคำไทย ใช้ว่า สบาย คำวัดใช้สัปปายะ หมายถึง สิ่งทีเหมาะสม สิ่งทีสนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวกเกิดความสะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ในการทำความดี เช่น ในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090) โดยมี 7 อย่าง คือ 1) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย) 2) โคจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัสสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตสัปปายะ (อุณหภูมเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090)

สัปปายะ เป็นสถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประดับประดารักษาสมาธิท่านแสดงไว้ 7 ข้อ คือ 1) อาวาส (ที่อยู่) 2) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) 3) ภัสสะ (เรื่องพูดคุยทีเสริมการปฏิบัติ) 4) บุคคล (ผู้ทีเกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง) 5) โภชนะ (อาหาร) 6) อุตุ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) และ 7) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสัปปายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอสัปปายะ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2548, หน้า 274. และ อง. ทสก. (ไทย) 24/11/18-19) โดยสิ่งทีเกื้อกูล สิ่งทีเหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพทีเอื้อ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี 7 สิ่ง ดังนี้

**(1) อาวาสสัปปายะ (Suitable Abode)** ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม ภูมิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั้นมทีเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบายเหมาะสมกัน ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน จอแจ พระพุทธเจ้าแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ไปเลือกปลีกวิเวกปฏิบัติอยู่คนเดียวที่ เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้าง ในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง หรือถ้าอยู่ในวัด ควรปลุกภิกษุห่างกันพอประมาณ ไม่ควรมองเห็นกัน เพื่อไม่รบรบกวนกัน มีทางเดินเข้าและออก ทีสะดวกพอประมาณ มีทางสำหรับเดินจงกรมในทีสงบ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสสรรเสริญถึงแหล่งทีเป็นสัปปายะ เหมาะในการบำเพ็ญภาวนา โดยยกตัวอย่าง ตำบลอรุเวลาเสนานิคม ในแคว้นมคธว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของ

กฤษฏีผู้ประราณาจะบำเพ็ญเพียร (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 ัม มาจริยะ, 2539, หน้า 55)

(2) **โคจรสัปปายะ (Suitable Resort)** สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนน หนทางไปมาได้สะดวก ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้ง ภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสี่ยงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปหรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดี ซึ่ง อยู่ไม่ไกลเกินไป ประมาณ หนึ่งโกสะ ถึงหนึ่งโกสะครึ่ง (1-5 กิโลเมตร) พอที่จะเดินไป และเดินกลับได้ใน เวลาพอสมควร (พระพุทธโฆสเถระ, อ่างแล้ว, หน้า 221.) และข้อสำคัญ ที่โคจรไปนั้นต้องไม่เป็นแหล่งยั่ววน กวนกิเลสซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการประพฤติ และปฏิบัติกรรมฐาน เช่นแหล่งอบายมุข หรือแหล่งของหญิง แพศยา (วิ.ม.อ. (ไทย) 4/139; ขุ.ธ.อ. (บาลี) 25/168-169/85) เป็นต้น ซึ่งเป็นแดนอโคจร เพราะเสี่ยงต่อการ เกิดกามคุณ 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 พาใจให้กำหนด

(3) **ภัสสสัปปายะ (Suitable Speech)** การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกัน แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่ จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณ แก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้น เสีย การพูดคุยที่เหมาะสมเป็นที่สบาย พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ เฉพาะ ข่าวดสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา

(4) **บุคคลสัปปายะ (Suitable Person)** สถานที่นั้น ๆ มีบุคลากรและสมาชิกเอื้อต่อการอยู่ อาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย ชักจูง แนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคย เจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็อย่างยิ่งเป็นประโยชน์มาก ให้ฟังเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่ มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกียะ หมายถึง บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสมใจ เป็นผู้เกื้อกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดีทั้งผู้เป็น ศิษย์และอาจารย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ พระจูฬปันถก ในสมัยที่พระภิกษุพี่ชายคือพระมหาปันถกไล่ออกจากวัด ก็คิดน้อยใจว่าพี่ชาย คงหมดเยื่อใยในตัวท่านแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย วันรุ่งขึ้นแต่เช้าตรู่ จึงเดินออกจากวัดไป ตั้งใจจะสึก ขณะเวลาใกล้รุ่งนั้นพระศาสดาทรงตรวจดูโลก (คือหมู่สัตว์) ทรงเห็นเหตุนี้แล้ว จึงเสด็จล่วงหน้าไป ก่อน ได้ทรงหยุดจงกรมอยู่ที่ซุ้มประตูใกล้ทางที่พระจูฬปันถกไป พระจูฬปันถกเมื่อเดินไปพบพระศาสดา จึง เข้าไปเฝ้าถวายบังคม พระพุทธองค์ทรงลูบศีรษะด้วยความเมตตา กรุณา ทรงจับแขน พาเข้าไปสู่สังฆาราม ให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี แล้วสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของพระจูฬปันถก โดยพระ ศาสดาได้ประทานผ้าสำหรับเช็ดเท้าให้พระจูฬปันถก แล้วทรงตรัสว่า เธอจงอธิษฐานผ้าสะอาดนี้ เมื่อพระจูฬ ปันถก ลูบไล้ผ้าผืนนั้นและ ยกผ้าขึ้นอธิษฐาน หันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วบริกรรมว่า “**โรชโรณิ โรช ฮอร์ณิ**” จากผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อถูกลูบไล้นานเข้าจึงเปื้อนเหลืองจากมือของจูฬปันถก ผ้าผืนนั้นกลายเป็นผ้า หมองคล้ำ จิตเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร พระศาสดาทรงทราบ ว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงส่งกระแสดิจถึงจูฬปันถก ว่าเธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดถูสิ, ก็ถูสิทั้งหลาย

มีธูลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ, เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย แล้ว ทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้าจухป็นถก พร้อมทั้งได้ทรงภาษิตคาถาเหล่านี้ว่า

ราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่าธูลี แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธูลี) ไม่ คำว่า ธูลีนั่น เป็นชื่อของราคะ โทสะ และโมหะเมื่อภิกษุทั้งหลายละธูลีเหล่านั้นได้ขาดแล้วย่อมอยู่ใน ศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธูลีได้ (ขุ.เถร. (ไทย) 26/557-566/437)

เมื่อทรงจบคาถา พระจухป็นถก ซึ่งเคยสะสมบารมีมาแต่ปางก่อน ได้บรรลुพระอรหัต พร้อมด้วย ปฏิสัมภิตาทั้งหลาย

(5) โภชนสัปปายะ (Suitable Food) ได้แก่อาหารที่บริโภคนั้น ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอรรถภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ง่ายร่างกายเกิดทุกข์เวทนาที่ควรงดเสีย อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารนั้นถูกย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้ง่าย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉันทไม่ยาก ดังมีเรื่องที่ว่า พระศาสดาตรัสเล่า เมื่อประทับอยู่ที่เขตวนาราม เมืองสาวัตถี ว่ามีบ้านอยู่หมู่บ้านหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขาแห่งแคว้นโกศล วันหนึ่งภิกษุประมาณ 60 รูปเรียนกรรมฐานจากสำนักพระศาสดาแล้วไปสู่มมาติกคามนั้น ได้มารดาของผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้อุปถัมภ์ให้บำเพ็ญสมณธรรมโดยสะดวก ครั้งหนึ่งอุบาสิกหรือมาติกมาตา ได้ถามพระทั้งหลายว่า สมณธรรมนั้นคืออะไร พระตอบว่า พวกอาตมาทำการสาธยายอาการ 32 มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นว่า โดยความเป็นของปฏิภูลคือไม่สะอาด และ พิจารณาความสิ้นและความเสื่อมในอรรถภาพอยู่ นางจึงขอให้ภิกษุได้บอกอาการ 32 นั้นแก่นางเพื่อปฏิบัติบ้าง

เมื่อภิกษุบอกแล้วนางก็จากไป สาธยายอยู่ไม่นานนักก็ได้บรรลุนาคามิมรรค อนาคามิผล ก่อนภิกษุเหล่านั้นเสียอีก นอกจากนี้ นางยังได้ปฏิสัมภิตา 4 และโลกียอภิญญา 5 อีกด้วย (เว้นอาสาวิภยญาณ นอกนั้นเป็นโลกียอภิญญามีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้และทิพจักขุตาทิพย์ เป็นต้น) นางได้ออกจากสุขอันเกิดแต่ มรรคและผลแล้ว ตรวจดูด้วยทิพจักขุ ใครครวญอยู่ว่า “เมื่อไรหนอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จักบรรลุธรรมนี้” จึงรู้ว่า “พระคุณเจ้าทั้งหมดยังมี ราคะ โทสะและโมหะ ยังไม่ได้แม้แต่ถนและวิปัสสนา” จึงตรวจดูด้วยทิพจักขุว่า “อุปนิสัยแห่งอหัตตมรรค-ผล ของพระคุณเจ้ามีอยู่หรือไม่หนอ” ได้เห็นว่ามียอยู่ จึงรำพึงต่อไปว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอะไรอยู่ ที่อยู่หรือเสนาสนสัปปายะ เพียงพอสบายดี บุคคลสัปปายะ ก็มีได้ขาด อาหารสัปปายะ อาหารอันเป็นที่สบาย มีอยู่หรือไม่หนอ นางได้เห็น ว่า พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอาหารอันเป็นที่สบาย หรืออาหารอันสมควรแก่การทำสมาธิเพียร”

นับแต่นั้น นางสั่งให้จัดอาหารอันประณีตหลายอย่างไปถวายแล้วแต่จะเลือกฉันให้เหมาะกับความ ต้องการของร่างกายและจิตใจ เมื่อภิกษุได้อาหารอันเป็นที่สบาย สรีระก็กระปรี้กระเปร่า จิตก็ตั้งลงสู่อารมณ์เดียว เจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิตาทั้งหลาย เธอเหล่านั้นระลึกถึงอุปการะของอุบาสิกว่า การแห่งตลอดมรรคครั้งนี้ เป็นเพราะได้อาศัยอาหารอันดีของอุบาสิก

เมื่อออกพรรษา ปวารณาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นได้ลาอุบาสิกเพื่อไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ที่พระเชตะวันมหาวิหาร อุบาสิกได้ตามมาส่งในสถานที่ควร กล่าวคำอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงและขอร้องให้ภิกษุเหล่านั้นมาเยี่ยมอีก แล้วกลับสู่เรือนของตน ฝ่ายภิกษุเหล่านั้นเข้าเฝ้าพระศาสดา เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสถามถึงเรื่องต่างๆ มีเรื่องอาหารบิณฑบาต เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นทูลเล่าถึงอุปการะของอุบาสิก ผู้เป็นมารดาของนายมาติกะและสรรเสริญอุบาสิกนั้นเป็นอนุเคราะห์ เช่นเป็นผู้ถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีต และสามารถรู้วารจิตของพวกตนว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร เป็นต้น (วคิน อินทสระ, 2559)

นอกจากอาหารตามปกติแล้ว คิลานปัจจัยเภสัชบริวาร ก็เป็นสิ่งสัพปาเยะ คิลานปัจจัยเภสัชบริวาร คือ เภสัช 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (วิ.อ. (บาลี) 2/290/40; สารตถ.ฎีกา. (ไทย) 2/290/393) โดย (1) เป็นสิ่งสัพปาเยะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริวารคือบริวารของชีวิต ดูกำแพงล้อมพระนครเพราะคอยป้องกันรักษาไม่ให้อาพาธที่จะบั่นทอนชีวิต ได้ช่องเกิดขึ้นและเป็นสัมภาระของชีวิต คือคอยประคับประคองชีวิตให้ดำรงอยู่นาน (2) เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่เกิดทุกขเวทนาเนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป

(6) **อุตุสัปปายะ (Suitable Climate)** อากาศเป็นที่สบาย คือ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกุรุซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ดังนั้นประชาชนชาวกุรุจึงมีสุขภาพแข็งแรง กำลังกายดี และสุขภาพจิตของชาวกุรุก็สมบูรณ์ดี พระพุทธเจ้าทรงทราบข้อนี้ดี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ชาวแคว้นกุรุมีความเหมาะสม สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งของพระองค์ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาหลักซึ่งอย่างยิ่ง แล้วทรงตรัสสอนคัมภีร์อื่นที่มีความลึกซึ้งอีก คือ มหานิทานสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย สติปัฏฐานสูตร มหาสารโธปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐपालสูตร มาคัณทียสูตร อาเนญยสัปปายสูตร ซึ่งพระสูตรเหล่านี้ อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย จากข้อมูลในคัมภีร์ แสดงให้เห็นว่าชาวกุรุเป็นชาวเมืองที่สนใจในการปฏิบัติสติปัฏฐาน อาจจะทำให้สุขภาพดีก็ได้

(7) **อิริยาบถสัปปายะ (Suitable Posture)** ได้แก่อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย **อิริยาบถที่เหมาะสมเพื่อการสร้างสุขภาวะทางกายให้เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุโดยในทางพระพุทธศาสนา อาจหมายถึง** การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการเคลื่อนไหวต่างๆ สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้นคือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณสิทธิ), 2532, หน้า 314-315) โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกับอิริยาบถอย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ หรือเกิดเวทนาเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้งๆ ละประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ในการทำอิริยาบถที่เหมาะสมนั้น แต่ละคนก็จะมีอริยาบถแตกต่างกัน เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่งสมาธิ เป็นต้น

**โดยสรุปหลักสัปปายะ 7** เป็นแนวคิดที่ประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ 7 ด้าน คือ 1) อากาศสัปปายะ เน้นพัฒนา ออกแบบ วางระบบให้ที่อยู่อาศัยนั้นเป็นที่สบายเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอันว่าด้วยเรื่องสถานที่ 2) โฉจรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัตตสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตุสัปปายะ (อุณหภูมิมืดเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย)

#### 4. หลักธรรม หลักคิดในเรื่องเพื่อการพัฒนาจิต ยกความคิด และยกใจสำหรับผู้สูงอายุ

คำว่า “วัย” หรือ “วย” ในภาษาบาลี หมายถึง การก้าวเข้าสู่ความเสื่อมไป ในทางพระพุทธศาสนาจัดความแก่หรือความชราเป็นสภาวะทุกข้ออย่างหนึ่ง รวมทั้งคำว่า ผู้สูงอายุ มีความหมายว่า ชรา คือ ความแก่ ความเสื่อม ดังนั้นพุทธศาสนาจัดความแก่ ความชราเป็นทุกข้ออย่างหนึ่ง หลีกเลี้ยงไม่ได้ ดังปรากฏในทุกข์ 11 ประการ และ ชรา ที่จัดอยู่ในปฏิจจสมุบาท 12 แม้ในพุทธประวัติก็ได้กล่าวถึงสาเหตุการออกผนวช ปรากฏ

ในมหาปทานสูตร (ที.มหา. 10/1/1) ว่า สัตถ์ณะเสด็จประพาสพระอุทยานทรงพบเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับ ในการประพาสแต่ละครั้ง การพบเทวทูตหรือความทุกข์ของชีวิต ทำให้ทรงตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้และไร้แก่นสารของชีวิต ลดความมัวเมาในความเป็นหนุ่ม ความมีสุขภาพดีและความมัวเมาในชีวิต ทรงเตือนพระองค์เองว่า พระองค์หนีความแก่ ความเจ็บและความตายไม่พ้น แต่ยังมีทางหลุดพ้นเหลืออยู่สายหนึ่งนั่นคือ การเลือกใช้ชีวิตแบบสมณะนักรบวชอันปลอดจากภารกิจที่เป็นเครื่องถ่วงไม่ให้ค้นพบความดับทุกข์ที่แท้จริง เช่นเดียวกับพระประวัติของพระพุทธเจ้านามวิปัสสี ซึ่งได้พบกับเทวทูต 4 (ที.มหา. 10/32/20) ก่อนออกผนวช

พระไตรปิฎกกล่าวถึงความชราในฐานะชราทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร ร่างกายตามธรรมชาติ เพื่อเตือนมนุษย์ให้ปรับวิธิตัด ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นตามความเป็นจริงของสังขารร่างกาย (ชั้น 5) พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “ชราเป็นทุกข์” ไม่ใช่การกล่าวว่า ความแก่ชราไม่ดี แต่เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ เพราะในความเป็นจริงความแก่ชรา เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนี แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ปรับท่าที รู้เท่าทัน เพื่อสร้างปัจจัยเกื้อหนุน เป็นการกระทำดี ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวไว้ในขณสูตร 1 ว่า

“ดูกรพราหมณ์ ที่แท้ พวกท่านเป็นคนชรา แก่เฒ่า ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ มีอายุได้ 120 ปี แต่มิได้สร้างความดี มิได้ทำกุศล มิได้ทำกรรมอันเป็นที่ต้านทานความชลาตไว้ ดูกรพราหมณ์ โลกนี้ถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่เช่นนี้ ความสำรวมทางกาย ความสำรวมทางวาจา ความสำรวมทางใจในโลกนี้ ย่อมเป็นที่ต้านทาน เป็นที่เร้น เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ยึดหน่วงของเขาลู่ลระไปแล้ว ชีวิตถูกชรานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปใกล้แล้ว ย่อมไม่มีที่ต้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความตายนี้ ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสมบุญไว้แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่” (อง.เอก-ทุก-ติก. 20/491/174)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า อายุนั้นตามความหมายทั่วไป ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือ ช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา อายุเป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกซึ้งไปถึงหมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังชีวิตที่เป็นแก่นของชีวิต ก็ได้ คือหมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า พร คือ สิ่งน่าปรารถนา ที่บุคคลหนึ่งอำนวยความสะดวกด้วยความปรารถนาดีให้เกิดมีขึ้นแก่บุคคลอื่น 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 พลังที่หล่อเลี้ยงทรงชีวิตให้สืบทอดอยู่ได้ยาวนาน ได้แก่ อิทธิบาท 4
2. วรรณะ คือ ความงามเอิบอิม่องใส่น่าเจริญตาเจริญใจ ได้แก่ ศีล
3. สุขะ คือความสุข ได้แก่ ฌาน 4
4. โภคะ คือ ความพร้อมด้วยทรัพย์สินและอุปกรณ์ต่างๆ อันอำนวยความสะดวก สุข ความสะดวกสบาย ได้แก่ อัปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4



5. พละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุข บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์ใดใดจะสามารภบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรืออรหัตตผล

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

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

"ธรรม 5 ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการอ่อนน้อม หรือด้วยความปรารถนา ถ้าได้ธรรม 5 ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ่อนน้อมหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใคร ๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร

"อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ่อนน้อมหรือมัวเพลิดเพลิดกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่ อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นจึงจะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์

"อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ ก็ไม่ควรอ่อนน้อมหรือมัวเพลิดเพลิดกับวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ เพราะเห็นแก่วรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อวรรณะ สุขะ ยศ สวรรค์"

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น วรรณะ สุขะ ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และ จึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ 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.อิตติ. 25/270/299) อายุ วรรณะ ยศ สุข อาธิปัจจะ คือ ความเป็นใหญ่ (อง.จตุกก. 21/34/45; อง.ปญจก. 22/32/38; ขุ.อิตติ. 25/270/299) อย่างไรก็ตาม พึงทราบว่า คำว่า พร ในที่นี้ เป็นการใช้อยู่โดยอนุโลมตามความหมายในภาษาไทย ซึ่งเพี้ยนไปแล้วจากความหมายเดิมในภาษาบาลี ในภาษาบาลีแต่เดิม พร หมายถึง ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่อนุญาตหรืออำนวยให้ตามที่ขอ พรที่กล่าวถึง ณ ที่นี้ทั้งหมด ในบาลีไม่ได้ เรียกว่า พร แต่เรียกว่า ฐานะ หรือ ธรรมที่นำปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น แยกได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านกายกับด้านจิตใจ

ด้านกาย อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ประนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญาอย่างที่เราเรียกว่ามี "โยนิโสมนสิการ" ในทางพระศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับที่ภูษณมิกัตถะ คือประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

"คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน"

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคาถานั้นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาทรงมีพระวรกายแข็งแรง ทรงสามารถวิ่งจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็น และด้วยประโยชน์ที่เลยสายตา ดังที่ทรงตรัสถึงสิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อโภชนาการไว้ในธัมมิกสูตร ว่า

“...เมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าก็สุกเสมอกัน ดุกรภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภคข้าวกล้าที่สุกเสมอกัน ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลัง และมีอาพาธน้อย” (อง. จตุกก. 21/70/82)

ในมณิกชาดก ตรัสเล่าถึงพระชาติที่กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน โดยตรัสถึงลักษณะของผู้มีอายุยืนว่า

“ท่านอย่าริษยาหนุ่มมณีทะเล มันทินอาหารอันเป็นเหตุให้เดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย กินแต่เกลบเกิด นี่เป็นลักษณะแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/30/8)

ในสาโลกชาดกตรัสเล่าถึงอุบายไม่ให้ถูกฆ่า ว่า

“ท่านอย่าปรารถนาอาหารอย่างหมูชื้อสาโลกะเลย เพราะว่า หมูชื้อว่าสาโลกะนี้ บริโภคอาหารเป็นเครื่องเดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย เคี้ยวกินแต่ข้าวลิบนี้เถิด นี่เป็นลักษณะแห่งความอายุยืน” (ขุ. ชา. 27/458/96)

โดยสรุปก็คือ ทรงสรรเสริญการบริโภคอาหารแต่พอประมาณ เรียกว่า โภชนธัมมัตถุตา และมีสติพิจารณาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอก็คือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่าง ๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทา หนาวร้อนลมแดด คุ่มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียริตติเมายศवादข่มใคร ๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ เรียกว่ามี นิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้เป็น อิสระ หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวเป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่งปราศจากสิ่งบีบคั้นก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน ซึ่งธรรมที่ช่วยให้ อายุยืน มีพุทธพจน์แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุไว้หลายแห่ง ดังในอนายุสสุตตรบทที่ 1 ว่า

“ดุกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคล ไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดุกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ๆ

ดุกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 1 เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดุกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง. ปญจก-จก. 22/125/150)

ในอนายุสสุตตรบทที่ 2 ว่า

“ดุกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อย ยาก 1 เป็นคนทุศีล 1 มีมิตรเลวทราม 1

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคล  
ย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1  
เป็นผู้มีศีล 1 มีมิตรดีงาม 1 คุณกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุ  
ยืน” (อง. ปญจก-ฉก. 22/126/151)

อายุวัฒนธรรม ก็คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน สรุปได้ 5 ประการคือ

1. สบายกาย สบายใจ สบายใจ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายแก่กุศลแก่สุขภาพ
2. สบายใจ มัดตัณญา แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี
3. บริโภคโภชนา บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
4. กาลจारी มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา
5. พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมีมิตรที่ดี

การบริหาร คือ การปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิต  
นั้นประกอบด้วยรูป และนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และกายกับจิตนั้น ย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัย  
กันส่งผลถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากจะระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย  
คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจ เครื่องรักษาบำรุงจิตใจคือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุยืน ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก  
ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูลปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ  
ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย ดังพุทธพจน์ว่า “การที่บุคคลละปาณาติบาต  
เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทณพะ วางศีลตรา มีความละเอียดรอบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือ  
เกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี้คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน” ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริม  
ความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง  
ๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่  
เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน และเมื่อมีเมตตา  
กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่นคนที่ขาด  
แคลนก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับความ  
อาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้ หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำ  
อายุให้มันคง ปรากฏในสุตตสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ผู้ใดยอมให้โภชนะโดยเคารพ ตามกาลอันควร แก่ท่านผู้ส่ำรวม บริโภคโภชนะที่ผู้อื่นให้เป็นอยู่ ผู้  
นั้นชื่อว่าให้ฐานะทั้ง 4 คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้มีปรกติ ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มี  
อายุยืน มีบริวารยศในที่ที่ตนเกิดแล้ว” (อง. จตูก. 21/60/71)

ในโภชนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงการให้โภชนะแก่ปศุสัตว์ผู้ส่ำรวมแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน  
(อง. จตูก. 21/60/71) ดังปรากฏหลักฐานที่ว่า

“ปราชณผู้มีปัญญา ให้อายุย่อมได้อายุ ให้กำลังย่อมได้กำลัง ให้วรรณะย่อมได้วรรณะ ให้ปฏิภาณ  
ย่อมได้ปฏิภาณ ให้สุขย่อมได้สุข ครั้นให้อายุ กำลัง วรรณะ สุข และปฏิภาณแล้วจะเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มี  
อายุยืน มียศ” (อง. ปญจก-ฉก. 22/38/41)

เมื่อบุคคลได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีกตเวทิตาเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวายอายุให้  
สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ต่อไป ส่วนทางฝ่ายผู้ให้ หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็ชื่อว่า  
ได้ประกอบคุณธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ  
สามารถช่วยหนุนให้อายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มิไม่ตรีจิต รักใคร่ ประารถนาดีต่อกัน กระแสจิตเมตตาที่จะแผ่เอิบ อาบซึ่มซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป ในสภาพสังคม เช่นนี้ ชีวิตด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็นสภาพอุดมคติของสังคมพุทธที่แท้จริง ซึ่ง หากเป็นไปได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่วกัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป

#### ปัจจัย 4

ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม มีรายละเอียดดังนี้

(1) อาหาร อาหารที่ฉันนั้นต้องเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (อาหาร บิณฑบาต)

ก. การกินอาหารแต่พอเหมาะไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถงปากสูตร ว่า ครึ่งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัดจึงได้ตรัสถามว่า “ในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืนยืน” (ส .ส. (ไทย) 15/124/145)

ข. การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลีกในการบริโภคซื้อนี้เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหรา ให้รู้ว่าควรบริโภคมากน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบอบย่อย ทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังปรากฏในอปริหานิยสูตร ว่า

*ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดย แยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อ ตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความ เบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจัก ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้แล (อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/66)*

ค. ฉันแต่อาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ยาคุมธโคพกานุชานนา ตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้ม ย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุคตตรัสว่าข้าวต้ม เป็นยา” (วิ.ม. (ไทย) 5/282/89)

สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมเพื่อการอนุรักษ์ทางกายภาพในฐานะเป็นแหล่งอาหารนั้น เป็นอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่รับประทานอาหารนั้นต้องรู้จักคุณค่าของอาหารนั้นๆ ไม่บริโภคมากจนเกิน ความจำเป็นเพราะอาจก่อให้เกิดโทษได้ และต้องเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย

(2) ยารักษาโรค ในด้านยารักษาโรค ก็อาศัยพืชพรรณที่พบในธรรมชาติเป็นการรักษาโรคโดยการ ใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัชโอสถ พืชพรรณ ผลไม้อีกหลายชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ว่าพระภิกษุ สามารถที่จะฉันได้ในยามวิกาล ซึ่งในพระวินัยได้บัญญัติไว้ อีก 8 ประเภท คือ

*ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประทานแล้วฉันได้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก่อนอรุณของวันใหม่ คือ น้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต 8 อย่าง คือ (1) อัมพปานะ น้ำมะม่วง (2) ชัมพ ปานะ น้ำหว่า (3) โจจปานะ น้ำกล้วยมีเมล็ด (4) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (5) มธุกปานะ น้ำมะพร้าว (6) มุททิกปานะ น้ำผลจันทน์ หรือน้ำองุ่น (7) สาธุกปานะ น้ำเหง้าบัว (8) ภารุสก*

ปานะ น้ำผลมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำตัม เมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำผักตอง น้ำดอกไม้มากชนิด เว้นน้ำดอกมะทราง น้ำอ้อยสด ฉั่นได้ (วิ.มหา.(ไทย) 2/239/396)

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

เนยใส เนยข้น นั้น สามารถทำได้จากน้ำมันโคบัง น้ำมันแพะบัง น้ำมัน กระบือ บ้าง มังสะของสัตว์ใดเป็นกับปิยะ ทำจากน้ำมันสัตว์นั้นก็ได้ ส่วนน้ำมันนั้น สกัตมาจากเมล็ดงา บ้าง จากเมล็ดพันธุ์ผักกาดบ้าง จากเมล็ดมธุระ ที่แปลว่า มะขางบ้าง จากเมล็ดละหุ่งบ้าง จาก เปลวสัตว์บ้าง น้ำผึ้งนั้น คือรสหวานที่แมลงผึ้งทำ น้ำอ้อยนั้น คือรสหวานจากอ้อย เรื่องน้ำมันเหลว ที่เป็นยา, เรานุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือมันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลว หมู มันเหลวเวลาที่ได้รับพระเคนในกาล เจียวในกาลกรองในกาลแล้ว ฉั่นอย่างน้ำมัน น้ำฝาดที่เป็น ยา, เรานุญาตน้ำฝาดที่เป็นยา คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาด โมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มี อยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉั่น รับพระเคนแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึง ฉั่นได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉั่นต้องอาบัติทุกกฏ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2552, หน้า 106, วิ.ม. (ไทย) 5/262/45, วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นแหล่งยารักษาโรค พบในธรรมชาติเป็นการรักษาโรค โดยการใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเกสซ์โอสถ ประกอบด้วย พืชพรรณต่างๆ น้ำคั้นจากผลไม้ น้ำฝาดที่ทำเป็น ยา ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม เนย น้ำอ้อย น้ำผึ้ง นอกจากนี้ยังมีในส่วนของน้ำมันจากสัตว์ต่างๆ ก็สามารถใช้เป็น ยารักษาโรคได้ เหตุเนื่องจากในสมัยพุทธกาลไม่มียารักษาโรคที่มาจากเคมีแฉกเช่นปัจจุบัน ดังนั้นสมุนไพรหรือ สิ่งที่พบในธรรมชาติ ก็สามารถนำมาเป็นยารักษาโรคได้

**(3) ที่อยู่อาศัย (Living Place)** แม้เมื่อมีวัดเกิดขึ้นแล้ว พระสงฆ์ก็ยังไม่ได้อยู่ประจำ ยังคงจาริก เผยแผ่ธรรมไปเรื่อยๆ แม้ในฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ชาวบ้านกำลังปลูกพืชผลกันอยู่ พระสงฆ์ยังคงจาริกโดยไป เหยียบย่ำทำความเสียหายแก่พืชผลของชาวบ้าน พระสงฆ์ทั้งหลายจึงถูกติเตียน พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติให้ พระสงฆ์ทั้งหลายจำพรรษาในฤดูฝน ครั้นสิ้นฤดูฝนแล้วต่างก็แยกย้ายจาริกออกไปเผยแผ่ธรรม และแสวงหาที่ สงบเพื่อบำเพ็ญธรรม เช่น ตามป่า เขา ถ้ำ เป็นต้น แล้วแต่ความเหมาะสม พระพุทธเจ้าเองเมื่อออกพรรษา แล้ว ก็มักเสด็จจาริกไปที่ต่างๆ เพื่อเผยแผ่พุทธศาสนา ซึ่งแสดงว่าทรงสนับสนุนให้พระสงฆ์จำพรรษาด้วยการจาริกด้วย เพื่อความเหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เพราะการอยู่อาศัยประจำนั้นมีทั้งคุณและโทษ เช่นเดียวกับการจาริก อีกทั้งพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงถึงโทษของการจาริกไว้เช่นกัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้ คือ

1. ย่อมไม่ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง
2. ไม่เข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว
3. ไม่แกล้วกล้าในสิ่งที่ได้ฟังบางประการ
4. ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก
5. ไม่มีมิตร
6. ไม่ได้บรรลุคุณวิเศษที่ยังไม่ได้บรรลุ
7. เสื่อมจากคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้ว
8. ย่อมไม่แกล้วกล้าด้วยคุณวิเศษที่บรรลุแล้วบางประการ

เนื่องจากการจาริกไปเรื่อยๆ ย่อมไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมเทศนาจากพระภิกษุผู้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงแล้ว หรือเมื่อเกิดข้อสงสัยก็ไม่มีโอกาสได้ไต่ถามพระสงฆ์ที่มีความรู้ จึงไม่เชี่ยวชาญในสิ่งที่ได้เคยฟัง และพลอยทำให้การบรรลุคุณธรรมชั้นสูงเป็นไปได้ยากหรือบรรลุแล้วก็สามารถเสื่อมได้ อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม บางครั้งการจาริกไปเรื่อยๆ ทำให้เพลิดเพลินจนปล่อยปะละเลยต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ส่วนคุณของการจาริกพระพุทเจ้าก็ได้แสดงไว้เช่นกันในนัยตรงกันข้ามกับโทษของการจาริก

นอกจากนั้น พระพุทเจ้ายังได้แสดงถึงคุณและโทษของการอยู่อาศัยไว้ โดยกล่าวถึงโทษของการอยู่อาศัย คือ

1. ทำให้ตระหนี่ที่อยู่
2. ตระหนี่ตระกูล
3. ตระหนี่ลาภ
4. ตระหนี่วรรณะ
5. ตระหนี่ธรรม
6. มีการสะสมสิ่งของมาก
7. มีกิจมากทำให้ไม่ฉลาดในกิจที่จะต้องกระทำ
8. เกิดการคลุกคลีกับคฤหัสถ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดเรื่องที่ไม่สมควรขึ้นมาได้
9. เกิดความห่วงใยในที่อยู่อาศัย ไม่สามารถจะหลีกไปได้

แต่การอยู่อาศัยประจำก็ไม่ได้มีแต่โทษอย่างเดียว คุณของการอยู่อาศัยก็มีเช่นกัน ดังที่พระพุทเจ้าได้แสดงนัยตรงกันข้ามกับโทษของการอยู่อาศัย

**(4) เครื่องนุ่งห่ม** จีวรหรือเครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้ดูจาดตาแก่ผู้พบเห็น จึงต้องมีท่าความสะอาดหรือซักจีวร ต้มย้อม จีวรให้สะอาด นอกจากนี้ยังป้องกันอากาศร้อนหนาวเย็นด้วย ดังปรากฏใน จีวรชนกเถา ว่าด้วยน้ำย้อมจีวร กล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำย้อม 6 ชนิด คือน้ำย้อมจากรากไม้ น้ำย้อมจากต้นไม้ น้ำย้อมจากเปลือกไม้ น้ำย้อมจากใบไม้ น้ำย้อมจากดอกไม้ และน้ำย้อมจากผลไม้ (วิ.ม.(ไทย) 5/344/209)

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

การดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นสถานที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ ปฏิรูปเทศวาสะ หมายถึง การอยู่ในประเทศอันสมควร อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงอยู่ในถิ่นเจริญ มีคนดี มีนิกปราชญ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 3) รวมทั้ง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต), 2538, หน้า 3) หรือการอยู่ในประเทศอันควร (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2550, หน้า 127.)

สภาพแวดล้อมที่ดี เรียกอีกอย่างว่า “ปฏิรูปเทศวาสะ” หมายถึง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือการอยู่ในประเทศอันควร ชื่อว่า ปฏิรูปเทศบริษัท 4 ย่อมเที่ยวไป บุญกิริยาวัตรมีทานเป็นต้น ย่อมเป็นไป คำสอนของพระศาสดามีองค์ 9 ย่อมรุ่งเรืองในประเทศใดประเทศนั้น ชื่อว่าประเทศอันควร การอาศัยอยู่ในประเทศอันสมควรนั้น พระพุทเจ้าตรัสว่า เป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญแห่งสัตว์ทั้งหลาย (คณะกรรมการแผนกตำรา, 2538, หน้า 127.) ดังนั้น กล่าวได้ว่าความหมายของสิ่งแวดล้อมคือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต), 2538, หน้า 19) รวมทั้งการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (อง.จตุกก.อ. (ไทย) 2/116) แม้นิยามและความหมายของคำว่า

สิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา จะไม่มีเด่นชัด แต่ก็สามารถที่จะกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏข้อความที่แสดงถึงบรรยากาศ ที่ผู้วิจัยสามารถอนุมานได้ว่าเป็นค่านิยมของสิ่งแวดล้อม โดยในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมโดยอ้อมๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นภาพสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนาชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้ประมวลความหมายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

ข้อความจำนวนมากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงกันของวิถีชีวิตมนุษย์ และธรรมชาติรอบๆ ตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิต การกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียร ที่มีลักษณะเป็นป่านารีนรมย์ อุดมสมบูรณ์มีสายน้ำไหลไปตามชอกหิน มีดอกไม้บานสะพรั่ง เป็นที่เหมาะแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม หรือการฝึกตนเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นคือนิพพาน ดังที่ปรากฏในภชาิตของพระเอกวิหาริยเถระ ความว่า

เราผู้เดียวมุ่งประโยชน์เป็นสำคัญ จะรีบเข้าป่าใหญ่ที่หาปิดให้เกิดแก่ผู้บำเพ็ญ เพียร นารีนรมย์ ซึ่งข้างชันบนอากาศอยู่ จะอาบน้ำที่ชอกภูเขาอันเยือกเย็นในป่าร่มรื่น มีดอกไม้บานสะพรั่ง จงกรมแต่ผู้เดียว เมื่อไร เราจะได้อยู่ป่าใหญ่ที่นารีนรมย์แต่ผู้เดียว ไม่มีเพื่อน ได้สำเร็จกิจไม่มีอาสวะ ขอความประสงค์ของเราผู้ต้องการจะทำอย่างนั้นจงสำเร็จเถิด เราจักทำให้สำเร็จได้เอง ผู้อื่นไม่อาจทำให้ผู้อื่นได้ เรายินดีสวกราะคือความเพียรอยู่ จะเข้าป่าใหญ่ ยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ ก็จักไม่ออกจากป่าใหญ่นั้น เมื่อลมเย็นพัดเอากลิ่นดอกไม้หอมฟุ้งมา เราจะนั่งบนยอดเขา ทำลายอวิชชา จักได้รับความสุขนารีนรมย์ด้วยวิมุตติสุข ที่เงื่อมภูเขามีสันเย็นในป่า ซึ่งดารดาชด้วยดอกไม้กุสม แน่แท้ (ขุ.เถร. (ไทย) 26/539-545/434)

ในอีกกรณีศึกษาหนึ่ง มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการฝึกกายฝึกใจ ในการเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ว่าหากจะหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบแล้ว น่าจะเป็นสถานที่ที่มีความสะดวกสบายในด้านอาหาร เส้นทางสัญจร และให้ร่มเงาในการนั่งปฏิบัติบำเพ็ญเพียร ดังปรากฏข้อความในปาสาธาสิสุต กล่าวว่

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐ คือความสงบซึ่งไม่มีทางอันยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธโดยลำดับได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่นารีนรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี นารีนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ‘ภูมิประเทศเป็นที่นารีนรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี นารีนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร’ เราจึงนั่ง ณ ที่นั่นด้วยคิดว่า ‘ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร’ (ม.ม. (ไทย) 12/279/303)

ปรากฏว่า มีการกล่าวถึงระบบนิเวศ ที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรคือ เป็นสถานที่ที่นารีนรมย์ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี มีโคจรคามอยู่โดยรอบ จากข้อความดังกล่าว สถานที่ที่นารีนรมย์ มีทำน้ำสะอาด มีโคจรคามอยู่โดยรอบ และมีลักษณะเป็นป่าใหญ่ ที่เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียร เพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ต้นไม้ที่มีร่มเงา ให้ความสงบเย็นสบาย แม้เพียงต้นเดียวที่ไม่ได้มีลักษณะเป็นป่าก็สามารถเป็น

สถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรได้ ดังปรากฏใน พระสูตรมหาสังจกสูตร (ม.ม. (ไทย) 12/381/416) ที่กล่าวถึง การนั่งใต้ต้นหว้าที่ร่มเย็น ทำให้บรรลุปฐมญาณได้

นอกจากนี้ ความอุดมสมบูรณ์ของสวน ที่มีสัตว์นานาชนิดได้อาศัยร่มเงา และผลของต้นไม้เป็นอาหารทำให้มีสัตว์มาอาศัยอยู่ ณ ที่นั้นเป็นจำนวนมาก ดังข้อความพรรณนาสภาพแวดล้อมในสวนมะม่วงแห่งหนึ่งที่ปรากฏในกุ่มภชาดก ความว่า

ขอเดชะพระองค์ผู้ทรงข่มอริราชศัตรู สวนมะม่วงนั้น แซงแซวไปด้วยหมุ่นกที่มีวเมาด้วย รสดอกไม้ ทิพยสุกณปักษี คือ นกกระเรียน นกยูง นกเขา และนกสาลิกาก็มีอยู่ในสวนมะม่วงนี้ และในสวนนี้ยังมีฝูงหงส์ส่งเสียงร้องระงม นกดูเหว่าเร่าร้องก็กก้องปลุกเหล่าสัตว์ให้ตื่นอยู่ ณ สวนมะม่วงนี้ ต้นมะม่วงทั้งหลายมีปลายกิ่งโน้มลง ด้วยพวงผลดกดีเช่นรวงข้าวสาลี มีทั้งต้นคา ต้นสน ต้นกระทุ่ม และผลตาลสุกห้อยย้อยอยู่เรียงราย (ขุ.ชา. (ไทย) 27/26/542)

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ปรากฏใน อารามทายกเถราปทาน ประวัติในอดีตชาติของพระอารามทายกเถระ ความว่า “ข้าพเจ้าได้สร้างอารามถวาย แต่พระผู้มีพระภาคพระนามว่าลิทิตถะ ใกล้หมู่บ้านมีเงาร่มเย็น มีฝูงนกเข้าอยู่อาศัย” (ขุ.อปทาน. (ไทย) 32/32/468)

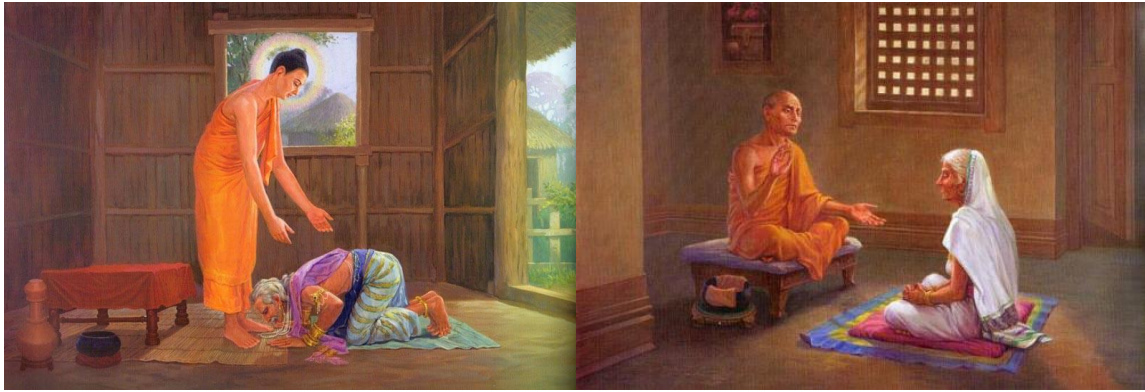
สภาพแวดล้อมบางกรณีเป็นแหล่งของยารักษาโรค เช่นที่ปรากฏในมูลาภิเษกชกกา ว่าด้วยทรงอนุญาตเครื่องยามีรากไม้เป็นต้นความว่า

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นไข้ ต้องการรากไม้ที่เป็นยา ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้นขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิต ข่า แผลก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันรับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพเมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ (วิ.ม. (ไทย) 5/263/46)

นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาจากธรรมชาติอีกหลายชนิด เช่นน้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ยังมีผลไม้ที่เป็นยา เช่น ลูกพลิงคะ ตีปสี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ และยางไม้ที่เป็นยา เช่น หิงคุยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางเคี้ยวจากก้านต้นตกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ เป็นต้น (วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

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





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

### 5. สุขภาวะทางจิตกับการพัฒนาจิต ส่งเสริมกำลังใจของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตใจผ่านทางผัสสะต่างๆ เนื่องจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งหมดสามารถตัดสินที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัส หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” เป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะประสบการณ์เชิงผัสสะนั้น สามารถครอบคลุมมากกว่า คำว่า ประสาทสัมผัสที่วิชาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้จำกัดไว้ 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+โสตวิญาณ (3) ชานสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางจมูก คือ จมูก+กลิ่น+ชานวิญาณ (4) ชิวหาสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น+รส+ชิวหาวิญาณ (5) กายสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางกาย คือ กาย+โณฐัพพะ (เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญาณ และ (6) มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ(สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญาณ (โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 46)

การที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ในระบบความจำ เรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึง การจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป คนเราโดยทั่วไปจะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของเราอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตากระทบกับรูป 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 เป้าหมายสูงสุดของของการฝึกฝนจิตได้ดีก็คือ ผัสสะจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ คือฝึกให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดังนั้น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสพรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยตั้งข้างต้นที่มากกระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็จะมี ความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย เพราะเมื่อเกิดผัสสะ ก็เกิดกระบวนการประมวลผลจากความรู้อารมณ์หรือความทรงจำเก่าๆในอดีต ที่เป็นตัวกำหนด ทักษะคิด ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อจิตใจของผู้อยู่อาศัยด้วย สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยจิตเจ้านั้นส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกัน บุคคลที่มีจิตใจที่ดี ผ่านการฝึกฝนพอสมควรก็อาจรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างรู้เท่าทัน จากคำที่กล่าวว่า จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำมาสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) การสร้างสภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือ สุขภาวะทางจิตเจ้านั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมากในการโน้มน้าวจิตใจของบุคคลที่อาจจะมีภาวะที่ไม่มั่นคง อ่อนไหว ให้มั่นคงขึ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของผัสสะ สามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้านด้วยกัน ดังนี้

(1) **รูป** หมายถึง สิ่งที่เห็น คือ สิ่งที่สัมผัสด้วยตา เช่น รูปงาม รูปน่าเกลียด รูปที่พึงอารมณ์ รูปที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น เช่น การเห็นต้นไม้ เห็นแม่น้ำ หรือเห็นดอกไม้ธรรมชาติที่สวยงามน่ารื่นรมย์ ก็ส่งผลต่อจิตใจดี เช่น นางเขมาเห็นผู้หญิงที่สวยกว่าตนเองทำให้เกิดความสบายใจและเกิดปัญญา ส่วนรูปที่น่าเกลียดทำให้คนตกใจได้

(2) **เสียง** หมายถึง สิ่งที่สัมผัสด้วยหู เช่น เสียงดัง เสียงค่อย เสียงที่พึงอารมณ์ เสียงที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น หากเสียงเป็นเสียงที่ไม่ดังหรือ ค่อยจนเกินไป ก็น่าจะเป็นเสียงที่มีความเหมาะสม เช่น เสียงน้ำไหล หรือเสียงสายลมที่พัดผ่านใบไม้ เสียงนกร้องในยามเช้า เสียงไก่ขัน ที่เป็นเสียงที่มีตามธรรมชาติ เมื่อพระภิกษุฟังแล้วก็เกิดความสบายใจ เกิดความรื่นรมย์ใจจึงเป็นเสียงที่เหมาะสมแก่การฟัง หรือกรณีเสียงนั้นไม่ได้ดังแต่เป็นเสียงที่มีความน่ากลัวสยดสยองก็มีผลต่อจิตใจ ดังนั้น เสียงที่ดีจึงเป็นเสียงที่น่าฟัง และไม่ดังไม่ ค่อยจนเกินไป

(3) **กลิ่น** หมายถึง สิ่งที่สัมผัสด้วยจมูก เช่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นที่พึงอารมณ์ กลิ่นที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น กลิ่นที่ดี กลิ่นสะอาดก็ทำให้พระจิตใจดี เช่น การได้กลิ่นดอกไม้ เครื่องหอมที่ได้รับการปรุงอย่างดี หรือการได้กลิ่นดินกลิ่นป่าไม้จากธรรมชาติ ก็ส่งผลต่อจิตใจที่ดี

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

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

(6) **ธรรมารมณ** หมายถึง สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เช่น ในบางขณะเราไม่ได้สัมผัสอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่าสัมผัสระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิง คนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความทรงจำ สิ่งนี้เรียกว่า ธรรมารมณ (ประเวศ วรรค 2550, หน้า 80) ดังนั้น ในด้านของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะแสดงเรื่องราวอะไร ก็จะส่งผลต่อจิตใจผู้ผู้ที่ได้รับฟังเสมอไม่ว่าทางบวกก็ทางลบ เมื่อเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวที่ดี เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความคิดในด้านกุศลก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้ฟัง เรื่องราวที่ดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้ผู้อื่นได้รับฟังเรื่องราวที่ดีๆ และมีความสุขสบายใจ เช่น เรื่องราวของการฟังข้อธรรมะที่ดีมีประโยชน์

ดังนั้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นกระทบรส กายได้สัมผัส และใจได้เกิดเป็นธรรมารมณขึ้น เรียกว่าเกิดผัสสะ เป็นกระบวนการเริ่มต้นการทำงานของจิต ดังนั้นเมื่อมีอะไรมากระทบหรือเกิดผัสสะ ก็เกิดความรู้สึกสุข ชอบ ไม่สุขหรือทุกข์ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เรียกว่าเกิดเป็นเวทนาขึ้น ดังนั้น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา โดยมีความสำคัญ 2 ด้านคือ (1) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ(2) ความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ

หลักภาวนา 4 (ประเวศ วรรค 2550, หน้า 81) เป็นหลักการสำคัญเป็น 2 ประการ คือ ประการที่ 1 การจัดการภายนอก และหลักการที่ 2 การจัดการภายใน มีรายละเอียดดังนี้

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

(1) **กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development)** เป็นการฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่จะเป็นการส่งเสริมสันติสุข (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูแลเป็น 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. ปยุตโต), 2549, หน้า 17) อันหมายถึง การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าอาหารชนิดใดมีโทษต่อร่างกาย และไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติไม่เกิดความบกพร่องเสียหายก็ด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ (อาหาร) การดูแล

ตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้อุจาดตาต่อผู้พบเห็นด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป (จีวร) การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ ปลอดภัยจากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย (ที่อยู่อาศัย) การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการรักษาโรคต่างๆ (ยารักษาโรค) นอกจากดูแลเรื่องของยารักษาโรคในยามป่วยไข้แล้ว ยังต้องดูแลเรื่องของสุขอนามัยต่างๆ ด้วยดังนี้ การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน การใช้ไม้สีฟัน เพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอเนื้อ การไม่ไว้เล็บยาว ไม่ไว้ผมยาวจะไว้ได้เพียง 2 เดือน หรือ 2 นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนงูม มีการชกจีวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตรหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว คว่ำกลางแดด การเดินจงกรม ควรฉันน้ำที่มีการกรองด้วยผ้ากรองน้ำ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2543, หน้า 3-30)

การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ดังปรากฏในกัณฑ์ที่ 14 ได้แก่ การปิดกวาดเสนาสนะที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดอยู่เสมอ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ การปลาดอาสนะไว้ให้พร้อม เหล่านี้เป็นกิจที่ทำร่วมกัน มารยาทในการฉัน การอยู่การไป เป็นต้น สอนให้มีความเกรงใจผู้อื่น ล้างเท้าก่อนเข้ามาเสนาสนะที่พักอาศัย ให้มีความใส่ใจในเรื่องของการรักษาความสะอาดด้านอนามัยเช่น ไม่ถ่มเสมหะลงพื้น จะขึ้นที่พักให้ถอดรองเท้า ถ้าทำเปื้อนหรือเปียกก็ห้ามเข้าให้เช็ดให้สะอาดเรียบร้อย ให้ทำการกวาดหยากไย่อยู่เสมอ หากมีการใช้กระโถน ก็ต้องรักษาความสะอาดด้วย จัดให้มีห้องส้วมที่เหมาะสมและเพียงพอและดูแลรักษาความสะอาดเสมอ

สรุปความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เรียกว่าศีล ดังนั้น เมื่อมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในลักษณะที่ดี จะช่วยให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่เกิดโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย เสื้อผ้าที่ใส่ให้มีความพอเหมาะพอดีไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ถ้าเสื้อผ้าคับจนเกินไป ก็เกิดการหายใจไม่ออก อึดอัด หรืออาจเกิดการกดทับตรงบริเวณซิบ หรือตะเข็บทำให้เกิดแผล หรือถูกกดเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดเป็นซีสได้ อยู่ในสถานที่อาศัยที่มีความปลอดภัย ดูแลสุขอนามัยของร่างกาย และสุขอนามัยแวดล้อม

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

**(3) ภาวิตจิต หรือจิตตภาวนา (Emotional Development)** เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออาทร มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดีได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสบายสุข

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

หลักในการดูแลใจให้มีสุขภาพใน 3 ลักษณะ เป็นดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539, หน้า 16) (1) หลักการดูแลใจให้มีประสิทธิสมรรถภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามที่ต้องการ (2) หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมในใจเสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้จิตใจมีความประณีตงดงาม เช่นความมีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูทเวทิตี และ (3) หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำใจให้มี

ความสุข มีความบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ในเกิดสภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรัก และสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ “อานาปานสติ” (ขุ.ปา. (ไทย) 31/152/233)

การดูแลตนในด้านจิตใจ ก็เพื่อให้บุคคลมีความสุขสบายใจไม่คิดมาก ไม่มีความกังวลใจ โดยในทางพระพุทธศาสนามีวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม การสวดมนต์ การเดินจงกรม การทำบุญ 10 วิธีหรือบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นวิธีการแห่งความสุขที่ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข ดังนั้นในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงอยู่ของชีวิต ก็ต้องมีการจัดในมิติด้านจิตใจของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจไม่หดหู่ การฝึกใจให้มีความสุข มีความสบายอ้อมเอิบ 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 โดยการพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนามี 3 ประการคือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (3) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271)

การฝึกอบรมตนในทางพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำให้เห็นให้รู้ไตรลักษณ์ ยอมรับกับสิ่งที่เป็นได้ คนที่ป่วยแล้วมาภาวะของการกลัวตาย เกิดความเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล เกิดความเครียดเหตุเพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นทำให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า หลักการของแนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรมภายในตามหลักภาวนา 4 นั้น พบว่า มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมไว้ 2 ข้อคือ กายภาวนา เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งหมายถึงสิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง วัด โรงพยาบาล เป็นต้น และศีลภาวนา 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 และศีลภาวนา (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (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 เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สนับสนุนด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุสามารถมีอายุยืนยาวได้นั้น ปรากฏในหลักอิทธิบาท 4 (ที. ม. 10/1/112; ที.ปา. 11/231/233; อภ.วิ. 35/505/292) ในมหาปริณีพพานสูตร ที่ฉนิกาย มหาวรรค เรื่องมีว่า ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร ณ ปาวาลเจดีย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนิมิตโอกาสแก่พระอานนท์เพื่อเป็นนัยะบอกว่า ผู้ใดเจริญอิทธิบาท 4 ประการดีแล้ว ถ้าปรารถนาก็อาจมีอายุยืนอยู่ได้ถึงกัปหรือเกินกัป (อรรถกถากล่าวว่า กัปหนึ่งคือ มีอายุได้ 100 ปี) แต่พระอานนท์ไม่ได้นึกถึงด้วยถูกมารตลใจ จึงไม่ได้อาราธนาในมนต์พระพุทธองค์ไว้ หลักอิทธิบาท 4 จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมของผู้สูงอายุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, หน้า 482) ให้ความหมายไว้ว่า

อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือทางแห่งความสำเร็จ คือ หลักความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆ อิทธิบาท มาจากคำว่า อิทธิ หมายถึง การบรรลุผล ความสำเร็จ และคำว่า บาท หมายถึง รากฐานที่นำไปสู่ความสำเร็จ มีอยู่ 5 ประการ คือ

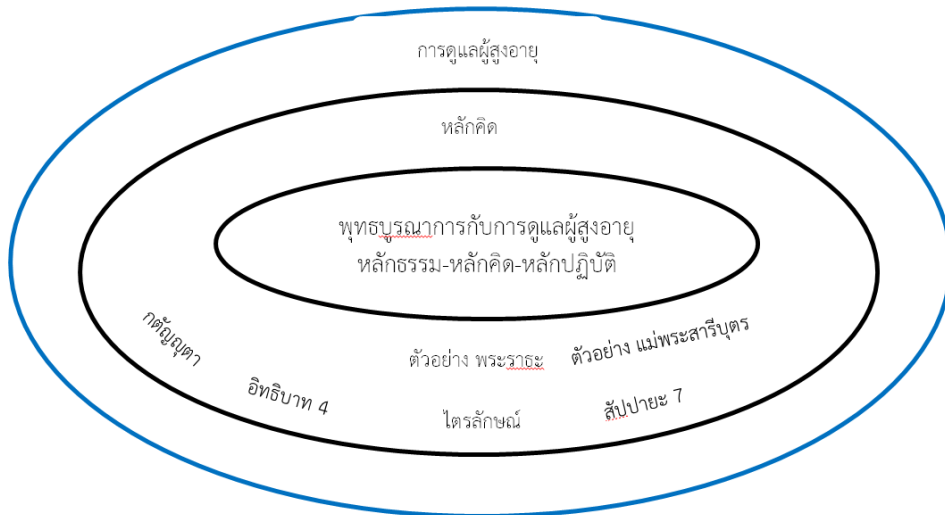
**1. ฉันทะ ความพอใจ เป็นกระบวนการเริ่มต้นในการทำงานนั้น บนฐานของความพึงพอใจ** เป็นความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ต่อสิ่งนั้นในการทำงานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย จุดเริ่มต้นของการทำงานขึ้นอยู่กับใจ เมื่อใจรักก็อยากทำ เต็มใจทำงานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, หน้า 496) กล่าวว่า บุคคลที่ทำการด้วยฉันทะ จะเริ่มต้นการกระทำจากความคิดหรือเข้าใจเหตุผลและได้ประจักษ์ผลที่ตามมาของการกระทำที่เป็นสาเหตุ จึงไม่เกิดทุกข์ โดยสรุปก็คือ มีใจรักพอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือ เพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, หน้า 487) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ สร้างความต้องการให้ผู้สูงอายุ มีใจอยากในหน้าที่ทำอยู่สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ ความมีใจรักในการทำงานที่เหมาะสมกับวัย และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของการทำงานนั้น พุดง่ายๆ ว่า มีใจรักงานและรักความสำเร็จของงาน ความรักเอาใจใส่ปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ เกิดมีสิ่งที่เป็นความจริงขึ้น ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ไม่ใช่ความอยากที่เป็นกิเลส เพราะเป็นความอยากทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสุขสงบทางใจ เกิดความชื่นชม เมื่อเห็นสิ่งนั้น ขณะที่เมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ก็เกิดความปิติเป็นความอิ่มเอิบใจ ความพอใจ ครั้นเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นบรรลุสู่จุดหมายก็เกิดความโสมนัสยินดี

**2. วิริยะ คือ ความเพียร** ได้แก่ ความบากบั่น ความพยายามทำหน้าที่อย่างไม่ท้อถอยในการทำงาน แม้ว่าจะถูกใจ หากบุคคลใดเกิดวิริยะแล้ว บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นกลัวหรือท้อถอยต่ออุปสรรคและความยากลำบาก และกลับเห็นว่าอุปสรรคหรือความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะหรือปฏิบัติให้บรรลุความสำเร็จ และผลสำเร็จของงานนั้นเกิดจากความพยายามของตนมิใช่ผลจากการดลบันดาลจากสิ่งใด โดยสรุปคือ พากเพียรทำ ขยันหมั่นเพียร หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม

เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความอาจหาญ แก่กล้า ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก แม้จะมีอายุมาก แต่ก็มีคามมานะพยายามโดยใช้กำลังสติปัญญาและจิตใจเป็นสำคัญ และรู้ว่าตนมีคุณค่าควรแก่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับอุปสรรคทางกายมาปิดกั้นความเพียรพยายาม ถึงแม้จะใช้เวลานานตราบชั่วชีวิต แต่ก็ไม่ท้อถอยในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่คนในรุ่นต่อไป ดังกรณี พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสเทศนาสั่งสอนแก่พระสาวกองค์สุดท้ายจนบรรลุพระอรหันต์ ถึงแม้ขณะนั้นจะทรงชราภาพและทุพพลภาพจนเจียนปรีณิพพานแล้วก็ตาม ก็ทรงไม่ท้อถอยที่จะเทศนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ จะเห็นได้ว่า ทรงเป็นแบบอย่างของพระสงฆ์และผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

**3. จิตตะ คือ** เอาใจใส่ เอาใจฝึกฝนสิ่งนั้นไม่วางธุระ มีความคิดจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน ในการทำงานต้องเอาใจใส่กับงานที่ทำไม่ปล่อยปละละเลย คอยตรวจตรางานอยู่เสมอ จะสามารถปรับปรุงแก้ไขงานที่ทำให้ประสบผลสำเร็จได้ เป็นการตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ หากบุคคลใดเกิดจิตตะแล้ว จะเป็นบุคคลที่มีจิตจดจ่อกับงาน มองเห็นความสำคัญของงาน หากมีความเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นหรือมีข้อบกพร่องในการทำงาน บุคคลนั้นจะสามารถแก้ไขได้อย่างทันท่วงที ไม่ปล่อยให้เกิดความเสียหายรุนแรง โดยสรุปคือ เอาจิตฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อย ๆ เสมอ ๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดจดจ่อในงาน ความมีจิตผูกพันเฝ้าคิดเรื่องนั้นไม่ห่าง ซึ่งไม่ใช่การคิดหมกมุ่น แต่เป็นการคิดแบบมีสมาธิและสติสัมปชัญญะคอยกำกับตลอดเวลา ไม่ใช่คิดเรื่องนั้นแล้วลืมทุกสิ่งทุกอย่างโดยขาดสติ ซึ่งนั่นไม่ใช่ความติดแบบจิตตะ การมีใจจดจ่อฝึกฝนย่อมสร้างพลังทางความคิดให้แน่วแน่ ชื่อตรงต่อการทำงานจนประสบผลสำเร็จได้

**4. วิมังสา คือ** ความสอบสวนไตร่ตรอง หมั่นตรិตรองเหตุผลในสิ่งนั้นในการทำงานโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ ริเริ่มใช้วิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้งานนั้นง่ายขึ้น การใช้ปัญญาจึงเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน หากบุคคลใดเกิดวิมังสาแล้ว จะใคร่ครวญ ตรวจตรา คิดหาเหตุผลและทดลองแก้ไขหรือปรับปรุงงานให้ประสบความสำเร็จหรือมีคุณภาพดียิ่งขึ้น โดยสรุปคือ ใช้ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538, หน้า 489) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิดแบบวิเคราะห์ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ปัญหาหรือการงานนั้นอย่างมีระบบ ใคร่ครวญหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่องหรือกิจการงานที่ขัดข้องจากอุปสรรคปัญหา รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง มีการคาดการณ์ผลสำเร็จและผลกระทบ แยกแยะองค์ประกอบ และปัจจัยที่จะทำให้การงานประสบผลสำเร็จ เพราะการงานทุกอย่างนั้น ถึงแม้จะดำเนินการอย่างรอบคอบ ก็อาจไม่สำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายก็ได้ ดังนั้น การรู้เท่าทันว่า ปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ และเหตุปัจจัยใดที่จะทำให้การงานล้มเหลวหรือสำเร็จกิจเพียงครั้งหนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ทำงานไม่รู้จักย่อท้อต่อการทำงาน แต่กลับสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจทำการงานต่อไป หรือบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีวิมังสามาก เนื่องจากเป็นผู้ผ่านประสบการณ์และทำงานมาตลอดชั่วชีวิต จะเป็นที่ปรึกษาของผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี



ภาพที่ 4 แผนภาพการจัดการผู้สูงอายุโดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

## 6.สรุป หลักธรรมกับการพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

แนวคิดที่ยกมาต้องการสื่อให้เห็นว่าหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะเป็นฐานในการปฏิบัติ หรือมีกรอบคิดในการปฏิบัติในเชิงสังคม ดังกรณีความกตัญญู จะจะต้องเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์ กรณีที่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนพระภิกษุในอดีต และภาระงานของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะต้องเป็นกลไกของการเกิดขึ้นและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพระพุทธศาสนา เป็นสำคัญ จนกระทั่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตและการดำเนินชีวิต ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้นในกระบวนการของการทำให้หลักทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกร่วมแบบองค์รวมในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ คือการทำให้หลักเป็นอุดมคติ หรือกลไกทางความคิด ดังกรณีหลักกตัญญู หลักสัปปายะ ที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ หลักอุตุนิยาม ที่จะต้องเข้าไปสร้างกลไกให้เกิดการออกแบบและปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างตัวแบบที่เคยเกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนา แนวคิด หลักปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งแนวทางอันเป็นกลไกการปฏิบัติในปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดแนวทางร่วมของการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญที่ขับเคลื่อนคนเหล่านั้นให้เป็นพลังหรือพลวัตนในการพัฒนาตนเองไปสู่กลไกของการปฏิบัติในองค์รวมด้วยเช่นกัน 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 อำเภอลำดวน ชำราบ 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 แต่ในอีกความหมายหนึ่งกลับกลายเป็นการจัดการอย่างเป็นระบบและก่อให้เกิดการขับเคลื่อนในการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปเป็นส่วนสำคัญในการบริหารพระพุทธศาสนาในองค์กรรวม ดังปรากฏในงานวิจัย ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญ ก็คือการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่จะเป็นเงื่อนไข ทำให้เกิดการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

## 7.กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณະนักวิจัยจากพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในส่วนนักวิจัยภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสาน อันเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลใน จำนวน 8 วัด คือ 1. วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม 2. วัดบางไผ่ใน จังหวัดสมุทรปราการ 3. วัดโพธิ์ จังหวัดขอนแก่น 4. วัดประสาทราม จังหวัดชัยภูมิ 5. วัดดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ 6. วัดหัวฝาย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ 7. วัดป่าเขาหัวช้าง จังหวัดนครศรีธรรมราช 8. วัดดอนสักดิ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่เป็นส่วนให้เกิดการศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องด้วยโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” โดยมี ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย โดยได้รับทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 ของสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ และได้นำองค์ความรู้บางส่วนมาเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อการเรียนรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการผู้สูงอายุตามแนวพุทธ

## 8.เอกสารอ้างอิง

โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, “Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา”, เอกสารการบรรยายเรื่อง Healing Environment และการเปลี่ยนแปลง, ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล คิวินส์ ปาร์ค กรุงเทพฯ , วันที่ 15-17 ธันวาคม 2553, หน้า 45.

คณะกรรมการแผนกตำรา. (2550). *มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

จารุวรรณ นิธิไพบูลย์ สันตัต ทองรินทร์และวิทยาธร ท่อแก้ว. (2559). การพัฒนารายการโทรทัศน์เพื่อผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 10 (2) พฤษภาคม - สิงหาคม 2559 : 21-39.

จิตติวรรณ แสงสิงห์. (2556). “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี.”วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต (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) ทิววรรณ สุธานนท์ (2556) ในเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ-An Application of Buddhist Principle for Old Aged People's Happy Living". วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทิพวัลย์ สุวรรณรักษ์ และอัญชลี เชี่ยวโสธร คูวอล. (2557). การใช้ยาในผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 8 (2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2557 : 79-86.
- ธีรโชติ เกิดแล้ว. (2547). "สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม *วารสาร มฉก.วิชาการ*. 8 (15), (กรกฎาคม-ธันวาคม) : 80-92.
- บุญทัน ดอกไธสง และคณะ. (2562). กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม. *วารสารสหวิทยาการวิจัย ฉบับบัณฑิตศึกษา*, 26-32.
- ปณิธิ บรรวณ. (2557). พลดพลัง: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ "ทุน" ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*. 31 (3) กันยายน-ธันวาคม 2557 : 97-120.
- ประเวศ วะสี. (2550). *วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ศูนย์ หนึ่ง เก้า*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แพลนปรีนติ้ง จำกัด.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2561). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). "ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. *วารสารนาครทรรณ*. 10 (3) (กันยายน-ธันวาคม 2560) : 1849-1864.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16, กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). *จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2538). *ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
- พระพุทโธสมเถระ.(2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16, กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด).
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *คำวัด*. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ.(2539). *ปรมาตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี*. พิมพ์ครั้งที่ 4,

- กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ..
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) .(2532). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2*. กรุงเทพ ฯ : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธรรมวโร (วัฒนคุณ). (2559). การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 3 (2) (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 142-153.
- พระลิขิต ทินนปญโญ (เมืองจันทร์). (2560). รูปแบบการจัดการสัปปายะในสำนักปฏิบัติธรรม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 13 (3) ฉบับพิเศษ (มิถุนายน) : 34-45.
- พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์). (2557). แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษา วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วิทยานิพนธ์พุทธทศศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ และคณะ. (2559). *ปุราณาวาท 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].
- ศราวดี บัณฑิตเมธาพงศ์. (2557). การพัฒนาแผนยุทธศาสตร์สวัสดิการผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก. *วารสารสักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 20 (1) : 91-102.
- ศิริมา เขมะเพชร. (2559). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 8 (2) กรกฎาคม-ธันวาคม 2559 : 201-211.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2559). การส่งเสริมการใช้มาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดับพื้นที่. *รายงานวิจัย*, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สมบูรณ์ วัฒนษ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 24 (44) (มกราคม - เมษายน 2559) : 173-193
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, (2552). *วินัยมุข เล่ม 1 (หลักสูตรนักรธรรมชั้นตรี)*. พิมพ์ครั้งที่ 40/2552. กรุงเทพ ฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2543). *วินัยมุข เล่ม 2 (หลักสูตรนักรธรรมชั้นโท)*, พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพ ฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมาน ลอยฟ้า. (2554). ผู้สูงอายุกับเทคโนโลยีสารสนเทศ. *วารสารสารสนเทศศาสตร์*. 29 (2) พฤษภาคม-สิงหาคม 2554 : 53-64.
- สุดารัตน์ สุตสมบูรณ์. (2557). สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารเทคโนโลยีภาคใต้*. 7 (1) มกราคม-มิถุนายน 2557 : 73-82.
- OECD. (2004). *OECD Principles of Corporate Governance*. France: OECD Publications Service.