



การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย¹
Application of the Three Buddhist Principles of Training (Tisikkhā)
in Balancing Life for the Aged

ดร. อุดมพร ชื่นไพบูลย์²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อนำเสนอการประยุกต์หลักไตรสิกขาที่สร้างความสมดุลในชีวิตให้กับผู้สูงวัย และ (3) เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมจากการประยุกต์หลักไตรสิกขาสำหรับผู้สูงวัยถือปฏิบัติให้เกิดความสมดุลในชีวิต โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก ประกอบกับตำรา เอกสาร บทความทางวิชาการ นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ในพระพุทธศาสนา การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพมีความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกายและจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฎิพา ซึ่งสรุปได้ในหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม ซึ่งผู้สูงวัยสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตได้ โดยมีรูปแบบกิจกรรม คือ วิเวก วิวัณณ วิวัติ วิริยะ และวิจารณ์ญาณ

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; ไตรสิกขา; ผู้สูงวัย; ชีวิตที่สมดุล

¹บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



Abstract

The objectives of this research were 1) to study the Three Principles of Training (Tisikkhā) as taught in Buddhism, 2) to present how to apply these three principles in balancing life for the aged, and 3) to develop a series of activities to be practiced by the aged in order for them to live a balanced life. The research was classified into the category of qualitative research. The information used in the research was collected mostly from the Holy Buddhist Scripture or Tipiṭaka and also from the related texts, documents, articles and research works. All the collected information had been put into the analytical and comparative process, and concluded before reporting in the descriptive style of writing.

The research results were as follows: According to Buddhism, to live a quality and blissful life needs a hand-in-hand control of both physical and mental behaviors along with the Middle Path or Majjhimāpaṭipadā, which could be classified into the Three Buddhist Principles of Training or Tisikkhā, namely, Adhisīlasikkhā, Adhicittasikkhā and Adhipaññāsikkhā. The training procedures based on these three principles are deemed absolutely effective to cause a balanced life in both physical and mental aspects. To apply the Three Buddhist Principles of Training or Tisikkhā in balancing life for the aged is practical. The series of activities could be prescribed as follows: Viveka, Vivaḍḍhana, Viratti, Viriya and Vicāraṇaṇāṇa.

Keywords: Buddhism; Three Buddhist Principles of Training (Tisikkhā); The aged;
Balancing Life



บทนำ

หลังปี พ.ศ. 2520 จนถึงปัจจุบัน ประเทศไทยมีการพัฒนาด้านการแพทย์อย่างมาก ทำให้ชีวิตของประชากรไทยยืนยาวขึ้น ในขณะเดียวกัน อัตราของการเกิดก็ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนมีการประมาณการว่า ในปี พ.ศ. 2573 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 หรือประมาณ 17.76 ล้านคน จากประชากรทั้งประเทศ 70.62 ล้านคน (สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), 2556, หน้า 1) จำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้น นอกจากจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างของประชากรแล้ว ยังส่งผลกระทบไปยังระบบอื่น เช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคมของประเทศ เป็นต้น อีกด้วย ประเทศที่พัฒนาแล้วรวมทั้งประเทศไทยจึงเผชิญกับปัญหาสวัสดิการของประชากรสูงอายุมากขึ้นทุกขณะ

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากวัยที่ผ่านมาอย่างมากและรวดเร็ว (อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2549, หน้า 13-17) ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาหลายประการ ผู้สูงอายุจึง

ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาเหล่านั้น หากปรับตัวไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม ความสำคัญของผู้สูงอายุจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุยืนยาว จำนวนประชากรผู้สูงอายุมากหรือน้อย อัตราการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของผู้สูงอายุ แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น สิ่งที่ควรพิจารณาก็คือ ผู้สูงอายุจะดำรงชีวิตอยู่อย่างไร ควรมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร พัฒนาตนเองอย่างไร จึงจะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิทางพระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก เอกสารทุติยภูมิ คือ อรรถกถา ปกรณ์วิเสส คัมภีร์สำคัญอื่น ๆ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำราบทความทางวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติ เพื่อปรับตัวของกลุ่มบุคคล นำข้อมูลที่ค้นคว้ารวบรวมได้มาคัดกรอง แยกประเด็น ดีความ จัดหมวดหมู่ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ วิเคราะห์



สังเคราะห์ สรุปรวมให้สัมพันธ์สอดคล้องกัน
อย่างเป็นระบบ ปรับเป็นรูปแบบกิจกรรม
สำหรับการพัฒนาตนเองสำหรับผู้สูงวัย
นำเสนอด้วยการอธิบายเชิงพรรณนา เพื่อ
เป็นแนวทางสำหรับผู้สูงวัยปฏิบัติให้เกิด
ความสมดุลในชีวิต ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ความหมายของผู้สูงวัย

คำว่า สูงวัย หรือ แก่ เป็นคุณศัพท์ขยาย
ความคำนาม คน ว่ามีลักษณะทางชีวภาพ
เป็นอย่างไร แต่บางคนอายุมากแล้วก็ยังดู
ไม่แก่ บางคนดูแก่กว่าวัย จึงมีการให้
ความหมายของคำว่า แก่ ชรา ผู้สูงอายุ ผู้สูงวัย
จากอายุที่สูงขึ้นตามปีปฏิทิน สภาพของ
ชีววิทยา สถานภาพทางสังคม และสภาพร่างกาย
โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
ให้ความหมายของคำว่า แก่ ว่าหมายถึง อายุมาก
อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่ คนสูงอายุ เป็นต้น
ชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม
สูงอายุ หมายถึง มีอายุมาก (ราชบัณฑิตยสถาน,
2546, หน้า 148, 347, 1209) สถาบันเวชศาสตร์
ผู้สูงอายุ ให้ความหมายของคำว่า สูงอายุ ว่า
หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กระบวนการ
ความชราจะเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อ

เติบโตเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปใน
ทางเสื่อมถอยมากกว่าเสริมสร้าง (สถาบัน
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2554, หน้า 1) นักวิชาการ
บางท่าน ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง
บุคคลที่สังคมกำหนดเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตอยู่
ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่ง
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
(สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539, หน้า 3) เป็นต้น
และองค์การสหประชาชาติให้เกณฑ์กำหนด
ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555, คำนำ) เพื่อให้
เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ส่วนในทางสังคม
พิจารณาจากลักษณะบทบาททางสังคมที่
เปลี่ยนแปลงไปเป็นเกณฑ์ เช่น เปลี่ยนบทบาท
จากพ่อ แม่ เป็นปู่ ย่า ตา ยาย การเกษียณอายุ
 เป็นต้น (Hooyman, 1988, pp. 96–114)

จากการให้ความหมายดังกล่าว จึงสรุป
ได้ว่า ผู้สูงวัย หมายถึง บุคคลเพศชายและหญิง
ที่มีเวลาในการดำรงชีวิตอยู่มากจนถึงช่วงวัย
สุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุอยู่ในเกณฑ์กำหนด
ของสังคมว่าเป็นผู้สูงวัย มีความเปลี่ยนแปลง
ไปในทางเสื่อมถอยอย่างต่อเนื่องด้านร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรมต่อ
สังคมสิ่งแวดล้อม บทบาท หน้าที่ทางสังคม



เกณฑ์กำหนดที่จะเรียกบุคคลว่าเป็นผู้สูงวัยตามหลักสากลจะใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ ส่วนในทางสังคมจะพิจารณาจากลักษณะบทบาททางสังคมเป็นเกณฑ์

ความสูงวัยที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสถึงความชราหรือความสูงวัยว่า “ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ พินหลุด ผมหงอก หันเป็นเกลียวเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า ชรา” (พระไตรปิฎก, 2538, ที.ม. 10/295/341–343) แสดงให้เห็นว่า ในพระพุทธศาสนา ความแก่ ความชรา หรือความสูงวัย คือ สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ซึ่งมีแก่ทุกชีวิต นับตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา แม้ในวัยหนุ่มสาวก็มีความชรา แต่ที่มองไม่เห็นเพราะความเป็นหนุ่มสาวปิดบังความชราไว้ ต่อเมื่อเข้าสู่วัยชรา ความชราจึงปรากฏชัดเจน เช่น ผิวหนังเหี่ยวแห้ง ผมหงอก ตาฝ้าฟาง เป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชราธรรมย่อมมีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว พยาธิธรรมย่อมมีอยู่ในความไม่มีโรค มรณธรรมย่อมมีอยู่ในชีวิต

ชีวพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนก่อน สรีระเหี่ยวแห้งเป็นเกลียว กายก็ค้อมไปข้างหน้า ความแปรปรวนแห่งอินทรีย์ คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ ก็ปรากฏ” (พระไตรปิฎก, 2538, ส.ม. 19/964/287) และเมื่อล่วงเข้าสู่วัยชราแล้วชีวิตก็เหลือน้อยลงทุกที เพราะมีแต่จะมุ่งหน้าไปสู่ความตายตามวันคืนที่ล่วงไป ไม่อาจย้อนกลับไปสู่วัยที่ผ่านมาได้อีก ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “เมื่อค้ำยที่เขากำลังทอ ช่างทอทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็เหลืออยู่น้อยลงเท่านั้น แม้ฉันใด ชีวิตสัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่งย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูง ฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมไม่กลับไปสู่ความเป็นเด็กอีก ฉะนั้น” (พระไตรปิฎก, 2538, ขุ.ชา. 28/439/163–164)

ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา สิ่งทั้งหลายเมื่อเกิดมีขึ้น ย่อมตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วเสื่อมสลายดับไป (พระไตรปิฎก, 2538, อ.จ.ด.ก. 20/576/368-369) ชีวิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดมาแล้วก็ย่อมมีการแก่ การเจ็บ และการตาย ความแก่ชราหรือความสูงวัยจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ปุถุชนทั้งหลาย มีความป่วยไข้เป็นธรรมดา



มีความแก่ความตายเป็นธรรมดา” (พระไตรปิฎก, 2538, อ.ท. 20/478/186) ดังนั้น เมื่อชีวิตเกิดมีขึ้นมาแล้วย่อมหนีไม่พ้นความแก่และความตาย โดยไม่มีใครหลบหนีหรือหลีกเลี่ยงได้ แม้แต่พระอรหันต์และพระพุทธเจ้าก็ยังคงแก่ชรา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บัดนี้ เราแก่เฒ่าเป็นผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับแล้ว วัยของเราเป็นมาถึง 80 ปีแล้ว เกวียนเก่ายังจะใช้ไปได้เพราะการซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ แม้ฉันใด ภายของตถาคต ฉะนั้นเหมือนกัน ยังเป็นไปได้อีกคล้ายกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่” (พระไตรปิฎก, 2538, ที.ม. 10/93/116-119)

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงวัยย่อมต้องเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาอีกมากมาย ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ หากผู้สูงวัยแก้ทุกข์แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเวลาและสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์เปลี่ยนไป ทุกข์หรือปัญหานั้นก็จะกลับปรากฏขึ้นอีก หรือมีทุกข์มีปัญหามาใหม่เกิดขึ้นแทนที่ ทำให้ต้องแก้ทุกข์แก้ปัญหานั้นอย่างไม่จบสิ้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้รู้จักพัฒนาชีวิต เพื่อพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ มีความสุขที่แท้จริง

หลักไตรสิกขาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้สอนเกี่ยวกับองค์ประกอบของชีวิตว่า ชีวิตประกอบด้วยขันธ 5 (พระไตรปิฎก, 2538, วิ.ม. 4/20/24-26) ธาตุ 6 (พระไตรปิฎก, 2538, ม.อ. 14/684-689/437-441) หรือรูปกับนาม หรือกายกับจิต ทำงานประสานและเชื่อมโยงกัน หากขาดองค์ประกอบใดหรือองค์ประกอบใดบกพร่องเสียหาย ชีวิตก็จะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ ในการพัฒนาตนจึงต้องพัฒนาด้านกายและจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฏิปทา หรือการปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปได้ในหลักไตรสิกขา หลักปฏิบัติที่สัมพันธ์สอดคล้องกันขององค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน คือ กาย ใจ และปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ค, หน้า 346-347) ชีวิตที่มีระยะเวลาอยู่เพียงเล็กน้อยจึงจะพัฒนาเป็นชีวิตที่สมบูรณ์และสมดุล เป็นอยู่อย่างมีคุณภาพ มีความสุขที่แท้จริง

ในพระไตรปิฎก กล่าวถึง สิกขา 3 หรือไตรสิกขา ว่า “ธรรม มีประเภทละ 3 ... พึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนมาก เพื่อความสุขแก่ชนมาก เพื่อความอนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา



และมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมมี 3 ประเภทเป็น
ไฉน ... สิกขา 3 อย่าง 1 อธิศีลสิกขา (สิกขาคือ
ศีลอันยิ่ง) 2 อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง)
3 อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง)”
(พระไตรปิฎก, 2538, ที.ปา. 11/228/227-232)
และคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “ใครสิกขา
เป็นหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้บุคคลล่วง
พ้นจากอบาย กามธาตุและภพทั้งปวงด้วยแนว
ปฏิบัติสายกลาง ... มีศีลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อ
กิเลสทางการล่วงละเมิดทางกาย วาจา สมာธิที่
เป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่ก่อกวนจิตใจ และ
ปัญญาที่เป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่ชุกซ่อน
อยู่ในจิต เพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรหันต์”
(มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554ก, หน้า 4, 9-12)

ใครสิกขา จึงหมายถึง ข้อที่ต้องศึกษา
และปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมกาย วาจา
จิตใจ และปัญญาเพื่อพัฒนาตนเองจนบรรลุ
จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ
นิพพาน ตามขั้นตอน 3 ประการ คือ

1. อธิศีลสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติ
สำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง
ฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา
คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและใน
สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ด้วยความเกื้อกูล

ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียน (พระธรรมปิฎก
(ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ข, หน้า 308)

ศีล จำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้
2 ประเภท คือ อาคารยวินัย วินัยที่พระพุทธเจ้า
ทรงบัญญัติสำหรับชาวบ้านผู้ครองเรือนทั่วไป
ได้แก่ ศีล 5 ศีล 8 และ อนาคารยวินัย วินัยที่
พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นสำหรับบรรพชิต
ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล 10 สำหรับ
สามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และศีล
331 สำหรับภิกษุณี โดยในการฝึกฝนศึกษาชั้น
ศีลให้บริสุทธิ์ต้องปฏิบัติตามหลักปาริสุทธศีล
ซึ่งหมายถึง ศีลเป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ ศีล
เป็นเหตุให้บริสุทธิ์ หรือความประพฤติที่
จัดเป็นศีล อันประกอบด้วย

ปาฏิโมกขสังวรศีล ความสำรวม
ในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้อ
อนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย
ซึ่งหมายถึง ไม่ละเมิดสิกขาบทที่พระพุทธเจ้า
ทรงบัญญัติทั้งทางกายและทางวาจา โดยถือ
เป็นการรักษาวินัยแม่บทในการอยู่ร่วมกัน
เพื่อจัดระเบียบให้สังคมเกิดความสงบเรียบร้อย

อินทริยสังวรศีล ความสำรวมอินทริย
ระวังไม่ให้กุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์
ด้วยอินทริยทั้ง 6 ซึ่งหมายถึง การรู้จักใช้ตา หู



จุมูก ลิ่น กายและใจ อย่างสำรวมระวัง มีสติ ไม่ให้ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ความแค้นเคือง ริษยา ครอบงำ เพื่อให้ตั้งมั่น อยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีลได้

อาชีวปาริสุทธิสีล ความบริสุทธิ์แห่ง อาชีวะ เลี้ยงชีวิตตนเองในทางที่ชอบ ซึ่งหมายถึง การงดเว้นจากมิถิลาชีพ ไม่ประกอบอาชีพที่ ผิดศีลธรรม เพื่อไม่เบียดเบียน ไม่ก่อเวรภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ทั้งแก่ตนเอง บุคคลอื่น กลุ่ม ชุมชนและสังคม

ปัจจัยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ การพิจารณาเสพบริโกภใช้สอยปัจจัย 4 ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ ของสิ่งนั้น ไม่บริโภครด้วยตัณหา ซึ่งหมายถึง การพิจารณาเสพบริโกภอาหาร การใช้สอย เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ด้วย ปัญญาที่รู้และเข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ที่ แท้จริงของสิ่งเหล่านั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ก, หน้า 123-124) เพื่อระงับ ความหิวให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ มีสุขภาพแข็งแรง ปกปิดอวัยวะที่ควรละอาย ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดด ฝน ยุงและแมลงต่าง ๆ ป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลา สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามต่อไปได้

2. อธิจิตสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงมี คุณธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ข, หน้า 307) การฝึกจิตให้มีสมาธิมี 2 วิธี คือ การเจริญสมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือเกิด สมาธิ โดยให้จิตยึดเกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น อารมณ์ หรือกำหนดจิตให้ระลึกถึงเรื่องใด เรื่องหนึ่งโดยไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา และ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนา-ภาวนา คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน ปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยไม่ปรุงแต่งยึดติดถือมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพื่อให้จิตได้รับการ พัฒนาอย่างเหมาะสม ควรแก่การงานทาง ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 63-66)

3. อธิปัญญาสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติ สำหรับอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลส และกองทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),



2546ข, หน้า 308) ปัญญามี 2 ระดับ ได้แก่ โลกียปัญญา หรือ ปัญญาระดับทิฏฐิ เป็นปัญญาทางโลกของปุถุชนทั่วไป เกิดขึ้นจากการพิจารณาด้วยจิตธรรมดา เพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีความเจริญก้าวหน้า และโลกุตตรปัญญา หรือ ปัญญาระดับญาณ เป็นปัญญาของอริยชนที่รู้ยิ่งเห็นจริง เกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตตามหลักสมาธิโดยตรง ผ่านการฝึกอบรมอย่างยิ่งยวดจนขัดเกลากิเลส ตัณหา ความเห็นผิดได้ (พระไตรปิฎก, 2538, อภิ.วิ. 35/796/420-422) การพัฒนาปัญญาจึงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ก. การฝึกฝนอบรมปัญญาตามแนวโลกียปัญญา คือ การคิดพิจารณาอย่างเป็นระบบด้วยโยนิโสมนสิการ จนถึงพร้อมด้วยศรัทธา เกิดความเลื่อมใส มั่นใจในหลักธรรม โดยเฉพาะ เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถึงพร้อมด้วยศีล รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เว้นขาดจากการประพฤติที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ รู้จักเสียสละความสุขสบายและผลประโยชน์ที่ตนควรจะได้รับให้แก่ผู้อื่น พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่โดยไม่เห็นแก่ตัว ถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้จักบาปบุญ คุณโทษ

ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ มีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงที่สามารถเปลี่ยนมุมมองทัศนคติ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อความสุขทั้งในชีวิตปัจจุบันและชีวิตภavnหน้า

ข. การฝึกฝนอบรมปัญญาตามแนวโลกุตตรปัญญา คือ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 จนรู้แจ้งในไตรลักษณ์ เห็นสภาวะธรรมอันเนื่องมาจากขั้น 5 ที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ต่างอิงอาศัยกันเกิดขึ้น เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้ว ย่อมตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วเสื่อมสลายดับไป รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ ทำให้จิตเข้มแข็ง ผ่องใส พัฒนาไปสู่สัมมาวิมุตติ บรรลุโสดาบันหรืออริยผลได้ทุกขั้น จนถึงอรหัตตผล

ในการฝึกฝนศึกษาตามหลักไตรสิกขา ต้องเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมมาทิฏฐิจากการแนะนำชักจูงของกัลยาณมิตร แล้วใช้โยนิโสมนสิการคิดพิจารณา จากนั้นจึงฝึกฝนศึกษาตามหลักไตรสิกขา ด้วยการรักษาศีลเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้ถูกต้องประกอบอาชีพที่สุจริต บริโภคใช้สอยปัจจัย 4



เครื่องเสริมความสะดวกสบาย เทคโนโลยีต่าง ๆ ตามคุณค่าที่แท้จริง ทำให้สามารถพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ คุณภาพและสุขภาพที่ดีได้ ส่งผลให้สามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็นให้สมบูรณ์พร้อม จนถึงขั้นเท่าทันความจริงของสังขาร สามารถไว้วางใจต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ อันเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีบูรณาการและเป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ

การประยุกต์หลักไตรสิกขาที่สร้างความสมดุลในชีวิตให้กับผู้สูงวัย

ในการฝึกฝนศึกษาชั้นอนิสิตศึกษา ผู้สูงวัยสามารถนำหลักปาริสุทธิศีลมาปฏิบัติได้ดังนี้

1. ปาฏิโมกขสังวรศีล ด้วยการนำศีล 5 หรือ ศีล 8 มาเป็นพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมให้ถูกต้อง เหมาะสม กับครอบครัว ชุมชน สังคม ตามระเบียบ กฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย โดยไม่ว่าจะรักษาศีลประเภทใดก็ตาม ต้องสมาทาน คือเปล่งวาจาเพื่อดังเจตนารับเอาศีลประเภทนั้นมาปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย และวิถีชีวิตของตนเอง

2. อินทริยสังวรศีล ด้วยการฝึกฝนพฤติกรรมการใช้อินทริย์ คือ ฟัง รับประทาน อย่างมีสติ พร้อมกันนั้นก็พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ปัญญาเจริญงอกงาม ได้คุณภาพชีวิต มีชีวิตที่งดงามและมีคุณค่า

3. อาชีวนปาริสุทธิศีล ด้วยการทำกิจกรรมงานอดิเรก ประกอบอาชีพที่สุจริต งดเว้นจากอาชีพผิดศีลธรรม เช่น น้อโกง หลอกหลวง เป็นต้น เพื่อให้ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายคุณค่าและคุณภาพของชีวิต รวมทั้งสามารถพึ่งตนเองเป็นหลัก พึ่งผู้อื่นน้อยลง

4. ปัจจัยสันนิสิตศีล ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีตามวัย ใช้เครื่องแต่งกาย เครื่องอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีอย่างประหยัด ได้ประโยชน์มากที่สุด ที่อยู่อาศัยมั่นคง สะอาดปลอดภัย สามารถซื้อหาอาหารและสิ่งจำเป็นได้สะดวก มีโอกาสพบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมกับผู้มีความรู้ ให้คำปรึกษา เช่น พระภิกษุ แพทย์ ผู้ทรงคุณธรรม เป็นต้น เพื่อช่วยให้รู้จักใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต รู้จักพอเพียงและอดทนเมื่อต้องตกอยู่ในภาวะลำบากขาดแคลน



ดูแลสุขภาพ สุขลักษณะ ออกกำลังกายอย่าง มีสติเป็นประจำ รู้จักบริหารเวลา ควบคุมจิต ควบคุมอารมณ์ ใช้ยารักษาโรคที่ถูกต้องกับโรค ในปริมาณที่ถูกต้อง เพื่อช่วยให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นโรคน้อย อายุยืน

ในการฝึกฝนศึกษาในชั้นอธิจิตศึกษา ผู้สูงวัยสามารถควบคุมจิตด้วยการเจริญสมณะ และวิปัสสนา เพื่อให้จิตมีคุณภาพที่ดี คือ มีพรหมวิหารธรรม มีความสุภาพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู ละอายต่อการทำชั่ว เกรงกลัว ต่อบาปจิตมีสมรรถภาพดี คือ จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีสติ รู้จักยับยั้ง ชั่งใจ และจิตมีสุขภาพดี คือ มีความสงบเย็น สดชื่นผ่องใส ปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ มองโลกในแง่ดี มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ โดยสามารถนำหลักกว้าง ๆ มาเป็นแนวทาง ในการฝึกฝนอบรมด้านสมาธิ ดังนี้

1. การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ เป็นวิธีปฏิบัติตามหลักการเกิดสมาธิโดยมีศีล เป็นฐานรองรับ (พระไตรปิฎก, 2538, ที.ป. 11/302/254, อัง.ปญจก. 22/26/25) ผู้สูงวัย สามารถปฏิบัติได้ด้วยการมีความประพฤติที่ สุจริต คีตงาม เมื่อนึกถึงความประพฤติที่ถูกต้อง ของตน นึกถึงหลักธรรมที่นำมาพิจารณาก็จะ

เกิดความปลาบปลื้มใจ มีความสุขส่งผลให้จิต เป็นสมาธิได้

2. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิที่ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (พระไตรปิฎก, 2538, ที.ม. 10/200/243, ที.ปา. 11/50/75, อภิ.วิ. 35/505/292) ผู้สูงวัยจึงสามารถทำงานหรือ กิจกรรมที่คั่งงาม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ ผู้อื่นมาทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน หรือในทุ่งนา แม้ร่างกายจะอ่อนแอลง แต่จิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ ทำก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น พร้อมกันนั้น ก็ตรวจสอบงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอย่างมี เหตุผล ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามเหตุ บังคับ ก็จะทำงานหรือกิจกรรมนั้นสำเร็จได้ ด้วยสมาธิ

3. การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ หรือการเจริญสมาธิอย่างสามัญ เป็นวิธีปฏิบัติ โดยใช้สติตั้งและกมฺจิตไว้กับอารมณ์ (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 36-37) ผู้สูงวัยจึงสามารถนำวิธีการของ สติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ด้วยการใช้ สติควบคุมจิตไว้กับงานหรือกิจกรรมที่กำลัง ทำอยู่



4. การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน เป็นวิธีปฏิบัติด้วยการให้จิตกำหนดในสิ่ง ที่ชักนำให้เกิดสมาธิเร็วและมั่นคงที่สุด (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554ข, หน้า 14-15) วิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยคือ อานาปานสติ เพราะ ปฏิบัติง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ จึงปฏิบัติได้ ทุกเวลา ทุกสถานที่ เมื่อเริ่มปฏิบัติก็จะเห็น ประโยชน์อย่างต่อเนื่องทันที เพราะกาย ใจ ผ่อนคลาย จิตสงบสบายลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับ จึง เป็นกรรมฐานที่นอกจากจะทำให้กุศลธรรม ระงับ ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว ยัง เกื้อกูลต่อสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

ในการฝึกฝนศึกษาขั้นอธิปัญญาศึกษา ผู้สูงวัยสามารถฝึกอบรมในระดับโลกียปัญญา ได้ด้วยการตั้งใจศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตร ผู้มีความรู้ ผู้ทรงธรรม เพื่อให้คิด วิจัย พิจารณาสืบค้น อย่างเป็นระบบตามหลักโยนิโสมนสิการ เกิด ปัญญารู้จักตนเอง ซึ่งครอบคลุมถึง การรู้จักเหตุ การรู้จักผล เชื่อมโยงไปสู่การรู้จักชุมชน รู้จัก บุคคล รู้จักประมาณ รู้จักเวลาที่เหมาะสม นำ ความรู้ความสามารถมาปฏิบัติ ดำเนินการให้ สำเร็จผล ป้องกันปัญหาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วได้ตรงจุด

ฟื้นฟูและพัฒนาตนให้มีทัศนคติและแนว ประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะดำรงชีวิตที่ สัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่าง มีความสุข มีทุกข์น้อย แม้จะยังไม่สามารถ ละกิเลสได้อย่างเด็ดขาดก็ตาม ในขั้น โลกุตตร- ปัญญาผู้สูงวัยสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มืองค์ 8 ด้วยการเจริญสติปัญญา 4 เพื่อพัฒนา ให้มีคุณภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดี และ สุขภาพจิตที่ดี เมื่อจิตพัฒนาถึงที่สุด ก็จะหลุดพ้น จากกิเลสทั้งหลาย พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ รู้เท่าทันธรรมชาติ เห็นชีวิตซึ่งประกอบด้วย ขันธ์ 5 ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตนที่ แท้จริงให้ยึดติดถือมั่น รู้แจ้งในอริยสัจ 4 รู้ เท่าทันโลกธรรม 8 ไม่มัวเมาในทรัพย์สมบัติ และชีวิต เมื่อประสบกับความไม่สมหวัง พลัดพราก ก็ทำใจสงบระงับได้ง่าย ดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข

รูปแบบกิจกรรมจากการประยุกต์หลักไตรสิกขา สำหรับผู้สูงวัยถือปฏิบัติให้เกิดความสมดุล ในชีวิต

หลักไตรสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาชีวิตบุคคลได้อย่างกว้างขวางและ ลุ่มลึก แต่ในการปฏิบัติตามหลักธรรมระดับสูง



ไม่สามารถวัดผลได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรม ผู้สูงวัยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพ บทบาท หน้าที่ทางสังคมอย่างไร จึงสามารถนำหลัก ไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เป็นหลักบริหารจัดการ ชีวิต เพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง พัฒนาตนเอง ได้ โดยเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษา สืบ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา ให้เหมาะสม กับตน ทั้งทำตามลำพัง รวมกลุ่มจัดกิจกรรม หรือเข้าร่วมกับชมรมที่จัดกิจกรรมให้เป็น กุศลจริยา สัมมาปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. วิเวก เป็นรูปแบบกิจกรรมให้รู้จัก เลือกปัจจัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย

ก. การอยู่อย่างสงบ เพื่ออยู่อาศัยใน ที่สะดวก สบาย ปลอดภัย เหมาะแก่การปฏิบัติ ธรรม พัฒนาปัญญา ด้วยการอยู่อาศัยในที่ เหมาะสม มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและ ทรัพย์สิน เคลื่อนไหวและบริหารร่างกาย ได้คล่อง ไม่ติดขัด ใช้ทำกิจที่ต้องการได้ดี สามารถหาอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ มีรสชาติ พอสมควร และหาสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้ไม่ยาก เช่น มีหมู่บ้าน ชุมชน ตลาด โรงพยาบาล ไม่ไกลเกินไปนัก เข้าถึงข้อมูล ข่าวสารที่สร้างสรรค์ มีโอกาสแลกเปลี่ยน

ความรู้ความคิด ได้รับความรู้ ความเข้าใจหลัก ความจริง ความดี และความงาม จากผู้ทรง คุณธรรม เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจ ปัญญาให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

ข. การอยู่อย่างสันโดษ เพื่อการ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามฐานะ โดย ไม่ต้องแยกตัวออกจากครอบครัว สังคม มาอยู่ ตามลำพัง แต่สามารถทำกิจกรรมเพื่อพัฒนา ชีวิตตนเองได้เต็มที่ ด้วยการใช้อยู่ปัจจัย เครื่องอาศัยเท่าที่จำเป็นหรือสิทธิของตน ตามมีตามได้ ไม่ท้อจืดเพื่อปากท้องหรือ ผลประโยชน์ส่วนตัว เมื่อหามาได้โดย ชอบธรรมแล้วก็ใช้อย่างประหยัด ไม่ถือเอาสิ่งที่หามาได้หรือความสำเร็จอันเกิด จากกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตนเป็น เหตุผล ขกตนข่มผู้อื่น หากไม่สามารถหา มาได้หรือสุคติวิสัยที่จะหาได้ก็ไม่เดือดร้อน ซึ่งแม้จะทำให้มีวัตถุน้อยลง ก็จะมีความเป็นอยู่ อย่างเรียบง่ายในสังคมบริโภคได้

ค. การอยู่อย่างพึ่งตนเองเป็นหลัก เพื่อไม่ให้เป็นการระแเกผู้อื่น ด้วยการพยายาม ช่วยตนเองในสิ่งที่ทำได้ให้มากที่สุด รู้จักดูแล ตนเอง ใช้สมองและความคิดตัดสินใจแก้ไข ปัญหาของตนเอง ไม่ต้องให้บุตรหลานเป็น



ห้วงกังวลจนไม่เป็นอันทำงานตามหน้าที่ ประกอบอาชีพหรือศึกษาเล่าเรียน แต่ก็ไม่ อดคือถือดีว่าตนเองรู้ไปหมดทุกอย่าง ปัญหา บางอย่างอาจร้องขอข้อแนะนำ ขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวได้ โดยไม่รู้สึกเสียเกียรติ ลดความต้องการและ ตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง ดำเนินชีวิตอย่าง พอเพียง กินง่าย อยู่ง่าย ไม่ไปในที่ที่ทำให้ สิ้นเปลือง ไม่ตกเป็นทาสเทคโนโลยี ก็จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี แม้ใน ยามอัตคัดขาดแคลน

2. วิวัฒน์ เป็นรูปแบบกิจกรรมการ พัฒนาพฤติกรรมของตนเอง ให้สอดคล้อง กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงวัยดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

ก. การเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัย สูงวัย เพื่อดำรงชีวิตในวัยสูงวัยอย่างมีคุณภาพ มีความสุข ด้วยการดำเนินการให้พร้อมต่อ การเป็นผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ คือ ด้านสุขภาพ ควรดูแลสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ เพื่อเป็นผู้สูงวัย ที่มีสุขภาพดีตามวัย ด้านจิตใจ ควรรักษาศีล เจริญสมาธิ พัฒนาปัญญา เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มี คุณภาพ ด้านเศรษฐกิจ ควรเตรียมไว้ใช้จ่ายใน

วัยสูงวัย เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ด้าน งานอดิเรก ควรเตรียมงานอดิเรกที่ชอบไว้ เพื่อ ทำเมื่อเข้าสู่วัยสูงวัย ด้านที่อยู่อาศัย ควร จัดการเรื่องที่อยู่อาศัยให้แน่ชัด เพื่อไม่ให้เกิด ปัญหาเกี่ยวกับตนเองและบุตรหลาน ด้านการมี ส่วนร่วมในสังคม ควรทำกิจกรรม พบปะ สังสรรค์กับบุคคลวัยเดียวกันหรือต่างวัยอยู่ เสมอ เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่สามารถปรับตัวด้าน อารมณ์และด้านสังคมได้ดี

ข. การปรับตัวเพื่อมีปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม ด้วยการปรับบทบาท ของตนเองให้ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมจู้จี้ จีบ้น นำเบื้อหน้า ยอมรับความช่วยเหลือและ การดูแลจากบุตรหลาน บุคคลอื่น เมื่อถึง เวลาจำเป็น พยายามช่วยเหลือ มีส่วนร่วมใน กิจกรรมของครอบครัว กลุ่ม ชุมชน จะทำให้ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ในด้านจิตใจ ควรทำจิตใจให้เบิกบาน มองโลกในแง่ดี สนใจ กิจกรรมทางศาสนาให้มากขึ้น ใช้หลักธรรม คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง ปฏิบัติ กล่อมเกลาจิตใจ

ค. การดูแลสุขภาพ เพื่อการมี สุขภาพที่ดีตามวัยของตน ด้วยการรู้จักบริหาร จัดการเวลา รู้ว่าเวลาใดควรทำงาน เวลาใด



ควรออกกำลังกาย เวลาใดควรปฏิบัติธรรม เวลาใดควรพักผ่อน ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอดีแก่เวลา มีวิถีชีวิตที่ไม่เคร่งเครียดเกินไป ไม่หย่อนยานจนเกินเหตุ ทำสิ่งที่สบาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ตรวจร่างกายเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ ไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ เพื่อจะได้ดูแลรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ

ง. การดูแลสุขภาพลักษณะ เพื่อที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมเป็นระเบียบ เรียบร้อย เหมาะแก่การอยู่อาศัย ไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ด้วยการดูแลรักษา พัฒนาที่อยู่อาศัย บริเวณโดยรอบ สถานที่ส่วนรวมให้น่าอยู่ ไม่ทิ้งขยะเรี่ยราด ดูแล รักษาธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้สะอาด สวยงาม

จ. การออกกำลังกายและพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงตามวัย ด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนเนื้อ รวมทั้งทำให้งานหรือกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายได้ เช่น ทำงานบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน เดินไปซื้อของ พุดคุยกับเพื่อนบ้านหรือญาติที่อยู่ใกล้เคียง เป็นต้น ส่วนการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ ผู้สูงวัยจึงควรนอนหลับให้สนิทวันละ 8-9 ชั่วโมง

ฉ. การมีกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ทำให้ไม่รู้สึกเหงา ไม่ฟุ้งซ่าน มีความตื่นตัว เบิกบาน อยู่เสมอ ด้วยการทำงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการที่สนใจหรือมีความถนัดเป็นพิเศษ เพื่อเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายในทางยืดหยุ่น ใช้สมาธิและปัญญาพิจารณา เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร วาดรูป เย็บปักถักร้อย จักสาน เล่นเกม หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ เล่นกีฬาประเภทเดิน ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เปตอง แบดมินตัน กอล์ฟ อ่านหนังสือนิยาย ประวัติศาสตร์ ธรรมะ ฟังดนตรี เล่นดนตรี ร้องเพลงหมู่ เดินทางท่องเที่ยว กิจกรรมดังกล่าวจะดียิ่งขึ้น หากได้ร่วมกลุ่มกับผู้อื่น เพราะนอกจากจะได้เรียนรู้ได้แนะนำผู้อื่นแล้วยังทำให้ผู้สูงวัยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้ และประสบการณ์ร่วมกัน

ช. การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เพื่อพัฒนาปัญญา มีความคิดเห็นถูกต้อง ด้วยการพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สิ่งที่น่าสนใจ และรู้สึกสนุกสนานอย่างตั้งใจ อดทน เช่น เข้าอบรมระยะสั้นที่จัดโดยสถานศึกษา เข้าเรียนในชั้นเรียนที่จัดสอนขึ้นโดยองค์กรต่าง ๆ เข้าศึกษาเล่าเรียนในมหาวิทยาลัยเปิด ฟังปาฐกถาธรรมหรือฟังคำเทศนาต่าง ๆ



เรียนรู้หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาปัญญาเบื้องต้น เป็นต้น

ข. การทำประโยชน์ให้แก่สังคม เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่า มีความหมาย ด้วยการมีกิจกรรมบริการผู้อื่น เช่น ช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล อนามัย สถานสงเคราะห์ องค์กรการกุศล สมาคม ชมรมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตในวัยสูงวัย สมบูรณ์ขึ้น หากมีกิจกรรมช่วยเหลือหน่วยงาน ที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น ก็จะทำให้ ช่องว่างระหว่างวัยลดลงหรือหมดไป

3. วิริติ เป็นรูปแบบกิจกรรมให้รู้จัก งดเว้นการกระทำที่เป็นโทษ ควบคุมกาย วาจาให้เป็นปกติ ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้ไม่ต้องวิตกกังวล การกระทำของตน ประกอบด้วย

ก. การสมาทาน เพื่อตั้งเจตนางดเว้น พฤติกรรมที่เป็นโทษ รักษาศีลได้มั่นคง ด้วยการตั้งเจตนาที่จะงดเว้น โดยในวันปกติหรือ วันอุโบสถศีล สมาทานศีลด้วยตนเอง ตั้งจิต อธิฐาน ตั้งเจตนางดเว้นว่าขอสมาทานศีลในวันนี้ ตั้งแต่ต้นนอนตอนเช้า ในระหว่างวันก็ กำหนดใจ ตั้งเจตนาที่จะงดเว้นอยู่เสมอ เมื่อ ประสบกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่สัมพันธ์กับ

ศีลข้อใด สามารถงดเว้นเฉพาะศีลข้อนั้น ในเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นกรณีไปได้ทุกขณะ หรือเปล่งวาจาตามผู้อื่น ปฏิญาณตนต่อหน้า พระสงฆ์ ผู้ทรงศีล ผู้ที่เคารพ หากไม่สามารถ สมาทานศีลกับบุคคลดังกล่าวได้ ก็อาจเปล่ง วาจากับรายการธรรมะที่แพร่ภาพและเสียง ออกอากาศทางสถานีวิทยุหรือสถานีโทรทัศน์ได้

ข. การรักษาศีล เพื่อมีความประพฤติ ที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วยการงดเว้นพฤติกรรมที่เป็นโทษ นำศีล ระดับพื้นฐานมาเป็นศีลปาฏิโมกข์ควบคุม ตนเองเป็นประจำตลอดชีวิต หรืออาจตั้ง เจตนารักษาศีลแยกเป็นข้อ ๆ ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อ แล้วรักษาศีลข้อนั้น ๆ ให้แน่น ก็สมารถทำได้ หากเกิดเหตุที่ทำให้รักษาศีล ข้อหนึ่งข้อใดไม่ได้ ศีลข้ออื่น ๆ ที่รักษาได้ก็ จะยังคงอยู่

ค. การจัดระเบียบกาย วาจา เพื่อ ควบคุมการใช้อินทรีย์ ด้วยการใช้สติควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สัมพันธ์กับบุคคล ชุมชน สังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัตถุอย่างเหมาะสม รู้จักเลือกดู ฟัง ลิ้มรส สัมผัส โดยไม่ลุ่มหลงไม่เห็นแก่ ความสวยงาม ความสนุกสนาน รสชาติเอร็ดอร่อย



ง. การจัดระเบียบการประกอบอาชีพ เพื่อไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยการทำกิจกรรม งานอดิเรก หรือประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ขัดประเพณี วัฒนธรรม กฎหมาย ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม อันได้แก่ ไม่ค้าขายอาวุธ เครื่องประหาร ไม่ค้าขายมนุษย์ ไม่ค้าขายสัตว์มีชีวิตให้ผู้อื่นเอาไปฆ่า ไม่ค้าขายสุรา สารเสพติด ไม่ค้าขายยาพิษหรือสารที่เป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งไม่ใช่สอยธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างฟุ่มเฟือย

จ. การจัดระเบียบการใช้สอยปัจจัย 4 เพื่ออยู่อย่างพอเพียง ไม่มีปัญหาการใช้จ่าย ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พอประมาณ ไม่ใช้สิ่งเสพติด สวมเสื้อผ้าที่สะอาด มีขนาดพอดี ที่อยู่อาศัยแข็งแรง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก ระวังระวังในการใช้จ่าย รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ฉ. การจัดระเบียบการใช้สอยทรัพย์สินที่หามาได้โดยสุจริต เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและบุตรหลานด้วยการจัดสรรทรัพย์สินให้เป็นสัดส่วนชัดเจน วางแผนการใช้จ่าย ทำพินัยกรรมแบ่งทรัพย์สินอย่างยุติธรรม ถูกต้องตามกฎหมาย ไม่ทำให้

บุตรหลานมีปัญหา

ช. การสั่งสมบุญ เพื่อให้ชีวิตประณีตงดงามขึ้น แสวงหาทรัพย์สินได้ง่ายในภายหน้า ด้วยการทำบุญให้ทาน ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ เช่น ใ้บาตรพระเป็นประจำทุกวัน ไปวัดในวันอุโบสถศีลเพื่อรักษาศีล ฟังธรรม ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่าง ๆ เป็นต้น

ซ. การมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับครอบครัวและสังคม เพื่อให้ครอบครัวและสังคมมีคุณภาพ ด้วยการมีส่วนร่วม ร่วมคิด และร่วมทำกิจกรรมกับบุตรหลาน การเปิดโอกาสให้บุตรหลานได้พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องของตนจะเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อย่างดี การได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับญาติพี่น้อง คนวัยเดียวกัน หรือต่างวัยจะช่วยให้ผู้สูงวัยไม่เหงา ไม่เครียด มีความสุขมากขึ้น การไปทำบุญหรือไปวัดในวันอุโบสถศีลจะส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้สั่งสมบุญและแบ่งปันอาหาร มีโอกาสพบปะพูดคุยกับเพื่อน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแสดงน้ำใจ ความห่วงใยต่อกัน

4. วิริยะ เป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อควบคุมพฤติกรรมทางใจ ประกอบด้วย



ก. การสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อสร้างศรัทธา เพิ่มบุญ บำบัดโรค สะเดาะเคราะห์ ต่ออายุให้กับตนเอง ด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ ก่อนนอนเป็นประจำทุกคืน เช่น บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ บทโพชฌังคปริตร บทพุทธชัยมงคลคาถา บทชัยปริตร เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มบุญ ช่วยให้ปลอดภัยจากภูติผีปีศาจ ปราศจากโรคภัย สัตว์ร้ายไม่เบียดเบียน และทำให้รู้สึกสงบและหลับสนิทขึ้นแล้ว การสวดมนต์ ยังเป็นการเจริญสมาธิได้

ข. การมีสติ ไม่ประมาท เพื่อปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ไม่ผิดพลาด ไม่เกิดอุบัติเหตุ ด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาทในทุก ๆ ด้าน เช่น ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในทรัพย์สินที่หามาได้ เป็นต้น ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยควรทำกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่เลื่อนลอย เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ออกกำลังกาย ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร ล้างจาน ทำสวน หรือทำกิจกรรมใด ๆ ก็ใช้สติ ควบคุมการกระทำเพื่อให้กิจกรรมที่กำลังทำดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นต้น

ค. การพัฒนาจิต เพื่อทำจิตใจให้สงบแน่วแน่ มั่นคง เข้มแข็ง โลก โกรธ หลง ลดลง เมตตา กรุณาเพิ่มขึ้น ปัญญาทำงานได้ดี ด้วยการเจริญสมาธิ วิปัสสนา ฝึกอบรมจิต ควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพที่จะใช้งานหรือทำประโยชน์ได้มากที่สุดตามต้องการ ซึ่งผู้สูงวัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องไปวัด แม้จะเจ็บป่วยต้องนอนอยู่บนเตียง ลูกไปไหนไม่ได้ก็สามารถเจริญสมาธิได้

ง. การรักษาสุขภาพจิต เพื่อสุขภาพจิตดี ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ไม่ซึมเศร้า ซึ่งจะทำให้สุขภาพกายดีไปด้วย ด้วยการทำจิตใจให้สบาย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ว้าวุ่น หากรู้สึกเครียด ควรหาทางผ่อนคลาย เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ออกกำลังกาย ฟังดนตรีที่ชอบ เป็นต้น ก็จะช่วยป้องกันความกังวลและซึมเศร้าได้

5. วิจารณ์ญาณ เป็นรูปแบบกิจกรรม เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนสามารถเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ประกอบด้วย

ก. การรู้จักป้องกันและแก้ไขปัญหา เพื่อให้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วได้ตามหลักเหตุผล ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตอยู่กับปัญหา



ที่แก้ไขไม่ได้อย่างปกติและมีความสุข ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ทุกคนในโลกต่างก็มีปัญหาของตนทั้งสิ้น ปัญหาบางอย่างหากปรึกษากับคนในครอบครัว เพื่อน ผู้รู้ นายแพทย์ ก็จะช่วยแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ไม่มากนักน้อย แต่ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขให้หมดได้ เช่น โรคบางชนิด ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เป็นต้น เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ ก็ต้องปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติและมีความสุขอยู่กับปัญหานั้นให้ได้

ข. การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้ามาในชีวิต เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่เป็นประโยชน์มาพัฒนาชีวิต มีความสุขได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุมากเกินไป ด้วยการไม่รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามาในชีวิต รู้จักคัดกรอง แยกแยะข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ พยายามให้ความสนใจในเหตุการณ์ ศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง เป็นต้น อยู่เสมอ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากบุตรหลานและคนรอบด้านให้มากขึ้น เพื่อเรียนรู้ให้ทันโลก รู้สถานการณ์ สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับครอบครัว กลุ่ม หรือ

ชุมชนได้ด้วยความรู้ ทนต่อเหตุการณ์

ค. การตรวจสอบตนเองเพื่อพิจารณาว่าพฤติกรรมใดควรปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมใดควรให้ดีขึ้น ด้วยการตรวจสอบการทำความผิดทุกอย่าง การดำเนินชีวิตในแต่ละวันหรือในรอบปีที่ผ่านมา ทำด้วยความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ เช่น ตกเป็นทาสวัตถุ เทคโนโลยี สิ่งเสริมความสุขต่าง ๆ หรือไม่ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยตัดสินใจให้หรือไม่ เป็นต้น เมื่อพบข้อบกพร่องผิดพลาด ก็ใช้เป็นบทเรียนบทใหม่ในการแก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ซึ่งสามารถเริ่มต้นทำได้ทุกวันโดยไม่ต้องรอฤกษ์ยาม

ง. การประเมินคุณภาพชีวิตตนเองเพื่อพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป ด้วยการคิด วิเคราะห์ว่า ชีวิตมีคุณภาพอยู่ในระดับใด หากในชีวิตประจำวัน สามารถควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้ถูกต้อง พิจารณาได้ว่าชีวิตมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีการเปลี่ยนแปลง การพลัดพราก เป็นธรรมดา ดำรงชีวิตอยู่กับโลกธรรม 8 ได้อย่างเหมาะสม ใช้ปัญญานำความผันผวนปรวนแปรมาทำประโยชน์ให้แก่ชีวิต จิตใจ และการงานได้ ชีวิตก็มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม หากมีปัญหาชัดเจน



ถึงสัจธรรม จิตใจก็จะเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหว ไม่ผิดหวัง โศกเศร้า ดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา โดยมองที่เหตุปัจจัย ซึ่งเป็นคุณภาพสูงสุดของชีวิต

จ. การพิจารณาเห็นความจริง เพื่อรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต ด้วยการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต โดยมาสู่การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด พัฒนาชีวิตที่ควรจะต้องเข้าถึง อันเป็นจุดหมายที่สูงกว่า คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ยึดติดถือมั่น รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต

อภิปรายผล

ผู้สูงวัยเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอย 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้สูงวัยต้องเผชิญกับทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ดำเนินชีวิตที่พอดี ซึ่งเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปลงได้ในหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา

การฝึกฝนศึกษาในชั้นอธิศีลสิกขา เป็น

การปฏิบัติตนอยู่ในกฎ ระเบียบ วินัย มารยาท เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ คือ ธรรมชาติ สิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ดำรงตนด้วยดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การฝึกฝนศึกษาในชั้นอธิจิตสิกขา เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณสมบัติของจิต คือ พัฒนาคุณภาพของจิตหรือด้านคุณธรรม เพื่อเสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม พัฒนาสมรรถภาพของจิตหรือความสามารถของจิต เพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ทำกิจหน้าที่ได้ผลดี พัฒนาสุขภาพของจิต เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี และในระหว่างปฏิบัติจิตยังพร้อมต่อการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสขันธ์อยู่ในสมาธิ

การฝึกฝนศึกษาในชั้นอธิปัญญาสิกขา เป็นการปฏิบัติเพื่อมีความเห็น ทศณคติ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง รู้เหตุผล รู้จักบาปบุญคุณโทษ



รู้จักประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ เพื่อละเว้นความชั่ว ทำความดีได้อย่างถูกต้อง ปฏิบัติต่อชีวิต คิด พูด ทำได้อย่างเหมาะสม แก่ทุกข์ แก้ปัญหาในระยะยาวได้ นำไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในระดับสูงขึ้นไป สามารถรู้เข้าใจในอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ แจ่มชัดในธรรมชาติของโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง วางใจต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลสและความทุกข์ เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ผู้สูงวัยสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ตื่นนอนตอนเช้า ควรสมาทานศีล สวดมนต์ ดูแลสุขภาพ ขยับถ่าย ชำระร่างกาย ใส่บาตร ฟังธรรมทางสถานีโทรทัศน์หรือวิทยุ เลือกรับรู้ข่าวสาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักสำรวมอินทรีย์ ควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ร่วมกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว ชุมชน ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ก่อนเข้านอน สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ อนุโมทนาส่วนกุศลที่ได้อธิษฐาน ฟังธรรม ทำความดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น ส่วนในระหว่างวัน

ผู้สูงวัยสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมได้ทุกอย่าง โดยในขณะที่กำลังมือทำ ใจก็ทำด้วยสติ ไม่เลือนลอย พร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างถูกต้องตามลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ เช่น กวาดบ้าน ล้างถ้วยชาม หากทำตามวิธีการที่ถูกต้อง ก็ถือว่าเป็นศีล มีสติ จดจ่ออยู่กับการกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างชาม ก็เป็นสมาธิ พิจารณาเห็นว่า ที่อยู่อาศัย ภาชนะที่สะอาดจะทำให้ตนเองและผู้อื่นได้อยู่อาศัยในที่ที่สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ใช้ภาชนะที่ปราศจากเชื้อโรค ก็เป็นปัญญา เป็นต้น

ผู้สูงวัยสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์เป็นรูปแบบกิจกรรม 5 วิ คือ วิเวก กิจกรรมให้รู้จักเลือกใช้ปัจจัยที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง วิวัฒน์ กิจกรรมให้รู้จักพัฒนาพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ วิรติ กิจกรรมให้รู้จักงดเว้นการกระทำที่เป็นโทษ วิริยะ กิจกรรมให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมทางใจ จิตมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม วิจารณญาณ กิจกรรมให้รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง เข้าถึงธรรมชาติของตนเอง ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิถี



ชีวิตถูกต้องดีงาม ในระดับสูงขึ้นไป คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานต่าง ๆ ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานศึกษาหลักไตรสิกขา และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาทุกระดับ ควรประยุกต์หลักไตรสิกขาเข้ากับกระบวนการเรียนการสอน เพื่อการพัฒนามนุชคัลอย่างสมดุล

2. หน่วยงานที่มีผู้สนใจการประยุกต์หลักไตรสิกขา ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเป็นชุมชนนักปฏิบัติ จัดให้มีกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างบุคคลที่นำหลักไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันขึ้น ในชุมชนเดียวกัน และข้ามชุมชน

ข้อเสนอแนะเชิงวิจัย

1. ศึกษาประสบการณ์ด้านสิ่งเกื้อกูลอุปสรรค ปัญหา การแก้ปัญหา และผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงวัยที่นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นำเสนอเป็น

แนวทางการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย

2. วิเคราะห์ช่องว่างขององค์ความรู้เกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยที่มีอยู่ ผู้การกำหนดประเด็นวิจัยต่อไปให้ครอบคลุมและลุ่มลึกขึ้น



บรรณานุกรม

- พระไตรปิฎก. (2538). *สุยยามรรฐสฺสเตปิฎกั เล่มที่ 4, 10, 11, 14, 19, 20, 22, 28, 35*.
กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546ก). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.
(พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*.
(พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546ค). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)* (พิมพ์ครั้งที่ 22).
กรุงเทพมหานคร: กองทุนอริยมรรค.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาที่ยั่งยืน*.
(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2554ก). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1* (พิมพ์ครั้งที่ 11).
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2554ข). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2* (พิมพ์ครั้งที่ 12).
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร:
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2554). *การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ใน
สังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.). (2556). *แผนกลยุทธ์ ปี พ.ศ. 2556–2559*.
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.



สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2554*.

กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.

อุดมพร ชื่นไพบูลย์. (2549). *สังคมวิทยาเกี่ยวกับการสูงวัย*. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. (1988). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective*. Massachusetts: Allyn and Baron.