



พุทธรมกับ ผู้สูงอายุ

Buddhist Disciple for Elderly



รศ.ดร.สุรพล สุขะพรหม และคณะ
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ
The Buddha Dhamma Principles
for Elderly People

บทความภายใต้ โครงการวิจัยเรื่อง
“กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุ
โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม”
ทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560

รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม
ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง
พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร.
พระปลัดระพิน พุทธิสารโ, รศ.ดร.
ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์
หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดพิมพ์มุขิตาสักการะ เนื่องในโอกาส มีพระบรมราชโองการโปรด
สถาปนาสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง
มีราชทินนามตามที่จารึกในหิรัญบัฏว่า

พระพรหมวัชรธีรอาจารย์

เมื่อ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2567
และตั้งฐานานุกรมพระครูคู่สวด
ให้ พระปลัดระพิน พุทธิสารโ, รศ.ดร.
รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ

The Buddha Dhamma Principles for Elderly People

ที่ปรึกษา

พระพรหมวัชรธีรารจารย์, ศ.ดร. | พระราชวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.
พระเมธีวัชรประชาทร, ผศ.ดร. | พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร.
พระสุธีวีรบัณฑิต, รศ.ดร. | พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.
พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร. | ศ.ดร.จ้านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์
รศ.ดร.ภัทรพล ใจเย็น | รศ.ดร.พิเชฐ ทั้งโต

ผู้เขียน

รศ.ดร.สุรพล สุษะพรหม | ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง
พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. | พระปลัดระพีณ พุทธิสารโ, รศ.ดร.
ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ศ.ดร.จ้านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ | ผศ.ดร.มนัสสวาท กุลวงค์
ผศ.ดร.พรชัย นาคสีทอง

พิมพ์ครั้งที่ 1

กันยายน 2567

พิมพ์จำนวน

200 เล่ม

บรรณาธิการ

พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร. | รศ.ดร.สุรพล สุษะพรหม

บรรณาธิการเนื้อหา

ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์ | เรวดี จรรยา

ปก/รูปเล่ม

ดร.ขวัญชนก เหล่าสุนทร | เรวดี จรรยา

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดพิมพ์

คณะสังฆศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล สุษะพรหม และคณะ.

พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ–The Buddha Dhamma Principles for Elderly People.-

พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2567.

119 หน้า.

1. พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ. | ชื่อเรื่อง.

613.0438

ISBN 978-616-300-987-6

คำปรารภ

ในพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุหรือผู้รู้ราตรีนาน (รัตตัญญู) ได้รับความยกย่องเป็นอย่างสูง ดังจะเห็นได้จากกรณีของพระมหากัสสปะ ผู้ได้รับการยกย่อง (เอตทัคคะ) ว่าเป็นผู้เกิดนานและมีประสบการณ์อันล้ำค่า การให้เกียรติและเคารพผู้สูงอายุจึงถือเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนิกชน ในโลกปัจจุบันที่สังคมกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การศึกษาและการประยุกต์ใช้พุทธธรรมสำหรับผู้สูงวัยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป หนังสือ “พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ” เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญสองประการ ประการแรก เพื่อเป็นอนุสรณ์มูทิตาในโอกาสที่พระพรหมวัชรธีรอาจารย์ (สมจินต์ สมมาปญโญ, ศ.ดร.) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รองเจ้าคณะภาค 5, รองแม่กองบาลีสนามหลวง, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้รับพระบรมราชโองการโปรดสถาปนาสมณศักดิ์ขึ้นเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง มีราชทินนามตามที่จารึกในหิรัญบัฏว่า “พระพรหมวัชรธีรอาจารย์” เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

และประการที่สอง เพื่อรวบรวมองค์ความรู้อันทรงคุณค่าเกี่ยวกับพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทความวิชาการที่คัดสรรมาจากโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” ซึ่งได้รับทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 บทความเหล่านี้นำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ รวมถึงแนวปฏิบัติจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

ที่ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างของการมีชีวิตที่มี
คุณค่าและมีความสุขในวัยชรา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา
พระพุทธศาสนาในมิติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สังคม และการดำเนินชีวิต
 อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการสร้างสังคมที่เอื้ออาทรและให้คุณค่าแก่
ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทยสืบไป

พระราชวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.

รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา

คำนิยม

หนังสือ พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ (The Buddha Dhamma Principles for Elderly People) อันเป็นผลงานที่รวบรวมองค์ความรู้จากโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” ซึ่งได้รับทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 ที่คณะนักวิจัยได้ศึกษาและบันทึกไว้ในรูปแบบบทความ ซึ่งได้พิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการแล้ว โดยเนื้อหาของหนังสือครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับพุทธธรรมและการประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ อาทิ (ก) พุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ (ข) พุฒพลังในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาพระราชอุดมมงคล วัดภคินีนาถวรวิหาร กรุงเทพมหานคร อายุ 100 ปี (ค) ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ : กรณีศึกษาพระครูชั้นตยาภิรักษ์ (บรรยงค์ ปุณฺณโณ) หลวงพ่อวัดบางเปิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เนื่องในโอกาสที่พระพรหมวชิรธีรอาจารย์ ได้รับพระบรมราชโองการโปรดสถาปนาสมณศักดิ์ขึ้นเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ซึ่งนับเป็นเกียรติประวัติอันสูงสุดแก่คณะสังคมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในนามของผู้บริหารและคณาจารย์ คณะสังคมศาสตร์ ขอถวายมุทิตาสักการะแด่พระพรหมวชิรธีรอาจารย์, ศ.ดร. ด้วยความเคารพอย่างสูง ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดอำนวยพรให้พระเดชพระคุณท่านจงเจริญอกงามในวิถีแห่งวิชาการเป็นที่ประจักษ์แก่สาธุชนทั้งหลายสืบไป ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “พุทธธรรมกับ

ผู้สูงอายุ” จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและการประยุกต์ใช้
หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร.

คณบดีคณะสังคมศาสตร์

รองเจ้าคณะจังหวัดนนทบุรี

คำนำ

หนังสือ “พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ” (The Buddha Dhamma Principles for Elderly People) เล่มนี้ เป็นการรวบรวมบทความทางวิชาการ ซึ่งเป็นผลผลิตจากโครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” ภายใต้ทุนมุ่งเป้า ประจำปีงบประมาณ 2560 จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) บทความเหล่านี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการต่าง ๆ และนำจัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่มนี้เป็นอนุสรณ์ในวาระมงคลพิเศษที่มีพระบรมราชโองการโปรดสถาปนาสมณศักดิ์ พระพรหมวัชรธีรอาจารย์ (สมจินต์ สมมาปณโณ, ศ.ตร.) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รองเจ้าคณะภาค 5, และรองแม่กองบาลี และผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ขึ้นเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2567 เนื้อหาในหนังสือนี้นำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วยหัวข้อที่น่าสนใจหลากหลาย อาทิ (ก) พุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ (ข) พุทธพลังในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาพระราชอุดมมงคล วัดภคินีนาถวรวิหาร กรุงเทพมหานคร อายุ 100 ปี (ค) ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ : พระครูขันตยาภิรักษ์ (บรียงค์ ปุณฺณโณ) หลวงพ่อวัดบางเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ” อันเป็นผลงานของคณาจารย์คณะสังคมศาสตร์ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ค้นคว้า และการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาผลงาน
ทางวิชาการของมหาวิทยาลัยต่อไป

รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
พุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ	1
พถุฒิพลังในผู้สูงอายุ : พระราชอุดมมงคล วัดภคินีนาถวรวิหาร กรุงเทพมหานคร อายุ 100 ปี	59
ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ : พระครูขันตยาภิรักษ์ (บรรมรงค์ ปุณฺณโณ) หลวงพ่อวัดบางเปิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	88
เกี่ยวกับผู้เขียน	117

พุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในองค์รวม¹

Buddhadhamma Idealism and Disciples in Buddhism: to Develop a Mechanism for the Development of Holistic Health for the Elderly

บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงออกมาเป็นบทความวิชาการ

ผลที่ได้จากการศึกษา พบว่ามีหลักธรรมคำสอนจำนวนมากที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นหลักคิด แนวปฏิบัติ สำหรับดูแลผู้สูงอายุ โดยจะส่งผลให้เกิดเป็นหลักคิดในการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และกรณีศึกษา ตัวอย่างเพื่อการปฏิบัติ รวมไปถึงหน่วยงานหรือองค์กรที่น่าแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังกรณีพระพุทธเจ้าโปรดพุทธบิดา พระสารีบุตรโปรดมารดาที่อยู่ในฐานะผู้สูงอายุ หรือการที่พระพุทธเจ้าและพระสารีบุตรจัดให้มีการสงเคราะห์บวชผู้สูงอายุอย่างพระราธะ รวมไปถึงหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการจัดการส่งเสริมผู้สูงอายุอย่าง หลักสัปปายะ หลักอิทธิบาทธรรม หลักอุตุนิยาม หลักกตัญญูกตเวทิตา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นหลักที่มีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริม จัดการ และพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ ชีวิต ความคิด และปัญญาให้มีผลเป็นความสุข อยู่อย่างมี

¹ตีพิมพ์ใน Journal of Spatial Development and Policy, ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม-กุมภาพันธ์ 2566, หน้า 35-56.

2 พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ

คำ ขร่าอย่างเป็นสุข ตามคติหลักธรรมในทางพระพุทธรศาสนาด้วย
เช่นกัน

คำสำคัญ: หลักธรรม, กลไกการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม, ผู้สูงอายุ

Abstract

This article studies the doctrine in Buddhism. To be used as a tool to promote and develop the elderly by Buddhist. Use the study of research papers and concepts presented in the study.

The findings found many doctrinal principles that promoted the concept of care for the elderly in conceptualizing the practice of Buddhism and the case study. Including agencies or organizations that apply the Buddhist concept. A guide to practice. As the Buddha case, please Buddhist father. Saree son to please his mother as an elderly. Or the Buddha and Saree Sons provide the elderly ordained as the ordained. The principles that are aimed at managing the elderly are as follows. Main ou definition Gratitude, gratitude, etc., all of which are aimed at promoting the management and development of the elderly to be healthy both physically, mentally, mentally, and intellectually. Well worth Happy old The principle in Buddhism as well.

Keywords: Disciple in Buddhism, Mechanism for the Development of Holistic Health, Elderly

1. บทนำ

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมอันใดที่จะเป็นหลักคิด และพัฒนาไปเป็นกลไกการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี เป็นหน้าที่ของนักวิจัย ต้องแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการผู้สูงอายุ ในเชิงระบบร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ รวมไปถึงการแสวงหาหลักคิด ทฤษฎี เพื่อเป็นแนวปฏิบัติ โดยมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อสำรวจได้พบว่า พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอน อันเป็นแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่นำมาประยุกต์ ใช้เป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนาอย่างสำคัญด้วยเช่นกัน

กลไกเชิงกายภาพ ได้ทำให้เกิดการขับเคลื่อนด้วยระบบปฏิบัติการในการจัดการและดูแลผู้สูงอายุ ส่วนในสังคมไทยจะมีพระพุทธศาสนาเป็นฐานะของระบบคิด หรือระบบปฏิบัติการที่เรียกว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อจำเพาะไปเรื่องผู้สูงอายุหรือการดูแลผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนาก็มีแนวคิดหลักธรรมคำสอนจำนวนมากที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดกลไกการปฏิบัติผ่านระบบคิดทางพระพุทธศาสนา และเป็นเครื่องมือสำคัญของการใช้พระพุทธศาสนาให้เกิดการขับเคลื่อนในองค์กรรวมด้วยเช่นกัน สำหรับทำให้สังคมเห็นความสำคัญของคนที่หลากหลาย ดังกรณีทศ 6 กับการบริหารสมาชิกในระบบโครงสร้างองค์กรรวม การบริหารระบบคิดผ่านแนวคิดการจัดการเพื่อประโยชน์ของผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องกตัญญู แนวคิดเรื่องการสะสมทรัพย์ตามแนวพุทธ แนวคิดเรื่องรัตตัญญูผู้เกิดมานาน แนวคิดเรื่องการสร้างประโยชน์โดยไม่จำกัดอายุ เพศและวัย เป็นต้น เหล่านี้เป็นระบบปฏิบัติการทางความคิดเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในสังคมได้รับสวัสดิการทางความคิดผ่านกิจกรรมและการปฏิบัติในองค์กรรวมด้วยเช่นกัน ซึ่งในบทความนี้จะได้ยกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็น

4 พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ

กรอบในการคิดและการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้มีหลักคิดที่เนื่องด้วย พระพุทธศาสนาและในเวลาเดียวกันแนวคิดเหล่านี้ก็ยังมีอยู่ในสังคม และจะส่งผลเป็นการขับเคลื่อนผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาด้วย เช่นกัน ซึ่งจะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เป็นข้อมูลเป็นลำดับไป

2. พระพุทธศาสนากับแนวคิด หลักปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่องรัตตัญญู ผู้รู้ราตรีนาน หรือการที่พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่เกิดมานานว่ามีประสบการณ์ “รัตตัญญู” ดังกรณีที่ยกย่องพระมหากัสสปะ รวมไปถึงการที่สมาชิกในศาสนามีสุขภาพและอายุที่ยืนยาวดังกรณีพระพุทธเจ้าปรินิพพานในขณะที่ยังมีพระภิกษุอีกจำนวนหลายรูป อาทิ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระมหากัสสปะ พระอานนท์ ล้วนมีอายุยืนยาวดังที่ปรากฏว่ากว่า 120 ปี ซึ่งเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สามารถได้ รวมไปถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยยังมองว่าผู้สูงอายุยังเป็นบุคลากรที่สามารถพัฒนา ส่งเสริมได้ ดังกรณีเปิดโอกาสให้พระวระ ที่เป็น “ผู้สูงอายุ” มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ยกใจ จนกระทั่งเป็นผู้ไปถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาได้หรือเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงดังกรณีที่พระพุทธเจ้าในฐานะบุตรพระเจ้าสุทโธทนะ พร้อมส่งสวาทไปเยี่ยม ซึ่งในขณะนั้นถือว่าพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วยติดเตียง รวมทั้งพระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่อง “กตัญญูตา” ที่เปิดโอกาสให้แสดงคำว่า “อุปการคุณ” ที่จะพึงแสดงต่อผู้คนที่เคยมีอุปการคุณในการส่งเสริมคุณธรรมภายในเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกับบุคคลที่เคยอยู่มาก่อน ดังปรากฏเป็นแนวคิดตอนที่นางจุฬาสัทธา บุตรสาวของอนาถบิณฑิกเศรษฐี จะเดินทางไปอยู่กับครอบครัวของสามี เศรษฐีจึงเรียกลูกสาวเข้า

มาอบรมสั่งสอนด้วยหลักคำสอน 10 ประการ โดยมีข้อ 1 ที่สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่เนื่องด้วยผู้มีอุปการคุณที่ว่า “จงให้แก่คนที่ให้และไม่ให้ หมายถึง ญาติมิตรแม้ยมของไปแล้วจะคืนหรือไม่คืนก็ตาม ก็ควรให้ยืมอีก” ในความหมายก็คือการให้แก่บุคคลใกล้ชิด อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แต่ในแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้มีอุปการคุณควรได้รับการดูแลคืนกลับและให้ความสำคัญแก่เขาอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในองค์กรวม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังมีอีกหลายหลักธรรมที่จะใช้เป็นฐานและเป็นแนวคิดในการปฏิบัติ รวมไปถึงเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้นเมื่อพิจารณาในองค์กรวมเกี่ยวกับแนวคิดหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ทั้งมีกลไกและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น



ภาพที่ 1 พระพุทธเจ้าในบทบาท “ญาติตถจริยา” สงเคราะห์ญาติซึ่งเป็นพระเจ้าสุทโธทนะ (บิดา) ที่เป็นทั้งผู้สูงอายุและผู้ป่วย นำมาเป็นแนวคิดในเรื่องหลักธรรมเพื่อผู้สูงอายุ (ภาพ : ออนไลน์)

3. หลักธรรม หลักคิดในเรื่องสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดสัปปายะ 7

แนวคิดทางการจัดการผ่านหลักธรรมว่าด้วยเรื่องสัปปายะ มีผู้ทำการศึกษาไว้ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งสะท้อนถึงแนวคิดในการนำสัปปายะมาเป็นกลไกร่วมในการบริหารสถานที่ เพื่อเอื้อต่อการอยู่อาศัย และปฏิบัติธรรมรวมทั้งการดำเนินชีวิต ดังปรากฏในงานของพระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์) เรื่อง “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี-The Ways of the Management in Buddhist Temples for Peace According to the Seven ‘SAPPAYA’: The Case Study of Wat Thannamlai (Suanmokkaphalarama) in Lamet Sub-District, Chaiya District, Suratthani Province” หรือในงานของธีรโชติ เกิดแล้ว (2547, หน้า 80-92) เรื่อง “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม” หรือในงานของพระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธมมวโร (วัฒนคุณ) (2559) เรื่อง “การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ-The Buddhist Administration Province Dhamma Practice Centers” โดยในงานวิจัยที่พบจะยกกรณีของสัปปายะมาเป็นกรอบในการบริหาร

ในงานวิจัยให้ความหมายของสัปปายะ อันหมายถึง มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการศึกษาและปฏิบัติ (อง.สตตก.อ. (บาลี) 3/38/179) หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบาย 7 อย่าง (พระพุทธโฆสเถระ, 2548, หน้า 220) สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการอยู่ดีและจะพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งที่เหมาะสมกัน อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 209-210) ความสะดวก ความ

เหมาะสม ความเกื้อกูล ความสำราญ ในคำไทยใช้ว่า สบาย คำวัดใช้ สบายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่สนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวกให้เกิดความสะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ในการทำความดี เช่น ในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090) โดยมี 7 อย่าง คือ 1) อาวาสสบายะ (ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย) 2) โจรสบายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย) 3) ภัตสบายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย) 4) บุคคลสบายะ (บุคคลเป็นที่สบาย) 5) โภชนสบายะ (อาหารเป็นที่สบาย) 6) อุตสบายะ (อุณภูมิเป็นที่สบาย) และ 7) อิริยาบถสบายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548, หน้า 1090)

สบายะ เป็นสถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประดับประดาองค์รักษาสมาธิท่านแสดงไว้ 7 ข้อ คือ 1) อาวาส (ที่อยู่) 2) โจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) 3) ภัตสะ (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) 4) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง) 5) โภชนะ (อาหาร) 6) อุตุ (สภาพแวดล้อมและอุณภูมิ) และ 7) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสบายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอสบายะ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2548, หน้า 274 และ อภ. ทสก. (ไทย) 24/11/18-19) โดยสิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพที่เอื้อ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี 7 สิ่ง ดังนี้

(1) อาวาสสบายะ (Suitable Abode) ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่วุ่นวายน้ำ บ่อน้ำ

หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั้นมีที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย เหมาะกัน ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน จอแจ พระพุทธเจ้าแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ไปเลือกปลีทิววกปฏิบัติอยู่คนเดียวที่เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้าง ในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง หรือถ้าอยู่ในวัด ควรปลูกกุฏิห่างกัน พอประมาณ ไม่ควรมองเห็นกัน เพื่อไม่รบรบกวนกัน มีทางเดินเข้าและออก ที่สะดวกพอประมาณ มีทางสำหรับเดินจงกรมในที่สงบ แม้พระพุทธองค์ที่ทรงตรัสสรรเสริญถึงแหล่งที่เป็นสัปปายะ เหมาะในการบำเพ็ญภาวนา โดยยกตัวอย่าง ตำบลอรุเวลาเสนานิคม ในแคว้นมคธว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าที่น่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร (ม.ม. (ไทย) 13/329/398, ม.ม. (ไทย) 13/477/604, ม.ม. (ไทย) 12/279/303-304, ม.ม. (ไทย) 12/373/409) นิमितที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นขึ้นได้ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2539, หน้า 55)

(2) โคจรสัปปายะ (Suitable Resort) สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสี่ยงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปหรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดีซึ่งอยู่ไม่ไกลเกินไป ประมาณหนึ่งโกสะถึงหนึ่งโกสะครึ่ง

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

(3) ภัตตสัปปายะ (Suitable Speech) การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดศรัทธา วิริยะ อุตสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย การพูดคุยที่เหมาะสมเป็นที่สบาย พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ เฉพาะข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา

(4) บุคคลสัปปายะ (Suitable Person) สถานที่นั้น ๆ มีบุคลากรและสมาชิกเอื้อต่อการอยู่อาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกียะ หมายถึง บุคคลที่ผูกกันเหมือนกัน เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่

เหมาะใจ เป็นผู้แก้กุกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดีทั้งผู้เป็นศิษย์และอาจารย์ ดังกรณีศึกษาอย่างพระจูปันถก ในสมัยที่พระภิกษุพี่ชายคือพระมหาปันถกไล่ออกจากวัด ก็คิดน้อยใจว่าพี่ชายคงหมดเยื่อใยในตัวท่านแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย วันรุ่งขึ้นแต่เช้าตรู่ จึงเดินออกจากวัดไปตั้งใจจะสึก ขณะเวลาใกล้รุ่งนั้นพระศาสดาทรงตรวจดูโลก (คือหมูสัตว์) ทรงเห็นเหตุนี้แล้ว จึงเสด็จล่วงหน้าไปก่อน ได้ทรงหยุดจงดมอยู่ที่ซุ้มประตูใกล้ทางที่พระจูปันถกไป พระจูปันถกเมื่อเดินไปพบพระศาสดา จึงเข้าไปเฝ้าถวายบังคม พระพุทธองค์ทรงลูบศีรษะด้วยความเมตตา กรุณา ทรงจับแขน พาเข้าไปสู่สังฆาราม ให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี แล้วสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของพระจูปันถก โดยพระศาสดาได้ประทานผ้าสำหรับเช็ดเท้าให้พระจูปันถก แล้วทรงตรัสว่า เธอจงอธิษฐานผ้าสะอาดนี้ เมื่อพระจูปันถกลูบไล้ผ้าผืนนั้นและยกผ้าขึ้นอธิษฐาน หันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วบริกรรมว่า “**โรฆรณิ โรฆรณิ**” จากผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อถูกลูบไล้นานเข้าจึงเปื้อนเหลืองจากมือของจูปันถก ผ้าผืนนั้นกลายเป็นผ้าหมองคล้ำ จิตเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร พระศาสดาทรงทราบวา จิตของพระจูปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงส่งกระแสจิตถึงจูปันถกว่า เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิตฐลี, ก็ฐลีทั้งหลายมีฐลี คือ ราคะ เป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ, เธอจงนำ (คือ กำจัด) มันออกเสียแล้ว ทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้มีพระรูปปรากฏจวบกระทั่งนั่งตรงหน้าจูปันถก พร้อมทั้งได้ทรงภาสิตคาถาเหล่านี้ว่า

*ราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่าฐลี แต่เรณู (ละออง) ท่าน
หาเรียกว่า (ฐลี) ไม่ คำว่า ฐลีนั้นเป็นชื่อของราคะ โทสะ
และโมหะ เมื่อภิกษุทั้งหลายละฐลีเหล่านั้นได้ขาดแล้ว*

ย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลีได้

(ขุ.เถร. (ไทย) 26/557-566/437)

เมื่อทรงจบคาถา พระจุฬป็นถก ซึ่งเคยสะสมบารมีมาแต่ปางก่อน ได้บรรลุพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

(5) โภชนสัปปายะ (Suitable Food) ได้แก่ อาหารที่บริโภคนั้น ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัฐภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกข์เวทนามาก็ควรงดเสีย อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารนั้นถูกย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้ง่าย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉันทไม่ยาก ดังมีเรื่องที่พระศาสดาตรัสเล่าเมื่อประทับอยู่ที่เชตวันาราม เมืองสาวัตถี ว่ามีบ้านอยู่หมู่บ้านหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขาแห่งแคว้นโกศล วันหนึ่งภิกษุประมาณ 60 รูป เรียนกรรมฐานจากสำนักพระศาสดาแล้วไปสู่มาติกคามนั้น ได้มารดาของผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้อุปถัมภ์ให้บำเพ็ญสมณธรรมโดยสะดวก ครั้งหนึ่งอุบาสิกหรือมาติกมาตา ได้ถามพระทั้งหลายว่าสมณธรรมนั้นคืออะไร พระตอบว่า พวกอาตมาทำการสาธยายอาการ 32 มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ว่าโดยความเป็นของปฏิกุศลคือไม่สะอาด และพิจารณาความสิ้นและความเสื่อมในอัฐภาพอยู่ นางจึงขอให้ภิกษุได้บอกอาการ 32 นั้นแก่นางเพื่อปฏิบัติบ้าง

เมื่อภิกษุบอกแล้วนางก็จากไป สาธยายอยู่ไม่นานนักก็ได้บรรลุอนาคามีมรรค อนาคามีผล ก่อนภิกษุเหล่านั้นเสียอีก นอกจากนี้ นางยังได้ปฏิบัติสมาธิ 4 และโลกียอภิปัญญา 5 อีกด้วย (เวฬุอาสวิกขยญาณ นอกนั้นเป็นโลกียอภิปัญญามีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้และทิพยจักขุตาทิพย์ เป็นต้น) นางได้ออกจากสุขอันเกิดแต่มรรคและผลแล้ว ตรวจตุ

ด้วยทิพยจักขุ ไคร่ครวญอยู่ว่า “เมื่อไรหนอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จักบรรลुธรรมนี้” จึงรู้ว่า “พระคุณเจ้าทั้งหมดยังมี รากะ โทสะ และโมหะ ยังไม่ได้แม้แต่ถ่านและวิปัสสนา” จึงตรวจดูด้วยทิพยจักขุว่า “อุปนิสยแห่งอรหัตตมรรค-ผล ของพระคุณเจ้ามีอยู่หรือไม่หนอ” ได้เห็นว่ามิอยู่ จึงรำพึงต่อไปว่า “พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอะไรอยู่ ที่อยู่หรือเสนาสนะสัปปายะ เพียงพอสบายดี บุคคลสัปปายะ ก็มีได้ขาดอาหารสัปปายะ อาหารอันเป็นที่สบาย มีอยู่หรือไม่หนอ นางได้เห็นว่พระคุณเจ้าทั้งหลายยังขาดอาหารอันเป็นที่สบาย หรืออาหารอันสมควรแก่การทำควมเพียร”

นับแต่นั้น นางสั่งให้จัดอาหารอันประณีตหลายอย่างไปถวายแล้วแต่จะเลือกฉันให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายและจิตใจ เมื่อภิกษุได้อาหารอันเป็นที่สบาย สรีระก็กระปรี้กระเปร่า จิตก็ตั้งลงสู่ อารมณเเดียว เจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภทาทั้งหลาย เธอเหล่านั้นระลึกถึงอุปการะของอุบาสิกาว่า การทางตลอดมรรคครั้งนี้ เป็นเพราะได้อาศัยอาหารอันดีของอุบาสิกา

เมื่อออกพรรษา ปวารณาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นได้ลาอุบาสิกาเพื่อไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ที่พระเชตวันมหาวิหาร อุบาสิกาได้ตามมาส่งในสถานที่ควร กล่าวคำอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงและขอรับรองให้ภิกษุเหล่านั้นมาเยี่ยมอีก แล้วกลับสู่เรือนของตน ฝ่ายภิกษุเหล่านั้นเข้าเฝ้าพระศาสดา เมื่อพระพุทองค์ทรงตรัสถามถึงเรื่องต่าง ๆ มีเรื่องอาหารบิณฑบาต เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นทูลเล่าถึงอุปการะของอุบาสิกา ผู้เป็นมารดาของนายมาติกะและสรรเสริญอุบาสิกา นั้นเป็นอเนกประการ เช่นเป็นผู้ถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีต และสามารถรู้วาระจิตของพวกตนว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร เป็นต้น (วคิน อินทสระ, 2559)

นอกจากอาหารตามปกติแล้ว คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ก็เป็นสิ่งสัปปายะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร คือ เภสัช 5 ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (วิ.อ. (บาลี) 2/290/40, สารตถ.ฎีกา. (ไทย) 2/290/393) โดย (1) เป็นสิ่งสัปปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริขารคือบริวารของชีวิต ดุจกำแพงล้อมพระนครเพราะคอยป้องกันรักษาไม่ให้อาหารที่จะบั่นทอนชีวิต ได้ช่องเกิดขึ้นและเป็นสมภารของชีวิต คือคอยประคับประคองชีวิตให้ดำรงอยู่นาน (2) เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่เกิดทุกขเวทนา เนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป

(6) อุตุสัปปายะ (Suitable Climate) อากาศเป็นที่สบาย คือ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม้หนาวเกินไป ไม้ร้อนเกินไป เป็นต้น ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกुरुซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ดังนั้นประชาชนชาวกुरुจึงมีสุขภาพแข็งแรง กำลังกายดี และสุขภาพจิตของชาวกुरुก็สมบูรณ์ดี พระพุทธเจ้าทรงทราบข้อนี้ดี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ชาวแคว้นกुरुมีความเหมาะสม สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งของพระองค์ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาลึกซึ้งอย่างยิ่ง แล้วทรงตรัสสอนคัมภีร์อื่นที่มีความลึกซึ้งอีก คือ มหานิทานสูตรในคัมภีร์ที่ขนิณกาย สติปัฏฐานสูตร มหาสาโรปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐุปาลสูตร มาคัณทียสูตร อาเนญชสัปปายสูตร ซึ่งพระสูตรเหล่านี้อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย จากข้อมูลในคัมภีร์ แสดงให้เห็นว่าชาวกुरुเป็นชาวเมืองที่สนใจในการปฏิบัติสติปัฏฐาน อาจจะทำให้สุขภาพดีก็ได้

(7) อิริยาบถสัปปายะ (Suitable Posture) ได้แก่ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึง อิริยาบถทั้ง 4 หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถ

นั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย อิริยาบถที่เหมาะสมเอื้อต่อการสร้างสุขภาวะทางกายให้เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุโดยในทางพระพุทธศาสนา อาจหมายถึง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ สามารถเป็นสิ่งให้จิตใจเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ (พระธรรมธีรราชฆานานิ (โชดก ญาณสิทธิ), 2532, หน้า 314-315) โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกับอิริยาบถอย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ หรือเกิดเวทนา เกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกรมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ 15-30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ในการทำอิริยาบถที่เหมาะสมนั้น แต่ละคนก็จะมีอรรถาศัยแตกต่างกัน เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่งสมาธิ เป็นต้น

โดยสรุปหลักสัปปายะ 7 เป็นแนวคิดที่ประยุกต์เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุหรือบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ 7 ด้าน คือ

- 1) อวาสาสัปปายะ เน้นพัฒนา ออกแบบ วางระบบให้ที่อยู่อาศัยนั้นเป็นที่สบายเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอันว่าด้วยเรื่องสถานที่
- 2) โจรรสัปปายะ (แหล่งอาหารเป็นที่สบาย)
- 3) ภัตตสัปปายะ (ถ้อยคำเป็นที่สบาย)
- 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลเป็นที่สบาย)
- 5) โภชนสัปปายะ (อาหารเป็นที่สบาย)
- 6) อุตุสัปปายะ (อุณหภูมิเป็นที่สบาย) และ
- 7) อิริยาบถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวเป็นที่สบาย)

4. หลักธรรม หลักคิดในเรื่องเพื่อการพัฒนาจิต ยกความคิด และยกใจสำหรับผู้สูงอายุ

“วัย” หรือ “วย” ในภาษาบาลี หมายถึง การก้าวเข้าสู่ความเสื่อมไป ในทางพระพุทธศาสนาจัดความแก่หรือความชราเป็นสภาวะทุกข์อย่างหนึ่ง รวมทั้งคำว่า ผู้สูงอายุ มีความหมายว่า ชรา คือ ความแก่ ความเสื่อม ดังนั้นพระพุทธศาสนาจัดความแก่ ความชราเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังปรากฏในทุกข์ 11 ประการ และชราที่จัดอยู่ในปฏิจจสมุปบาท 12 แม้นิพฺพุตประวัติก็ได้กล่าวถึงสาเหตุการออกผนวช ปรากฏในมหาปทานสูตร (ที.มหา. 10/1/1) ว่าลัทธิตถะเสด็จประพาสพระราชอุทยานทรงพบเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับ ในการประพาสแต่ละครั้ง การพบเทวทูตหรือความทุกข์ของชีวิต ทำให้ทรงตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้และไร้แก่นสารของชีวิต ลดความมัวเมาในความเป็นหนุ่ม ความมีสุขภาพดีและความมัวเมาในชีวิต ทรงเตือนพระองค์เองว่า พระองค์หนีความแก่ ความเจ็บและความตายไม่พ้น แต่ยังมีทางหลุดพ้นเหลืออยู่สายหนึ่งนั่นคือการเลือกใช้ชีวิตแบบสมณะนักบวชอันปลอดจากภารกิจที่เป็นเครื่องถ่วงไม่ให้ค้นพบความดับทุกข์ที่แท้จริง เช่นเดียวกับพระประวัติของพระพุทธเจ้านามวิปัสสี ซึ่งได้พบกับเทวทูต 4 (ที.มหา. 10/32/20) ก่อนออกผนวช

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าความชราเป็นทุกข์ ชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร ร่างกายตามธรรมชาติ เพื่อเตือนมนุษย์ให้ปรับวิถีคิด ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นตามความเป็นจริงของสังขารร่างกาย (ชั้น 5) พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “ชราเป็นทุกข์” ไม่ใช่การกล่าวถึงความแก่ชราไม่ดี แต่เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ เพราะในความเป็นจริง ความแก่ชรา เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง แต่พระพุทธศาสนาสอนให้

ปรับท่าที รู้เท่าทัน เพื่อสร้างปัจจัยเกื้อหนุน เป็นการกระทำดี ตามคติ
ในทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวไว้ในขณสูตร 1 ว่า

“ดูกรพราหมณ์ ที่แท้ พวกท่านเป็นคนชรา แก่เฒ่า
ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ มีอายุได้ 120 ปี แต่มิได้
สร้างความดี มิได้ทำกุศล มิได้ทำกรรมอันเป็นที่ต้านทาน
ความขลาดไว้ ดูกรพราหมณ์ โลกนี้ถูกชรา พยาธิ มรณะ
นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่
เช่นนี้ ความสำรวมทางกาย ความสำรวมทางวาจา ความ
สำรวมทางใจในโลกนี้ ย่อมเป็นที่ต้านทาน เป็นที่เร้น เป็น
เกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ยึดหน่วงของเขาผู้ละไปแล้ว ชีวิตถูก
ชรานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปใกล้
แล้ว ย่อมไม่มีที่ต้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความ
ตายนี้ ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความ
สำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในโลกนี้ ย่อม
เป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสม
บุญ ไว้แต่ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ” (อง. เอก-ทุก-ติก .
20/491/174)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เสนอเป็นแนวคิดไว้ว่า
อายุนั้นตามความหมายทั่วไป ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมา
จนถึงเวลาที่กล่าวถึง พุตสนั่น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิตหรือช่วงชีวิตนับแต่
เกิดมา อายุเป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึง
เนื้อตัวของชีวิต หรือพลังชีวิตที่เป็นแกนของชีวิตก็ได้ คือหมายถึงพลังที่
ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของ
ชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า พร คือ สิ่งน่าปรารถนาที่

บุคคลหนึ่งอำนวยความสะดวกด้วยความปรารถนาดีให้
เกิดมีขึ้นแก่บุคคลอื่น พรที่เป็นชุดมีจำนวน 5 ข้อบ้าง 6 ข้อบ้าง พรที่
รู้จักกันมากได้แก่ ชุดที่มีจำนวน 4 ข้อ ซึ่งเรียกกันว่า จตุรพิธพร หรือ
พร 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (ขุ.ธ. 25/18/29, อัง.จตุกก.
21/58/83) และที่จะกล่าวถึงก็คือ พร 5 คือ อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ
พละ (ที.ปา. 11/50/85, ส.ม. 19/709/198) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

1. อายุ คือ พลังที่หล่อเลี้ยงทรงชีวิตให้สืบต่ออยู่ได้ยาวนาน
ได้แก่ อิทธิบาท 4

2. วรรณะ คือ ความงามเอิบอิม่องใส่น่าเจริญตาเจริญใจ
ได้แก่ ศีล

3. สุขะ คือความสุข ได้แก่ ฌาน 4

4. โภคะ คือ ความพร้อมด้วยทรัพย์สินและอุปกรณ์
ต่าง ๆ อันอำนวยความสะดวก สะดวกสบาย ได้แก่ อปัมัญญา หรือ
พรหมวิหาร 4

5. พละ คือ กำลังแรงความเข้มแข็งที่ทำให้ขมขจัดได้แม้แต่
กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งงามปลอดภัยโปร่งเป็นสุข
บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มที่ไม่มียกเลสหรือความทุกข์ใดใดจะ
สามารถบีบคั้นครอบงำ ได้แก่ วิมุตติ ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะ หรือ
อรหัตตผล

ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่ง อายุจึงหมายถึง ความมี
ชีวิตยืนยาว หรือการเป็นผู้สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า
“อายุยืน” ในพร 6 คือ อายุ วรรณะ สุขะ ยศ เกียรติ สักคะหรือสวรรค์
พร้อมทั้ง ออกจากกลิ่นตาคือความมืดระกูดสูง (อัง.ปญจก. 22/43/51)
พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“ธรรม 5 ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

“ธรรม 5 ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการอ่อนวอน หรือด้วยความปรารถนา ถ้าได้ธรรม 5 ประการนี้ จะมีได้ด้วย การอ่อนวอนหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใคร ๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร”

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ่อนวอนหรือมัวเพลิดเพลिनกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นจึงจะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์”

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่ควรอ่อนวอนหรือมัวเพลิดเพลिनกับวรรณะ สุข ยศ สวรรค์ เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาวรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น วรรณะ สุข 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.อิติ. 25/270/299) อายุ วรรณะ ยศ สุข อาธิปัจจะ คือ ความเป็นใหญ่ (อง.จตุกก. 21/34/45, อง.ปญจก. 22/32/38, ขุ.อิติ. 25/270/299) อย่างไรก็ดี พึงทราบคำว่า พร ในที่นี้ เป็นการใช้โดย

อนุโลมตามความหมายในภาษาไทย ซึ่งเพี้ยนไปแล้วจากความหมายเดิม ในภาษาบาลี ในภาษาบาลีแต่เดิม พร หมายถึง ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่อนุญาตหรืออำนวยให้ตามที่ขอ พรที่กล่าวถึง ณ ที่นี้ทั้งหมด ในบาลีไม่ได้เรียกว่า พร แต่เรียกว่า ฐานะ หรือธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้ อายุยืน แยกได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านกายกับด้านจิตใจ

ด้านกาย อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมโดยใช้ปัญญาอย่างที่ว่า มี “โยนิโสมนสิการ” ในทางพระศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับที่ภูษฐานมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโฆษาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดิน แคว้นโกศล

**“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการ
บริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้
นาน”**

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคานนั้นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาทรงมีพระวรกายแข็งแรง ทรงสามารถวิ่งจับจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็น และด้วยประโยชน์ที่

เลยสายตา ดังที่ทรงตรัสถึงสิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อโภชนาการไว้ใน
ฉัมมิกสูตร ว่า

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

ในมุนิกชาดก ตรัสเล่าถึงพระชาติที่กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน
โดยตรัสถึงลักษณะของผู้มีอายุยืนว่า

“ท่านอย่าริชยาหมู่มุนิกะเลย มันกินอาหารอันเป็นเหตุ
ให้เดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย กินแต่
แกลบเถิด นี่เป็นลักษณะแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน”
(ขุ.ชา. (ไทย) 27/30/8)

ในสาธุชาดกตรัสเล่าถึงอุบายไม่ให้ถูกฆ่า ว่า

“ท่านอย่าปรารถนาอาหารอย่างหมู่อื่อสาธุกะเลย
เพราะว่า หมูชื่อว่าสาธุกะนี้ บริโภคอาหารเป็นเครื่อง
เดือดร้อน ท่านจงเป็นผู้มีความขวนขวายน้อย เคี้ยวกิน
แต่ข้าวลีบนี้เถิด นี่เป็นลักษณะแห่งความอายุยืน” (ขุ.ชา.
(ไทย) 27/458/96)

โดยสรุปก็คือ ทรงสรรเสริญการบริโภคอาหารแต่พอประมาณ
เรียกว่า โภชนะมัตตัญญูตา และมีสติพิจารณาบริโภคอาหารที่มี
ประโยชน์เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอก็คือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่ง
ต่าง ๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่
แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็น
เครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา
แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐ

ได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลม แดด คุ่มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมา เกียรติยศอวดชมใคร ๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ เรียกว่ามี นิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้เป็นอิสระ หรือมีปัญญาพา ไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวเป็นอิสระ ถ้าสามารถ ปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติ พื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอด โปร่งปราศจากสิ่งบีบคั้นก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยาวนาน ซึ่ง ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มีพุทธพจน์แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุไว้หลายแห่ง ดังในอนายุสสุตตบพที่ 1 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความ สบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในเวลาไม่สมควร 1 ไม่ ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความ สบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภค สิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้เที่ยวในเวลาสมควร 1 เป็นผู้ ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน” (อง.ปณจก-ฉก. 22/125/150)

ในอนายุสสุตตบพที่ 2 ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลยอมไม่กระทำ

ความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1
บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นคนทุศีล 1 มีมิตรเลวทราม 1

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

อายุวัฒนธรรม ก็คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน สรุปได้ 5 ประการ

คือ

1. สบายกาย สร้างสบายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบาย
เกื้อกูลแก่สุขภาพ

2. สบายใจ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่

พอดี

3. ปริณตโภซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

4. กาลจारी มีศีล ปฏิบัติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จัก

จัดเวลา ทำพอดีเวลา

5. พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร และมีมิตรที่ดี

การบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้นประกอบด้วยรูป และนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และกายกับจิตนั้น ย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผลถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจ เครื่องรักษาบำรุงจิตใจคือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรง ได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก ความปรารถนาดี มิใช่เมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูลปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทัณทะ วางศีลตรา มีความละเอียดต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี้คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”

ความรัก เมตตา ความมีเมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบายช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน และเมื่อมีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้ หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง ปรากฏในสุตตตสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

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

ในโภชนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงการให้โภชนะแก่
ปฎิภาทกผู้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน (อง.จตุกก. 21/60/71) ดัง
ปรากฏหลักฐานที่ว่า

“ปราชญ์ผู้มีปัญญา ให้อายุย่อมได้อายุ ให้กำลังย่อม
ได้กำลัง ให้วรรณะย่อมได้วรรณะ ให้ปฎิภาทกย่อมได้
ปฎิภาทก ให้สุขย่อมได้สุข ครั้นให้อายุ กำลัง วรรณะ สุข
และปฎิภาทกแล้วจะเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มี
ยศ” (อง.ปณจก-ฉก. 22/38/41)

เมื่อบุคคลได้รับการอดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็
เท่ากับได้รับการถวายอายุให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอด
ธรรมอยู่ได้ต่อไป ส่วนทางฝ่ายผู้ให้ หรือผู้บำรุงอดหนุนนั้น ก็เชื่อว่าได้
ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และความมีจิตใจเบิกบาน
ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้
อายุแก่ผู้อื่นแล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่ ประรณนาดีต่อกัน
กระแสนจิตเมตตา ก็จะแผ่กระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความ
สงบสุข รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป ในสภาพสังคมเช่นนี้ ชีวิตด้าน
กายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็นสภาพอุดมคติของ
สังคมพุทธที่แท้จริง ซึ่งหากเป็นไปได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืน
ยาวทั่วกัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป

ปัจจัย 4

ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม มี
รายละเอียดดังนี้

(1) อาหาร อาหารที่ฉันนั้นต้องเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (อาหารบิณฑบาต)

ก. การกินอาหารแต่พอเหมาะไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถมปากสูตร ว่า ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบวา พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัดจึงได้ตรัสคาถา นี้ในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” (ส.ส. (ไทย) 15/124/145)

ข. การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลีกในการบริโภคข้อนี้เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหรา ให้รู้ว่าควรจะบริโภคน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบบย่อยทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังปรากฏในอปริหานิยสูตร ว่า

“ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้แล” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/66)

ค. ฉันทแต่อาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ยาคุมธุโคพกานุขานนา ตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุคตตรัสว่าข้าวต้มเป็นยา” (วิ.ม. (ไทย) 5/282/89)

สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมเพื่อการอนุรักษ์ทางกายภาพในฐานะ เป็นแหล่งอาหารนั้น เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่ รับประทานอาหารนั้นต้องรู้จักคุณค่าของอาหารนั้น ๆ ไม่บริโภคมากเกินไปเกินความจำเป็นเพราะอาจก่อให้เกิดโทษได้ และต้องเป็นอาหารที่ย่อย ได้ง่าย

(2) ยารักษาโรค ในด้านยารักษาโรค ก็อาศัยพืชพรรณที่พบ ในธรรมชาติเป็นการรักษาโรคโดยใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัช โอสถ พืชพรรณ ผลไม้อีกหลายชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ว่า พระภิกษุสามารถที่จะฉันได้ในยามวิกาล ซึ่งในพระวินัยได้บัญญัติไว้ อีก 8 ประเภท คือ

“ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประทานไว้แล้วฉันได้ชั่ววัน หนึ่งกับคืนหนึ่งก่อนอรุณของวันใหม่ คือ น้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต 8 อย่าง คือ (1) อัมพปานะ น้ำ มะม่วง (2) ชัมพปานะ น้ำหว่า (3) โจจปานะ น้ำกล้วยมี เมล็ด (4) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (5) มธุกปานะ น้ำมะพร้าว (6) มุททิกปานะ น้ำผลจันทร์ หรือน้ำองุ่น (7) สาธุกปานะ น้ำเหง้าบัว (8) ผารุสกปานะ น้ำผล มะพร้าวหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้ม เมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำฝักทอง น้ำดอกไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะพร้าว น้ำอ้อยสด ฉัน ได้” (วิ.มหา. (ไทย) 2/239/396)

ทรงดำริ เกสัช 5 (วิ.ม. (ไทย) 5/260/44) นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย อันเป็นทั้งโภชนาหารและเภสัชตามคติ ในทางพุทธศาสนา ชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทาง โภชนาการและไม่เป็นอาหารหยาบ

“เนยใส เนยข้น นั้น สามารถทำได้จากน้ำมันโคบัง น้ำมันมพะบัง น้ำมันกระบือบัง มังสะของสัตว์ใดเป็น กบปิยะ ทำจากน้ำมันสัตว์นั้นก็ได้ ส่วนน้ำมันนั้น สกัดมา จากเมล็ดงาบัง จากเมล็ดพันธุ์ฝักกาดบัง จากเมล็ด มธุกะ ที่แปลว่า มะขางบัง จากเมล็ดละหุ่งล้าง จาก เปลวสัตว์บัง น้ำผึ้งนั้น คือรสหวานที่แมลงผึ้งทำ น้ำอ้อย นั้น คือรสหวานจากอ้อย เรื่องน้ำมันเหลวที่เป็นยา, เรา อนุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือมันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวเวลาที่รับ ประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาลแล้ว ฉั่นอย่าง น้ำมัน น้ำฝาดที่เป็นยา, เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นยา คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาด บอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิด อื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มี เหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ” (สมเด็จพระมหา สมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2552, หน้า 106, วิ.ม. (ไทย) 5/262/45, วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นแหล่งยารักษา โรค พบในธรรมชาติเป็นการรักษาโรคโดยการใช้ตัวยา เรียกว่า รักษา ด้วยเภสัชโอสถ ประกอบด้วย พืชพรรณต่าง ๆ น้ำคั้นจากผลไม้ น้ำฝาด

ที่ทำเป็นยา ผลិតภัณฑ์ที่ได้จากนม เนย น้ำอ้อย น้ำผึ้ง นอกจากนี้ยังมีในส่วนของน้ำมันจากสัตว์ต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ เหตุเนื่องจากในสมัยพุทธกาลไม่มียารักษาโรคที่มาจากเคมีแฉกเช่นปัจจุบัน ดังนั้นสมุนไพรหรือสิ่งที่พบในธรรมชาติ ก็สามารถนำมาเป็นยารักษาโรคได้

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

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

8. ย่อมไม่แก้อ้วก้าด้วยคุณวิเศษที่บรรลุแล้วบางประการ

เนื่องจากการจาริกไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมเทศนาจากพระภิกษุผู้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงแล้ว หรือเมื่อเกิดข้อสงสัยก็ไม่มีโอกาสได้ไต่ถามพระสงฆ์ที่มีความรู้ จึงไม่เชี่ยวชาญในสิ่งที่ได้เคยฟัง และพลอยทำให้การบรรลุคุณธรรมชั้นสูงเป็นไปได้ยากหรือบรรลุแล้วก็สามารถเสื่อมได้ อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม บางครั้งการจาริกไปเรื่อย ๆ ทำให้เพลิดเพลिनจนปล่อยปละละเลยต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ส่วนคุณของการจาริกพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงไว้เช่นกันในนัยตรงกันข้ามกับโทษของการจาริก

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้แสดงถึงคุณและโทษของการอยู่อาศัยไว้ โดยกล่าวถึงโทษของการอยู่อาศัย คือ

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

ได้

แต่การอยู่อาศัยประจำก็ไม่ได้มีแต่โทษอย่างเดียว คุณของการอยู่อาศัยก็มีเช่นกัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้แสดงนัยตรงกันข้ามกับโทษของการอยู่อาศัย

(4) เครื่องนุ่งห่ม จีวรหรือเครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้ดูจาดตาแก่ผู้พบเห็น จึงต้องมีการทำความสะอาดหรือซักจีวร ต้มย้อมจีวรให้สะอาด นอกจากนี้ยังป้องกันอากาศร้อนหนาวเย็นด้วย ดังปรากฏใน จีวรชนกเถา ว่าด้วยน้ำย้อมจีวรกล่าวว่า ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำย้อม 6 ชนิด คือ น้ำย้อมจากรากไม้ น้ำย้อมจากต้นไม้ น้ำย้อมจากเปลือกไม้ น้ำย้อมจากใบไม้ น้ำย้อมจากดอกไม้ และน้ำย้อมจากผลไม้ (วิ.ม. (ไทย) 5/344/209)

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

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

สภาพแวดล้อมที่ดี เรียกอีกอย่างว่า “ปฏิรูปเทศวาสะ” หมายถึง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือการอยู่ในประเทศอันควร ชื่อว่า ปฏิรูปเทศ บริษัท 4 ย่อมเที่ยวไป บุญกิริยาวัตถุมีทานเป็นต้น ย่อมเป็นไป คำสอนของพระศาสดามิ่งค์ 9 ย่อมรุ่งเรืองในประเทศใดประเทศนั้น ชื่อว่า ประเทศอันควร การอาศัยอยู่ในประเทศอันสมควรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญแห่งสัตว์ทั้งหลาย (คณกรรมการแผนกตำรา, 2538, หน้า 127) ดังนั้น กล่าวได้ว่าความหมายของสิ่งแวดล้อมคือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2538, หน้า 19) รวมทั้งการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (อง.จตุกก.อ. (ไทย) 2/116) แม้นิยามและความหมายของคำว่า สิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา จะไม่มีเด่นชัด แต่ก็สามารถที่จะกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏข้อความที่แสดงถึงบรรยากาศ ที่ผู้วิจัยสามารถอนุมานได้ว่าเป็นค่านิยามของสิ่งแวดล้อม โดยในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมโดยอ้อม ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นภาพสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนาชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้ประมวลความหมายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

ข้อความจำนวนมากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึง สิ่งแวดล้อม ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงกันของวิถีชีวิตมนุษย์ และธรรมชาติรอบ ๆ ตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิต การกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียร ที่มีลักษณะเป็นป่า นารี้นรมย์ อุดมสมบูรณ์ มีสายน้ำไหลไปตามชอกหิน มีดอกไม้บาน สะพรั่ง เป็นที่ที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นที่เหมาะสม สำหรับการปฏิบัติธรรม หรือการฝึกตนเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของ

พระพุทธศาสนานั้นคือนิพพาน ดังที่ปรากฏในภาษิตของพระเอกวิหารียเถระ ความว่า

“เราผู้เดียวมุ่งประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ จะรีบเข้าป่าใหญ่
 ที่ทำปิตีให้เกิดแก่ผู้บำเพ็ญเพียร นำรึ้นรมย์ ซึ่งข้างซบมัน
 อาศัยอยู่ จะอาบน้ำที่ชอกภูเขาอันเยือกเย็นในป่าร่มรื่น มี
 ดอกไม้บานสะพรั่ง จงกรมแต่ผู้เดียว เมื่อไร เราจะได้อยู่
 ป่าใหญ่ที่นำรึ้นรมย์แต่ผู้เดียว ไม่มีเพื่อน ได้สำเร็จกิจ ไม่มี
 อาสวะ ขอความประสงค์ของเราผู้ต้องการจะทำอย่างนั้น
 จงสำเร็จเถิด เราจักทำให้สำเร็จได้เอง ผู้อื่นไม่อาจทำให้
 ผู้อื่นได้ เรายี่สวมเกราะคือความเพียรอยู่ จะเข้าป่าใหญ่
 ยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ ก็จักไม่ออกจากป่าใหญ่ นั้น เมื่อ
 ลมเย็นพัดเอากลิ่นดอกไม้หอมฟุ้งมา เราจะนั่งบนยอดเขา
 ทำลายอวิชชา จักได้รับความสุขรึ้นรมย์ด้วยวิมุตตสิสุข ที่
 เจื่อมกุเขามี่พื้นเย็นในป่า ซึ่งดาราตาชด้วยดอกโกศุม แ่น
 แต้” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/539-545/434)

ในอีกกรณีศึกษาหนึ่ง มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการฝึกกายฝึกใจ ในการเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ว่าหากจะหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบแล้ว น่าจะเป็นสถานที่ที่มีความสะดวกสบายในด้านอาหาร เส้นทางสัญจร และให้ร่มเงาในการนั่งปฏิบัติบำเพ็ญเพียร ดังปรากฏข้อความในปาสราสิสูตร กล่าวว่

“ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล
 ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐ คือความสงบซึ่งไม่มีทาง
 อื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธโดยลำดับได้ไป
 ถึงตำบลอรุเวลาเสนาณิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่นำรึ้นรมย์
 มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีท่า

น้ำสะอาดดี น้ำร้อนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ‘ภูมิประเทศเป็นที่น้ำร้อนรมย์ มีราวป่าว่าเพไลตเพลิน ใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น้ำร้อนรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของ กุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร’ เราจึงนั่ง ณ ที่นั่น ด้วยคิดว่า ‘ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร’” (ม.มู. (ไทย) 12/279/303)

ปรากฏว่า มีการกล่าวถึงระบบนิเวศ ที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรคือ เป็นสถานที่ที่น้ำร้อนรมย์ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี มีโคจรคามอยู่โดยรอบ จากข้อความดังกล่าว สถานที่ที่น้ำร้อนรมย์ มีทำน้ำสะอาด มีโคจรคามอยู่โดยรอบ และมีลักษณะเป็นป่าใหญ่ ที่เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียร เพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ต้นไม้ที่มีร่มเงา ให้ความสงบเย็นสบาย แม้เพียงต้นเดียวที่ไม่ได้มีลักษณะเป็นป่าก็สามารถเป็นสถานที่ที่ เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรได้ ดังปรากฏในพระสูตรมหาสังกจกสูตร (ม.มู. (ไทย) 12/381/416) ที่กล่าวถึง การนั่งใต้ต้นหว่าที่ร่มเย็น ทำให้บรรลุปฐมญาณได้

นอกจากนี้ ความอุดมสมบูรณ์ของสวนที่มีสัตว์นานาชนิดได้อาศัยร่มเงา และผลของต้นไม้เป็นอาหารทำให้มีสัตว์มาอาศัยอยู่ ณ ที่นั้นเป็นจำนวนมาก ดังข้อความพรรณนาสภาพแวดล้อมในสวนมะม่วงแห่งหนึ่งที่ปรากฏในกุ่มภชาดก ความว่า

“ขอเดชะพระองค์ผู้ทรงข่มอริราชศัตรู สวนมะม่วงนั้น ซึ่งแซ่ไปด้วยหมูนกที่มัวเมาด้วยรสดอกไม้ ทิพยสุกฏ ปักษี คือ นกกระเรียน นกยูง นกเขา และนกสาธิกาก็มีอยู่ในสวนมะม่วงนี้ และในสวนนี้ยังมีฝูงหงส์ส่งเสียงร้องระงม นกคู้เหว่าเร้าร้องก็ก้องปลุกเหล่าสัตว์ให้ตื่นอยู่ ณ

สวนมะม่วงนี้ ต้นมะม่วงทั้งหลายมีปลายกิ่งโน้มลง ด้วย
พวงผลตกดินเช่นรวงข้าวสาลี มีทั้งต้นคา ต้นสน ต้น
กระทุ่ม และผลตาลสุกห้อยย้อยอยู่เรียงราย” (ขุ.ชา.
(ไทย) 27/26/542)

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ปรากฏใน อารามทายกเถราปทาน ประวัตินใน
อดีตชาติของพระอารามทายกเถระ ความว่า “ข้าพเจ้าได้สร้างอาราม
ถวาย แต่พระผู้มีพระภาคพระนามว่าสิทธัตถะ ใกล้หมู่บ้านมีเงาร่มเย็น มี
ฝูงนกเข้าอยู่อาศัย” (ขุ.อปทาน. (ไทย) 32/32/468)

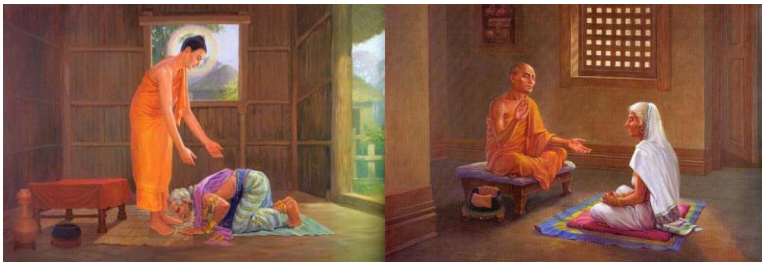
สภาพแวดล้อมบางกรณีเป็นแหล่งของยารักษาโรค เช่นที่
ปรากฏในมูลาภิเษกชกถา ว่าด้วยทรงอนุญาตเครื่องยามีรากไม้เป็นต้น
ความว่า

“สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เป็นไข้ ต้องการรากไม้ที่
เป็นยา ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระ
ภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า ภิกษุทั้งหลาย
เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่าน
เปราะ อุดพิต ข่า แผลก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิด
อื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้
ได้จนตลอดชีพเมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุ
จำเป็นภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย) 5/263/46)

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาจาก
ธรรมชาติอีกหลายชนิด เช่น น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา
น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มี
อยู่ ยังมีผลไม้ที่เป็นยา เช่น ลูกพิลังคาะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก
มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ และยางไม้ที่เป็น
ยา เช่น หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอด

ต้นตะกั่ว ยางจากใบต้นตะกั่ว ยางเคี้ยวจากก้านต้นตะกั่ว กายาน หรืออย่างที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ เป็นต้น (วิ.ม. (ไทย) 5/263/47)

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในแต่ละแห่ง มีความสำคัญที่แตกต่างกัน เช่น สภาพแวดล้อมที่มีลักษณะสงบ เงียบสงบ เหมาะเป็นที่บำเพ็ญเพียร สภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยพืชหลากหลายชนิด ก็เป็นแหล่งของยารักษาโรค เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยที่เรียกได้ว่าเป็น ปฎิรูปเทสวาสะ คือมีระบบนิเวศที่ดีสำหรับการอยู่อาศัยและใช้ปฏิบัติธรรม และยังคงประกอบด้วยกัลยาณมิตร หรือคนดี หากสถานที่ใดไม่เหมาะสมและไม่มีคนดีหรือกัลยาณมิตร สถานที่นั้นก็ยังไม่ดีชื่อว่า ปฎิรูปเทส เพราะปฎิรูปเทสวาสะมีความหมายครอบคลุมถึงถิ่นที่อยู่ที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ และเป็นสถานที่ที่เกื้อกูลต่อการอบรมพัฒนานตนเองด้วย



ภาพที่ 2 พระพุทธเจ้ากับการสงเคราะห์ “ราธะ” ผู้สูงอายุที่มาขอบวช ในพระพุทธศาสนาให้ได้บวช และพระสารีบุตร ก็กับการพัฒนาจิต ยกใจผู้สูงอายุ (แม่-นางสารี) ให้เข้าใจและรู้พระพุทธศาสนา (ภาพ : ออนไลน์)

5. สุขภาวะทางจิตกับการพัฒนาจิต ส่งเสริมกำลังใจของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตใจผ่านทางผัสสะต่าง ๆ เนื่องจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งหมดสามารถตัดสินใจที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัส หรือสภาพแวดล้อม

ที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” เป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะประสบการณ์เชิงผัสสะนั้นสามารถครอบคลุมมากกว่า 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) อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า 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+โผฏฐัพพะ (เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญาณ และ (6) มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญาณ (โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์, 2553, หน้า 46)

การที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ในระบบความจำ เรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึง การจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป คนเราโดยทั่วไปจะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของเราอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตากระทบรูป ก็ส่งสัญญานไปเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิม แล้วประมวลผลออกมาเป็น

ความรู้สึกที่ดี ไม่ดี หรือว่าเฉย ๆ ซึ่งก็จะมีชุดข้อมูลในทุก ๆ ช่องทางของการรับรู้ทั้ง 6 ช่องทาง ผลที่ประมวลออกมาได้ เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 3 กลุ่มคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ เฉย ๆ นั่นเอง



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

ในพระพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดของการฝึกฝนจิตได้ดีก็คือ ผัสสะจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้ คือฝึกให้เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้ายกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดังนั้น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสพรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยตั้งข้างต้นที่มากกระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็จะมี ความเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย เพราะเมื่อเกิดผัสสะ ก็เกิดกระบวนการประมวลผลจากความรู

หรือความทรงจำเก่า ๆ ในอดีตที่เป็นตัวกำหนด ทักษะคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อจิตใจของผู้อยู่อาศัยด้วย สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยจิตใจนั้นส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกัน บุคคลที่มีจิตใจที่ดี ผ่านการฝึกฝนพอสมควรก็อาจรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างรู้เท่าทัน จากคำที่กล่าวว่า จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) การสร้างสภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือสุขภาวะทางจิตเจานั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมากในการโน้มน้าวจิตใจของบุคคลที่อาจจะมีภาวะที่ไม่มั่นคง อ่อนไหว ให้มั่นคงขึ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของผัสสะ สามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้านด้วยกัน ดังนี้

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

(2) เสียง หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยหู เช่น เสียงดัง เสียงค่อย เสียงที่พึงอารมณ์ เสียงที่ไม่พึงอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น หากเสียงเป็นเสียงที่ไม่ดังหรือค่อยจนเกินไป ก็น่าจะเป็นเสียงที่มีความเหมาะสม เช่น เสียงน้ำไหล หรือเสียงสายลมที่พัดผ่านใบไม้ เสียงนกร้องในยามเช้า เสียงไก่ขัน ที่เป็นเสียงที่มีตามธรรมชาติ เมื่อพระภิกษุฟังแล้วก็เกิดความสบายใจ เกิดความรื่นรมย์ใจจึงเป็นเสียงที่เหมาะสมแก่การฟัง หรือกรณีเสียงนั้นไม่ได้ดังแต่เป็นเสียงที่มีความน่ากลัวสยดสยองก็มีผลต่อจิตใจ ดังนั้น เสียงที่ดีจึงเป็นเสียงที่น่าฟัง และไม่ดังไม่ค่อยจนเกินไป

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

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

(5) โผฏฐัพพะ หมายถึง สิ่งที่สัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ความร้อน อ่อน แข็ง (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 81) ดังนั้น ที่นั่งที่อยู่ หากมีความนุ่ม แต่ไม่นุ่มจนเกินไป หรือมีความแข็ง แต่ก็ไม่แข็งจนเกินไป หรือสถานที่นั้นไม่ร้อนและไม่เย็นจนเกินไป ก็เป็นที่สบายของพระภิกษุ

(6) ธรรมารมณฺ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เช่น ในบางขณะ เราไม่ได้สัมผัสสະอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิงคนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความทรงจำ สิ่งนี้เรียกว่า ธรรมารมณฺ์ (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 80) ดังนั้น ในด้านของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะแสดงเรื่องราวอะไร ก็จะส่งผลต่อจิตใจผู้ที่ได้รับฟังเสมอไม่ว่าทางบวกก็ทางลบ เมื่อเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวที่ดี เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความคิดในด้านกุศลก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้ฟัง เรื่องราวที่ดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้ผู้อื่นได้รับฟัง

เรื่องราวที่ดี ๆ และมีความสุขสบายใจ เช่น เรื่องราวของการฟังข้อธรรมะที่ดีมีประโยชน์

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

หลักภาวนา 4 (ประเวศ ะสี, หน้า 81) เป็นหลักการสำคัญ 2 ประการ คือ ประการที่ 1 การจัดการภายนอก และประการที่ 2 การจัดการภายใน มีรายละเอียดดังนี้

ประการที่ 1 การจัดการภายนอก คือ การดูแลตนเองและสังคม หรือผู้อื่นที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนทางกาย และการฝึกอบรมตนเองทางศีล ดังนี้

(1) กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในทางที่เกื้อกูล 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 หรือ

ความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง โรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น

(2) สีสภาวนา หรือ ภาวิตศีล (Social Development)

การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

สองข้อธรรมนี้จัดอยู่ในหลักการฝึกอบรมพัฒนาตนในหลัก ไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล หมายถึง การดูแลร่างกายของตนเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549, หน้า 17) อันหมายถึง การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตรตรองว่าอาหารชนิดใดมีโทษต่อร่างกาย และไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติไม่เกิดความบกพร่องเสียหายก็ด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ (อาหาร) การดูแลตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้ถูกแดดเผาต่อผู้พบเห็นด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป (จีวร) การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ปลอดภัยจากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย (ที่อยู่อาศัย) การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการรักษาโรคต่าง ๆ (การรักษาโรค) นอกจากดูแลเรื่องของยารักษาโรคในยามป่วยไข้แล้ว ยังต้องดูแลเรื่องของสุขอนามัยต่าง ๆ ด้วยดังนี้ การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน การใช้ไม้สีฟัน เพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอเนื้อ การไม่ไว้เล็บยาว ไม่ไว้ผมยาวจะไว้ได้เพียง 2 เดือน หรือ 2 นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนจมูก มีการซักจีวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตรหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว คว่ำกลาง

แดด การเดินจงกรม ควรฉันทน้ำที่มีการกรองด้วยผ้ากรองน้ำ เป็นต้น (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2543, หน้า 3-30)

การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ดังปรากฏในกัณฑ์ที่ 14 ได้แก่ การปิดกวาดเสนาสนะที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดอยู่เสมอ ตั้งน้ำฉันทน้ำใช้ การปูลาดอาสนะไว้ให้พร้อม เหล่านี้เป็นกิจที่ทำร่วมกัน มารยาทในการฉันท การอยู่การไป เป็นต้น สอนให้มีความเกรงใจผู้อื่น ล้างเท้าก่อนเข้ามาเสนาสนะที่พักอาศัย ให้มีความใส่ใจในเรื่องของการรักษาความสะอาดด้านอนามัย เช่น ไม่ถ่มเสมหะลงพื้น จะขึ้นที่พักให้ถอดรองเท้า ถ้าเท้าเปื้อนหรือเปียกก็ห้ามเข้าให้เช็ดให้สะอาดเรียบร้อย ให้ทำการกวาดหยากไย่อยู่เสมอ หากมีการใช้กระโถน ก็ต้องรักษาความสะอาดด้วย จัดให้มีห้องส้วมที่เหมาะสมและเพียงพอและดูแลรักษาความสะอาดเสมอ

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

ประการที่ 2 การจัดการภายในตนเอง คือ การฝึกอบรมพัฒนาสมาธิและปัญญาของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งชัดในสังขารธรรม แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การฝึกอบรมตนเองทางสมาธิ และการฝึกอบรมตนเองทางปัญญา ดังนี้

(1) ภาวิตจิต หรือจิตตภาวนา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออาทร มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข

(2) สมาธิ คือ การดูแลพัฒนาภาวะจิต หรือสมาธินี้ เป็นเรื่องทีพระพุทธเจ้าทรงเน้นในการเสริมสร้างจิตให้มีสุขภาพะต้องมีการสร้างเสริมให้เกิดจิต 3 ลักษณะ คือ (1) จิตมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ (2) จิตมีคุณภาพ และมีคุณธรรม และ (3) จิตมีสุขภาพดี คือโปร่งโล่ง ไม่เครียด สงบ เย็น อ่อนโยน นุ่มนวล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, 133)

หลักในการดูแลใจให้มีสุขภาพะใน 3 ลักษณะ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2539, หน้า 16) (1) หลักการดูแลใจให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามที่ต้องการ (2) หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมในใจเสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้จิตใจมีความประณีตงดงาม เช่น ความมีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที และ (3) หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำใจให้มีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปีติ มีความปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดสภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรัก และสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หรือ

การนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ “อานาปานสติ” (ขุ.ปา. (ไทย) 31/152/233)

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

(3) ภาวิตปัญญา หรือปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) การดูแลสุขภาพทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเสริมสร้างให้ปัญญา มีความเจริญก้าวหน้า โดยการพัฒนาปัญญาทาง

พระพุทธศาสนามี 3 ประการคือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (2) จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (3) ภวานมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271)

การฝึกอบรมตนในทางพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำให้เห็นให้รู้ไตรลักษณ์ ยอมรับกับสิ่งที่เป็นได้ คนที่ป่วยแล้วมาภาวะของการกลัวตาย เกิดความเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล เกิดความเครียดเหตุเพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานี้ทำให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า หลักการของแนวคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรมภายในตามหลักภวานา 4 นั้น พบว่า มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมไว้ 2 ข้อคือ ภายภวานา เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งหมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง วัด โรงพยาบาล เป็นต้น และสีลภวานา เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหลักการนิเวศวิทยาวัฒนธรรมตามหลักภวานา 4 นี้ เป็นการพัฒนากายกับจิตของบุคคลที่อยู่อาศัยและบุคคลที่เข้ามาใช้ประโยชน์ โดยใช้หลักภวานา 4 แบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ (1) นิเวศวิทยาวัฒนธรรมทางกาย ได้แก่ ภายภวานา (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกายให้รู้เท่าทันกับธรรมชาติ เป็นการฝึกอบรมกาย คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้สอดคล้องสมดุลกันกับธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง

สระน้ำ โรงงาน วัด โบสถ์ เป็นต้น และสีลาภานา (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 ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข และปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลก และชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สนับสนุนด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุสามารถมีอายุยืนยาวได้นั้น ปรากฏในหลักอิทธิบาท 4 (ที.ม. (ไทย) 10/1/112, ที.ปา. (ไทย) 11/231/233, อภิ.วิ. (ไทย) 35/505/292) ในมหาปริณิพพานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค เรื่องมีว่า ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงปลงอายุสังขาร ณ ปาวาลเจดีย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนิมิตโอภาสแก่พระอานนท์เพื่อเป็นนัยยะบอกว่า ผู้ใดเจริญอิทธิบาท 4 ประการดีแล้ว ถ้าปรารถนาก็อาจมีอายุยืนอยู่ได้ถึงกัปหรือเกินกัป (อรรถกถากล่าวว่า กัปหนึ่งคือ มีอายุได้ 100 ปี) แต่พระอานนท์ไม่ได้นึกถึงด้วย

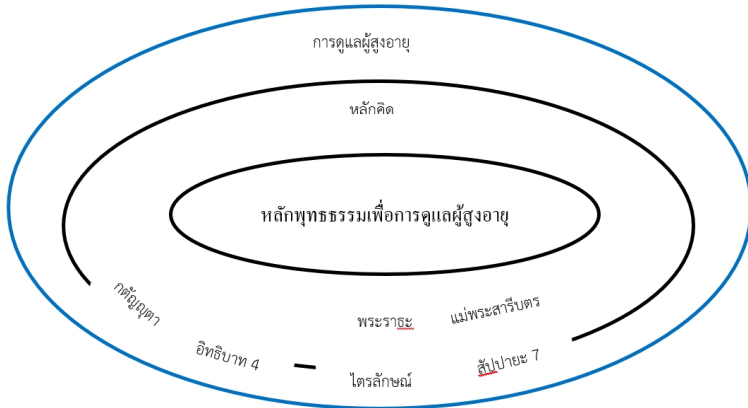
อุกมารถใจ จึงไม่ได้อาราธนานิมนต์พระพุทธองค์ไว้ หลักอิทธิบาท 4 จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมของผู้สูงอายุ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 482) ให้ความหมายไว้ว่า

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

1. ฉันทะ คือ ความพอใจ เป็นกระบวนการเริ่มต้นในการทำงานนั้น บนฐานของความพึงพอใจ เป็นความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ต่อสิ่งนั้นในการทำงานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย จุดเริ่มต้นของการทำงานขึ้นอยู่กับใจ เมื่อใจรักก็อยากทำเต็มใจทำงานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 496) กล่าวว่า บุคคลที่ทำการด้วยฉันทะ จะเริ่มต้นการกระทำจากความคิดหรือเข้าใจเหตุผลและได้ประจักษ์ผลที่ตามมาของการกระทำที่เป็นสาเหตุ จึงไม่เกิดทุกข์ โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จ ๆ หรือ เพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 487) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ สร้างความต้องการให้ผู้สูงอายุ มีใจอยากให้งานที่ทำอยู่สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ ความมีใจรักในการทำงานที่เหมาะสมกับวัย และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของการทำงานนั้น พุดง่าย ๆ ว่า มีใจรักงานและรักความสำเร็จของงาน ความรักเอาใจใส่ปรารถนาต่อภาวะดิ่งงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ เกิดมีสิ่งที่เป็นความจริง

ขึ้น ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ไม่ใช่ความอยากที่เป็นกิเลส เพราะเป็นความอยากทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสุขสงบทางใจ เกิดความชื่นชม เมื่อเห็นสิ่งนั้น ขณะที่เมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดความปิติเป็นความอímเอิบใจ ความพอใจ ครั้นเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นบรรลุสู่จุดหมายก็เกิดความโสมนัสยินดี

2. วิริยะ คือ ความเพียร ได้แก่ ความบากบั่น ความพยายามทำหน้าที่อย่างไม่ทอดถอยในการทำงาน แม้ว่าจะถูกใจ หากบุคคลใดเกิดวิริยะแล้ว บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นกลัวหรือทอดถอยต่ออุปสรรคและความยากลำบาก และกลับเห็นว่าอุปสรรคหรือความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะหรือปฏิบัติให้บรรลุความสำเร็จ และผลสำเร็จของงานนั้นเกิดจากความพยายามของตนมิใช่ผลจากการดลบันดาลจากสิ่งใด โดยสรุปคือ พากเพียรทำ ขยันหมั่นเพียร หมั่นกระทำให้สิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 488) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความอาจหาญ แก่กล้า ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก แม้จะมีอายุมาก แต่ก็มีคามมานะพยายามโดยใช้กำลังสติปัญญาและจิตใจเป็นสำคัญ และรู้ว่าตนมีคุณค่าควรแก่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับอุปสรรคทางกายมาปิดกั้นความเพียรพยายาม ถึงแม้จะใช้เวลานานตรบชั่วชีวิตแต่ก็ไม่ทอดถอยในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่คนในรุ่นต่อไป ดังกรณีพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสเทศนาสั่งสอนแก่พระสาวกองค์สุดท้ายจนบรรลุพระอรหันต์ ถึงแม้ขณะนั้นจะทรงชราภาพและทุพพลภาพจนเจียนประิณิพพานแล้วก็ตาม ก็ทรงไม่ทอดถอยที่จะเทศนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ จะเห็นได้ว่า ทรงเป็นแบบอย่างของพระสงฆ์และผู้สูงอายุเป็นอย่างดี



ภาพที่ 4 แผนภาพการจัดการผู้สูงอายุโดยหลักธรรมทาง
พระพุทธศาสนา

4. วิมังสา คือ ความสอบสวนไตร่ตรอง หมั่นไตร่ตรอง เหตุผลในสิ่งนั้นในการทำงานโดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ ริเริ่มใช้วิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้งานนั้นง่ายขึ้น การใช้ปัญญาจึงเป็น กุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน หากบุคคลใดเกิดวิมังสา แล้ว จะใคร่ครวญ ตรวจสอบตรา คิดหาเหตุผลและทดลองแก้ไขหรือ ปรับปรุงงานให้ประสบความสำเร็จหรือมีคุณภาพดียิ่งขึ้น โดยสรุปคือ ใช้ ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังอ่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำ นั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538, หน้า 489) การปรับประยุกต์ใช้ก็คือ การสร้างความคิด แบบวิเคราะห์ ใช้ปัญญาวิเคราะห์ปัญหาหรือการงานนั้นอย่างมีระบบ ใคร่ครวญหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่องหรือกิจการงานที่ขัดข้องจาก

อุปสรรคปัญหา รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง มีการคาดการณ์ผลสำเร็จและผลกระทบ แยกแยะองค์ประกอบ และปัจจัยที่จะทำให้การทำงานประสบผลสำเร็จ เพราะการทำงานทุกอย่างนั้น ถึงแม้จะดำเนินการอย่างรอบคอบ ก็อาจไม่สำเร็จผลตามจุดมุ่งหมายก็ได้ ดังนั้น การรู้เท่าทันว่า ปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ และเหตุปัจจัยใดที่จะทำให้การทำงานล้มเหลวหรือสำเร็จกิจเพียงครั้งหนึ่ง ก็จะทำให้ผู้ทำงานไม่รู้จักย่อท้อต่อการทำงาน แต่กลับสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจทำการงานต่อไป หรือบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีวิมังสามาก เนื่องจากเป็นผู้ผ่านประสบการณ์และทำงานมาตลอดชั่วชีวิต จะเป็นที่ปรึกษาของผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี

6. สรุป หลักธรรมกับการพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

แนวคิดที่ยกมาต้องการสื่อให้เห็นว่าหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะเป็นฐานในการปฏิบัติ หรือมีกรอบคิดในการปฏิบัติในเชิงสังคม ดังกรณีความกตัญญูจำเป็นต้องเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์

กรณีศึกษา หมายถึง กรณีที่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนพระภิกษุในอดีต และภาระงานของพระสงฆ์ในปัจจุบัน จะต้องเป็นกลไกของการเกิดขึ้นและทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ จนกระทั่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น กระบวนการของการทำให้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นกลไกร่วมแบบองค์รวมในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธ คือการทำให้หลักคำสอนเป็นอุดมคติ หรือกลไกทางความคิด

ดั่งกรณีหลักกตัญญู หลักสัจปายะ ที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ หลักอุตุนิยาม ที่จะต้องเข้าไปสร้างกลไกให้เกิดการออกแบบและปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างตัวแบบที่เคยเกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีแนวคิด หลักปฏิบัติอย่างไร รวมทั้งแนวทางอันเป็นกลไกการปฏิบัติในปัจจุบันสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดแนวทางร่วมของการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดหรือให้เห็นความสำคัญที่ขับเคลื่อนคนเหล่านั้นให้เป็นพลังหรือพลวัตในการพัฒนาตนเองไปสู่กลไกของการปฏิบัติในองค์รวมด้วยเช่นกัน แนวคิดที่สำคัญและก่อให้เกิดการขับเคลื่อนและพัฒนาไปจะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาคนเพื่อรองรับเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

ดังปรากฏในงานของทิพวรรณ สุชานนท์ (Tippawan Sutanont, 2556) ในเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ-An Application of Buddhist Principle for Old Aged People’s Happy Living” หรือในงานของฐิติวรรณ แสงสิงห์ (Thitiwan Sangsing, 2556) ที่ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี-The Lifestyle Aged People According to Buddhist Doctrines: Case Study Ban Luekhamhan Community, Warinchamrab District, Ubonratthani Province” หรือในงานของพระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง (Phramongkolthammavithan, Prasit Srathong, 2560) ในเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม-Elderly People with the Practice of Buddhist Principles” หรือในงานของทิพย์ธัญญา สรณะและประสพชัย พสุนนท์ เรื่อง “หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี-

Dharmic Principle for Lifestyle of the Elderly: a Case of Community at Wat Si Mueang, Chanthaburi” หรืองานของ สมบูรณ์ วัฒนนะ (Somboon Watana, 2559 : 173-193) เรื่อง “แนวคิด การดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท-Concept of Elderly Care in Theravāda Buddhism” โดยในงานเหล่านี้ได้ ก่อให้เกิดความแตกต่างในวิธีการในการดูแลผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แต่ ในอีกความหมายหนึ่งกลับกลายเป็นการจัดการอย่างเป็นระบบและ ส่งผลในการขับเคลื่อนการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปเป็น ส่วนสำคัญในการบริหารพระพุทธศาสนาในองค์กรวม ดังปรากฏใน งานวิจัย ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญ ก็คือการนำหลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่จะเป็น เงื่อนไข ทำให้เกิดการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้

เอกสารอ้างอิง

- โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์. (2553). “Healing Environment: การ ออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา”. *เอกสารการบรรยายเรื่อง Healing Environment และการ เปลี่ยนแปลง*. ในงาน SHA Conference & Contest ความ งามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบัน รับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรม อิมพีเรียล ควีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร.
- คณะกรรมการแผนกตำรา. (2550). *มงคลัตถที่ปิณีแปล เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (2556). “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทิพย์ธัญญา สรณะ และประสพชัย พสุนนท์. (2017). “หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี”. *การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 “ราชมงคลสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0”*.
- ทิพวรรณ สุชานนท์. (2556). “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธีรโชติ เกิดแล้ว. (2547). “สัปปายะ 7 : หลักคิดการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม. *วารสาร มฉก.วิชาการ*. 8 (15), (กรกฎาคม-ธันวาคม) : 80-92.
- ประเวศ วะสี. (2550). *วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ศูนย์ หนึ่ง เก้า*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : แปลนปรีนติ้ง จำกัด.
- พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธมมวโร (วัฒน์คุณ). (2559). “การบริหารสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชิงพุทธบูรณาการ”. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 3(2), (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 142-153.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *คำวัด*. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.

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

_____. (2539). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.

_____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

_____. (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.

พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส.

พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม”. *Verdian E-Journal Silpakorn University*. 10(3), (กันยายน-ธันวาคม 2560) : 1849-1864.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตฺโต). (2538). *ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.

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

พระวีระศักดิ์ ชยธมโม (สุวรรณวงศ์). (2557). “แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลเสม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2539). *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี*. พิมพ์ครั้งที่ 4. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์).

พิสิษฐ โครตรสุโพธิ์ และคณะ. (2559). *ปุราโณวาท หลักจริยศาสตร์สร้างคุณภาพชีวิตแบบล้านนา*. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วศิน อินทสระ. *จิตที่ดี นำความสุขมาให้*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dharmagateway.com/ubasok/wasin/wasin040.htm>. [30 พฤศจิกายน 2559].

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2543). *วินัยมุข เล่ม 2 (หลักสูตรนักธรรมชั้นโท)*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2552). *วินัยมุข เล่ม 1 (หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี)*. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมบุรณ์ วัฒนนะ. (2559). “แนวความคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนว
พระพุทธรศาสนาเถรวาท”. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์. 24(44), (มกราคม - เมษายน 2559) : 173-193

อ้างอิงจากพระไตรปิฎก

<p>อง.สตตก.อ. (บาลี) 3/38/179. และ อง.ทสก. (ไทย) 24/11/18-19. 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. วิ.ม.อ. (ไทย) 4/139 ขุ.ธ.อ. (บาลี) 25/168-169/85. ส.ม. (ไทย) 19/372/218-219. ขุ.ม. (ไทย) 29/196/570-571 ขุ.เถร. (ไทย) 26/557-566/437. วิ.อ. (บาลี) 2/290/40 สารตถ.ฎีกา. (ไทย) 2/290/393. ที.มหา. 10/1/1. ที.มหา. 10/32/20. อง.เอก-ทุก-ติก. 20/491/174. ขุ.ธ. 25/18/29 อง.จตุกก. 21/58/83. ที.ปา. 11/50/85 ส.ม. 19/709/198. อง.ปญจก. 22/43/51. อง.ปญจก. 22/37/44. อง.จตุกก. 21/34/45</p>	<p>ขุ.เปต. 26/106/195. อง.จตุกก. 21/70/82. ขุ.ชา. 27/30/8. ขุ.ชา. 27/458/96. อง.ปญจก-ฉก. 22/125/150. อง.ปญจก-ฉก. 22/126/151. อง.จตุกก. 21/58/70. อง.จตุกก. 21/60/71. อง.ปญจก-ฉก. 22/38/41. ส.ส. (ไทย) 15/124/145. อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/66. วิ.ม. (ไทย) 5/282/89. วิ.มหา. (ไทย) 2/239/396. วิ.ม. (ไทย) 5/260/44. วิ.ม. (ไทย) 5/262/45. วิ.ม. (ไทย) 5/263/47. วิ.ม. (ไทย) 5/344/209. วิ.ม. (ไทย) 5/344/210. วิ.ม. (ไทย) 4/67/89. อง.จตุกก.อ. (ไทย) 2/116. ขุ.เถร. (ไทย) 26/539-545/434. ม.ม. (ไทย) 12/279/303. ม.ม. (ไทย) 12/381/416.</p>
---	--

58 พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ

อง.ปณจก. 22/32/38 ช.อิตติ. 25/270/299. ช.ชา. (ไทย) 27/26/542. ช.อุปทาน. (ไทย) 32/32/468. วิ.ม. (ไทย) 5/263/46. ช.ปา. (ไทย) 31/152/233. วิ.ม. (ไทย) 1/165/139. ที.ม. 10/1/112 ที.ปา. 11/231/233 อภิ.วิ. 35/505/292.	วิ.ม. (ไทย) 5/263/47. ช.ธ. (ไทย) 25/35/36. อง.ปณจก. (ไทย) 22/79/144- 146, ที.ปา. (ไทย) 11/305/271.
---	---

พุดมพล้งในผู้สูงอายุ : พระราชอดมมงคล

วัดภคินีนาถรววิหาร กทม. อายุ 100 ปี²

Active Ageing in the Elderly: When I pay my respects
to the 100-year-old Reverend Father of
Wat Phakininat Worawihan

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกล่าวถึงพระมหาเถระผู้สูงอายุกับเรื่องราวพุดมพล้ง ในคราวที่ข้าพเจ้ากราบหลวงพ่อดภคินีนาถรววิหาร อายุ 100 ปี โดยใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และการสังเกตสัมภาษณ์พูดคุย และนำมาเขียนเป็นความเรียงเชิงวิชาการ ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่องผู้สูงอายุภายใต้หลักการเอตทัคคะผู้รู้ราตรีนาน โดยมีหลักคิดในเรื่องผู้สูงอายุกับการพัฒนา การบริหารความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และที่สำคัญผู้สูงอายุมีพุดมพล้งที่เป็นแบบอย่างทำประโยชน์ได้ตั้งที่ยกตัวอย่างมาประกอบ อาทิ หลวงพ่อปัญญานนทะ เป็นต้น ส่วนในกรณีของหลวงพ่อดภคินีนาถรววิหาร พระเถระผู้มีอายุ 100 ปี ที่พบจะสุขภาพกายโดยรวมแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี หัวเราะง่าย ยิ้มง่าย ภายใต้หลักการอารมณดี อนามัยดี และอาหารดี รวมทั้งเป็นพระสงฆ์ที่มีวัตรปฏิบัติที่เหมาะสมแก่สมณสาธูปงดงาม เป็นแบบอย่างและเป็นที่น่าประทับใจ

คำสำคัญ: พุดมพล้ง, ผู้สูงอายุ, หลวงพ่อดอายุ 100 ปี

² ตีพิมพ์ใน วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์, ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2565) : 163-175.

Abstract

This article is written to the elderly and the power: When I met the 100-year-old Luang Phor. It is the methods based on documentary study, research works, observations, interviews, and discussions. After studied, it is written as an essay in the form of an academic article.

The results showed that Buddhism has the concept of the elderly under the principle of Ettakka who knows the long night with the principle of aging and development relationship management with the elderly and most importantly, the elderly have exemplary behaviors that can benefit, as illustrated by example, such as Luang Pho Panyananda, etc. In case of Phrarajaudommongkol, a 100-year-old monk who was found to have good overall health having good mental health, easy to laugh, easy to smile, under the principles of good mood, good health and good food, including being a monk who has practices that are suitable for beautiful monks exemplary and impressive.

Keywords: Active Ageing, Elderly, 100-year-old Luang Pho

1. บทนำ

เนื่องด้วยข้าพเจ้าได้ไปร่วมงานศพที่วัดทอง จรัลสนิทวงศ์ โดยมี ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท คณะมนุษยศาสตร์ เป็นพลขับนำพาไป ทั้งด้วยเคยได้ยินคำบอกเล่าจากสามเณรนาครณ์ พงษ์ภักดี (พ.ศ. 2546) จากวัดภคินีนาถวรวิหาร ย่านบางพลัด ที่เรียนชั้นปีที่ 1 คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บอกแจ้งว่าในวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2565 เป็นวันครบรอบ 100 ปี เจ้าอาวาสของท่าน เมื่อเดินทางไปร่วมงานบำเพ็ญกุศลศพในวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2565 จึงได้ชวนกันไปพบและกราบ (ตามภาพที่ 4) เพราะจากคำบอกเล่าของสามเณรเล่าว่า หลวงพ่อยังแข็งแรง เดินตรงและช่วยเหลือตัวเองได้เป็นอย่างดี เพราะในอดีตที่ผ่านมาส่วนตัวผู้เขียนจะคุ้นชินกับพระเถระนับแต่อดีต ด้วยในวัยแรกบวชเคยเป็นอุปัฏฐากหลวงพ่อดี๋ อมโร (พระราชพฤตมาจารย์, 19 มกราคม พ.ศ. 2451-6 มิถุนายน พ.ศ. 2541 อายุ 90 ปี) ผู้เป็นอุปชฌาย์ของผู้เขียน อดีตเจ้าอาวาสวัดคูหาสวรรค์และอดีตเจ้าคณะจังหวัดสุโขทัย (พ.ศ. 2529-2541) เมื่อมาอยู่ในกรุงเทพฯ ก็ให้ใกล้ชิดกับหลวงพ่อดี๋สิงห์โต ดีสุโส (พระครูพิศาลวิริยคุณ, พ.ศ. 2469-2461 อายุ 92 ปี) อดีตเจ้าอาวาสวัดบึงทองกลาง (พ.ศ. 2501-2546) ที่จัดตั้งมูลนิธิพระครูธรรมสมาจารย์ (พัก ธรรมตโต) และมูลนิธิพระครูพิศาลวิริยคุณ (สิงห์โต ดีสุโส) และทำงานบริการช่วยเหลือสังคมในหลากหลายรูปแบบ การขอที่ดินชาวบ้านข้างละสิบเมตรรวมยี่สิบเมตรมาจัดสร้างถนนความยาวประมาณ 3 กิโลเมตร ในถนนลาดพร้าว ซอย 101 การส่งเสริมโรงเรียนวัดบึงทองกลาง (ที่ก่อสร้างในที่ธรณีสงฆ์วัดบึงทองกลาง ตั้งแต่ พ.ศ. 2475 การส่งเสริมให้จัดสร้างโรงเรียนมัธยมวัดบึงทองกลาง (พ.ศ. 2522) และวิทยาลัยศิลปหัตถกรรมกรุงเทพ (พ.ศ. 2535) ซึ่งตั้งอยู่ในที่ธรณีสงฆ์ของวัดรวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ อีกจำนวนมากในวัยเกษียณจนวาระสุดท้ายของชีวิต (ตามภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ภาพพระเถรอาจารย์ในอดีตที่ผู้เขียนเคยพบและเกี่ยวข้องและสะท้อนภาพพฤษผลพลังในการสร้างพลังทางบวกต่อสาธารณะ (1) หลวงพ่อห้อม อมโร วัดคูหาสวรรค์ จ.สุโขทัย อายุ 91 ปี (2) หลวงพ่อปัญญานันท์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี อายุ 96 ปี (3) พระครูพิศาลวิริยคุณ วัดบึงทองหลาง กทม. อายุ 92 ปี (ภาพออนไลน์)

รวมทั้งหลวงพ่ หลวงปู่ ที่ผู้เขียนเคยเกี่ยวข้องในฐานะผู้ที่ถวายเป็นความรู้ท่าน ร่วมกิจกรรม ร่วมงานกับท่าน อาทิ หลวงพ่อแดง นนทบุรี (พระครูพิศิษฐ์ประชาณาด, 2492) ที่มีอายุมากกว่า 73 ปีในปัจจุบัน แต่หากติดตามกิจกรรมของท่าน จะพบว่า ท่านทำกิจกรรมในเชิงสังคมจำนวนมาก ทั้งยังทำให้เห็นว่า “พลังของผู้สูงอายุ” ที่ขับเคลื่อนตนเองให้เป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมในวงกว้างทั้งในส่วนของ (1) การขยับกายเพื่อมีพลังแรงบวกในการทำงานเชิงสังคม (2) การเป็นแบบอย่างของการทำงานเพื่อสังคมส่วนรวม (3) การทำให้เห็นว่า พลังของผู้สูงอายุมิมีความหมายและทำประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวมได้ มีสุขภาพที่แข็งแรงและสุขภาวะทางจิตและความคิดที่เหมาะสมได้ด้วย หรือกรณีหลวงพ่อนิคม กตปุญโญ ที่อายุเกินกว่า 75 ปี อดีตข้าราชการครูบำนาญที่มาบวชในวัยเกษียณ ที่ศึกษาหาความรู้ในระดับปริญญาเอกจนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในปีล่าสุด (2565) และมีความเกี่ยวข้องกับผู้เขียนในฐานะที่ปรึกษาของท่าน หรือหลวงพ่พระครูวิโรจน์อินทคุณ วัดใหญ่พลิว พระเถระในเขตจังหวัดจันทบุรีที่มาเป็นนิสิตและผู้เขียนได้ถวายเป็นความรู้ตั้งแต่

ปริญญานโทและปริญญาเอก ที่ชวนขวยมาเรียนหนังสือจนสำเร็จ การศึกษาปริญญาเอก โดยผู้สูงอายุที่กล่าวมาล้วนเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ในการทำกิจกรรม ที่สอดคล้องกับวัย (ตามภาพที่ 2) หรือ ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง อายุ 84 ปี (ตามภาพที่ 3) ผู้สูงอายุอีกท่านที่ผู้เขียนพบเห็นมา หลายปีซึ่งยังคงทำงานวิชาการอย่างมุ่งมั่น ทั้งมีความกระฉับกระเฉง จะ เขียนหนังสือ พูดบรรยายตลอดเวลา หรือทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีพลัง เสมอ (บุญทัน ดอกไธสง, 2565) รวมทั้งครั้งหนึ่งประมาณ พ.ศ. 2549 ก่อนที่หลวงพ่อบุญญานันท์จะมรณภาพ (มรณภาพเมื่อ 10 ตุลาคม 2550) ผู้เขียนเคยไปพบท่านที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ในงานฉาบปกิ จศพมารดาของ ดร.สุวภรณ์ แนวจำปา เพื่อนกัลยาณมิตรที่เคยเรียน ปริญญาเอกด้วยกัน (พ.ศ. 2549-2554) และเป็นข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน ในระหว่างที่หลวงพ่อบุญญานันท์ (11 พฤษภาคม พ.ศ. 2454–10 ตุลาคม พ.ศ. 2550, อายุ 96 ปี) ท่านแสดง ธรรมเสร็จแล้ว ผู้เขียนได้เข้าไปกราบท่าน ขณะที่ยังอยู่บนธรรมาสน์ ท่านได้สอบถามว่า เป็นใครมาจากไหน จนได้ความว่า ผู้เขียนอยู่วัดบึง ทองกลางและกำลังศึกษาระดับปริญญาเอกอยู่และเป็นเพื่อนกับลูก ผู้ตาย ท่านได้พูดอยู่ประโยคหนึ่งว่า **“เป็นคนหนุ่มอย่าอยู่เฉย ๆ ให้ ทำงาน”** ดังนั้น ประโยคนี้จึงมีความหมายเป็นคำสั่งเสียของท่านต่อ ผู้เขียนก็คงไม่ผิด อยู่รอดตายกับทำงานรอดตายคงต่างกันกระมัง โดยความ ทรงจำเหล่านี้จึงนับได้ว่า เป็นความทรงจำเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่สะท้อนคิด ออกมาเพื่อบอกว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นคนที่ทำให้เห็นว่า ยังมีพลัง ทะยานชีวิตในแบบผู้สูงอายุ เป็นแบบอย่างและควรค่าแก่การนำมาเป็น แบบอย่าง รวมทั้งการที่ผู้เขียนได้ไปพบผู้สูงอายุอย่างหลวงพ่อพระราช อดมมงคล ในวัย 100 ปี (21 ตุลาคม 2465-21 ตุลาคม 2565) พระ เถระและเจ้าอาวาสวัดภคินีนาถวรวิหาร เชียงสะพานกรุงธน (ซังฮี้)

ดังนั้นบทความวิชาการนี้ผู้เขียนจะได้ศึกษาและนำเสนอความเป็นผู้สูงอายุของหลวงพ่ที่มีอายุพรรษากาล 100 ปี มีภาพลักษณะอันควรค่าแก่การนำมาสะท้อนคิดว่าผู้สูงอายุเป็นอะไรได้หลายอย่างที่ควรค่าแก่การจดจำ และนำมาบอกต่อว่า ท่านเป็นพระภิกษุอีกรูปหนึ่งที่มีพลังในการสร้างสรรค์งานในแบบ “พุดมพลัง” ทำให้ภาพความเป็นหลวงพ่ที่เป็นผู้สูงอายุที่ผู้เขียนเข้าไปเกี่ยวข้องข้องปรากฏชัดและนำมาเล่ากล่าวถึงร่วมกับเหตุการณ์ล่าสุดนี้ เพื่อเป็นการสะท้อนคิดว่าผู้สูงอายุในมิติของสังคมผู้สูงอายุ พลังของท่านเหล่านี้ยังสร้างงานและเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะได้ดังปรากฏเห็น



ภาพที่ 2 ภาพพระผู้สูงอายุกับภาพสะท้อนพุดมพลังในผู้สูงอายุ ที่พบและคลุกคลีและมีอายุเกินกว่า 70-80 ปี (1) หลวงพ่แดง นนทิโย จ.สมุทรสงคราม (2) หลวงพ่บรรมย จ.ประจวบคีรีขันธ์ (3) หลวงพ่อนิคม กตปุณโย จ.สุราษฎร์ธานี (4) พระครูวิโรจน์อินทคุณ จ.จันทบุรี (ภาพออนไลน์, 22 ตุลาคม 2565)

2. ผู้สูงอายุและพลังในการทำงานในพระพุทธศาสนา

แนวคิดเรื่องรัตตัญญู ผู้รู้ราตรีนาน หรือการที่พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่เกิดมานานว่ามีประสบการณ์ “รัตตัญญู” ดังที่ยกย่องพระอัญญาโกณฑัญญะ รวมไปถึงการที่สมาชิกในศาสนามีสุขภาพและอายุที่ยืนยาวดังกรณีพระพุทธเจ้าปรินิพพานในขณะที่ยังมีพระภิกษุอีกจำนวนหลายรูป อาทิ พระโมคคัลลานะ (พระสมชาย จันทรดาฝ่าย และวิโรจน์ คุ่มครอง, 2565) พระสารีบุตร (พระไกรวิน ก่องแก้ว และคณะ, 2565) พระมหากัสสปะ พระอานนท์ (พระครูธำรงศีลคุณ กนต์สีโล, 2558) ล้วนมีอายุยืนยาวดังที่ปรากฏเป็นหลักฐานว่า มีอายุยืนยาวถึง 120 ปี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่สำรวจได้ รวมถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยยังมองว่า ผู้สูงอายุยังเป็นบุคลากรที่สามารถพัฒนาส่งเสริมได้ ดังกรณีเปิดโอกาสให้พระภิกษุที่เป็น “ผู้สูงอายุ” มาบวชในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ยกใจจนกระทั่งเป็นผู้ไปถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาได้ หรือเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ดังกรณีที่พระพุทธเจ้าในฐานะบุตร พระเจ้าสุทโธทนะ พร้อมสงฆ์สาวกไปเยี่ยมซึ่งในขณะนั้นถือว่า พระเจ้าสุทโธทนะเป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ป่วยติดเตียงรวมทั้งพระพุทธศาสนามีแนวคิดในเรื่อง “กตัญญูตา” ที่เปิดโอกาสให้แสดงคำว่า “อุปการคุณ” ที่พึงแสดงต่อผู้คนที่เคยมีอุปการคุณในการส่งเสริมคุณธรรมภายในเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตร่วมกับบุคคลที่เคยอยู่มาก่อน ดังปรากฏเป็นแนวคิดตอนที่นางจุฬสูภัททา บุตรสาวของอนาถบิณฑิกเศรษฐี จะเดินทางไปอยู่กับครอบครัวของสามี เศรษฐีจึงเรียกลูกสาวเข้ามาอบรมสั่งสอนด้วยหลักคำสอน 10 ประการ โดยมีข้อ 1 ที่สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่เนื่องด้วยผู้มีอุปการคุณที่ว่า “จงให้แก่คนที่ให้และไม่ให้ หมายถึง ญาติมิตรแม่ยืมของไปแล้ว

จะคืนหรือไม่คืนก็ตาม ก็ควรให้ยืมอีก” ในความหมายก็คือการให้แก่บุคคลใกล้ชิด อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แต่ในแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้มีอุปการคุณควรได้รับการดูแลคืนกลับ และให้ความสำคัญแก่เขาอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในองค์รวม รวมทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ยังมีอีกหลายหลักธรรม ที่จะใช้เป็นฐานและเป็นแนวคิดในการปฏิบัติ รวมไปถึงเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดการนำไปปฏิบัติได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น คติความเป็นผู้สูงอายุ จึงมีความหมายในมิติสังคมพระพุทธศาสนา รวมทั้งในพระวินัยยังให้นับความสำคัญก่อนหลังของการบวช หรืออายุพรรษา ดังนั้นความเป็นผู้มาก่อน หรือเกิดก่อนจึงมีความหมายเป็น (1) แบบอย่าง (2) ต้นธารของการเริ่มต้น (3) ความสำคัญของการเป็นแบบอย่างที่ควรค่าแก่การจดจำ แต่ในทางพระพุทธศาสนาก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุจนกระทั่งละเลยหลักและความถูกต้องดังปรากฏแนวคิดในเรื่องการพัฒนาที่ว่า คนเกิดมาร้อยปี แต่ไม่พัฒนาตนเองเลย สู้คนเกิดมาวันเดียวแล้วพัฒนาตัวเองไม่ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า **“...บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนักมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้านและละทิ้งความเพียรมีชีวิตอยู่ ตั้ง 100 ปี ...”** (ช.อุป. (ไทย) 33/231-240/486) หรือแนวคิดในเรื่องของเนรมิตกรรมฐานพระนักเทศน์ นักบรรยาย ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า พระคัมภีร์เปล่า ดังนั้นแนวคิดนี้พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะเป็นสมาชิกในสังคมที่ต้องให้เครดิตในเรื่องความ **“เกิดนาน”** มีประสบการณ์จึงเรียกว่า **“รัตตัญญู”** รวมทั้งการวางหลักการบริหารความสัมพันธ์ผ่านมิติทางสังคม ดังปรากฏในหลักทศ 6 ที่กำหนดให้มีการจัดลำดับและเงื่อนไขความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติอย่างไร หรือการปฏิบัติต่อพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์ ภายใต้อหังการ

เรื่อง “กตัญญู” หรือหลักคิดในเรื่อง “อาจารย์วัตร-อุปัชฌายวัตร” แนวปฏิบัติเหล่านี้ให้ความสัมพันธ์หรือการเกาะเกี่ยวอยู่กับแนวปฏิบัติที่เหมาะสม ภายใต้หลักการของการขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิบัติหรือการทำหน้าที่ของกันและกันในฐานะสมาชิกในสังคม

นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงความชราในฐานะชราเป็นทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขาร ร่างกายตามธรรมชาติ เพื่อเตือนมนุษย์ให้ปรับวิธิตัด ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นตามความเป็นจริงของสังขาร ร่างกาย (ชั้น 5) พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “ชราเป็นทุกข์” ไม่ใช่การกล่าวว่า ความแก่ชราไม่ดี แต่เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ เพราะในความเป็นจริงความแก่ชราเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ปรับท่าที รู้เท่าทัน เพื่อสร้างปัจจัยเกื้อหนุน เป็นการกระทำดีตามคติในทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวไว้ในชนสูตร 1 ว่า

“ดูกรพรหมณ์ ที่แท้ พวกท่านเป็นคนชรา แก่เฒ่า ล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ มีอายุได้ 120 ปี แต่มิได้สร้างคุณดี มิได้ทำกุศล มิได้ทำกรรมอันเป็นที่ด้านทาน ความขลาดไว้ ดูกร พรหมณ์ โลกนี้ถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ มรณะ นำเข้าไปอยู่ เช่นนี้ ความสำรวมทางกาย ความสำรวมทางวาจา ความสำรวมทางใจในโลกนี้ ย่อมเป็นที่ด้านทาน เป็นที่เร้น เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ยึดหวังของเขาคู่ละไปแล้ว ชีวิตถูกชรานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสิ้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปใกล้แล้ว ย่อมไม่มีที่ด้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความตายนี้ ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ในโลกนี้ ย่อม

เป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสมบุญไว้แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่” (อง.เอก-ทุ ก-ติก. 20/491/174)

ดังนั้น จึงสรุปรวมได้ว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนา มีทั้งหลักการ ทำที่และแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ หรือมิติเกาะเกี่ยวทั้งในเชิงหลักการและวิธีการปฏิบัติด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจัดเป็นทรัพยากรมนุษย์และสมาชิกในสังคมชุมชนที่จะต้องมียุทธศาสตร์ที่พึงปฏิบัติร่วมกันโดยในหลักการพระพุทธศาสนา ดังปรากฏเป็นแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือเถระผู้รู้ราตรีนาน รวมทั้งภาพลักษณ์ของความเป็นพระเถระมีพรรษากาล กลับมาได้รับการยอมรับในสังคมหรือได้รับความนิยมนในสังคมไทยดังปรากฏในปัจจุบันด้วย

2. การส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ

เมื่อสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ จะพบงานวิจัย หรือการศึกษาในลักษณะดังกล่าวจำนวนมาก เช่น พัฒนาผู้สูงวัยสู่ภาวะ “พัฒนาพลัง” (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2559) ที่สะท้อนความหมายว่า พัฒนาพลังหมายถึง ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้ มีศักยภาพ สามารถทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ โดย “พัฒนาพลัง” หรือ Active Ageing หรือ Healthy Ageing ที่หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ปราศจากโรค และรวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย สรีรวิทยา จิตใจ และสังคม ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้น ให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม มีสุขภาพในบริบทวัฒนธรรมไทย คือ การใช้ชีวิตเรียบง่ายและพอประมาณ การจัดการกับความเครียด การมีสัมพันธภาพที่ดีและได้รับการสนับสนุนจาก

คนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน การทำบุญและสะสมความดี การตระหนักรู้และดูแลตนเอง การไม่อยู่เฉยๆด้านร่างกาย มีการบริหารความคิด มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม การยอมรับการสูงวัย โดย Active Ageing จะอยู่บนฐานของ Human Right of Older Adult (สิทธิมนุษยชน) Independence (การมีชีวิตที่อิสระ) ได้แก่ การมีส่วนร่วม (Participation) การมีศักดิ์ศรี (Dignity) การได้รับการดูแล (Care) การทำให้สำเร็จด้วยตนเอง (Self-fulfillment) นอกจากนี้ Active Ageing เป็นกระบวนการ (Process) ของ Successful Ageing หรือการสูงวัยที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือ เป็นผู้สูงวัยที่สามารถช่วยเหลือ สอนแนะผู้อื่นได้ (Interpersonal Relationship) และสามารถถ่ายทอดข้อมูลเพิ่มคุณค่าแก่สังคม มีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ (Productive Activity)

ในงานวิจัยของวาสนา กิริติจำเริญ และคณะ (2564) เรื่อง *ภาวะและความต้องการภาวะพหุผลพลั่งของผู้สูงอายุ* ที่สะท้อนว่าผู้สูงอายุต้องการตอบสนองในด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และนำความรู้ความสามารถของตนไปถ่ายทอดได้ รวมไปถึงความต้องการภาวะพหุผลพลั่งผู้สูงอายุมาก โดยเฉพาะจงไปในด้านด้านคุณภาพชีวิต และด้านการศึกษา ในงานของพุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ (2561) งานการศึกษาเรื่อง *กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุผลพลั่งในผู้สูงอายุ* ที่เสนอรูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุผลพลั่ง มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) “ทำความเข้าใจในตนเอง...กล้าก้าว” 2) “กระฉับกระเฉงทำกิจกรรมส่วนรวมเพื่อชุมชน” 3) “ขยายผลเพื่อความยั่งยืน” หรือในงานเนื่องต่อของพุทธชาติ แผนสมบุญ (2000) เรื่อง *ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุผลพลั่งในผู้สูงอายุ* ที่ศึกษาและพบว่า “...ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องสุขภาวะองค์รวม และภาวะพหุผลพลั่งมากยิ่งขึ้น สามารถสรุปผลการเปลี่ยนแปลงด้านความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ หรือความกระตือรือร้นใน

การเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เห็นคุณค่าของการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านนี้เป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ เช่น การมีสมาธิในการร่วมเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และพบว่าภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น” ในการศึกษาของสุทธยาณ์ โอบอ้อม และสัญญา สดประเสริฐ (2565) ในงานวิจัยเรื่อง *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพหุพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย* ที่ใช้วิธีการเสริมสร้างพหุพลังในผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านกายภาพ (การพัฒนาการพัฒนากาย) สีสภาพ (การพัฒนาความประพฤติ) จิตภาพ (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาพ (การพัฒนาปัญญา) ในงานการศึกษาของวันวิสาข์ ทิมมานพ และธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์ (2564) เรื่อง *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการสร้างพหุพลัง ที่ใช้หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในส่วนพรหมวิหารธรรม 4 และหลักสังคหัตถุ มาเป็นกลไกขับเคลื่อนอย่างสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดพหุพลัง* ดังนั้น จากภาพรวมของงานวิจัยที่ทำการศึกษได้สะท้อนคิดส่งเสริมให้เกิดการขับเคลื่อนภาวะผู้สูงอายุ หรือในงานของเพ็ชรี ระบุวิเชตร์ และพลอยไพลิน ระบุวิเชตร์ (2018) ในเรื่อง *กลยุทธ์การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ* ที่เสนอผลการศึกษาออกมาว่า กลยุทธ์ในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาพหุพลังในผู้สูงอายุโดยมีการเร่งสร้างผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการโรงเรียน สร้างวิทยาการเพิ่ม เพิ่มหลักสูตรวิชาศิลปะ เช่น การวาดรูป การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้จัดการศึกษากันเองกลุ่มเล็ก ๆ ที่ศูนย์ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น

ดังนั้น จากภาพรวมของงานวิจัยหรือการศึกษาสะท้อนถึงแนวทางการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีพละกำลัง หรือพลังที่จะสามารถสร้างสุขภาวะทางกายที่มีสุขภาพดี มีความสุขเพื่อป้องกันผลกระทบต่อระบบสาธารณสุข หรือค่าใช้จ่ายที่จะเกิดจากการต้องดูแลผู้สูงอายุ หรืออีกนัยหนึ่ง การดัดศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ สังคม หรือวัฒนธรรม ด้วยตระหนักว่าผู้สูงอายุเป็นประชากรที่จะเป็นประชากรส่วนใหญ่ การสร้างสุขภาวะในด้านต่าง ๆ จึงเป็นความจำเป็น การเพิ่มรายได้ให้ผู้สูงอายุ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้มีสุขภาวะที่ดี จนช่วยเหลือตัวเองได้ และทำให้ตัวเองไม่ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิงมากจนเกินไปสำหรับลูกหลาน ดังนั้นภาพรวมและแนวทางของงานจึงออกมาในลักษณะดังกล่าวด้วย



ภาพที่ 3 พละพละกำลังในผู้สูงอายุ ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง (พ.ศ. 2482) ในวัย 84 ปี ยังพูด บรรยาย Live สดเพื่อแบ่งปันความรู้ และเขียนหนังสือวิชาการอย่างต่อเนื่อง (ภาพผู้เขียน, 26 ตุลาคม 2565)

3. ตัวแบบที่ศึกษาของพละพละกำลังในผู้สูงอายุ

ในประเด็นนี้เชื่อว่า คนศึกษาไว้จำนวนมาก ซึ่งผู้เขียนได้เคยเขียนประเด็นผู้สูงอายุไว้ในหลาย ๆ ประเด็นทั้งเขียนเอง เป็นนักวิจัยร่วม และเป็นทีปรึกษาของนิสิตผู้ทำวิจัย อาทิ (1) กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม-

Elders' Potentials Capacity Driving Mechanism through Buddhism Integration (พระมหาภคณีญา กิตติโสภโณ และคณะ, 2562) (2) แนวคิด หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา : เพื่อพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ (พระปลัดระพิน พุทธิสารโ และคณะ, 2562) (3) พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของคณะสงฆ์ จังหวัดสมุทรสงคราม (พระครูปราโมทย์ปัญญาวัฒน์, 2565) งานที่เขียนถึงบทบาทและการทำงานของหลวงพ่อดัง นนทियो ในหลายเรื่อง เช่น (1) บทบาทพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชนต้นแบบวิถีพุทธ : กรณีศึกษาหลวงพ่อดัง วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม (พระปลัดระพิน พุทธิสารโ และคณะ, 2561) (2) ยุวชนคุณธรรม : แนวทางลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนาของชุมชนคลองกระทิง อำเภอบ้านลาด จังหวัดสมุทรสงคราม (พระมหาภคณีญา กิตติโสภโณ และคณะ, 2564) (3) ถอดบทเรียนจากพื้นที่วิจัย : การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนาในชุมชนคลองกระทิง จังหวัดสมุทรสงคราม (สุภัทรชัย สีสะไบ และคณะ, 2564) (4) เครือข่ายพระสงฆ์สาธารณสงเคราะห์ของหลวงพ่อดัง นนทियो : กับการช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมจังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา (พระเอกลักษณ์ อชิโต และคณะ, 2564) (5) เครือข่ายพระสงฆ์สาธารณสงเคราะห์ของหลวงพ่อดัง นนทियो : กับการช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมซ้ำซ้อนจังหวัดสุโขทัย (พระเอกลักษณ์ อชิโต และคณะ, 2564) (6) บทบาทพระสงฆ์กับงานสาธารณสงเคราะห์ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 : กรณีศึกษาบทบาทของหลวงพ่อดัง นนทियो วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม (พระเอกลักษณ์ อชิโต และคณะ, 2563) (7) แนวทางการขับเคลื่อนพุทธเศรษฐศาสตร์เชิงเกษตรพึ่งตนเอง

: กรณีศึกษาศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาพอเพียงสู่โคกหนองนาโมเดล จังหวัดสุรินทร์ (วาสนา แก้วหล้า และคณะ, 2564) (8) ถอดบทเรียน โครงการธนาคารโคกระบือ และธนาคารน้ำใต้ดินของหลวงพ่อดัง นนทียโย (พระปลัดระพิน พุทธิสารโร และคณะ, 2563) (9) พลังบวร พัทธกษัตริย์ : การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดสมุทรสงคราม (พระปลัดระพิน พุทธิสารโร และคณะ, 2565) งานเกี่ยวกับหลวงพ่อวิโรจน์อินทคุณ ที่ผู้เขียนเคยเป็นที่ปรึกษาท่านในเรื่อง (1) แนวทางการบริหารและบูรณะ วัดที่มีที่ตั้งโบราณสถานเพื่อการท่องเที่ยว : กรณีศึกษาวัดใหญ่พลี จังหวัดจันทบุรี Management and Restoration of Temples with Historical Sites for Tour: A Case Study of Wat Yai Pliew, Chanthaburi ที่สะท้อนถึงบทบาทการทำงานของท่านในฐานะเจ้าอาวาสและพระเถระ ที่มีอายุพรรษากาล (พระปลัดระพิน พุทธิสารโร, 2561) งานที่เกี่ยวกับ หลวงพ่อบวรรงค์ แห่งวัดบางเบิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่สะท้อนถึง บทบาทความเป็นพระผู้สูงอายุแต่ใฝ่รู้ใฝ่เรียนภายใต้ปณิธานเรียน หนังสือไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน ในงานเขียนถึงท่านเรื่อง (ก) ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ : กรณีศึกษาหลวงพ่อดังวัดบางเบิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (พระปลัดระพิน พุทธิสารโร และคณะ, 2561) หรือเขียนถึงหลวงพ่อดังพระครูพิศาลวิริยคุณ (สิงห์โต ติสโส) ที่เนื่องด้วย บทบาทของท่านในงานที่ท่านตลอดการเป็นเจ้าอาวาสวัดบึงทองหลาง ระหว่าง พ.ศ. 2501-2546 (สุรพล สุขะพรหม, 2561) อาจใช้คำว่า งาน และชีวิตของท่านก็คงไม่ผิด โดยรูปแบบการเขียนทั้งหมดสะท้อนถึง บทบาทของท่านเหล่านั้นในฐานะผู้สูงอายุที่ควรค่าแก่การนำมากล่าวในฐานะที่ท่านเหล่านี้เป็นบุคคลที่ควรค่าแก่การศึกษา เป็นแบบอย่างหรือ สะท้อนพฤติกรรมของท่านในฐานะเป็นบุคคลทำงานเพื่อสังคมส่วนรวม

หรือมีลักษณะที่จะพืงนำมาเป็นแบบอย่างได้ในงาน ได้จริยาวัตร หรือใน
สขภาวะในแบบผู้สูงอายุ นับเป็นความน่าสนใจและน่าจดจำเป็นอย่างยิ่ง
ทำให้ผู้เขียนเองเกิดความประทับใจ จึงยกมาเป็นกรณีศึกษาเพื่อบอกต่อ
ว่า ได้เขียนอะไรไว้เกี่ยวกับท่าน ประหนึ่งเป็นการยืนยันว่าผู้สูงอายุ
มีพลผลังในการทำงาน หรือมีพลังให้เป็นแบบอย่างในการทำงานได้
ด้วย ทำให้ภาพชัดเจนว่าผู้สูงอายุมีความสำคัญในฐานะเป็นบุคคลที่เป็น
ต้นแบบต้นอย่างที่ควรค่าแก่การนำมาเป็นต้นธารของความเชื่อได้ด้วย



ภาพที่ 4 กราบนมัสการรับพลังแห่งพลผลังจากหลวงพ่
พระราชอุดมมงคล วัดภคินีนาถรวิหาร กทม.
(ภาพผู้เขียน, 22 ตุลาคม 2565)



ภาพที่ 5 หลวงพ่อพระราชอุดมมงคล วัดภคินีนาถวรวิหาร กทม.
ในวัย 100 ปีเต็ม (ภาพผู้เขียน, 22 ตุลาคม 2565)

4. พุฒพลังในหลวงพ่ออายุ 100 ปี

เมื่อจำเพาะไปที่หลวงพ่อ ที่ข้าพเจ้าผู้เขียนได้สัมผัส และ ประสบเป็นการส่วนตัวทำให้เห็นว่า หลวงพ่อเป็นผู้สูงอายุที่เป็น แบบอย่างและเป็นเอกลักษณ์ สุขภาพดี อารมณ์ดี ชัดเจนแม้ขณะคุย สนทนาอาจจะช้าในเรื่องที่ท่าน แต่ทุกปฏิกิริยาท่านตอบโต้ และฟัง

ความได้อย่างชัดเจน แม้จะต้องใช้เสียงดังก็ตาม (ตามภาพที่ 4) รวมไปถึงการที่ท่านยังสามารถต่อข้อความของผู้เขียนได้ หมายถึงบอกว่าอยู่วัดบึงทองหลาง ท่านจะบอกว่าเคยไปวัดบางเตยบ่อย ๆ (พระราชอุดมมงคล, 2565) ซึ่งอยู่ในพิกัดและพื้นที่เดียวกับผู้เขียน ประหนึ่งจำได้ ทำให้ผู้เขียนประทับใจ ฟังใจอย่างชัดเจนว่า หลวงพ่อเป็นสุดยอดของการเป็นผู้สูงอายุที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง (สุวัฒน์ รักษ์ขันโท, 2565) รวมทั้งทำให้เกิดภาพจำที่น่าประทับใจ ท่านเป็นพระเถระที่รูราตรีนาน ในวันดังกล่าวท่านได้มอบหนังสือและพระเครื่องที่จัดทำในโอกาสพิเศษ 100 ปี ในชื่อหนังสือ ชีวิตและผลงาน สตวรรษสายสกุล 100 ปี พระราชอุดมมงคล (พระมหานรุตม์ รตนวณฺโณ, 2565) ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับงาน และชีวิตของท่านที่ว่า

(1) “มหาเถรสมาคม เห็นชอบกับข้อเสนอของสมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ที่เสนอแต่งตั้งพระครูนนทสารวิสิทธิ์ เจ้าอาวาสวัดกลางเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ข้ามห้วยมาเป็นเจ้าอาวาสวัดภคินีนาถ วรวิหาร พระอารามหลวง เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ทั้ง ๆ ที่พระครูมีอายุสูงถึง 86 ปี ถือว่าเป็นเรื่องแปลกที่คาดไม่ถึง”

(2) “เหตุที่ได้มาอยู่วัดนี้เกิดขึ้นในวันพระราชทานเพลิง พระราชวงศมุนี อดีตเจ้าอาวาสวัดภคินีนาถ วันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2551 เมื่อสมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ (เจ้าคณะใหญ่หนกลาง) ในขณะนั้น เรียกให้มานั่งใกล้ ๆ แล้วบอกเลยว่า ให้กลับมาเป็นสมภารที่วัดนี้ ข้าพเจ้าตอบโดยไม่ลังเลว่า ผมอายุมากแล้ว แก่เกินแกงแล้ว สมเด็จพระ

พูดตัดบทว่า เอาเถอะ ๆ ข้าพเจ้าจึงตอบไปว่า ผมไม่
รังเกียจอะไร งานพระศาสนาอยู่ที่ไหนก็ทำงานเพื่อพระ
ศาสนาได้”

(3) “ภายใต้การปกครองดูแลของพระเดชพระคุณ
พระราชอุตมมงคลนี้ ถือว่าเป็นยุคทองของวัดภคินีนาถก็
ว่าได้ เพราะพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้พัฒนาวัดให้เจริญ
รุ่งเรือง ทั้งทางด้านการศึกษา การเผยแผ่
และการสาธารณูปการ ท่านได้สร้างให้วัดมีมรดกล้ำค่า
มากมาย มรดกล้ำค่าที่กล่าวถึงนี้ เป็นงานชิ้นโบว์แดงที่
พระเดชพระคุณหลวงปู่ ได้ทำการบูรณะครั้งใหญ่ในยุค
ของท่านนั่นก็คือ บูรณะพระอุโบสถ รวมทั้งระเบียงรอบ
พระอุโบสถด้วย...”

(4) “ท่านมีคุณูปการต่อวัดภคินีนาถ ทำงานเพื่อ
พระพุทธศาสนาสมกับคำพูดที่ท่านได้ปรารภ กับเจ้า
ประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชย์ไว้เมื่อครั้งที่เจ้าประคุณ
สมเด็จฯ เมตตาให้ท่านมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด
ภคินีนาถว่า “ผมไม่รังเกียจอะไร งานพระศาสนาอยู่ที่
ไหน ก็ทำงานเพื่อพระศาสนาได้” ตลอดระยะเวลาตั้งแต่
ปี พ.ศ. 2551 จวบจนถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. 2565 และจะ
ยังปกครองเป็นมิ่งขวัญ เป็นร่มโพธิ์ใบใหญ่ เป็นร่มไทรใบ
หนา ให้ชาววัดภคินีนาถและคณะศิษยานุศิษย์ ได้พึ่งพา
อาศัยอยู่ร่มเย็นเป็นสุข”

ทั้งหมดเป็นข้อความที่ยกมาจากหนังสือของท่าน โดยแบ่งเป็น
2 ส่วนคือ ส่วนแรก (1-2) ท่านพูดถึงตัวท่านเอง และในส่วนที่ (3-4) จะ
เป็นบรรณาธิการเขียนถึงท่าน แต่ทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่า การได้มา

เป็นเจ้าของาวาสในวัย 86 ปี ถือว่าชราภาพมากแล้วสำหรับผู้สูงอายุเช่นท่าน เรียกว่าเป็นวัยเกษียณของแท้ ทั้งด้วยเคยเป็นเจ้าของาวาสวัดกลางเกร็ด (อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี) เดิมกว่า 45 ปี (พ.ศ. 2507-2551) เป็นเจ้าคณะอำเภอปากเกร็ด (พ.ศ. 2527) เรียกว่า เกือบวาระสุดท้ายของตำแหน่งและชั้นยศแล้ว และในตอนที่ 2 สะท้อนให้เห็นว่าแม้ท่านจะชราแล้ว จัดเป็นผู้สูงอายุแล้ว แต่ยังเป็นบุคคลที่ทำงานเพื่อพระศาสนาและพัฒนาวัดได้เป็นอย่างดี ดังปรากฏผ่านงานสถาปัตยกรรม การบูรณะวัดอารามตามที่ปรากฏในหนังสือ รวมทั้งที่ผู้เขียนไปสัมผัสด้วยสายตา จนเป็นความประทับใจ และนำกลับมาเขียนถึงท่านในฐานะที่เป็น “ตัวแบบ” ของผู้สูงอายุที่มีลักษณะของพถมพลังหรือพลังที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ จนกระทั่งได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ (พระมงคลสิทธิญาณ/พ.ศ. 2551) และชั้นราช (พระราชาอุดมมงคล/พ.ศ. 2558) ดังนั้นชีวิตและเหตุการณ์ชีวิตของท่านจึงควรค่าแก่การนำมาเล่าถึงหรือสื่อสารต่อให้เห็นว่าท่านทำได้แม้อายุจะปาเข้าไป 100 ปีแล้วก็ตาม (พ.ศ. 2465-2565) แต่พลังในการทำงาน พลังในฐานะที่เป็นตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ สุขภาวะทางจิตและการทำงานภายใต้กรอบของพลังของผู้สูงอายุในทางสร้างสรรค์ควรค่าแก่การนำมาเล่าและเป็นแบบอย่าง

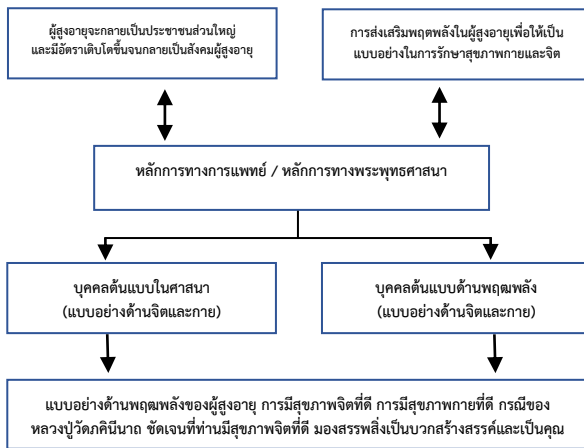
ช่วงเวลา	เหตุการณ์/ประวัติ	พถมพลังกับการทำงานเพื่อศาสนา
21 ต.ค. 2465	ถือกำเนิดที่ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี	“หลวงปู่ได้พัฒนาวัดให้เจริญ รุ่งเรือง ทั้ง
พ.ศ. 2480	บรรพชาเป็นสามเณร	
พ.ศ. 2486	อุปสมบท ณ วัดกนิษฐา	
พ.ศ. 2507	เจ้าอาวาสวัดกลางเกร็ด	

ช่วงเวลา	เหตุการณ์/ประวัติ	พัฒนาผลกับการทำงานเพื่อศาสนา
	จังหวัดนนทบุรี	ทางด้านการศึกษา การเผยแผ่ และการสาธารณูปการ ท่านได้สร้างให้วัดมีมรดกล้ำค่ามากมาย”
พ.ศ. 2508	เจ้าคณะตำบลปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี	
พ.ศ. 2509	เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะตำบลชั้นโท ที่ พระครูนนทสารวิสิทธิ์	
พ.ศ. 2515	เป็นพระอุปัชฌาย์	
พ.ศ. 2525	เป็นเจ้าคณะอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี	
พ.ศ. 2527	พระครูสัญญาบัตรเจ้าคณะอำเภอชั้นเอก	
พ.ศ. 2540	พระครูสัญญาบัตรเจ้าคณะอำเภอชั้นพิเศษ	
พ.ศ. 2551	ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดภคินีนาถวรวิหาร	
พ.ศ. 2551	พระมงคลสิทธิญาณ พระราชาคณะชั้นสามัญ	
พ.ศ. 2558	พระราชาอุดมมงคล พระราชาคณะชั้นราช	
21 ต.ค 2565	อายุครบ 100 ปี	

ตารางที่ 1 ลำดับเหตุการณ์ชีวิตของพระราชอุดมมงคล ตัวแบบพัฒนาผลของผู้สูงอายุ 100 ปี (ที่มา : พระมหานรุตม์ รัตนวณฺโณ บรรณาธิการ, (2565), ชีวิตและผลงาน สตวรรษอายุกาล 100 ปี พระราชอุดมมงคล)

5. ถอดความรู้พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ 100 ปี

ในเชิงสุขภาพท่านมีสุขภาพร่างกายตรง เดินเห็นเองได้ และมี จริยาวัตรแบบพระเถระที่ยึดตามพระธรรมวินัย ให้เห็นเป็นแบบอย่าง และสามารถสัมผัสได้ ทำให้สนใจที่จะนำท่านมาเป็นแบบอย่างของการ เขียนถึงท่านในวัย 100 ปี เป็นภาพของความน่าประทับใจต่อสิ่งที่ ปรากฏชัดเจกว่า ท่านเป็นแบบอย่าง ท่านเป็นตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ สุขภาพกายดี ไม่มีโรคภัยจนกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงหรือติดวัด รวมไปถึง ยังมีสุขอนามัยในเรื่องอารมณ์ ที่เป็นอารมณ์ของผู้สูงอายุ ที่ควรนำมา เป็นแบบอย่าง ดังนั้นสิ่งที่ชัดเจนสำหรับท่านคือท่านจะมีทัศนคติเชิง บวก หรือการมีภาพของความแจ่มชัดในเรื่องอารมณ์ที่แจ่มใสชัดเจน ควรค่าแก่การนำมาเป็นแบบอย่างในเรื่องสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้ ด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 5 ถอดเป็นชุดความรู้ในพัฒนาพลังสำหรับผู้สูงอายุถอดบทเรียนจาก หลวงปู่อายุ 100 ปี วัดกคินีนางวรวิหาร บางพลัด กทม. (ภาพผู้เขียน)

จากภาพที่ 5 อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุจะกลายเป็นประชากรส่วนใหญ่และมีอัตราเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ แนวทางจะพึงเกิดขึ้นควรเข้าส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุเพื่อให้เป็นแบบอย่างในการรักษาสุขภาพกายและจิต ทั้งโดยหลักการแพทย์สมัยใหม่ โภชนาการและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ให้เป็นบุคคลต้นแบบทั้งในเชิงสังคมฆราวาส และสังคมพระภิกษุสงฆ์ที่มีพัฒนาพลัง โดยในกรอบการศึกษาี้ แบบอย่างด้านพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสุขภาพกายที่ดี กรณีของหลวงพ่อบุญ 100 ปี วัดภคินีนาถ ชัดเจนว่าท่านมีสุขภาพจิตที่ดี มองสรรพสิ่งเป็นบวก สร้างสรรค์และมีคุณค่าสุขภาพกายและจิตดังปรากฏตามที่น่ามาแบ่งปันนี้

6. บทสรุป

พัฒนาพลังในผู้สูงอายุหรือพลังในการทะยานก้าวของผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทางใจ ทางกาย และลดภาวะพึ่งพิงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้จึงนับเป็นแนวทางและประโยชน์ของการบริหารจัดการ รวมทั้งการที่ไปพบหลวงปู่เจ้าอาวาสวัดภคินีนาถนับเป็นเสน่ห์ชัดเจนในเรื่องสุขภาวะทางจิต โดยมีลักษณะที่เป็นแบบอย่าง และทัศนคติทางบวกให้กับคนและสังคมในวงกว้างได้ ซึ่งผู้เขียนเมื่อไปพบหลวงพ่อบุญ 100 ปี จึงรู้สึกประทับใจ และอยากนำมาเป็นต้นธารของความคิดว่า ประทับใจต่อสิ่งที่พบเห็นนำมาบอกเล่าต่อ เพื่อให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังเป็นแบบอย่างได้ รวมทั้งเป็นแบบอย่างของการสร้างพัฒนาพลังในผู้สูงอายุได้ตั้งกรณีของหลวงพ่อบุญวัดภคินีนาถวรวิหาร ว่าอย่างไรเสียความเป็นผู้สูงอายุไม่ได้เป็นส่วนเกิน แต่จะยัง

สามารถนำมาเป็นแบบอย่างให้เกิดการทำตาม หรือเลียนแบบได้ตั้ง
ปรากฏตามที่พบเจอ

เอกสารอ้างอิง

บุญทัน ดอกไธสง, อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชา
รัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
สัมภาษณ์. เมื่อ 22 ตุลาคม 2565.

พระไกรวิน ก่องแก้ว และคณะ. (2565). “การศึกษาหลักปฏิบัติ
ไตรสิกขาตามแนวทางโอวาทของพระสารีบุตร”. *วารสาร
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 11(2) : 66-79.

พระครูธำรงศีลคุณ กนตสีโล. (2558). “การศึกษาบทบาทของพระ
อานนทีในฐานะเลขานุการของพระพุทธเจ้า”. *วารสารวันมัญจ
แหกรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 2(1) : 99-105.

พระครูปราโมทย์ปัญญาวัดฉนวน (บุญเลิศ เตชปุณโณ) และคณะ. (2565).
“พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของคณะ
สงฆ์ จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์
ปริทรรศน์*, 11(1) : 124-138.

พระครูพิศิษฐ์ประชาชนถ. (2559). “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการ
พัฒนาชุมชนที่ยั่งยืนกรณีศึกษา : โครงการลงแขก ลงคลอง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร
มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 2(1) : 36-45.

_____. (2560). “บทบาทการพัฒนาชุมชนของวัดอินทาราม อำเภอ
อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์
ปริทรรศน์*, 6(2) (ฉบับพิเศษ) : 439-456.

พระครูพิศิษฐ์ประชาณาถ (ประยูร นนทियो) และคณะ. (2563). “การพัฒนาการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนตามแนววิถีพุทธในจังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1) : 23-36.

_____. (2564). “การพัฒนาเครือข่ายเยาวชนในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเครือข่าย ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ*, 4(2) : 69-80.

พระปลัดระพิน พุทธิสารโธ และคณะ. (2561). “บทบาทพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชนต้นแบบวิถีพุทธ : กรณีศึกษา หลวงพ่อแดง วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม”. *งานประชุมวิชาการการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นและสังคม (CSD สัมพันธ์) ระดับชาติ ครั้งที่ 17 และนานาชาติ ครั้งที่ 1 “คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน”*. ระหว่างวันที่ 28-31 มกราคม 2561 ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอมโนรมย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

_____. (2562). “แนวคิด หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา : เพื่อพัฒนาให้เป็นกลไกในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ”. *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 3 หัวข้อ “นวัตกรรมทางการปกครองและทางการบริหารในยุคไทยแลนด์ 4.0”*. วันที่ 31 สิงหาคม 2562 ณ ห้องเธียร์เตอร์ โชน B ชั้น 1 อาคารเรียนรวม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

พระปลัดระพิน พุทธิสารโร และคณะ. (2563). “ถอดบทเรียนโครงการธนาคารโคกระบือ และธนาคารน้ำใต้ดินของหลวงพ่อดังนนทิว”. พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2565). “พลังบวรพิทักษ์คลองกระทิง : การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อลด ปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 11(1) : 227-240.

พระปลัดระพิน พุทธิสารโร. (2561). “แนวทางการบริหารและบูรณะวัดที่มีที่ตั้งโบราณสถานเพื่อการท่องเที่ยว : กรณีศึกษาวัดใหญ่พลี จังหวัดจันทบุรี”. *การประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านศิลปศาสตร์ ครั้งที่ 3 : ศาสตร์บูรณาการงานวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน*. วันที่ 29 – 30 มีนาคม 2561 ณ อาคาร 62 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, จังหวัดสงขลา.

พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ และคณะ. (2561). “ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ : กรณีศึกษาหลวงพ่อดังบางเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์”. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 1(2) : 1-17.

_____. (2562). “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพชีวิตความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม”. *วารสารสหวิทยาการวิจัย ฉบับบัณฑิตศึกษา*, 8(1) : 26-32.

- พระมหากษัตริย์ กิตติโสภโณ และคณะ. (2564) “ยุวชนคุณธรรม : แนวทางลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนาของชุมชนคลองกระทิง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม”. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2564. คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหานรุตม์ รตนวณโณ. (2565). *ชีวิตและผลงาน สดวิสัยสาธุกาล 100 ปี พระราชอุดมมงคล*. กรุงเทพมหานคร : นิติธรรมการพิมพ์.
- พระราชอุดมมงคล, เจ้าอาวาสวัดภคินีนาถวิหาร กรุงเทพมหานคร. *สัมภาษณ์*. เมื่อ 22 ตุลาคม 2565.
- พระสมชาย จันทราฝ่าย, วิโรจน์ คุ่มครอง. (2565). “การบรรลุลหิตของพระมหาโมคคัลลานเถระในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 5 (2) : 596-606.
- พระเอกสิทธิ์ อธิโต และคณะ. (2563). “บทบาทพระสงฆ์ปฏิบัติงานสาธารณสุขสงเคราะห์ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid 19 : กรณีศึกษาบทบาทของหลวงพ่อดัง นนทียอวัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(3) : 289-304.
- _____. (2564). *เครือข่ายพระสงฆ์สาธารณสุขสงเคราะห์ของหลวงพ่อดัง นนทียอ : กับการช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมจังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา*. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ*, 4(2) : 57-69.
- พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ. (2561). “กระบวนการเสริมสร้างภาวะพลัดพลังในผู้สูงอายุ”. *มหาจุฬานาครทรรศน์*, 5(2) : 267-283.

พุทธชาติ แผนสมบุญ. (2561). “ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้าง
ภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ”. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 12(25) : 255-
265.

เพ็ชรี ฐปะวิเชตร์ และพลอยไพลิน ฐปะวิเชตร์. (2561). “กลยุทธ์การจัด
การศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาภาวะพหุพลังใน
ผู้สูงอายุ”. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 2(3) :
15-28.

วันวิสาข์ ทิมมานพ และธันนัตชัย พัฒนะสิงห์. (2564). “การพัฒนา
โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการสร้างพหุพลัง”. *วารสาร
มจร อุบลปริทรรศน์*, 6(1) : 521-528.

วาสนา กิรติจำเริญ และคณะ. (2564). “ภาวะและความต้องการภาวะ
พหุพลังของผู้สูงอายุ”. *วารสารราชพฤกษ์*, 19(1) : 101-111.

วาสนา แก้วหล้า และคณะ. (2564). “แนวทางการขับเคลื่อนพุทธ
เศรษฐศาสตร์เชิงเกษตรพึ่งตนเอง : กรณีศึกษาศูนย์การเรียนรู้
ปรัชญาพอเพียงสู่โคกหนองนาโมเดล จังหวัดสุรินทร์”. *วารสาร
พุทธนวัตกรรมการจัดการ*, 4(2) : 81-95.

สุดา วงศ์สวัสดิ. (2559). “พัฒนาสูงวัยสู่ภาวะ "พหุพลัง"”. *วารสาร
สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 24(3) : 202-207.

สุทธญาณ์ โอบอ้อม และสัญญา สดประเสริฐ. (2565). “ปัจจัยที่ส่งผล
ต่อการเพิ่มพหุพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย”. *วารสาร มจร
พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(1) : 232-240.

สุภัทรชัย สีสะไบ และคณะ. (2564). “ถอดบทเรียนจากพื้นที่วิจัย : การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนาในชุมชนคลองกระทิง จังหวัดสมุทรสงคราม”. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2564, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุรพล สุธะพรหม. (2561). “บทบาทพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชนและสังคม”. ที่ระลึกในงานประชุมเพลิงศพพระครูพิศาลวิริยคุณ (สิงห์โต ตีสุโธ) ณ ฌาปนสถานวัดบึงทองหลาง ลาดพร้าว 101 บางกะปิ กรุงเทพมหานคร. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สุวัฒน์ รักขันโท, อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์. เมื่อ 22 ตุลาคม 2565.

ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ :
พระครูขันตยาภิรักษ์ (บรณรงค์ ปุณณโณ)
หลวงพ่อดังเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์³

**Elderly Prototype Based on Buddhist Ways: Case Studies
on Loung Por Wat Bang Bed, Prachuabkirikhan Province**

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ กรณีศึกษาหลวงพ่อดังเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใช้การศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์ และการลงพื้นที่ กรณีศึกษาจริง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุตามแนวพุทธ มีหลักคิดตามแนวพระพุทธศาสนา ในเรื่องไตรลักษณ์-ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต สัจจะ ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงของชีวิต และโลกธรรม โดยในบทความนี้ศึกษาถึงความเป็นผู้สูงอายุของหลวงพ่อดังเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในฐานะเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สูงอายุต้นแบบ ที่มีวัตรปฏิบัติมุ่งมั่น ในกิจและสิ่งที่ทำ คือการศึกษา เพื่อเป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ๆ ในคติที่ว่าไม่มีใครแก่เกินเรียน ด้วยความอดทนเป็นเวลากว่า 8 ปี จากการเดินทางเป็นระยะทางไปกลับกว่า 800 กิโลเมตร ในการเดินทางในแต่ละครั้งจากการศึกษาตั้งแต่หลักสูตรก่อนปริญญาตรี จนกระทั่งถึงระดับปริญญาเอกในปัจจุบัน รวมทั้งมุ่งมั่นที่จะนำความรู้ไปพัฒนาคนอื่น ๆ ในฐานะเจ้าอาวาส เพื่อสร้างศาสนทายาท

³ ตีพิมพ์ใน วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561) : 1-17.

ตามกรอบการวิจัยที่กำลังทำในระดับชุมชนนิพนธ์ เพื่อให้ได้ศาสนทายาท
สืบต่อและรักษาพระพุทธศาสนาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ, วัดบางเบ็ด, ประจวบคีรีขันธ์

Abstract

This article aims to study the elderly Buddhist model. A case study of Luang Por Wat Bang Buri Prachuap Khiri Khan Use the study materials, interviews, and study areas.

The study found that the elderly along the Buddha. There is a great deal of thought in the Truth, Truth, the truth of life. This article discusses the elderly status of Luang Por Wat Bang Buri. Prachuap Khiri Khan As an Elderly It is committed to education as a model for others through the image of education or in the motto that no one is too old. Be a role model for others with patience for many years. Study in more than 800 miles on each trip. It is committed to pledge knowledge to develop other people through the temple as your own abbot. Including religious followers who are ready to succeed and maintain the age of Buddhism.

Keywords: Elderly prototype Based on Buddhist, Ways Wat Bang Bed, Prachuabkirikhan Province

1. บทนำ

จากการที่ได้ลงพื้นที่ไปสำรวจพื้นที่เพื่อทำกิจกรรมปฐมนิเทศนิสิตของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา เมื่อวันที่ 20-23 สิงหาคม 2561 ที่วัดบางเปิด อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยเป้าหมายคือต้องไปพบเจ้าอาวาส และเจ้าอาวาสเป็นนิตินิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ ในวัย 73 ปี ที่ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ และมีประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนานและชื่อเรียกของท่านคือหลวงพ่อกำนัน หลวงพ่อบางเปิด หรือหลวงพ่อบรรยงค์ ซึ่งในบทความนี้จะเขียนถึงท่านในฐานะที่ท่านเป็นผู้สูงอายุ เป็นพระเป็นผู้เรียนหนังสือ ที่อาจเรียกได้ว่าเรียนรู้ตลอดชีวิต และที่สำคัญเป็นการสร้างตัวอย่าง ความเป็นต้นแบบผ่านการทำให้ดู สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า “ร้อยหมื่นพันคำไม่เท่าหนึ่งทำให้ดู” ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ยถาวาที ตถากาโร - พูดสอนอย่างไร ทำอย่างนั้น” ซึ่งถอดความได้ว่าเป็นผู้ทำให้เห็นด้วยภาพเชิงประจักษ์ เป็นการปฏิบัติธรรมด้วยการลงมือทำ ในส่วนขั้นศีลธรรม ความอดทน ผ่านการทำให้เป็นแบบอย่างด้วยตัวเอง

บทความนี้จึงเป็นประหนึ่งอัตตประวัติศึกษา เพื่อสดุดีความเป็นผู้สูงอายุหลวงพ่อบางเปิด ในความเป็นต้นแบบที่งดงามและควรค่าแก่การจดจำ ชีวิตไม่ยาว แต่ความทรงจำนั้นยาว วิธีการสร้างความทรงจำคือการบันทึก แบ่งปันเล่าเรื่องเพื่อให้เกิดความทรงจำจากรุ่นสู่รุ่น จากเรื่องต้นแบบ หรือการปฏิบัติตนที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ เข้าทำนองแก่อายมีค่าชราอย่างมีสุข ไม่ได้แก่เพราะกินข้าว เฒ่าเพราะอยู่นาน อย่างเป็นคำล้อเลียนเชิงสัพพหุยก ดังที่เคยได้ยินหรือคุ้นชินบ่อย ๆ จากที่ได้เดินทางและไปสัมผัสพื้นที่วัดบางเปิด เมื่อวันที่ 20 และ 23 สิงหาคม 2561 และกิจกรรมปฐมนิเทศรับน้องนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตร

ดุขฎฐิบัณทิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ ระหว่างวันที่ 29-31 ตุลาคม 2561 ได้สัมผัสพื้นที่จริง วิธีการเดินทาง ทำให้ทราบว่า หลวงพ่อวัดบางเปิดมีความพยายาม มุ่งมั่นทุ่มเทต่อสิ่งที่ทำคือ “การศึกษา” สู้กับอุปสรรคด้วยศรัทธา ว่าทำได้ เป็นผู้มีกำลังใจที่กล้าแข็งของผู้สูงอายุคนหนึ่ง การที่มนุษย์หรือคนหนึ่ง ๆ จะสามารถทำอะไรหรือพัฒนาตัวเองได้ จะต้องอาศัยปัจจัยหรือส่วนสนับสนุนในหลาย ๆ อย่างด้วยกัน สิ่งที่จะนำมาเขียนเล่าจึงอยากสะท้อนคิดความเป็นผู้สูงอายุต้นแบบ ที่ไม่ได้เป็นผู้ป่วยติดเตียง ไม่ได้เป็นผู้สูงอายุที่สิ้นอายุขัย แต่เป็นผู้สูงอายุที่สร้างความพร้อมในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แม้ปลายทางจะมีความตายเป็น “หมุดหมาย” แต่ก็ยังเพียร “ทำ” ออกแรงกระทำ เพื่อไปสู่ “ธรรม” อันเป็นเป้าหมายหรืออุดมคติของชาวพุทธทั่วไป พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยเชื่อได้เลยว่าการเป็นผู้ลงมือทำ เพื่อไปสู่ “ธรรมะ” ตามแนวพระพุทธศาสนาย่อมเป็นเครื่องมือ เพื่อเป็นคนต้นแบบ ในการดำเนินชีวิตที่ควรนำมาเล่าแบ่งปันเพื่อเป็นแบบอย่างในบทความนี้ต่อไป

2. ความเป็นผู้สูงอายุที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีแนวคิดหลักการในเรื่อง “รัตตัญญู” ที่หมายถึงการเป็นผู้รู้ราตรินาน ดังปรากฏว่าพระมหากัสสปะได้รับการยกย่อง (เอตทัคคะ) ว่าผู้มีประสบการณ์ หรือรู้ราตรินาน หรือให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดมาพร้อมกับอายุ หรือความชานาญที่เกิดจากช่วงเวลา อาจหมายถึงขั้นปริยัติ ขั้นปฏิบัติ และพัฒนาไปสู่ขั้นปฏิเวธ สู่อุบายที่มากพร้อมทั้งประสบการณ์และการเรียนรู้เชิงลึกอย่างแท้จริง แต่อีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาก็ยกย่องหรือให้ความสำคัญกับคำว่า “ผู้ลงมือกระทำ” ในความหมายคือเกิดนาน รู้ราตรินาน แต่

ไม่ได้ทำประโยชน์สร้างประโยชน์สร้างงาน หรือทำอะไรแก่ส่วนรวม พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้ยกย่อง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนักมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้านและละทิ้งความเพียรมีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี...” (ขุ.อป. (ไทย) 33/231-240/486) หรือกรณีผู้สูงอายุต้นแบบอย่างพระราชที่มาบวชเมื่อวัยสูงอายุและพระพุทธเจ้าก็ยกย่องเมื่อบวชแล้วว่าเป็นผู้ “**ว่านอนสอนง่าย**” ถึงจะสูงอายุก็รักที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ไม่ได้ถือตัวว่าเกิดก่อน มีประสบการณ์มาก ดังนั้นแนวคิดเรื่องผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของการยกย่องผู้สูงอายุในฐานะบุคคลสำคัญของครอบครัว ด้วย นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเรื่อง “สวัสดิการ” ผ่านผู้สูงอายุที่เรียกว่า “กตัญญู” หรือหลักปฏิบัติต่อผู้สูงอายุตามหลักทศ 6 ในเรื่องบุพพการี แนวคิดเรื่องการจัดการทรัพย์สิน ที่ปรากฏในหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ คือ อุภูฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา หรือเรียกย่อ ๆ ว่า อุ อา กะ สะ แต่ทั้งนี้ และทั้งนั้น พระองค์ก็ได้ทรงอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า การหาทรัพย์สิน ได้มาก ไม่ได้แปลว่าจะรวย ถ้าไม่รู้จักเก็บรักษา ไม่รู้จักประมาณในการใช้สอยทรัพย์สิน ดังนั้นพระองค์จึงทรงชี้แนะขยายความ วิธีการบริหารทรัพย์สินไว้ให้อีกชั้นหนึ่ง ซึ่งก็คือ พระคาถามหาเศรษฐี ข้อสุดท้าย สมชีวิตา คือ การรู้จักประมาณ รู้ทางเจริญทรัพย์ และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย แต่ก็ไม่ให้ฝืดเคืองจนตัวเอง และครอบครัวต้องลำบาก โดยพระพุทธเจ้าท่านให้หลักการในการบริหารทรัพย์ออกเป็น 4 ส่วน คือ ใช้หนี้เก่า ใช้หนี้ใหม่ ผังดินไว้ ทิ้งลงเหว ดังนั้นคำว่าบริหารทรัพย์ในแบบใช้หนี้เก่า ทิ้งเหว

จึงมีความหมายเป็นการพัฒนาคุณธรรมเพื่อดูแลคนที่อยู่ข้างหลัง โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือบุพการีชน การจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทำให้เห็นข้อคิดที่น่าสนใจเป็นประโยชน์ และใช้ได้จริง ดังนั้นแนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความเป็นผู้สูงอายุ นัยหนึ่งวางหลักคำสอนเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ ทั้งในตัวผู้ปฏิบัติอันหมายถึงลูกหลาน และการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังปรากฏหลักการเพื่อความเข้าใจชีวิต หลักอนิจจังลักษณะ หลักไตรลักษณ์ หลักแห่งความจริงของชีวิต (โลกธรรม 8) หลักมรณานุสติ หลักคุณค่าแห่งชีวิต (อิทธิบาท 4) เป็นต้น รวมทั้งสร้างแบบต้นแบบไว้ ดังกรณีพระราชธิดา เพื่อให้เห็นว่าทำได้ มีแบบอย่างเคยทำ รวมทั้งวางหลักการ ให้เป็นระบบคิดในเชิงสังคม เพื่อพัฒนาไปเป็นสวัสดิการต่อผู้สูงอายุตามที่ปรากฏในหลักพระพุทธศาสนาด้วย

3. ผู้สูงอายุกับสิ่งที่พึงทำปลายทางเป็นความสุข โดยมีความสำเร็จเป็นผลพลอยได้

ความสำเร็จกับอายุคงไม่ใช่ปัญหาและอุปสรรคสำหรับการทำหรือเริ่มลงมือทำ เกิดคำถามว่าจริง ๆ แล้วผู้สูงอายุจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องกลายเป็นผู้ติดบ้าน ติดวัด “เลี้ยงหลาน-เข้าวัดทำบุญ” มีกรณีตัวอย่างในญี่ปุ่น ที่กล่าวถึงคุณยายวัย 80 ปี ที่ชื่อ “วาดะ เกียวโกะ-WADA KYOKO” เริ่มตั้งบริษัทเป็นของตัวเอง สืบเนื่องจากความฝันในวัยเด็ก แต่กลับทิ้งมันเมื่อโตขึ้น จนเวลาผ่านไปได้กลับมาทำธุรกิจในช่วงสูงวัย จนกระทั่งสำเร็จและก่อให้เกิดรายได้ให้กับคุณยายกว่า 100 ล้านบาทต่อปี จากกรณีศึกษานี้อายุจึงไม่ใช่บทสุดท้ายของการเริ่มต้น ดังที่ Harland David Sanders ผู้ก่อตั้งไก่ KFC ที่เริ่มต้นธุรกิจในวัย 65 ปี

และประสบความสำเร็จ รวมไปถึงภาพข่าวที่คุณยาย Ingeborg Rapoport (2 September 1912/2455 – 23 March 2017/2560) ชาวเยอรมันวัย 120 ปี ที่จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัย Hamburg ของเยอรมนี หลังจากที่หยุดไปในช่วงสงครามโลก เมื่อเกือบ 80 ปี (Damien McGuinness, 2015) หรือภาพข่าว พระครูถาวรสังฆโสภณ สุวณฺโณ (ดวงสุวรรณ) เจ้าอาวาสวัดประตู่เข็ญ จังหวัดสงขลา ในวัย 90 ปี ที่เข้ารับปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2555 (Thairath Online: Retrieved 2017-12-06) หรือคุณยายกิมหลั่น จินากุล บัณฑิตวัย 91 ปี จากจังหวัดพะเยา บัณฑิตอายุมากที่สุดในการเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2560 (Thai PBS News: Online, Retrieved 2017-12-06) วัยกับความสำเร็จไม่ใช่สิ่งเดียวกันเสมอไป แต่มันคือความมุ่งมั่นและใส่ใจต่อความสำเร็จนั้น ในส่วนพระพุทธรศานายกย่อง “ผู้ลงมือทำ” มากกว่าอายุ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนักมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้านและละทิ้งความเพียรมีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี...” (ขุ.อป. (ไทย) 33/231-240/486) ดังนั้นอายุไม่ใช่ปัญหาและอุปสรรคต่อการลงมือทำ แต่เบื้องหลังของความสำเร็จเหล่านั้นล้วนต้องเพิ่มเติมด้วยการขวนขวายหาความรู้ และรักที่จะทำเพื่อเพิ่มความสุข หรือสุขใจที่จะทำ จึงทำให้ความสำเร็จ หรือความปรารถนาจะสำเร็จนั้นมาพร้อมกับความสุขด้วยเช่นกัน

ประโยคนำเป็นวาตะของ Ono Jiro (ค.ศ.1925/2468) ที่ว่า “...มืออาชีพ คือคนที่รักในงานที่ทำอยู่จากก้นบึ้งของหัวใจ...” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 47) เป็นนิยามของ Jiro Sushi ชายอายุ

90 ปี อุทิศเวลาทั้งชีวิตเพื่อสิ่งที่รัก (Jeff Gordinier, 2012) โดยผู้เขียน โยงเล่าไปถึงวันที่ “...บาร์ค โอบามา แวะเยี่ยมประเทศญี่ปุ่น 2 คืน 3 วัน อย่างไม่เป็นทางการ นายกรัฐมนตรีญี่ปุ่น นายชินโซ อาเบะ ได้เชิญ บาร์ค โอบามา ไปเลี้ยงรับรองมื้อค่ำในนามของรัฐบาลญี่ปุ่นที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง เพื่อแสดงการต้อนรับด้วยน้ำใจไมตรีจากรัฐบาลญี่ปุ่น ร้านอาหารแห่งนั้นเป็นร้านอาหารชื่อดังขนาดที่คนทั่วโลกไม่มีใครที่ไม่รู้จัก ตั้งอยู่ในมหานครโตเกียว และความน่าสนใจของร้านอาหารแห่งนี้ก็คือ มันมีขนาดเล็กเพียง 10 ที่นั่ง รับจองโต๊ะทางโทรศัพท์เท่านั้น และยังต้องจองล่วงหน้าหลาย ๆ เดือน ร้านนี้ชื่อว่า ‘SUKIBAYASHI JIRO’ หรือ ‘ซูชิจิโร...’” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 48) และบาร์ค โอบามา ก็เอ่ยปากชมว่า “นี่คือซูชิที่ดีที่สุดในชีวิต” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 49) อะไรคือความพิเศษที่ร้านดังกล่าวทำให้คนทั่วโลกรู้จัก ด้วยผลการรับรางวัลมิชลิน 3 ดาว ถึง 9 ปีซ้อน โดยประเมินจากนักชิมทั่วโลก ซึ่งความสำเร็จเป็นส่วนหนึ่ง และผู้เขียนก็ให้นิยามไปสู่แนวทางการความสำเร็จที่ว่า “...เคล็ดลับในการคว้ารางวัลทรงเกียรติมาจากบุคคลที่หลงรักในงานที่ทำ และมุ่งมั่นพัฒนาความเป็นมืออาชีพอย่างไม่หยุดยั้งอย่างคุณปู่ Ono Jiro นั่นเองครับ ท่านเป็นปรมาจารย์แห่งวงการซูชิที่ได้รับการยอมรับเป็นต้นแบบของเซฟทำซูชิทั่วโลก...” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 49) ซึ่งผู้เขียนที่มีความรู้ภาษาญี่ปุ่นได้ถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตของคุณปู่ที่ทั้งชีวิตทำซูชิขายนับตั้งแต่เปิดร้านในวัย 41 ปี จนกระทั่งวัยกว่า 90 ปี ทำในสิ่งที่รัก พัฒนาในสิ่งที่รักด้วยความมุ่งมั่นดังคำบอกเล่าที่คุณปู่กล่าวไว้ในแต่ละช่วงเวลา “...ผมจะไม่บอกให้คุณตามหางานที่รัก ผมจะไม่บอกให้คุณออกเดินทางค้นหาตัวเอง เพื่อเจองานในฝัน มันไม่ใช่แบบนั้นเลย ผมจะบอกคุณว่า ถ้าเราเลือกงานด้วยตัวเองไปแล้ว เราต้องรักในงาน งานนั้น เฉากเช่นเดียวกับการแต่งงาน ที่คุณต้องมอบความรัก

ให้กับผู้หญิงสักคน...” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 49) หรือคำบอกเล่าต่อความสำเร็จของซูชิที่ว่า “...ของไม่ดี ไม่เสิร์ฟให้ลูกค้าเด็ดขาด จึงให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูกค้าเพราะนั่นคือการรักษาศักดิ์ศรีของอาชีพของเรา...” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 49) ดังนั้นความสำเร็จต่อความเป็นจ้าวแห่งซูชิของคุณปูจึงไม่ได้เกิดจากความบังเอิญ หรือเกิดจากช่วงเวลาอย่างเดียวแต่เกิดจาก “การเรียนรู้และการฝึกฝน” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 50) รวมไปถึงการคิดค้นพัฒนาอยู่ตลอดเวลา “...จงเงยหน้ามองไปบนท้องฟ้าบ่อย ๆ แล้วเฝ้าถามว่าจะมีวิธีไหนอีกที่ดีกว่าขณะนั้นขบคิดมันซ้ำ ๆว่าจะทำยังไงให้ดีกว่าเดิม ?...” (ภัทรพล เหลือบุญชู, 2559 : 50) ซึ่งแนวคิดที่ปรากฏสะท้อนให้เห็นในความรักที่จะทำ และทำในสิ่งที่รัก ย่อมเป็นหัวใจของความสำเร็จต่องาน และการพัฒนางาน แม้งานนั้นอาจดูไม่ได้สูงศักดิ์ แต่ศักดิ์ของงานอยู่ตรงที่คุณค่าของงานนั้น ซึ่งหากเทียบกับความสำเร็จของคนอีกมากมาย ส่วนใหญ่เกิดจากความรักและพัฒนามุ่งมั่นทุ่มเทให้จนเป็นความสำเร็จ ดังสูตรความสำเร็จในหลาย ๆ ข้อของ JACK MA (ค.ศ.1964/2507) ผู้ก่อตั้งและประธานบริหารกลุ่มบริษัทอาลีบาบา (Alibaba) และเศรษฐีที่รวยที่สุดในประเทศจีน (Shiyong, Liu, Avery, Martha, 2009) ให้นิยามไว้ว่า **“ยอมแพ้เท่ากับล้มเหลว”** ซึ่งในทัศนะของหมา มองว่าการยอมแพ้ เป็นความล้มเหลวที่เลวร้ายที่สุด ถ้าคุณไม่ยอมแพ้ แต่ทำให้ดีที่สุด แม้สุดท้ายแล้วจะไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย แต่คุณก็ได้เรียนรู้อะไรบางอย่าง โดยปัจจัยสำคัญของการประสบความสำเร็จคือการเรียนรู้จากความผิดพลาด ซึ่งหากมองความสำเร็จของคนทั่วโลกทั้งรุ่นก่อนและปัจจุบัน ส่วนใหญ่มาจากส่วนผสมของความสำเร็จในอดีต ที่มาผสมรวมกับปัจจุบัน ประกอบด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเท จนกลายเป็นความสำเร็จ ผลจากความรักในสิ่งที่ทำ จนกลายเป็นมืออาชีพและรักษามาตรฐานอย่าง

ต่อเนื่องด้วยเช่นกัน ดังนั้นสิ่งที่ยกมาต้องการบอกว่าขอเพียงรักที่จะทำ ในสิ่งที่เป็นความสุข อายุไม่ใช่สิ่งสำคัญขอเพียงมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ



ภาพที่ 1 ภาพ Ono Jiro เจ้าของร้าน Sukiyabashi ในวันที่ให้การตอบรับอดีตประธานาธิบดี Barack Obama คราวแวะเยี่ยมประเทศญี่ปุ่น 2 คืน 3 วัน เมื่อ มิถุนายน 2014/2557 อย่างไม่เป็นทางการ นายกรัฐมนตรีญี่ปุ่น นายชินโซ อาเบะ ได้เลี้ยงรับรองมือค้ำในนามของรัฐบาลญี่ปุ่น (ภาพ : Online)

4. สถานการณ์ของผู้สูงอายุในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จากการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุในประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่ง ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีการจัดการและดูแลผู้สูงอายุโดยหน่วยงานราชการและหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการขับเคลื่อนเกี่ยวกับผู้สูงอายุในมิติที่หลากหลาย เช่น การจัดสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดบ้านพร้อมเป็น

สถานรองรับผู้สูงอายุในวัยเกษียณ ในที่ดินของกรมธนารักษ์ หรือการที่เทศบาลเมืองหัวหิน ภูเก็ตก็นำผู้สูงอายุร่วมสร้างสีสันให้ชีวิต แต่งกายชุดนักเรียนย้อนวัยเข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวิไลวัยหวาน หลักสูตรพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ภายใต้คำขวัญ “*แก่อย่างรู้ค่า ชราอย่างมีศักดิ์ศรี*” ทำการเปิดห้องเรียนอย่างเป็นทางการ โดยปรากฏว่ามีนักเรียนที่อายุมากที่สุด คือ 85 ปี



ภาพที่ 2 โรงเรียนวัยหวานของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ภาพสะท้อนการจัดการผู้สูงอายุให้มีศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธที่จะพึงเกิดขึ้น (ภาพ : ออนไลน์)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ ในงานของณัฐสุรางค์ บุญจันทร์ และคณะ (2559) เรื่อง “สภาวะการณสุขภาพและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและคนในชุมชน พื้นที่ตำบลหนองพลับ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” โดยในงานวิจัยเป็นการพูดคุยผ่านสถานการณ์ของผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยระยะสุดท้ายในชุมชน ความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย โดยนัยหนึ่งเป็นการศึกษาอีกนัยหนึ่งเป็นการให้ข้อมูลต่อสถานการณ์ในองค์กรรวม หรืองานของกฤติเดช มิ่งไม้ (2561, 50-65) เรื่อง “ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านลาด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ผลจากการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับสภาวะ

ควรให้ความสำคัญกับปัจจัยที่สำคัญ อันได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ สัมพันธภาพในครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน และนำไปใช้ในการวางแผนป้องกันและควบคุมการเกิดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยลดการเกิดภาวะซึมเศร้าในชุมชน

ในงานของปิยากร หวังมหาพร (2561 1-10) เรื่อง “ปัจจัยที่นำไปสู่การเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน” โดยในงานได้เลือกจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นหนึ่งใน 5 จังหวัดของการวิจัยที่พบว่า “อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน” ที่แสวงหาลักษณะผู้ทำงานที่เน้นการเสียสละ ทำงานจนเป็นที่ยอมรับ เป็นต้น หรือในงานของบุญนำ กลิ่นนิรันดร์, วัชรวิ จินดาวัฒน์วงศ์ (2559) เรื่อง “ผลของโปรแกรมการวางแผนจำหน่ายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองโดยการมีส่วนร่วมของทีมสหสาขาวิชาชีพ โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์” ที่ศึกษาพัฒนาเพื่อสร้างโปรแกรมการวางแผนจำหน่ายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง และศึกษาผลของโปรแกรมการวางแผนจำหน่ายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองโดยการมีส่วนร่วมของทีมสหสาขาวิชาชีพ ต่อระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจของญาติ/ผู้ดูแล และทีมสหสาขาวิชาชีพ ในการศึกษาแม้จะเป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่ม แต่นัยหนึ่งก็เจาะไปที่ผู้สูงอายุเพื่อแสวงหาความรู้และนำไปสู่การป้องกัน ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานใน ความหมายคือเพื่อได้ชุดและเครื่องมือในการปฏิบัติงานสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยเช่นกัน

ปี	2556	2557	2558	2559
1.1 จำนวนครัวเรือนทั้งหมด ในจังหวัด	225,070	235,107	241,921	248,179

ปี	2556	2557	2558	2559
1.2 จำนวนประชากรทั้งจังหวัด	520,271	525,107	534,719	539,534
1.3 จำนวนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	67,958	71,451	74,051	76,728
1.4 ผู้สูงอายุที่ยังต้องทำงานหารายได้เลี้ยงตนเอง/ครอบครัว	25,752	23,712	26,607	30,353
1.5 จำนวนผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีคนดูแล ไม่มีรายได้ และสมควรได้รับความช่วยเหลือ	269	148	514	-

ตารางที่ 1 ข้อมูลสถิติผู้สูงอายุในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
(ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดประจวบคีรีขันธ์)

จากตารางที่ 1 จะสะท้อนให้เห็นสถานการณ์ของผู้สูงอายุในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ นัยหนึ่งยังต้องมีการเข้าบริหารจัดการ อีกนัยหนึ่งเป็นการสะท้อนคิดเพื่อสื่อให้เห็นว่าอย่างไรเสียความเป็นผู้สูงอายุยังจะต้องบริหารจัดการและส่งเสริมให้เกิดกลไกเพื่อการบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด อันจะเป็นแนวทางร่วมและแนวทางหลักในการบริหารจัดการองค์กรร่วมด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 3 สำนักสถิติจังหวัดสมุทรปราการกับแนวทางในการจัดการและบริหารผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระจวบศิริฯ (ที่มา : สำนักงานสถิติจังหวัดพระจวบศิริฯ, 28 สิงหาคม 2561)

จากภาพที่ 3 มีการวางแผนทางเพื่อศึกษาสภาพปัญหาในองค์รวมเกี่ยวกับสถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพระจวบศิริฯ รวมทั้งพยายามเข้าไปจัดการสร้างระบบให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการให้บริการในนามภาครัฐ รวมไปถึงการจัดการจัดสวัสดิการให้ได้มีคุณภาพมาตรฐานเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งสร้างกลไกร่วมในการเข้าไปพัฒนาระบบสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมในองค์กรรวมของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ดังนั้นหากพิจารณาในองค์รวมทั้งในส่วนตาราง และแผนภาพที่ปรากฏเกี่ยวกับผู้สูงอายุในจังหวัดพระจวบศิริฯ กำลังได้รับการบริหารจัดการโดยภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะขยายและเติบโตเป็นกลไกร่วมในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระจวบศิริฯต่อไปได้

5. ความเป็นต้นแบบของผู้สูงอายุตามแนวพุทธ

เมื่อย้อนกลับมาที่กรณีศึกษาคือหลวงพ่อดีหลวงพ่อดี ในฐานะผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ในการเขียนบทความนี้ ประสงค์ถอทรหัสความเป็นบุคคลเชิงปัจเจก เพื่อสะท้อนความเป็นต้นแบบที่อยู่ในตัวบุคคล รวมทั้งจะยกให้เป็นกรณีศึกษาในการสร้างบทบาทในการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุด้านสุขภาพทางกายและจิตด้วยเช่นกัน จากการที่ได้ไปสัมภาษณ์หลวงพ่อดีด้วยตัวเอง เมื่อ 20, 23 สิงหาคม 2561 และเมื่อ 29-31 ตุลาคม 2561 โดยได้ลงสำรวจพื้นที่ ทั้งระยะที่ใช้ในการเดินทางและค่าใช้จ่าย รวมไปถึงที่ตั้งของวัด ทำให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับหลวงพ่อดีในฐานะผู้สูงอายุ ว่ามีความมุ่งมั่น อดทน และเป็นแบบอย่าง ซึ่งจะได้นำมาเป็นกรณีศึกษาเทียบเคียงให้เห็นว่า จิตที่มั่นคง ฝึกความอดทน และการรักษาสุขภาพที่ดี เป็นรูปแบบหนึ่งที่ทำในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ควรค่าแก่การนำมาเป็นกรณีศึกษาได้ คือ



ภาพที่ 4 คณะผู้เขียนกับการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัดบางเบ็ด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ภายใต้แนวทางเสริมสร้างสุขภาพทางจิต เพื่อเข้าสู่เป้าหมาย (ภาพ : คณะนักวิจัย, 24 สิงหาคม 2561)

1. เจตนาในการทำตนให้เป็นต้นแบบ หมายถึง ปณิธาน หรือ อุดมคติ ในการทำตนให้เป็นต้นแบบ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “**ยถาวาที ตถากาโร-พุดอย่างไร ทำอย่างนั้น**” หรือในความหมายอาจอธิบายได้ว่าภาพหนึ่งภาพ มีค่ามากกว่าคำสอน หลวงพ่อวัดบางเบิด ได้กระทำตนให้เป็นแบบอย่าง ทำให้เห็นว่าเป็นคนทำจริง มุ่งมั่นทุ่มเทจริง ดังนั้นการที่หลวงพ่อวัดบางเบิดศึกษาหาความรู้ จึงมีความหมายเป็นการเรียนเพื่อพัฒนาตนเอง บนฐานคิดที่ว่า “**ไม่มีใครแก่เกินเรียน**” ทั้งจะยังให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน หรือภาพจำแก่ลูกหลาน เพราะการที่คนหนึ่งคนจะมีอายุยืนนานได้เกินกว่า 70-80 ปีนับเป็นเรื่องยากอยู่แล้ว การศึกษาในวัยสูงอายุ ยิ่งเป็นเรื่องยากยิ่งขึ้นไปอีก นอกจากนี้จะต้องถูกตั้งคำถามว่า หลวงพ่อเรียนไปทำไม เรียนไปเพื่ออะไร เพราะคนส่วนใหญ่จะเห็นว่า การเรียนเป็นเงื่อนไขสำคัญก็จริง แต่วัยหลวงพ่อบางเบิด ไม่น่าจะเป็นวัยเรียนแล้ว หรือเรียนแล้วจะมีประโยชน์อันใด ในความเข้าใจของคนทั่วไป จึงทำให้เห็นว่าเป็นจริง ๆ แล้ว การเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงเป็นเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมเรียนของท่านส่วนใหญ่ก็สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกอย่างนั้นด้วย ดังปรากฏที่ว่า

“...ผมเดาว่า ท่านต้องการศึกษาและนำความรู้
ประสบการณ์ มาใช้ และเล่าต่อให้ลูกหลานฟังว่า ไป
เรียนแล้วได้อะไร ? ถึงแก่ ก็ยังเรียนเพื่อเป็นต้นแบบ ให้
ลูกหลาน ได้เห็นเป็นภาพเชิงประจักษ์ ทั้งเป็นการยืนยัน
ด้วยการกระทำแทนคำพูดว่า คนแก่ ๆ จะเรียนได้อย่างไร
คำว่า เรียนจบ ดร. อาจไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่การที่
ผู้สูงอายุเรียนจนกระทั่งสำเร็จถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งของชีวิตที่
ทำไม่ได้มากคนนัก และที่สำคัญอยู่บ้านนอก นอกจากนี้

บุคลิกภาพของท่านยังเป็นที่เกรงขาม ของประชาชนในพื้นที่ ทั้งยังเคารพท่านมาก...”

(สัมภาษณ์ A, 24 สิงหาคม 2561)

“...การเดินทางที่แสนทรหด (ระยะทาง) ความอดทน เป็นเลิศ ไม่พูดให้คนได้รับความลำบากใจ มีวิธีการที่จะเข้าหาครูบาอาจารย์โดยมีการวางแผนมาเป็นอย่างดี อะไรที่ต้องทำอะไรที่ผ่านเลยได้ ไม่ปล่อยให้เสียสถานการณ์นั้นๆ เช่น ความรับผิดชอบต่อชั่วโมงเรียน ค่าเทอม ใครเห็นรอยยิ้มของพ่อหลวงท่านแล้ว ทุกท่านบอกได้ว่านี่แหละยิ้มสยามของจริง...”

(สัมภาษณ์ B, 25 สิงหาคม 2561)



ภาพที่ 5 หลวงพ่อวัดบางเปิดกับบทบาทของผู้สูงอายุในวัยกว่า 70 ปีกับการเรียนหนังสือเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกหลานภายใต้แนวคิด ไม่มีใครแก่เกินเรียน หรือร้อยหมื่นคำ ไม่เท่าหนึ่งทำให้อุ

(ภาพ : พระมหาสุนันท์ สุนนฺโท, ดร.)

“...หลวงพ่อบรรยงค์ ท่านมีบุคลิกที่เรียบง่ายขี้นตามแบบฉบับของท่านนโพรถน เวลาท่านพูดมักมีวาทีลึบที่กินใจ มีความใฝ่รู้ อดทน และมีความพยายามในการที่จะจรโลงพระศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง โดยการสอนเด็ก ๆ

ให้ยึดมั่นในหลักของศาสนา เป็นต้นแบบของความมุ่งมั่น
และอดทน

ส่วนในเรื่องการศึกษาท่านมีความมุ่งมั่น บากบั่น
อดทน ทั้งในการเดินทางมาไกลมาก จากบางสะพานน้อย
มาอยุธยา และต้องตั้งใจในการศึกษาในระดับปริญญา
เอก ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลยสำหรับผู้สูงอายุแบบนี้ แค่
การเดินทางอย่างเดียวก็ลำบากมากแล้ว...”

(สัมภาษณ์ D, 25 กันยายน 2561)

ดังนั้นภาพรวมสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสร้างภาพตัวอย่างด้วย
การเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการเรียนการ
สอน เจตนาธรรมของการเป็นต้นแบบ จึงเกิดขึ้นและลงมือทำให้ดูอย่าง
ที่ปรากฏ

2. พลังทางใจกับความมุ่งมั่น หมายถึง การที่คนหนึ่งคน มี
กำลังใจอันแรงกล้าจะกระทำ หรือปฏิบัติสิ่งใดอย่างต่อเนื่อง อาจใช้คำ
ว่า ศรัทธาในสิ่งที่เชื่อว่าเมื่อดำเนินการหรือทำแล้วจะทำให้เกิดผลดีในสิ่ง
ที่ตัวเองต้องการและปรารถนา การที่พระพุทธเจ้ามุ่งมั่นเป็นเวลา 6 ปี
เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนา การที่พระนางมหา
ปชาบดีโคตมี มุ่งเพียรเพื่อบวชเป็นพระภิกษุณีในพระพุทธศาสนา การที่
พระปุลณณะ เพียรเพื่อไปเผยแผ่ในเมืองที่คนดูร้าย หรือการที่พระราชา
เพียรเพื่อขอบวช และเมื่อบวชแล้ว ได้มุ่งมั่นจนกระทั่งไปสู่การศึกษา
สูงสุด หรือบรรลุธรรม นับว่าเป็นความมุ่งมั่น การที่หลวงพ่อบางเปิด
เป็นพระหลวงตารูปหนึ่ง แต่ได้ตั้งปณิธานผ่านความเพียรพยายามจาก
วันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี จากปีเป็นหลายปี แม้จะจนกระทั่งวาระ
สุดท้ายของชีวิต ก็สร้างเป็นคุณูปการที่น่าจดจำ หรือต้นแบบของ
สังคมได้ ในการเพียรพยายามศึกษา เป็นผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับ

การเรียน เป็นการศึกษาลดชีวิต การที่หลวงพ่อดีดบางเปิดเริ่มเรียน ในวัยเกษียณ คือกว่า 60 ปี โดยเริ่มเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) ที่ต้องใช้เวลาเรียนในหลักสูตร 1 ปี จากนั้นศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีในหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ ที่ต้องใช้เวลาศึกษาลดหลักสูตร เป็นเวลา 3 ปีครึ่ง โดยประมาณ และเรียนปริญญาโท ในสาขาเดียวกันที่ ต้องใช้เวลาเรียนอย่างน้อย 2 ปี จนกระทั่งปัจจุบันเรียนในระดับปริญญา เอก และผ่านไปเกือบ 2 ปี โดยสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับการศึกษา คือ มี ค่าใช้จ่าย มีการเดินทางระยะไกล ทั้งการนั่งรถไฟ รถทัวร์ และเดินทาง คนเดียวตลอด ถ้ามว่าแปลกใหม่ คงไม่แปลก แต่กรณีผู้สูงอายุเกินกว่า 70 ปี คงเป็นเรื่องยุ่งยากพอสมควร และที่สำคัญเป็นเรื่องของความ มุ่งมั่น ทุ่มเท เพราะผู้เขียนเคยเดินทางเท้า และรถโบก เพื่อไปและกลับ ยังวัดบางเปิด ยังสามารถชิมซั๊บและสะทอนให้เห็นถึงอารมณ์ความ ยากลำบาก และที่สำคัญต้อง “มุ่งมั่นทุ่มเท” จึงจะผ่านพ้นและก้าวข้าม ความยากลำบากดังกล่าวได้ ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลเชิงทัศนะที่ว่า

“...หลวงพ่อดีดบางเปิด ท่านเคยเป็นอดีตกำนัน แหนบทอง ชาวบ้านจิงครุฑธา เคารพ เลื่อมใสท่าน เปรียบดังเสมือนพ่อหลวง ที่ชาวบ้านเรียกกัน ท่าน เดินทางมาเรียน กว่า 500 กม. ซึ่งทุกครั้งที่มา ท่านจะ เก็บข้อมูลทุกครั้งทีไป และมักเดินทางไปแต่ละทีไม่ซ้ำกัน ท่านไปมาเกือบทุกวัดในอยุธยาแล้วโดยร่วมเดินทางไป กับเพื่อนนิสิต...บุคลิกภาพที่ขยัน เมื่อได้รับมอบหมาย งานก็ทำงานส่งด้วยตนเอง ตามความรู้ความสามารถอัน สะทอนถึงความมุ่งมั่นทุ่มเทในงานนั้นด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีนิสัยรักการอ่านสะสมความรู้ข้อมูลอยู่

ตลอดเวลา...ถ้าไม่ติดกิจ ทางวัด หรือป่วย ท่านจะมาเรียน...แม้จะเดินทาง ไปกลับ 1,000 กม. และเรียนแค่ 2 คาบ ท่านก็จะมาหรือแค่มารเรียน 1 วันท่านก็จะมาเวลาเรียกเก็บเงินการกุศล ท่านก็ทำหนักนะครับ สรุป แก่หรือ หนุ่ม ไม่สำคัญ แต่สำคัญที่โอกาส ว่าใครเลือกที่จะรับการศึกษา” เงิน ก็สำคัญ ความมานะ ก็ต้องมาก ความอดทนต้องมี เงินต้องถึงทุกสิ่งนี่คือโอกาสครับ พร้อมแรงผลักดัน...”

(สัมภาษณ์ A, 24 สิงหาคม 2561)



ภาพที่ 6 หลวงพ่อวัดบางเบิด ในฐานะผู้สูงอายุกับการเรียนรู้เทคโนโลยีและสถานีรถไฟพายัก อำเภอบางสะพานน้อย จุดเริ่มต้นของการเดินทางไปและกลับ เพื่อการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตในระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา (ภาพ : พระมหาสุนันท์ สุนนโท, 12 ธันวาคม 2561)

3. การทำตนไม่ให้เป็นภาระหรือส่วนเกิน คุณลักษณะอย่างหนึ่งที่เป็นบุคลิกภาพของหลวงพ่อวัดบางเบิด หากมองว่าการอยู่วัดหรือการอยู่เฉย ๆ คงเป็นความสุขสุดท้ายของชีวิต ด้วยความรู้จักท่านเป็นการส่วนตัว จะพบว่าท่านเองเป็นคนขี้เกรงใจคน และในความเกรงใจ จึงแสดงออกด้วยการเลือกรับการช่วยเหลือในบางกรณี อีกนัยหนึ่งก็เป็นการสะท้อนว่าเท่ากับกำลังส่งเสริมให้เป็นแบบอย่างของ “ผู้สูงอายุ” ที่ต้องมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในตนเอง มีสิทธิที่จะเลือก

รับ หรือไม่รับ ย่อมเป็นสิทธิ์อันพึงกระทำได้ เพื่อสะท้อนให้เห็น “ศักดิ์ศรี” ของผู้สูงอายุ นับเป็นเกียรติที่จะต้องกล่าวถึง นับเป็นคุณูปการที่ควรค่าแก่การจดจำอันปรากฏอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของ หลวงพ่อวัดบางเปิดด้วยเช่นกัน

4. ปฏิบัติธรรมเพื่อธรรมด้วยวิธีการ “ทำ” ให้ดูเชิงประจักษ์
 หมายถึง คนทั่วไปไปปฏิบัติธรรม อาจเป็นเพียงปฏิบัติภาวนาวิธี ในวัดหรือในศาสนสถาน แต่เมื่อพิจารณาร่วมกับหลวงพ่อวัดบางเปิด จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมของท่านเป็นการผสมผสานกับการปฏิบัติวิถีในการดำเนินชีวิต เป็นการเจริญ “อิทธิบาท 4” ชั้นสูง หมายถึง การใช้ความพยายามเป็นเครื่องมือหรือกลไกของการปฏิบัติด้วยการลงมือ เป็นการปฏิบัติด้วยชีวิตและการเรียนรู้ เป็นการเจริญอิทธิบาทชั้นสูงที่ต้องอาศัยความปรารถนาชั้นสูง จัดเป็นขั้นฉันทะ เป็นเครื่องกำหนด หรือกำหนดพฤติกรรมในองค์รวมที่เริ่มตั้งแต่ (ฉันทะ) คือความปรารถนาที่จะศึกษาหาความรู้ให้เป็นแบบเป็นอย่าง จากนั้นก็มีความพยายาม (วิริยะ) อุตสาหะในการศึกษา เพียรในการเดินทาง ในการแสวงหารถยนต์ ในการนั่งรถไฟ นั่งรถประจำทางจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ที่ต้องสอดคล้องกับเวลา การรอคอย และการเดินทางไกล (จิตตะ) ที่แสดงถึงความมุ่งมั่น (วิมังสา) ว่าการเรียนจะเป็นผลทำให้เกิดผลดีในเรื่องภาพจำ สร้างแรงจูงใจแก่คนอื่น ๆ อีกจำนวนมาก การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการปฏิบัติธรรมที่มากกว่านั่งภาวนาทำให้เป็นภาพเชิงประจักษ์ สร้างภาพจำ และใช้การศึกษาเพื่อพัฒนาตัวเองด้วยการศึกษาในวัยกว่า 70 ปี เป็นเรื่องที่ควรค่าแก่การจดจำ อย่างน้อยเป็นภาพจำและแบบอย่างให้กับลูกหลานว่าหลวงพ่อ หลวงปู่ เจ้าอาวาส หลวงพ่อกำนัน ที่เป็นคำเรียก จะเข้าทำนอง “**แก่ออย่างมีค่า ขราอย่างเป็นสุข**” นับเป็นความทรงจำร่วมที่เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์ภาพลักษณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้



ภาพที่ 7 หลวงพ่อวัดบางเบิด ในฐานะผู้สูงอายุกับบทบาทการเป็นนิสิต
ขณะทำวิจัย ลงพื้นที่วิจัยเก็บข้อมูล สะท้อนถึงผู้สูงอายุ
กับการเรียนรู้ตลอดชีวิต
(ภาพ พระมหาสุนันท์ สุนนโท, ดร. : 14 ธันวาคม 2561)

5. สดุดีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำต่อหลวงพ่อวัดบางเบิด
บทความที่เขียนนี้เจตนาารมณ์เพื่อสดุดีและสืบทอดปณิธานความเป็นผู้สูงอายุ
ต้นแบบที่มีบุคลิกภาพในแบบไม่ใช่ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดวัด หรือติดเตียง
แต่เป็นผู้สูงอายุในแบบติดสังคม หมายถึง สังคมทางการศึกษา และ
พยายามใช้การศึกษาเป็นฐานเพื่อแสดงออกซึ่งความงดงามอันเป็น
แบบอย่างที่น่าจดจำ รวมไปถึงเป็นการกล่าวถึงว่าผู้สูงอายุจำนวนมากไม่
ว่าจะเป็นผู้พัน ที่มุ่งมั่นสร้างงานจนกระทั่งประสบความสำเร็จในการ
เป็นผู้ผลิต KFC ที่เป็นอาหารของชาวโลก ยายวัย 120 ชาวเยอรมนี ที่
แม้หยุดเรียนไป 80 ปี นับแต่สงครามโลก ก็กลับมาเรียนหนังสือ
จนกระทั่งจบการศึกษา ในประเทศไทย หลวงพ่อวัย 90 ปี และยายวัย
80 ปี ก็กับการเรียนหนังสือ ที่ปรากฏหน้าหนังสือพิมพ์ นัยหนึ่งบุคคล
เหล่านี้คือภาพอันน่าจดจำ เป็นแบบอย่างที่ต้องใช้ทั้งแรงใจ แรงกาย
และความศรัทธาต่อศักยภาพของตนเองในวัยเกษียณ หรือในวาระ
สุดท้ายของชีวิตก็ไม่ปาน การเขียนนี้ต้องการสะท้อนและสื่อให้เห็นว่า
ความมุ่งมั่นมีความหมายอย่างไรในทางพระพุทธศาสนา และการที่

คน ๆ หนึ่งมีความมุ่งมั่น นับเป็นบุคคลาธิษฐาน แบบอย่างและต้นแบบที่ควรค่าแก่การจดจำเป็นสำคัญ หลวงพ่อบางเปิดกำลังพัฒนาตัวเอง และสร้างตัวด้วยความมุ่งมั่นอดทน เพื่อไปเป็นต้นแบบตัวอย่างในด้านการศึกษาที่เรียกว่าไม่มีใครแก่เกินเรียน รวมทั้งเป็นพระภิกษุต้นแบบในเรื่องการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนา และเป็นต้นแบบชาวพุทธคือเป็นชาวพุทธและนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นกรอบในการคิด ในการก้าวเดินและใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม กระทั่งขับเคลื่อนพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายเป็นสำคัญด้วย ดังนั้นบุคลิกภาพ ความมุ่งมั่น การสร้างศรัทธาสู่การปฏิบัติตนให้ไปสู่เป้าหมาย นับเป็นความสำคัญอย่างยิ่งยวด ที่คนคนหนึ่งจะกระทำ หรือบำเพ็ญได้ เพื่อให้เห็นถึงความเสียสละ ความมุ่งมั่นในแรงใจ แรงศรัทธาที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออย่างใดอย่างหนึ่งจนกระทั่งปรากฏผลออกมา

6. สรุปความเป็นต้นแบบพุทธ

ความเป็นต้นแบบของผู้สูงอายุ อาจมีหลายแนวทาง หลายคนอาจเป็นปราชญ์ ที่มีความรู้เฉพาะเรื่องในเรื่องนั้น ๆ จนเป็นต้นแบบตัวอย่างกับประสบการณ์ที่ยาวนานผ่านมา รวมไปถึงหลายคนอาจมีแนวทางในด้านการดูแลเรื่องสุขภาพะ จนกลายเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพกายดี สุขภาพจิตแจ่มใส แต่กรณีหลวงพ่อดีบางเปิดจัดได้ว่า เป็นต้นแบบในความเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนา ที่นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาปฏิบัติให้เกิดขึ้นในตนเอง เป็นความมุ่งมั่น ตั้งใจรวมทั้งกระทำตนให้เป็นแบบอย่าง ดังที่ ผศ.ดร.พิเชฐ ทังโต ได้เขียนเป็นกลอนสะท้อนบุคลิกภาพของหลวงพ่อดีบางเปิดไว้ว่า “พ่อกำนัน หุ่นบางเปิด ประเสริฐนัก เคยได้ทัก ถามไถ่ ไยศึกษา ท่านบอกเรียน เป็นตัวอย่าง ทักนา ให้โลกา เห็นผู้เฒ่า เขายังเรียน” (สัมภาษณ์ B, 25

สิงหาคม 2561) ภาพจำอันเป็นแบบอย่างเกิดจากฐานของจิตที่เป็นกุศล อันจะเป็นต้นแบบและแบบอย่างในความพร้อม เมื่อสอบถามท่าน ท่านจะพูดหลาย ๆ ครั้งว่า อยากเป็นแบบอย่าง อยากพัฒนาคน อยากพัฒนาศาสนา ทายาท ความปรารถนาดีของท่าน ย่อมเป็นฐานในการพัฒนาสังคม ชุมชน และองค์กรศาสนาในองค์กรรวมได้ ทั้งเป็นผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธ ที่จะต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ มีทักษะการใช้ชีวิต รวมไปถึงมีความโดดเด่นในเรื่องการบริหารชีวิตด้วยพุทธธรรม และดำเนินชีวิตจนเป็นแบบอย่างที่ควรค่าแก่การจดจำ จนนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ด้วยเช่นกัน

ผู้สูงอายุต้องเข้าใจชีวิต มีมุมคิดที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข ภาพที่ต้องการสร้างจึงเป็นภาพที่เป็นกุศล เป็นแบบอย่างที่ดี และความเป็นผู้ที่พร้อมด้วยกัลยาณธรรม ที่ทำให้เข้าใจสิ่งที่กระทำ และส่งผลเป็นความอดทน มุ่งมั่นเพื่อจะทำภาพจำของชุมชน สังคม นับว่าจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ภาพหนึ่งภาพมีความหมายเป็นการส่งเสริมให้เกิดภาพจำและภาพลักษณ์ต่อความเชื่อและสิ่งที่เชื่อจะเกิดขึ้นในชุมชนและสังคม ดังนั้นความปรารถนาของหลวงพ่อดีดบางเปิด ย่อมจะเป็นแบบอย่างผู้สูงอายุ ในการจัดการและวางตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกแบบหนึ่ง ความเป็นผู้สูงอายุในหลวงพ่อดีดบางเปิด ที่เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ใช้หลักคิด ความอดทนตามมาเป็นฐานในการประพฤติ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันหยัดต่อสุขภาวะตามแนวพุทธ ขับเคลื่อนหลักคำสอนด้วยการลงมือทำให้ดู เท่ากับเป็นการสืบทอดรักษาคำสอนของพระพุทธศาสนาด้วยการลงมือทำ นำให้ดู สอนด้วยการไม่สอน แต่ทำได้ดูเป็นตัวอย่างที่ปรากฏในหลวงพ่อดีดบางเปิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด้วยเช่นกัน

กิตติกรรมประกาศ

ในการเดินทางไปวัดบางเบิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อ 20-23 สิงหาคม 2561 และไปร่วมงานบำเพ็ญกุศลศพแม่ ดร.สุวัฒน์ รักขันโท ที่จังหวัดชุมพร และเมื่อ 29-31 ตุลาคม 2561 โดยในแต่ละครั้งนับเป็นความทรงจำจาก “น้ำใจ-ไมตรี” เมื่อลงจากรถตรงจุดที่จะเดินทางไปวัดบางเบิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ แม่ค้าหน้าถนนเมื่อเห็นพระก็ใจดี ถวายนมหนึ่งกล่อง ประหนึ่งยืนยันว่าหนทางยังอีกไกล 18 กิโลเมตร ตัดน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มไว้ก็ดี น้ำจึงถูกถวายจากแม่ค้าริมถนน การเดินจากถนนเพชรเกษมจึงเริ่มต้นหลังลงจากรถของหลวงพี่สังวาลย์ และหลวงพี่โต (ดำรง) วัดบึงทองกลาง (ปลายทางนราธิวาส) เดินไปได้เล็กน้อยหนุ่มใหญ่เจ้าของรถแมคโครตักดินจอดถามว่าหลวงพี่จะไปแห่งใด จึงบอกว่าจะไปหาหลวงพ่อบรรยงค์ วัดบางเบิด รถบรรทุกแมคโครจึงรับขึ้นรถ และบอกว่าไปถึงห้วยสักให้ลงและต่อรถตรงนั้น เมื่อถึงห้วยสักเป็นตลาด จึงลงจากรถผู้ใจดีและสอบถามวิธีการเดินทางต่อไป หนุ่มน้อยเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวที่อยู่ในตลาดห้วยสัก ก็อาสาแบบใจดีพร้อมนำพามอเตอร์ไซค์คู่ชีพ บอกหลวงพี่เดี่ยวผมไปส่ง พร้อมพาซ้อนท้ายบึ่งไปเพื่อไปยังวัดบางเบิดปลายทาง วิ่งผ่านสวนยางไปได้สัก 7-8 กิโลเมตร จากห้วยสัก ก็มีรถยนต์วิ่งตามมาพร้อมบีบแตรเป็นสัญญาณ ตอนแรกนึกว่ามีอะไรหล่น หรือจิวรเข้าที่ล้อมอเตอร์ไซค์จึงจอด สรุบเขาทั้งสองรู้จักกันระหว่างคนขับรถมอเตอร์ไซค์ใจดี กับคนขับกระบะแบบสี่ประตู สอบถามกันและกันได้ความว่าหลวงพี่จะไปไหน และตอบไปว่าวัดบางเบิด จึงให้เปลี่ยนไปนั่งกระบะสี่ประตู และแจ้งว่าจะไปที่วัดเหมือนกัน ได้ความว่าเป็นลูกสาวท่านพ่อบรรยงค์ นำอาหารไปถวายหลวงพ่อ จึงถึงวัดปลายทางในที่สุด ลูกสาวท่านถวายเสร็จก็กลับไปธุระต่อ ส่วนผู้เขียน

ก็คุยกับหลวงพ่อกำนัน พร้อมเดินดูบริเวณรอบ ๆ วัดซึ่งเป็นริมทะเล วัดตั้งอยู่บนเนินเขา เมื่อคุยกับหลวงพ่อบรรยงค์ได้ความแล้ว ฉันเพลด้วยแล้ว จึงขอกลับ วิธีการเดินทางกลับก็เหมือนตอนขามา หลวงพ่อบอกจะโทรหาโยม บอกไม่ต้อง เตี้ยวทดลองบริหารชีวิตเอง จากนั้นก็เดินและใช้รถโบกมาตลอดทาง โดยคันแรกเจอน้ำใจของหนุ่มน้อยมอเตอร์ไซค์ที่กำลังจะไปหาเพื่อน ในระยะกิโลเมตรที่ 5 จากวัด จากนั้นก็เจอมอเตอร์ไซค์อีกท่านหนึ่งคันที่ 2 ที่วิ่งกลับบ้าน ระยะทางที่ 5-9 กิโลเมตร โดยประมาณ จากนั้นเดินเท้าต่อไปสักพักใหญ่ มีรถใหญ่จอดถาม “หลวงพี่ไปไหน” โดยผู้เขียนไม่ได้โบก จอดเองบารมีจักรพรรดิ เมื่อถามและบอกปลายทางไปว่าจะไปเพชรเกษมสองหนุ่มใหญ่เจ้าของรถบรรทุกจึงเรียกขึ้นรถพร้อมจุดจอดไปยังถนนเพชรเกษมเพื่อต่อไปยังชุมพร เรียกว่าเป็นความน่าประทับใจอย่างยิ่งต่อน้ำใจและมิตรไมตรีในเหตุการณ์ครั้งนั้น จากนั้นผู้เขียนก็ไปสมทบทีมงานพระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปัญโญ, ผศ.ดร., ผศ.ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์ ผู้ขับ BMW ทะเบียน 321 และหลวงพี่คมสัน ฐตเมธโส, ผศ. ที่วิ่งจากพระนครศรีอยุธยา นับเป็นการสิ้นสุดการเดินทางไกล เพื่อเดินทางไกลไปต่อ และนำข้อมูลมาเขียน ให้เป็นส่วนหนึ่งในการเขียนบทความการศึกษาผู้สูงอายุต้นแบบบทนี้ รวมทั้งศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธ ภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “กลไกการขับเคลื่อนศักยภาพขีดความสามารถของผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม” โดยมี ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย โดยได้รับทุนมุ่งเป้าประจำปีงบประมาณ 2560 ของสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ และที่สำคัญผู้สูงอายุต้นเรื่อง หลวงพ่อวัดบางเปิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่เป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลสำคัญต่อการเล่าเรื่องผู้สูงอายุตามแนวพุทธดังปรากฏ

เอกสารอ้างอิง

กฤติเดช มิ่งไม้. (2561). “ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซีมเศร้าของผู้สูงอายุ ในอำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์”. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 11(1) (มกราคม-มีนาคม) : 50-65.

ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์ และคณะ. (2559). *การศึกษาสภาวะการณสุขภาพและการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุและประชากรก่อนวัยสูงอายุ ที่มีต่อการจัดสร้างศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริหารผู้ป่วยระยะท้าย มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*

บุญนำ กลิ่นนิรันดร์ และวัชรี จินดาวัฒนวงศ์. (2559). “ผลของโปรแกรมการวางแผนจำหน่ายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง โดย การมีส่วนร่วมของทีมสหสาขาวิชาชีพ โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์”. *วารสารสมาคม พยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ*, 22(1) : 63-75.

ปิยากร หวังมหาพร. (2561). “ปัจจัยที่นำไปสู่การเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน”. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 14(3) : 1-10.

ผศ.ดร.พิเชฐ ทั้งโต, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *สัมภาษณ์*. เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

พระครูพิศิษฐ์ ประชานาถ, วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม. *สัมภาษณ์*. เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

พระมหาสุนันท์ สุนนโท, ดร., วัดสุคันธาราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *สัมภาษณ์*. เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

พระมหาอำนาจ อจฺฉริยเมธี, วัดคูบางหลวงอนุกิจวิธูร จังหวัดปทุมธานี.

สัมภาษณ์. เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

พระสมุห์บรรยงค์ ปุณฺณโณ, วัดบางเบิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.

สัมภาษณ์. เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

พระเอกลักษณะ อชิโต, วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม. *สัมภาษณ์.*

เมื่อ 29 ตุลาคม 2561.

ภัทรพล เหลือบุญชู. (2559). วิ่งตามฝันยังไวกี่ชนะ : 8 วิธี วิ่งคว้าฝัน

สไตส์คนญี่ปุ่น. กรุงเทพมหานคร : You2morrow.



คำสั่งคณะศึกษาศาสตร์

ที่ ๒๖ /๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงานวิชาการ ประเภท หนังสือ

เพื่อให้การพิจารณาผลงานวิชาการของอาจารย์ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์และนโยบายของมหาวิทยาลัย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ จึงแต่งตั้งให้ผู้มีรายนามดังต่อไปนี้ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาผลงานวิชาการประเภท หนังสือชื่อ “พุทธธรรมกับผู้สูงอายุ” โดยมีผู้นิพนธ์ คือ (๑) ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง (๒) รศ.ดร.สุรพล สุขะพรหม (๓) พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. (๔) พระปลัดระพิน พุทธิสารโร, รศ.ดร. (๕) ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์ ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย.-

๑. ศ.ดร.จ่านงค์ อติวัฒนสิทธิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒. ผศ.ดร.พรชัย นาคสีทอง มหาวิทยาลัยทักษิณ
 ๓. ผศ.ดร.มนัสสวาท กุลวงค์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร.)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เกี่ยวกับผู้เขียน

ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง



ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ อดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร อดีตวุฒิสมาชิก อดีตรองประธานสภาผู้แทนราษฎร ศาสตราจารย์ ทางด้านรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป รองศาสตราจารย์ สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา, M.A. (Politics), Ph.D Political Science), ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารทางการเมือง มหาวิทยาลัยเกริก



พระครูสุธีภิตติบัณฑิต, รศ.ดร.



อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จ
การศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต, พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต, พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ, ปรัชญาดุษฎี
บัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
สมณศักดิ์ พระครูสัญญาบัตรชั้นเอก
พิเศษ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดท่าการ้อง จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

พระปลัดระพิน พุทธิสารโ, รศ.ดร.

สำเร็จ การศึกษาปริญญาศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์เอเชีย จาก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พุทธศาสตรดุษฎี
บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์
ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการ
จัดการเชิงพุทธ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชา
บริหารธุรกิจ อนุสาขาวิชาการจัดการเชิง
พุทธ ตำแหน่งบริหาร รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



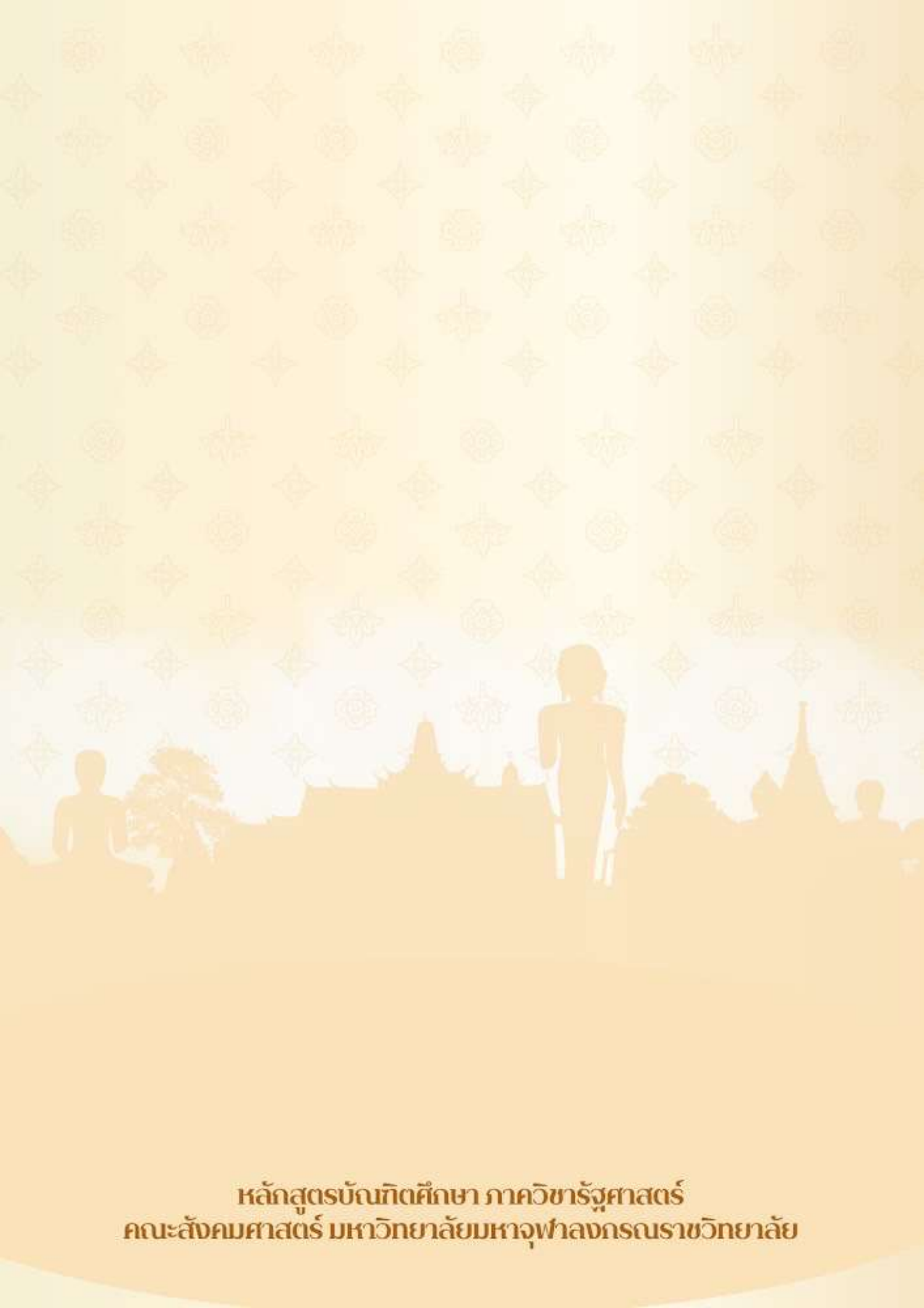
ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์



อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร
บัณฑิต ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชารัฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย รัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสยาม

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย