แนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย
GUIDELINES FOR CREATING INTELLECTUAL HEALTH OF THE ELDERLY IN CHIANG RAI PROVINCE

[1]ชาญชัย ฤทธิร่วม และ [2]โกมินทร์ วังอ่อน

[1]Chanchai Rittiruam and [2]Gomin Wang-on

[1]มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ประเทศไทย

[1]Chiang Rai Rajabhat University, Thailand

[1]Chanchai.rit@crru.ac.th, [2]gomin5816@gmail.com

Received : December 3, 2023; **Revised** : March 2, 2024; **Accepted** :April 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การสร้างความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย และเสนอแนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชนวัด จำนวน 11 ชุมชนวัดในจังหวัดเชียงราย รวมจำนวน 22 คน และการสนทนากลุ่มย่อยกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ผู้แทนองค์กรศาสนา และองค์กรพุทธ จำนวน 10 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า 1. การสร้างความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย มีกระบวนการเริ่มต้นด้วยปัญญา 3 ประการ ได้แก่ 1) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ในชีวิตที่ผ่านมา แล้วปล่อยวางงานชีวิต 2) การแสวงหาธรรมะ และพยายามสร้างงานใหม่ที่เหมาะสมแก่ชีวิตและวัย และ 3) การปฏิบัติชีวิตให้มีความสุขที่เกิดแก่กายและจิตใจ 2. แนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข คือ 1) การรู้จักชีวิตและโลก 2) การรู้จักธรรมะ และมีความเข้าใจที่ถูกต้อง และ 3) การปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรม และธรรมชาติของโลก ดังกล่าวจึงเป็นการสร้างความรู้ การตื่นและความเบิกบานในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยปัญญา

คำสำคัญ : สุขภาวะทางปัญญา; ผู้สูงอายุ

---

[1] อาจารย์, ดร., สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

[2] อาจารย์, ดร., สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Abstract

This research aims to analyze the creation of intellectual happiness for the elderly in Chiang Rai Province and propose guidelines for creating intellectual health for the elderly to live happily. This study is qualitative research using structured interviews with 22 representatives of elderly people in 11 temple communities in Chiang Rai province and small group discussions with 10 representatives from religious experts, cultural scholars, and representatives of religious organizations, and Buddhist organizations. Content analysis was used to analyze the data.The results reveal that; 1. Creating intellectual happiness for the elderly in Chiang Rai Province has a process starting with 3 aspects: 1) Considering happiness and suffering in past lives, then letting go of life's work. 2) Seeking Dhamma and trying to create a new job that is appropriate for one's life and age. 3) Practicing life in order to bring happiness to the body and mind. 2. Guidelines for creating intellectual health for the elderly to live happily are 1) Understanding life and the world. 2) Knowing the Dhamma and having a correct understanding. 3) Correct practice according to Dhamma and the nature of the world. As mentioned above, therefore, creates knowledge, awakening, and joy in living happily with wisdom.

Keywords : Intellectual Health; Elderly

บทนำ

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งคือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่าง ๆ การที่เราจะเป็นอยู่อย่างดีนั้นจะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือ รู้จักการดำเนินชีวิต เป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนา เจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่หากดำเนินชีวิตไม่เป็นก็จะประสบต่อความทุกข์และความเสื่อม ในความเป็นจริงของโลกชีวิต คือการดิ้นรนในขณะที่ต้องประสบปัญหา สิ่งบีบคั้นต่าง ๆ คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น คนนั้นก็จะดำเนินชีวิตได้ดีก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564) ปรัชญาในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสุข 3 ด้านที่ทำงานไปด้วยกัน ประสานกันไป และเป็นเหตุปัจจัยแก่กันซึ่งจะเป็นชีวิตที่เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ 1) การสื่อสารกับโลกสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกต่อหรือกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม นั้นคือ ศีล 2) ด้านจิตใจการมีเจตนาหรือเจตจำนง ความตั้งใจ ตั้งมั่น มีแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ชักนำชักพา อันเกิดจากจิต ซึ่งเป็นแดนของ สมาธิ และ 3) ด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ ที่ได้สดับรับรู้ จนถึงการพัฒนาในจินต

วิสัยและญาณวิสัยที่เป็นแนวคิด ทิฏฐิ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม มุมมองในการพิจารณา ด้านนี้เรียกว่า ปัญญา (พระครูปริยัติธำรงคุณ, ภิกษณีรตน ธัมมเมธา และปิยนุช ศรีสรานุกรม, 2565) อันเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิตให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเองยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการแก้ไข ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีความโลภ โกรธ หลง ปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานมาครอบงำ และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระผลที่ตามมา คือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายและจิตดี เป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ข้อสรุปที่สำคัญคือ การแก้ปัญหาชีวิตด้วยหลักธรรมะง่าย ๆ คือการรักษาศีล การเจริญสมาธิและการทำให้เกิดปัญญา (พระครูสิริพุทธิศาสตร์ (ขนฺติโสภโณ), 2566) อีกทั้งหลักภาวนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่พัฒนาตนให้มีความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจ 4 ด้าน คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเสริมสร้างทัศนคติและคุณธรรมให้กับจิตใจเข้าใจชีวิต มีกระบวนการคิดและพิจารณาตามความเป็นจริง (พระธวัชชัย ถิรวชิโร (ใจตรง) และคณะ, 2566)

ทั้งนี้สุขภาวะทางปัญญาในทางพุทธศาสนานั้น คือการที่บุคคลมีความรู้มีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถที่จะวางจิต วางใจตนได้อย่างถูกต้อง มีความคิดดี คิดเป็นและเห็นตรง ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งทางกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ และยังช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ โดยปัญญานั้นเป็นเสมือนพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต ส่วนสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ กล่าวถึง “มิติสุขภาพทางปัญญา” ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนและต้องทำความเข้าใจที่ลึกซึ้ง โดยมีหลักการสำคัญว่า เป็นฐานรากของสุขภาพองค์รวม การปฏิบัติเพื่อสุขภาพทางปัญญานำไปสู่ภาวะของมนุษย์ที่มีความรู้ ทั้งความรู้เท่าทันและความเข้าใจที่แยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีและความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การมีจิตใจที่ดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งสุขภาพทางปัญญาสัมพันธ์กับสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม มีทั้งมิติแนวดิ่ง คือ การเชื่อมโยงมนุษย์กับศรัทธาความเชื่อ อุดมคติ หรือคุณค่าสูงสุดที่ตนยึดถือ และมิติแนวราบ คือการเชื่อมโยงมนุษย์กับสรรพสิ่งรอบตัว ดังนั้น การบรรลุซึ่งสุขภาพทางปัญญาจำเป็นต้องมีความสมดุลกันทั้งในมิติแนวดิ่งและแนวราบ อนึ่งสุขภาพทางปัญญา เป็นสิ่งที่อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของเราทุกคน เป็นการค้นหาพลังชีวิตของแต่ละคนให้เจอ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญเพราะพลังชีวิตนี้จะช่วยให้คน ๆ นั้น สามารถก้าวพ้นอุปสรรค สามารถดูแลบริหารจัดการงานที่ทำและชีวิตส่วนตัวให้ดีได้ โดยมีความเข้าใจ รู้เท่าทัน เห็นคุณค่าและความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเป้าหมายสำคัญคือ สามารถเรียนรู้ความเป็นจริงและใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ประสบในชีวิตไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขได้ ซึ่งการมีสุขภาพทางปัญญานั้น จะช่วยให้เราและคนรอบข้างอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กลุ่มงานสื่อสารสังคม สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2567) และสุขภาวะเชิงพุทธจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาความมั่นคง

ของมนุษย์ เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบในร่างกาย คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ทุกคนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดี (สมาน ศิริเจริญสุข, 2565) ดังกล่าวในข้างต้นภาพกว้างของสังคมมนุษย์จึงเป็นปัญหาสำคัญในการวางตัวต่อโลก เช่นเดียวกับผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยแห่งการแสวงหาทางเดินของชีวิตที่เหมาะสมในบั้นปลาย การค้นหาแนวทางปฏิบัติชีวิตที่ดี ปรัชญาชีวิตที่เหมาะสม การวิจัยนี้จึงต้องค้นหาแนวทางที่เหมาะสมในการสร้างความสุขทางปัญญาที่จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้มีแนวทางปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงเลือกสรรผู้ให้ข้อมูลกลุ่มหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขสมวัย และได้ผ่านพ้นการเป็นผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์มาแล้ว เขาเหล่านั้นจะเป็นผู้ให้ข้อมูลที่ดี และมีแนวทางปฏิบัติชีวิตหลายประการที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขแล้วในการดำเนินชีวิตด้วยหลักสุขภาวะทางปัญญา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์การสร้างความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อเสนอแนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ 1) ตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชนวัด จำนวน 11 ชุมชนวัดในจังหวัดเชียงราย รวมจำนวน 22 คน คัดเลือกโดยการพิจารณาจากพระสงฆ์ ผู้นำ และประชาชนในแต่ละชุมชนวัด มีเงื่อนไขอายุระหว่าง 70-79 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านพ้นการเป็นผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์มาแล้ว และ 2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ผู้แทนองค์กรศาสนา และองค์กรพุทธ จำนวน 10 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาและวิเคราะห์แนวปฏิบัติชีวิตที่ดีบนหลักปัญญาภาวนาที่สามารถนำไปสู่การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย และวิเคราะห์เพื่อเสนอแนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสัมภาษณ์มูลเชิงลึกแบบมีโครงสร้าง เพื่อเป็นการบอกเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีในเชิงบวกที่ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักปัญญาภาวนา

3.2 การสนทนากลุ่มย่อยกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสังเคราะห์หลักธรรมและแนวปฏิบัติชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุตามหลักปัญญาภาวนา และทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดหมวดหมู่ของข้อมูล และหาความสัมพันธ์ในโครงสร้างเนื้อหากับประเด็นที่ศึกษา ตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูล ความครบถ้วนแบบสามเส้า ทั้งการสัมภาษณ์ การสังเกต การถามหลาย ๆ ตัวอย่างหลาย ๆ ครั้งจนได้ข้อยุติ การบันทึกข้อมูล จัดทำดัชนีและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ตีความและสร้างบทสรุปชั่วคราวและการลดทอนข้อมูล การสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุปโดยมุ่งตอบวัตถุประสงค์การวิจัยให้สมเหตุสมผล

ผลการวิจัย

1. การสร้างความสุขทางปัญญาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย จากการสังเคราะห์โดยธรรมพบแนวปฏิบัติชีวิตที่ดีที่สามารถนำไปสู่การสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุได้ด้วยกระบวนการเริ่มต้นด้วยปัญญา จำนวน 3 ประการ ดังนี้

1.1 การปลดระวางงานเพื่อเลี้ยงชีพในช่วงชีวิตที่ผ่านมาทำให้ข้าราชการสาธารณสุขท่านหนึ่งได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการอย่างมีความสุขสมวัย จากการได้พิจารณาถึงความเหนื่อยยาก ความลำบากในการทำงานที่ผ่านมาตลอดช่วงชีวิตมากกว่า 40 ปี โดยเฉพาะในช่วงของการระบาดหนักของโรคไข้มาลาเรียและไข้จับสั่น ซึ่งทำให้ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สามารถเข้าถึงพื้นที่ที่ผู้ป่วย ผู้ประสบภัยพำนักอยู่ ทั้งเป็นถิ่นทุรกันดารและห่างไกลความเจริญ แต่ด้วยความรับผิดชอบต่อหน้าที่และความรับผิดชอบในชีวิตมนุษย์ในฐานะบุคลากรทางการแพทย์ ผู้มีความรู้ ความชำนาญ และเครื่อมือเวชภัณฑ์สำหรับการรักษา การป้องกันโรคที่เกิดขึ้น จึงเป็นเสมือนงานชีวิต ซึ่งเป็นภาระหน้าที่สำคัญที่จะต้องทำ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ เมื่อย้อนคิดพิจารณาแล้วการทำงานเช่นนั้นได้ส่งผลกระทบต่อตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอยู่มากครั้ง ทั้งความเหนื่อยล้า ความลำบาก ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน และการสละเวลาของครอบครัว แต่ถึงอย่างไรกิจกรรมอาชีพในหน้าที่นั้นก็ผ่านพ้นไปด้วยดี และช่วงชีวิตของงานนั้นยังให้ประสบการณ์ชีวิตดี ๆ และความภาคภูมิใจต่อการที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้สามารถต่อสู้และพ้นจากโรคร้ายจำนวนมาก เมื่อช่วงชีวิตมาถึง ณ จุดนี้ จึงเข้าใจในชีวิตได้ว่า “เครื่องผูกพันชีวิตได้เบาบางลงมากแล้ว” จึงสามารถที่จะเข้าสู่รูปแบบชีวิตใหม่นั่นคือ “การปลดระวางงานชีวิต” เพื่อสร้างวิถีชีวิตใหม่ที่เหมาะสมแก่วัย ด้วยการสร้างความสุขตามกิจกรรมของศาสนาโดยมีวัดเป็นจุดศูนย์กลาง เมื่อมีกิจกรรมการงานที่วัด กิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับศาสนาจะเข้าร่วมและสนับสนุนมิได้ขาด เพราะรู้สึกถึงเป้าหมายของชีวิตที่จะต้องแสวงหาและยึดจับในหลักธรรม คุณธรรม สิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต อันเป็นเครื่องกำกับชีวิตที่ดีในบั้นปลาย การเข้าร่วมและเป็นสามาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดจัดขึ้นทุก ๆ เดือน ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การรับความรู้จากวิทยากรสำหรับการเสริมสร้างชีวิตที่ดีสำหรับคนวัยสูงอายุ การแบ่งช่วงเวลาสำหรับการบำรุงร่างกาย การเดิน การ

บริหารร่างกายที่เหมาะสมแก่วัย และสิ่งสุดท้ายที่ได้ในชีวิตคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกสาว ผู้ประสบความสำเร็จแล้วในชีวิตครอบครัวและการประกอบอาชีพ

อนึ่ง เฉกเช่นเดียวกันกับเกษตรกรผู้สูงอายุหลายท่าน ซึ่งพยายามใช้ชีวิตให้มีคุณค่าและทำให้มีความสุขขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิมแก่ตนเองและครอบครัว โดยการวางงานชีวิตให้เบาบางลง ด้วยการทำเกษตรกรรม (ทำนา) เพียงเพื่อความอยู่รอด ให้มีข้าวสำหรับบริโภคที่เพียงพอตลอดปีและขายบ้าง อีกประการหนึ่งคือการมอบงานส่งต่อธุรกิจครัวเรือน (การรับซื้อขายของเก่า) ให้แก่ลูก เพราะเห็นได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นผู้ยังต้องดิ้นรนเลี้ยงชีพต่อไป ในขณะที่ตนเองนั้น กลับได้ปฏิบัติชีวิตตนด้วยการแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองตามเวลาและโอกาส ด้วยการทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระ ไหว้พระสวดมนต์ภาวนา ปฏิบัติธรรม การทำกิจกรรมตามเทศกาล เป็นต้น โดยให้คติว่า “การได้ทำแล้วมีความสุข ซึ่งความสุขของชีวิตจะเกิดขึ้นเมื่อคิดได้ และปฏิบัติได้”

1.2 ความเข้าใจในชีวิต ธรรมชาติ และธรรมอันประเสริฐของชีวิต ยังคงต้องอาศัยพื้นฐานของความเชื่อด้วยหลักเหตุผลของโลกและชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา การคิดเห็นที่ดี การรู้จักคิด ไตร่ตรอง มองอย่างถูกต้องขั้นจริยธรรม เห็นชอบตามธรรมนองคลองธรรม อันเป็นสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ที่บุคคลสามารถเข้าถึงได้ ทั้งด้วย ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งผู้สูงอายุหลายท่านได้ให้ข้อคิดและแนวปฏิบัติเพื่อชีวิตด้วยธรรมอันเป็นปัญญาเบื้องต้นสำหรับการสร้างความสุขของชีวิต ดังนี้

1) การดำรงชีวิตด้วยการมีศีล คือ การรักษาศีล 5 และหรืออุโบสถศีล ทั้งที่ปฏิบัติได้ที่บ้าน และที่วัดสถานธรรม เป็นการปฏิบัติชีวิตโดยใช้ปัญญา ด้วยความเข้าใจว่าหลักแห่งศีลดังกล่าวเป็นหลักพื้นฐานของการใช้ชีวิต และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข แม้การปฏิบัติตนอาจพลั้งเผลอผิดพลาดไป ก็ยังสามารถกลับมาตั้งใจทำให้ดีขึ้นได้อีกครั้ง โดยการสมาทานศีลภาวนา ซึ่งทำให้เกิดความสุขใจและกาย คลายความกังวลในชีวิตได้ระดับหนึ่ง อันปุถุชนพึงปฏิบัติและปฏิบัติได้

2) การซึมซับเรื่องศาสนาและหลักสัจธรรมความจริงของชีวิต คือการตระหนักถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราทุกคนต้องมีการเจ็บป่วย มีโรคภัย มีการแก่เฒ่าชรา มีความเสื่อมของร่างกาย และความตายที่สัตว์โลกทุกชนิดต้องเผชิญเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาเพื่อสร้างความเข้าใจต่อสังขาร ด้วยมรณานุสสติ เป็นต้น อนึ่งยังคงต้องคิดคำนึงถึง เรื่องของการมีกรรมดีและกรรมชั่วเป็นแดนเกิดและให้ผลติดตามตัวเรา เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย บุคคลทำกรรมอันใดไว้พึงจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเข้าใจในหลักดังกล่าวจะทำให้เรารู้สึกปลดปลงในชีวิตได้ระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นความสุขที่ได้เข้าใจและรู้สึกเชื่อมั่นในธรรมเพิ่มมากขึ้น แม้โดยสภาพจริงนั้นชีวิตยังเจืออยู่ด้วยกาม ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชาอยู่มากก็ตาม

3) การอยู่กับปัจจุบัน คือการทำจิตใจให้ว่างนั้นหากบุคคลทำได้ถือว่าประเสริฐดียิ่ง แต่ในทางปฏิบัติหากยังอยู่ในแวดล้อมสังคมเดิม ๆ คือการครองเรือนนั้น ค่อนข้างจะยากกว่าผู้ที่สละเรือนแล้ว แต่อย่างไรคำพระท่านสอนยังทำให้ผู้สูงอายุหลายท่านสามารถนำไปใช้ปฏิบัติตนให้ดีได้ ดังเช่น 1) การทำสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันให้ดีที่สุด อย่าไปกังวลถึงสิ่งที่ผ่านไปหรือที่ยังมาไม่ถึง 2) การภาวนาเพื่อให้เกิดสติ และสมาธิ ซึ่งจะทำให้เราสามารถตั้งอยู่ในปัจจุบันได้มากที่สุด 3) การ

ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก สังคม ผู้คนรอบข้าง และ 4) การอ่านหนังสือธรรมะ การไหว้พระ การสวดมนต์ เมื่อมีโอกาสได้ทำแล้วจิตจะสละ ละ วาง ว่างจากความโลภ ความโกรธ ทุเลาเบาบางลง ซึ่งทำให้ความเป็นปัจจุบันของชีวิตอยู่ในโลกของความจริงและความถูกต้องมากขึ้น

1.3 ผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งเข้าถึงซึ่งความสุขที่ตนปรารถนาได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การสดับรับฟังธรรมะ ทั้งด้วยการอ่านหนังสือธรรมะมากหลาย การฟังธรรมะตามกาลที่มีพระสงฆ์เป็นผู้อรรถาธิบายแก่ผู้ใคร่ในธรรม การกระทำนี้เหล่าท่านทั้งหลายนั้นได้กระทำกันอยู่อย่างเนืองนิตย์ด้วยจิตอันเป็นกุศล การสั่งสมความรู้ ความเข้าใจในธรรมเบื้องต้นนี้นำไปสู่การตระหนักคิด การพิจารณาไตร่ตรองธรรมตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ก่อให้เกิดความลึกและซึ้งในสัจจะธรรมความจริงของชีวิตอยู่หลายประการ แม้จะยังไม่ตระหนักมั่นในธรรมอย่างพระผู้ซึ่งตัดกิเลสได้แล้วก็ตาม ย่อมมีความมืดบอดบ้างในการดำเนินชีวิตและความกระจ่างบ้างในชีวิตที่ผ่านมา สุดท้ายยังหยัดยืนในรสพระธรรมที่จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตได้ในบั้นปลาย ซึ่งเป็นวิธีการบริหารจัดการตนเองให้มีความสุข โดยใช้สติเป็นเครื่องกำกับการกระทำและการพิจารณาด้วยปัญญาก่อนทำ ให้สามารถอยู่ในอารมณ์แห่งธรรมได้อยู่เนือง ๆ จากการพิจารณาเหล่าธรรมนั้นได้พึงเกิดความตระหนักได้ นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อเป็นแสงสว่างนำทางในการดำเนินชีวิตต่อไปด้วยประการ ดังนี้

1) ความสุขความสงบจะเกิดขึ้นได้ ย่อมขึ้นอยู่กับการทำจิตให้เป็นกุศล ใฝ่ดี คือ การคิดพิจารณาถึงความผิดถูกชั่วดีที่เกิดขึ้นในการกระทำของตนเองและการกระทำของบุคคลอื่น พยายามหาเหตุ หาผล ยืนยันความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ทำความเข้าใจให้ถูกเพื่อที่จะได้ไม่พลั้งเพลอหลงผิด คิดผิดและทำผิดไป เช่นนี้มีผลต่อจิตใจและการกระทำของตนเอง

2) การเชื่อโดยหลักและแนวปฏิบัติในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำความเข้าใจให้ได้ว่าเป็นธรรมะที่สอดคล้องกับธรรมชาติการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และเชื่อให้ได้ว่าหากปฏิบัติตามนั้นแล้วจะช่วยสร้างสุขให้แก่ตนเองได้

3) การบำเพ็ญกุศลกิริยา การไหว้พระสวดมนต์ การแผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่พึงกระทำในชีวิตเพื่อให้ตนเองสามารถเกาะเกี่ยวไว้กับพระพุทธศาสนา ถึงแม้เป็นเพียงเปลือกหรือกระพี้ก็ตาม

4) การทำจิตใจให้สงบมากที่สุด คือ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่ออารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเข้ามากระทบจะสามารถพิจารณาให้เป็นธรรมะได้ตลอดเวลา ส่วนอารมณ์ที่พึงประสงค์ยอดปรารถนาที่เข้ามากระทบ ก็ควรพิจารณาเช่นกัน แม้อาจมีความยากนัก เพราะส่วนใหญ่มักใหลไปตามอารมณ์นั้น ๆ จึงไม่ค่อยได้พิจารณากัน

5) ความทุกข์มีอยู่ยิ่งควรให้พิจารณา ไม่ว่าความทุกข์เรื่องงาน เรื่องเงิน การทำธุรกิจค้าขาย และสุขภาพความเจ็บป่วยเหล่านั้น ให้พิจารณาว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมดาของโลก แล้วค่อยหาวิธีบริหารจัดการความทุกข์นั้นให้คลายลง ทำได้เช่นนี้จะทำให้มีความสุขมากขึ้น

6) การรู้จักหลีกเลี่ยง หรือปรับความเข้าใจให้จบความในเรื่องราวหรือเหตุการณ์ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิต ให้ใช้จิตตั้งมั่นเป็นประธาน มีสติประคับประคอง แล้วค่อยหา

วิธีแก้ไข และป้องกันปัญหานั้น ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นอีกหรือลดปริมาณความรุนแรงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นลง

2. แนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จากผลการวิเคราะห์สามารถสรุปแนวทางสำคัญได้ 3 แนวทาง ดังนี้

2.1 ศิลปะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในอีกวิธีการหนึ่ง คือ การรู้จักปล่อยวาง โดยการเพ่งพิจารณาชีวิต ทั้งด้วยความยินดีและไม่ยินดีในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญา ด้วยเข้าใจได้ว่าเราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยปัญหาและความทุกข์ บุคคลเมื่อได้รู้จักชีวิตแล้ว ก็ควรรู้จักการปล่อยวาง การวางงานชีวิตให้เบาลง การวางใจเป็นกลาง การปล่อยวางเสียบ้าง การไม่ต้องไปยุ่งทุกเรื่อง การไม่ไปแทรกแซงทุกเรื่องจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะทุกอย่างเป็นเรื่องของกรรม ซึ่งเราสามารถนำมาใช้เป็นธรรมะสำหรับชีวิตที่จะทำให้บุคคลได้พบความสุขอันเกิดจากการละวางสิ่งนั้น ที่แสดงออกได้ด้วยความสุขทางกาย ทางวาจา และใจที่เบิกบาน เพราะเมื่อจิตของคนอยู่ในระดับที่สูงหรือสว่างพอจากการปล่อยวาง บุคคลนั้นย่อมมองเห็นความจริง ในขณะที่มองเห็นบุคคลอื่นที่ยังมัวเมาอยู่ในที่มืดอยู่

2.2 การเรียนรู้ธรรมะ ธรรมชาติของธรรมะในชีวิตเพื่อให้เกิดความกระจ่างเข้าใจในการใช้ชีวิตที่มีความสุข การจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขนั้น ต้องฝึกฝนจิตใจตามธรรม และธรรมชาติที่เกิดขึ้น พยายามทำความเข้าใจ ระลึกถึงธรรม เพราะสิ่งเหล่านั้น คือ ธรรมะอันเป็นเครื่องพิจารณาให้เกิดปัญญา ซึ่งบุคคลสามารถนำมาเป็นอารมณ์ในการพิจารณาเพื่อสร้างความกระจ่าง เห็นชัดขึ้นในการดำเนินชีวิตได้ หากเป็นเช่นนั้นจะเกิดซึ่งความสุขเสมอด้วยการปฏิบัติธรรมด้วยปัญญา

2.3 การปฏิบัติตนที่ดีที่ถูกต้องตามหลักทำนองคลองธรรมในชีวิต อย่างสม่ำเสมอย่อมก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยการยึดหลักไตรสิกขา การให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา และการเจริญปัญญาที่ทำแล้วสบายใจ ให้พลังระงับซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางลงได้ สติและปัญญาจะเป็นเครื่องขับให้เกิดการรับรู้อารมณ์ การพิจารณา (ธรรมะ) แยกแยะความดีชั่วสู่การปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงซึ่งแสวงสว่างแห่งธรรม และความสุขของชีวิต

อภิปรายผล

ผลการศึกษามีข้อค้นพบสำคัญเพื่อการอภิปรายผล ดังนี้ 1) การที่บุคคลสามารถทำความเข้าใจในชีวิต ธรรมชาติ และธรรมะอันประเสริฐได้แล้วนั้น ย่อมเป็นการสร้างปัญญาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต นำไปสู่การสร้างสุขภาวะที่มีคุณประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตและการมีจิตใจที่ดีงาม สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพร สุดงาม (2566) เรื่องการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรมที่เกิดจากการสร้างองค์ความรู้ด้วยการฟังธรรม การถือศีล การอบรม นำไปสู่การปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ความทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์นั้น คือ การทำให้แจ้งด้วยการปฏิบัติที่มีมรรค 8 ทั้งนี้ต้องมีสติ การคลายความยึดมั่น การล้างความชอบชัง การเชื่อเรื่องวิบากกรรม ซึ่งผลที่ได้จากการปฏิบัตินำไปสู่จิตใจสบายและร่างกายแข็งแรง มีเวลาและสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องเช่นกันกับการศึกษาของ วัชรารัศมิ์ สุนทรวนาเวศ (2566) เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์

พุทธธรรมเชิงประสบการณ์สำหรับพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ด้วยการนำหลักธรรมมาปฏิบัติ การสำรวจจิตใจตนเอง ความเข้าใจ การยอมรับ เพื่อนำไปสู่การปลอยวาง เป็นเหตุให้เกิดการเปิดใจที่จะรับฟังและทำความเข้าใจในวิถีการปฏิบัติ ซึ่งการเรียนรู้ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเกิดพลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือ และพลังแสวงหาที่สอดคล้องกับข้อสรุปในงานศึกษาของ สมาน ศิริเจริญสุข (2565) เรื่องสุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ ที่ว่ามนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลป้องกันและเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจอันเป็นสุขภาวะเชิงพุทธหนึ่งทางเลือกในการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ 2) การปล่อยวาง การวางงานชีวิตให้เบาลง ความพยายามทำความเข้าใจตามธรรมะ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นให้ถูกต้อง ให้กระจ่าง เป็นสัมมาทิฐิ ด้วยการเพ่ง คิด พิจารณาไตร่ตรอง คือแนวทางการสร้างสุขภาวะทางปัญญาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ งานศึกษาของ สมศรี รุ่งแสงทอง (2565) ที่นำเอาหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวานา และปัญญาภาวนา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ 4 ด้าน คือ ด้านกาย สังคม อารมณ์จิตใจ และสติปัญญา เป็นวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ โดยเฉพาะด้านปัญญาภาวนาที่ควรพัฒนาด้วยการเรียนรู้ การขบคิดวิเคราะห์จนสามารถเชื่อมโยงได้ และลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลจริง ตามความเป็นจริง สอดคล้องกับภาวนาธรรมหรือภาวนา 4 งานศึกษาของ นัฐพล บุญสอน (2565) ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานหรือภารกิจได้อย่างเต็มที่ ส่งผลต่อความสำเร็จและคุณภาพตามเป้าหมาย และเช่นกันกับการศึกษาของ วีนัส ธรรมสาโรรัชต์ (2566) ซึ่งได้นำหลักภาวนา 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อการพัฒนาทางด้านความรู้ ปัญญา ทำให้เกิดการศึกษาเพื่อเข้าใจชีวิตแล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ดังเช่นงานของประมวลศักดิ์ ดีมีและพระมหาบุญรอด อมรทัตโต (2565) ที่ศึกษาการระงับความโกรธของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย คือการดับความโกรธ ความพยายามไม่ให้โกรธเกิดขึ้น การปฏิบัติได้เช่นนี้จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญา โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอเพื่อรู้เท่าทัน และไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น และผลการศึกษาของ อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย (2566) พบว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางเป็นความสุขที่เกิดจากวิจารณญาณ คือการสร้างสรรค์ การปรับตัว ความร่วมมือ และการแสวงหา เพื่อให้เกิดเป็นความสุขจากการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การสงเคราะห์เกื้อกูลตนเองและผู้อื่นโดยธรรมและสุดท้ายเป็นความสุขที่เกิดจากการแก้ปัญหาได้และเป็นไปตามผลการศึกษาของ มนตรี หลินภู และคณะ (2565) ที่ยืนยันองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมนั้น คือ ความรู้ การตื่นและความเบิกบาน สามารถสร้างสุขภาวะทางปัญญาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

นัฐพล บุญสอน. (2565). *ภาวนาธรรม: หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน.* วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์. 5(1). 220-221.

ประมวลศักดิ์ ดีมี และพระมหาบุญรอด อมรทัตโต. (2565). การระงับความโกรธของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.* 9(1). 180-196.

พร สุดงาม. (2566). *การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่.* วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน), สำนักบริหารและพัฒนาวิชากร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

พระครูปริยัติธำรงคุณ, ภิกษณีรตน ธัมมเมธา และปิยนุช ศรีสรานุกรม. (2565). ชีวิตตามทรรศนะของพุทธปรัชญา. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต.* 28(2). 29-45.

พระครูสิริพุทธิศาสตร์ (ขนฺติโสภโณ). (2566). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัย. *วารสารศรีสุวรรณภูมิปริทรรศน์.* 1(2). 34-44.

มนตรี หลินภู, นฤมล พระใหญ่, อัจศรา ประเสริฐสิน และประทีป จินงี. (2565). การวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังคดียาเสพติด. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์.* 22(4). 15-27.

วัชรารัศมิ์ สุนทรวนาเวศ. (2566). การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธธรรมเชิงประสบการณ์สำหรับพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา. *วารสารสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม.* 4(2). 35-41.

วีนัส ธรรมสาโรรัชต์. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์.* 6(3). 77-89.

สมศรี รุ่งแสงทอง. (2565). แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์.* 18(2). 1-12.

สมาน ศิริเจริญสุข. (2565). สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. *วารสารวิจัยวิชาการ.* 5(5). 331-341.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), กลุ่มงานสื่อสารสังคม. (2567). *ชวนคิด ชวนคุย สุขภาพทางปัญญา.* สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2567. จาก https://www.nationalhealth.or.th/th/node/2430

อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย. (2566). การศึกษาเชิงวิเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง. *วารสารสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม.* 4(2). 12-19.