

การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ A Study of Creating Happiness of the Elders' Lives In the Buddhist way

แม่ชีสุภาพ รักษ์ประสูตร

Mae Chee Supharp rakprsoot

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email Supharp_rakprsoot@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน 2. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3. เพื่อเสนอแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

ผลการศึกษาจากเอกสารพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา 4 ด้าน ด้วยกันคือ 1) ทางด้านร่างกาย 2) ทางด้านจิตใจ 3) ทางด้านครอบครัว และ 4) ทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน สำหรับผู้สูงกลุ่มเป้าหมาย จะมีปัญหาเป็นธรรมดา แต่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำให้มีความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบ และสันติ

แนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุนั้น หลักธรรมที่นำมาใช้แบ่งเป็น 4 กลุ่มดังนี้ ทางด้านร่างกายได้แก่ การเดินจงกรม โภชนาเม็ดตัญญูตา (การรู้จักประมาณในการบริโภค) การให้ทาน การรักษาศีล ทางด้านจิตใจและอารมณ์ใช้หลักการเจริญสมถะและวิปัสสนา (สติปัญญา 4) ทางด้านครอบครัว ใช้หลัก พรหมวิหาร 4 ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้น จะใช้หลัก สังคหวัตถุ 4

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนั้นจะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมีนเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ บริจาคทานต่าง ๆ รักษาศีลห้า สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมถะวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา 4 ทางด้านครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต

คำสำคัญ: ความสุข, ผู้สูงอายุ, วิถีพุทธ

Abstract

This research is a qualitative one and the interview with three objectives namely: 1. to study the state of problems of the elders in present Thai societies. 2. To study the Buddhist Doctrinal Principles for carrying out the life by the elders in Theravâda Buddhism. 3. To propose the way of creating the happiness to the elders' lives in the present societies according to the Buddhist way. From the result of the study, it is found that the elders are of 4 problems: the bodily problems, the mental problems, the family and the social problems. The old aged people are of the bodily problems and the mental problems. However, they can solve their problems. The Doctrinal Principles to be used are: the stepping concentration exercise, the training of the Four Actions. The consideration of the eaten foods, the performing of the merits, the giving of the Dânas, and the preserving of the 8 precepts on the Buddhist Holy Day. On the side of the mind, the principles of the un-attachment both at present and the future, the development of Samatha and Vipassanâ in Buddhism are used. On the side of the societies, the Principles of 4 Saṅgahavattus is used.

From the study of the problems of the elderlies, it is found that most of them do the bodily exercise by Caṅkama Walking, and taking the foods which are easily digested. The elders make merit by offering the foods to the monks and observing the 8 precepts four days in a month. On the side of the societies, the elders can help the societies and can join the activities with the people in the communities with the easy lives without the eagerness about the past and the future.

Keywords: The happiness, Elderly, The Buddhist Way

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากร จากการประกาศของสำนักทะเบียนกลาง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2557 จำนวน 65,124,716 คน (สำนักทะเบียนกลาง 2558) ในจำนวนนี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติดำเนินการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557 ในเดือน มิถุนายน - สิงหาคม พ.ศ. 2557 ผลการสำรวจ พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,705 คน เป็นชาย 4,514,815 คน เป็นหญิง 5,499,890 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2557)

องค์การสหประชาชาติได้กำหนดไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของ ประชากรทั่วประเทศ ถือได้ว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Age Society) ดังนั้น ประเทศไทยจึงนับได้ว่า กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว มนุษย์เรา เมื่อดำเนินชีวิตล่วงเข้า

วัยชรา คือเริ่มตั้งแต่อายุครบ 60 ปีแล้ว สุขภาพร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลง เช่น ผมหงอก ฟันหลุด สายตาพร่ามัว ผิวหนังเหี่ยว ความจำเสื่อม สมอง ล้าลง ไม่สะดวกในการประกอบอาชีพ ฉะนั้น ทางราชการหรือรัฐวิสาหกิจ จึงให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อน ด้วยการให้เกษียณอายุ หรืออนุญาตให้ลาออกก่อนถึงเวลาเกษียณอายุ (Early Retire) เพราะเป็นวัยที่ต้องประสบกับ ปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเกิดจากภาวะเสื่อมถอยของร่างกายในระบบต่าง ๆ ผลกระทบทางด้านจิตใจ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง เนื่องด้วยภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญ บุคคลในครอบครัวต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ปลดปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างเดียวดาย ขาดคนคอยรับใช้ ใกล้ชิด ความสำคัญที่เคยมีต่อผู้อื่นและสังคมจะน้อยลง

จากสาเหตุดังกล่าว อาจทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดต่ำลง บางคนต้องใช้ชีวิตว่าเหว รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เหงา ถูกทอดทิ้ง และไม่ยอมมีชีวิตอยู่ บุคคลกลุ่มนั้นวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมไทยเรา รวมทั้งผู้ที่กำลังจะสูงอายุก็ต้องเตรียมความพร้อมไว้ เช่นกัน ปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมเมือง ตัวอย่างเช่น ในกรุงเทพมหานคร มักจะพบว่าถูกปล่อยให้อยู่แต่เพียงลำพัง ขาดเพื่อนบ้านที่ดีที่เข้าใจ ทั้งนี้ เนื่องจากเวลาที่พักอาศัยมักจะอยู่กันเป็นครอบครัวเดียว มีการย้ายที่พัก อาศัยบ่อย ๆ จึงขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ส่วนสังคมในชนบทนั้น แม้ว่าผู้สูงอายุจะอยู่เพียงลำพัง ก็ยังมีญาติมิตรและเพื่อนบ้านใกล้เคียงได้คอยพูดคุย ทำให้คลายความทุกข์ลงได้บ้าง นอกจากนี้ ปัญหาของผู้สูงอายุที่เคยมีอำนาจสูงสุดในบ้าน หรือในสำนักงาน เมื่อพ้นจากหน้าที่ดังกล่าว บทบาทของผู้สูงอายุ เหล่านั้นถูกถูกละทิ้งไป ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว เกิดภาวะซึมเศร้า และเจ็บป่วยในที่สุด บางรายถึงกับหมดอายุไปก็มี ผู้สูงอายุที่มีความประมาทในชีวิตที่ผ่านมา หรือบริหารทรัพย์สินสมบัติไม่ถูกต้อง จึงต้องขาดแคลน เงินทองในการใช้จ่ายใช้สอยยามชรา การเตรียมความพร้อมในเรื่องปัจจัย 4 นั้น เป็นเรื่องสำคัญยิ่ง แต่การเตรียมใจไว้ให้พร้อมที่จะยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าคือหัดทำให้ปลื้มใจ ยอมรับ ความจริง ปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลรอบข้างได้ “ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางด้านสังคม และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ได้แก่ปัญหาด้วยการให้กำลังใจ ทำจิตใจให้สงบ” สุรางค์ โค้วตระกูล (2536)

แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธนั้น มีหลักการหลายประการ นอกจากการ นั่งสมาธิดังกล่าวแล้ว ยังมีหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุข เป็นการช่วยให้ ผู้สูงอายุมีที่พึ่งทางใจ มองชีวิตอย่างถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนให้ลูกหลานหรือผู้ดูแลมากเกินไป

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าวัยสูงอายุ เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้ใด และหากสามารถรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ได้รับความสุขตามอรรถภาพด้วย ฉะนั้น การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธ” โดยศึกษาให้ทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อเป็นการเสนอแนวทางการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุ อันอาศัยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

ศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ในประเด็นการศึกษาแนวทางการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลัก และรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจากเอกสาร หลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งอรรถกถา ฎีกา หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความ ดำเนินการศึกษา รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทั้งหมด แล้วนำมาจัดลำดับหมวดหมู่ วิเคราะห์เชิงพรรณนา ให้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ เก็บรวบรวมบทสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้สูงอายุทั่วไปจำนวน 15 คน สังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เรียบเรียงนำเสนอ

ผลการวิจัย

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทางด้านครอบครัว และทางด้านสังคม/เพื่อนรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนแรง สายตาไม่ดี กระดูกเปราะบาง ฟันหลุด ผิวหนังเหี่ยวย่น คัน ตามผิวหนัง ผมหงอก โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร โรคกระเพาะอาหารวิงเวียนศีรษะ เป็นลมบ่อย ๆ เป็นต้น ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ การวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น วิตกกังวลเรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วยเป็นเวลานาน กังวลเรื่องการบริหารทรัพย์สินสมบัติ หรือมรดกให้ลูกหลาน ส่วนผู้ที่ไม่มีรายได้ก็จะกังวลเรื่องเงินทองค่าใช้จ่าย เรื่องกลัวถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวกับลูก หลาน ผู้สูงอายุไม่เข้าใจลูกหลาน ลูกหลานไม่ให้ความเคารพนับถือ ไม่มีเวลาคอยปรนนิบัติรับใช้ ผู้สูงอายุที่เคยเป็นใหญ่ในครอบครัว เมื่อถูกลด บทบาทลงก็จะทำให้เกิดปัญหากระทบกับครอบครัวได้ ส่วนปัญหาด้านสังคมนั้น ผู้สูงอายุที่เคยมีสถานะทาง สังคมสูง เมื่อต้องพ้นจากภาวะนั้นก็อาจจะทำให้เกิดปัญหา และจะแยกตัวออกจากสังคมไม่อยากจะคบหา สماعคมกับผู้ใด หรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านได้ เป็นต้น

แนวคิดเรื่องความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มี 2 ประเภทคือ โลกียสุข และโลกุตระสุข โลกียสุข เป็นสุขของชาวโลกที่เนื่องด้วยโลกียธรรม หมายถึง ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับภพ และภุมมีคือที่เกิดของสัตว์โลก นอกจากนี้ความสุขในพระพุทธศาสนา แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ 1) กามสุข เป็นความสุขที่เนื่องด้วยกาม คือต้องอาศัยสิ่งบำรุงทางกาย ต้องอาศัยอามิส เป็นความสุขที่เนื่องด้วย เวทนา อาศัยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส 2) ฌานสุข สุขที่เกิดจากการทำฌาน ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ เป็น ความสุขที่ตีตมต่ำ เป็นความสุขที่สูงกว่า กามสุข แต่ยังอยู่ในระดับต่ำกว่านิพพานสุขที่จะได้กล่าวต่อไป 3) นิพพาน สุข เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุ ไม่ขึ้นต่อความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย เป็น ความสุขที่อิสระ เพราะมีปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

หลักการสร้างความสุขตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสุขของผู้สูงอายุมีหลายหมวดในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ด้าน คือ ด้านร่างกายใช้หลักการเดินจงกรม การ

ออกกำลังกาย หลักโภชนาการที่ดี อดทน การให้ทาน การรักษาศีล ด้านจิตใจใช้หลักการปล่อยวาง ใช้หลักการเจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวใช้หลักทศ 6 และ พรหมวิหาร 4 ส่วนด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน จะใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก) ทางด้านร่างกาย เช่น สุขภาพกายเสื่อมโทรมลง ไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน นั่ง นอน เป็น เวลานาน ๆ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้อยู่ในสถานที่แออัด เพราะผู้สูงอายุมี ความต้านทานต่อโรคต่ำ บางรายต้องอาศัยผู้ดูแล มีปัญหาเรื่องสายตา การได้ยิน มีปัญหาสุขภาพหลายอย่าง รวมกัน เช่น กระดูกเสื่อม มีอาการเหนื่อยชา เหนง และเป็น โรคซึมเศร้า จึงมีความจำเป็นที่จะต้องรักษาสุขภาพ ให้แข็งแรงในวัยก่อนสูงอายุ เพราะเมื่อถึง เวลาสูงอายุจริง ๆ ร่างกายจะได้ไม่ทรุดโทรมมาก อย่างไรก็ตาม สังขารร่างกายก็ต้องเสื่อมไปเป็น ธรรมดา ไม่มีใครสามารถหยุดยั้งความชราได้ในที่สุด การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงตามหลัก พระพุทธศาสนาได้แก่การเดินจงกรม คือการเดินกลับไปกลับมาอย่างมีสติ ทำให้มีสติในการเดิน ไม่ให้หกล้ม รู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังก้าว กำลังเหยียบย่าง ส่วนหลักโภชนาการที่ดีนั้นคือ การ บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่เพียงพอ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย หลีกเลี่ยงของมีนเมา การมีสุขภาพกายดีทำให้สะดวกในการปฏิบัติธรรม นอกจากนั้น การสร้างความสุขของผู้สูงอายุได้แก่ การทำบุญให้ทาน ด้วยการตักบาตรพระสงฆ์ การให้เพื่อการ อนุเคราะห์ สงเคราะห์แก่ผู้ตกทุกข์ได้ยาก อันทำให้ ผู้รับสบายใจ ผู้ให้ก็เป็นสุข กิจกรรมของผู้สูง อายุที่เหมาะสมแก่วัย ซึ่งนับเป็นคุณประโยชน์แก่ตนเองและคนรอบข้างคือการรักษาศีล เพราะผู้สูง อายุที่มีศีลธรรมจะเป็นที่รักของลูกหลานและผู้ดูแล นอกจากศีลห้าที่ผู้สูงอายุถือปฏิบัติอยู่เป็น ประจำแล้ว การสมาทานศีล 8 หรือศีลอุโบสถในวันพระทุกวันขึ้น 8 ค่ำ 15 ค่ำ แรม 8 ค่ำ และ แรม 15 ค่ำ รวม 4 วันในหนึ่งเดือน ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตที่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนาแบบพอ เหมาะพอควร ทำให้มีความสุข เบิกกายเบาใจ และมีกัลยาณมิตร

ข) ทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ผู้สูงอายุ สร้างความสุขด้วยการรู้ความจริงของชีวิตว่า จะต้องอยู่ ภายใต้อำนาจของธรรมชาติ ซึ่งมีการแตกดับในที่สุด เมื่อบุคคลมีศีลเป็นพื้นฐาน มีสมาธิ ประคับประคองกายให้ สงบก็จะเป็นทุกข์มาก มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายก็มองเห็นว่าเป็นเรื่อง ธรรมดา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง การเจริญสมณะ และวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัส สนา ดังนี้

กายานุปัสสนานั้น คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นกายมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ทั้งภายในและ ภายนอก ได้แก่การเห็นกายทั้งของตนเองและกายของผู้อื่น ว่า สักแต่ธาตุตาม ธรรมชาติเท่านั้น กายนี้เป็นที่ ประชุมของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตั้งอยู่เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร

เวทนานุปัสสนานั้น คือ เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย เช่น เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวย เวทนา เป็นสุขเมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขา เวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เรา เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่

ค) การสร้างความสุขด้านครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวในฐานะเป็นพ่อ แม่ควรใช้หลักทศ 6 และ พรหมวิหาร 4 ดังนี้

การยึดหลักทศ 6 คือปฏิบัติหน้าที่ของตนในฐานะผู้ใหญ่ให้ถูกต้อง เช่น ทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เติบโต เมื่อลูกโตพอที่จะเลี้ยงตนเองได้ก็ปล่อยให้เขามีอิสระในการดูแลตัวเอง หน้าที่ของพ่อแม่ที่สำคัญคือ ห้ามมิให้ ลูกประพฤติชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้การศึกษาศิลปวิทยา หากุศลครองที่สมควรให้ และมอบทรัพย์สมบัติให้ใน โอกาสอันควรหลักปฏิบัติเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากลูก ๆ เพราะพ่อแม่มีคุณธรรม ทำให้ ครอบครัวได้รับความสุข

นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวซึ่งมีลูกหลานอาศัยอยู่ด้วยกันนั้น การปฏิบัติต่อลูกหลานด้วย เมตตา คืออยากให้ลูกเป็นสุขในการเลี้ยงดูตนนั้น จะต้องไม่ทำให้ลูก ๆ ต้องลำบากกาย และใจ เช่น ไม่บ่นจู้จี้ จุกจิกในเรื่องที่ตนไม่ชอบ ต้องมีความอดกลั้น อดทน มีกรุณา คือปรารถนาให้ลูกพ้นทุกข์ เช่นเมื่อลูก ๆ มีความทุกข์ก็ช่วยเขาในสิ่งที่พอช่วยได้ เช่นพูดให้กำลังใจ เห็นใจและเข้าใจเขา และเมื่อลูกได้รับความสุข ผู้สูงอายุในฐานะพ่อแม่ก็แสดงความยินดี พลอยยินดีกับเขาด้วย ส่วนการใช้อุเบกขานั้น ผู้สูงอายุต้องให้ลูก รับผิดชอบตัวเอง เมื่อเขาต้องรับผิดชอบการกระทำการงานใดๆ อันเป็นหน้าที่ของเขา คือต้องวางอุเบกขา และเมื่อเขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้วก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องนั้นๆ

ง) การสร้างความสุขด้านสังคม/เพื่อน การอยู่ร่วมกันนั้น ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนต่อสังคมรอบข้าง ซึ่งนับตั้งแต่ ลูก หลาน คนรับใช้ เพื่อนบ้าน ญาติมิตร ในทางที่ถูกต้องตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หมวด สังคหวัตถุ 4 ดังนี้

การให้ทาน คือ ผู้สูงอายุควรเสียสละทรัพย์สินเงินทองเพื่ออนุเคราะห์ หรือสงเคราะห์ลูกหลาน ญาติมิตร ตามสมควร หรือเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อความสุขของส่วนรวม การให้ทานเป็นการผูกใจกันไว้ได้ ทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นความอ้อมใจที่ยั่งยืน ประการที่สอง คือ ปิยวาจา ได้แก่ การพูดจาไพเราะ ไม่พูดคำหยาบ พูดแต่คำจริง ประการที่ 3 คือ อัถตถจริยา กระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อลูกหลาน เพื่อนบ้าน ผู้ที่ต้องติดต่อ ด้วย ทำให้เป็นที่รักและเคารพของลูกหลาน เพื่อน ๆ และสังคมรอบข้าง ประการสุดท้าย คือ สมานัตตา การ มีตนเสมอต้นเสมอปลาย คือเคยปฏิบัติต่อใครด้วยความปรารถนาดีอย่างไรก็ปฏิบัติอย่างนั้นต่อไป จะเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องของผู้พบเห็น วางตัวสมกับเป็นผู้ใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้ที่คบค้าสมาคมด้วยมีความสุข ได้รับความจริงใจจากเพื่อนบ้านและชุมชน สังคมมีความสุข ผู้สูงอายุเองก็มีความสุขเช่นกัน

อภิปรายผล

สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันนั้น พอสรุปได้ว่า มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยทุกท่าน จะรู้เองว่าจะมีสภาพอย่างไร เช่น จะลุกขึ้น ก้มลงหยิบจับของไม่สะดวก ร่างกายเสื่อมถอย เหนื่อยอ่อนล้า เชื่องช้าลง ภูมิต้านทานโรคน้อยลง จิตใจแประบาง อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็ยังคงมีความสำคัญต่อลูกหลาน บุคคลต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน ในฐานะที่ผู้สูงอายุเป็นมารดาบิดา ปู่ ย่า ตา ยาย การให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุใน ฐานะเป็นปู่ชนียบุคคลต่าง ๆ จึงเป็นหน้าที่ของ

ลูกหลานและอนุชนรุ่นหลังพึงทำการตอบแทน อันถือเป็น กตัญญูกตเวทิตาธรรม สำหรับปัญหาของผู้สูงอายุที่ค้นพบจะมีทั้งหมด 4 ด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ อารมณ์ ทางด้านครอบครัว (เมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่กับครอบครัว) และทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกับเพื่อนบ้าน

ทางด้านร่างกายพบว่า จะเป็นโรคเข่าเสื่อม มีปัญหาทางด้านสายตา โรคฟัน โรคผิวหนัง โรคปอด โรคทางเดินอาหาร โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดและหัวใจ เหล่านี้ต้องได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลและควร ป้องกันโรคด้วยการรักษาร่างกายให้ถูกสุขลักษณะในการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตแบบนาฬิกา รับประทานอาหารแต่พอดีจะได้ไม่เป็นโรคอ้วน ออกกำลังกายอยู่เสมอ ปฏิบัติธรรมตามสมควร

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์พบว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านความจำเสื่อมการตัดสินใจช้าลง ความจำสั้น หลงลืม กลัวสิ่งที่ตนเองไม่รู้ กลัวถูกทอดทิ้ง ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีพฤติกรรมแปลกตัวออกจาก สังคม เป็นต้น การแก้ปัญหา ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานอดิเรกทำ ไม่มีเวลาว่างมาก

ปัญหาทางด้านครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่กับครอบครัวในฐานะพ่อแม่ ในฐานะปู่ย่า ตายาย ป้า น้า อา เป็นต้น ผู้สูงจะมีปัญหาเนื่องจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นจึงมีปัญหาในการอยู่คนเดียวขาดผู้ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน เนื่องจากสังคมไทยมีความเปลี่ยนแปลงตามอิทธิพลตะวันตก อย่างรวดเร็วผู้สูงอายุที่เคยอยู่กับครอบครัว คือ ลูกและหลาน เมื่อลูกหลานแยกครอบครัวออกไป ผู้สูงอายุอยู่อย่างเดียวดาย บางรายที่ปรับตัวไม่ทันจะมีปัญหาเกี่ยวกับตนเองทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ด้านการแสดง ความแสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อพ่อแม่ คือ ลูก ๆ จะรับผิดชอบน้อยลง ผู้สูงอายุจะต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น

ตามที่ได้กล่าวถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ นั้น นับเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต การได้เตรียมตัวไว้แต่วัยก่อนสูงอายุในเรื่องทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งจำเป็น อัน เนื่องมาจากสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนไปในทางวัตถุนิยม และค่านิยมต่างชาติที่ หลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็ว ลูกหลาน ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งมากขึ้น นอกจากการเตรียมเงินทองไว้ใช้จ่ายยามชราแล้ว การเตรียมใจเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน ผู้ดูแล และยังคงอาศัย อยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ และเนื่องจากอิสระจากการประกอบอาชีพแล้วควรปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด เช่น การบริหารร่างกาย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นระบบระเบียบ เช่น การตื่นนอนแต่เช้า เข้านอนพักผ่อนตามเวลา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถพึ่งพาตนเอง ได้มากที่สุด เป็นการเตรียมกายเตรียมใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น สำหรับความหมายของความสุข มีหลายคำ เช่น สาทะ ผาสุหรือผาสุก ปิติ วิจาร ตูฏฐิ อานันทะ ปราโมทย์ และบุญ ความสุขนั้น ได้แก่ โลภียสุข คือสุขของ ชาวโลก และโลกุตระสุข คือสุขที่เนื่องด้วยโลกุตระธรรม และแบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับด้วยกันคือ 1) กามสุข (สุขที่เนื่องด้วยกาม) เป็นความสุขทางกายต้องอาศัย

สิ่งอื่นบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสทั้งห้า 2) ฌานสุข (สุขที่ เนื่องด้วยฌาน) เป็นความสุขทางจิตอันเกิดจากการได้สัมผัสกับสมาธิ เป็นความสุขทางใจ 3) นิพพานสุข (สุขที่ เนื่องด้วยนิพพาน) เป็นสุขขั้นอิสระไม่ขึ้นต่ออามิส ไร้อุทกข์ เป็นนิพพาน เป็นความสุขสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนา

แนวทางการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีหลักปฏิบัติทางกายคือ การ เติบงกรรม ได้แก่การเดินกลับไปกลับมาอย่างมีสติ มีอานิสงส์หลายประการเช่น ทำให้มีโรคน้อย ทำให้อาหาร ที่รับประทานเข้าไปย่อยได้ดี เมื่อนั่งสมาธิจิตจะสงบเร็ว เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร และสามารถเดิน ทางไกล ๆ ได้ไม่เหน็ดเหนื่อย นอกจากนี้แล้ว การรู้จักประมาณในอาหารที่บริโภค ไม่บริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป คือ โภชนะมัตตัญญูตา เป็นการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุได้เช่นกัน เป็นการซ่อมแซมร่างกาย ส่วนที่สึกหรือเพื่อให้ร่างกายปกติ ชีวิตเป็นสุข และการให้ทานก็เป็นการสร้างความสุขอีกอย่างหนึ่ง เป็นการ คลายความตระหนี่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วนการรักษาศีลนั้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขทั้งทางกายและ ทางใจ เพราะการรักษาศีลทำให้กายวาจาสงบ จิตใจเบิกบาน ร่างกายเบา ผิวพรรณผ่องใส

นอกจากหลักปฏิบัติทางกายแล้ว การสร้างความสุขของผู้สูงอายุจะมีการเจริญสมณะและ วิปัสสนา การเจริญสมณะนั้นจะใช้หลักอนุสสติ 10 มีพุทธานุสสติ เป็นต้น และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางปฏิบัติ ส่วนวิปัสสนานั้นจะใช้การเจริญ สติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็นกาย ในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็น หลักปฏิบัติ

การสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัว จะใช้หลักธรรมะคือ พรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกในครอบครัว คือมีเมตตา อยากให้ลูกหลานมีความสุข ให้ปราศจากทุกข์ พลอยยินดีเมื่อลูกหลานได้ดีมีสุข และวางใจเป็นกลางเมื่อทุกคนสามารถดำเนินชีวิต ไปได้ด้วยดี หรือวางเฉยในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอันตนเองไม่สามารถช่วยอะไรได้ พิจารณาถึงการทำดีได้ดี การทำ ชั่วได้ชั่ว ตามหลักกฎแห่งกรรม และจะใช้หลัก ทิศ 6 คือการทำหน้าที่ของแต่ละคนให้ถูกต้องสมบูรณ์

การสร้างความสุขในการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่กับสังคมและบุคคลอื่น เช่น เพื่อนร่วมหมู่บ้าน ชุมชน จะ ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน การให้ การเสียสละแบ่งปันสิ่งของและธรรมะ ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน พูดคำจริง พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกิดความสมัคสมานสามัคคี อตถจริยา คือ การประพฤติตนให้ เป็นประโยชน์ต่อญาติมิตร เพื่อนบ้าน และผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประการสุดท้ายคือ สมานัตตา คือ การปฏิบัติ ตนเป็นผู้เสมอต้นเสมอปลายให้สมแก่ฐานะของ บุคคลนั้น ๆ การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวแล้วนั้น เป็นหลัก ปฏิบัติที่เหมาะสมแก่ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุโดยทั่วไป ควรยึดถือปฏิบัติ

หลักสังคหวัตถุ 4 ที่พึงปฏิบัติต่อกันนั้น ผู้สูงอายุควรมีหลักธรรมดังกล่าวในการอยู่ร่วม กันใน สังคม การคบเพื่อนจะได้ดำเนินไปด้วยดี เป็นที่รักใคร่ยึดเหนี่ยวไว้ใจกันได้ ทำให้เกิด ประโยชน์ซึ่งกันและกัน ไม่ เป็นการได้เปรียบเสียเปรียบกัน แต่จะได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย การ ให้เกียรติและเคารพสิทธิส่วนตัวกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีพึงกระทำ เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิตแล้วนั้น การสร้างบุญกุศลด้วย

การปฏิบัติตนให้มีธรรมะประจำใจ แสดงออกต่อลูกหลานที่ดี มีเมตตาริจิตต่อเพื่อนบ้านและผู้ที่ดีต่อด้วยด้วยการเสียสละ แบ่งปัน มีน้ำใจ พุดจาไฟเราะอ่อนหวานสามัคคีให้เกิดไมตรีและความรักใคร่รั้งถือ มีความอดทน และมีเหตุผล เป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี วางตนสม่ำเสมอ ไมโลเลได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุที่อยู่อย่างสมวัย มีความมั่งคั่งในตนเอง คืองามทั้งความประพฤติ งามทั้งคุณธรรม ทำให้ลูกหลานที่ดูแลใกล้ชิดมีความอบอุ่นใจ สัมกับเป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรของลูกหลาน เพราะให้ทั้งความร่มเย็นยามทุกข์ร้อน และให้ความอบอุ่นยามหงอยเหงา เหล่านี้ชื่อได้ ว่าผู้สูงอายุได้ประกอบคุณงามความดี มีทั้งสุขภาพกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง

การสร้างความสุขของผู้สูงอายุนั้นนอกจากจะยึดหลักธรรมดังกล่าวแล้ว การปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ผู้ที่ดำเนินชีวิตมาจนถึงอายุ 60 ปีนั้น นับว่าได้ผ่านประสบการณ์มานานและได้เห็นชีวิตของตนเองและผู้อื่นมาหลายคน ได้เห็นความล้มเหลวและการสำเร็จในชีวิตของผู้คนมากมาย อันเป็นบทเรียนให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวเองได้ ทำให้รู้จักชีวิตตามความเป็นจริงว่า ในท้ายที่สุดแล้วชีวิต ของคนเรานั้นเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากโลกนี้ไป ทุกคนไม่สามารถนำอะไรติดตัวไปได้นอกจากความดี การปล่อย วางนั้น ผู้สูงอายุที่มีความกังวลห่วงลูกหลาน ควรพิจารณาว่า เราได้เลี้ยงดูลูกหลานมาตลอดชีวิตแล้ว ได้ทำ หน้าที่ดีแล้ว สิ่งที่เรามอบให้ เช่น ให้การศึกษาเล่าเรียน ดูแลเขาอย่างดีและอยู่อย่างปลอดภัยแล้ว เราไม่ต้อง กังวล ปล่อยวางใจได้

ส่วนผู้ที่ห่วงกังวลพ่อแม่ ควรพิจารณาว่า เราได้บำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เคารพ และเชื่อฟัง พ่อแม่ ทำความดีตามที่พ่อแม่สอน และเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อมีโอกาส ขอให้ภูมิใจในความดีที่เราได้ทำกับพ่อแม่ ขอให้มั่นใจว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เพียงแต่เราจากไปอย่างสงบก็ช่วยให้ท่านเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

ส่วนทรัพย์สินสมบัติและชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ควรพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราจริงหรือ แท้จริง มันอยู่กับเราเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ก่อนมาอยู่กับเรานั้นเคยเป็นของคนอื่นมาแล้ว บัดนี้ ถึงเวลาที่เราจะ มอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

สำหรับร่างกายก็เช่นกัน ขอให้พิจารณาว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ได้มาจากธรรมชาติ ผ่านพ่อแม่และแม่ เราใช้ร่างกายนี้มานานแล้ว ถึงเวลาที่จะต้องปล่อยกลับคืนสู่ธรรมชาติ ดิน น้ำ ไฟ ลม สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญา บริสุทธิ์ ชีวิตที่สงบสุขอย่างแท้จริง มี 4 มาตราฐาน (พระมหาทวิ มหาปัญญา ; 2557) คือ

1. ไม่ถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปร ก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง
 2. ไม่ถูกความยึดมั่นบีบคั้นจิตใจ ไม่ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบา เป็นอิสระ
 3. สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้
 4. รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา
- จะเห็นว่า การทำใจให้ปล่อยวางได้นั้น จะสร้างความสุขให้แก่ทุกชีวิต เพราะไม่มีความยึดมั่น กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ทำให้บุคคลแก้ปัญหาทางใจได้ เช่น สามิภรรยา

เสียชีวิตไปก่อน หรือไม่มีลูกสืบทายาท การเสียชีวิตทรัพย์สินเงินทองครั้งละมากมาย ที่เป็นสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถบังคับ บัญชาได้ ทำให้จางคลายจากความทุกข์และมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข อันเป็นสิ่งปรารถนาของผู้สูงอายุ

บทสรุป

สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันนั้น พอสรุปได้ว่า มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยทุกท่าน จะรู้เองว่าจะมีสภาพอย่างไร เช่น จะลุกขึ้น ก็มลงหยิบจับของไม่สะดวก ร่างกายเสื่อมทอย เหนื่อยอ่อนล้า เชื่องช้าลง ภูมิต้านทานโรคน้อยลง จิตใจเปราะบาง อย่างไรก็ตามอยู่สูงอายุก็น่ามีความสำคัญต่อลูกหลาน บุคคลต่าง ๆ ด้วยเช่นกันในฐานะที่ผู้สูงอายุเป็นมารดา บิดา ปู่ ย่า ตา ยาย การให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุใน ในฐานะเป็นปูชนียบุคคลต่าง ๆ จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานและอนุชนรุ่นหลังพึงทำการตอบแทน อันถือเป็น กตัญญูกตเวทิตาธรรม

สำหรับปัญหาของผู้สูงอายุนั้นที่ค้นพบจะมีทั้งหมด 4 ด้วยกันคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ อารมณ์ ทางด้านครอบครัว (เมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่กับครอบครัว) และทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกับเพื่อนบ้าน

ทางด้านร่างกายพบว่า จะเป็นโรคเข่าเสื่อม มีปัญหาทางด้านสายตา โรคฟัน โรคผิวหนัง โรคปอด โรคทางเดินอาหาร โรคกระเพาะ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เหล่านี้ต้องได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลและควร ป้องกันโรคด้วยการรักษาร่างกายให้ถูกสุขลักษณะในการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตแบบนาฬิกา รับประทานอาหารแต่พอดีจะได้ไม่เป็นโรคอ้วน ออกกำลังกายอยู่เสมอ ปฏิบัติธรรมะ

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์พบว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านความจำเสื่อมการตัดสินใจช้าลง ความจำสั้น หลงลืม กลัวสิ่งที่ตนเองไม่รู้ กลัวถูกทอดทิ้ง ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีพฤติกรรมปิกตัวออกจาก สังคม เป็นต้น การแก้ปัญหา ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานอดิเรกทำ ไม่มีเวลาว่างมาก

ปัญหาทางด้านครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุต้องอยู่กับครอบครัวในฐานะพ่อแม่ ในฐานะปู่ ย่า ตา ยาย ป้า น้า อา เป็นต้น ผู้สูงจะมีปัญหาเนื่องจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น จึงมีปัญหาในการอยู่ คนเดียวขาดผู้ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน เนื่องจากสังคมไทยมีความเปลี่ยนแปลงตามอิทธิพลตะวันตก อย่างรวดเร็วผู้สูงอายุที่เคยอยู่กับครอบครัวคือ ลูกและหลาน เมื่อลูกหลานแยกครอบครัวออกไปผู้สูงอายุอยู่ อย่างเดียวตาย บางรายที่ปรับตัวไม่ทันจะมีปัญหากับตนเอง ทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ด้านการแสดง ความแสดงความกตัญญูกตเวทิตต่อพ่อแม่ คือ ลูก ๆ จะรับผิดชอบน้อยลง ผู้สูงอายุจะต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น

ตามที่ได้กล่าวถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุนั้น นับเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต การได้เตรียมตัวไว้แต่วัยก่อนสูงอายุในเรื่องทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งจำเป็น อัน เนื่องมาจากสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนไปในทางวัตถุนิยม และค่านิยมต่างชาติที่หลงไหลเข้ามาอย่างรวดเร็ว ลูกหลาน ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งเทียมมากขึ้น นอกจากการเตรียมเงินทองไว้ใช้จ่าย ยามชราแล้ว การเตรียมใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง วัยสูงอายุเป็นช่วงวัย

ที่ต้องพึ่งพาหลากหลาย ผู้ดูแล และยังต้องอาศัย อยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ และเนื่องจากอิสระจากการประกอบอาชีพแล้วควรปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองมากที่สุด เช่น การบริหารร่างกาย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นระบบระเบียบ เช่น การตื่นนอนแต่เช้า เข้านอนพักผ่อนตามเวลา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถพึ่งพาตนเอง ได้มากที่สุด เป็นการเตรียมกายเตรียมใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

นอกจากหลักปฏิบัติทางกายแล้ว การสร้างความสุขของผู้สูงอายุจะมีการเจริญสมณะและวิปัสสนา การเจริญสมณะนั้นจะใช้หลักอนุสสติ 10 มีพุทธานุสสติ เป็นต้น และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางปฏิบัติ ส่วนวิปัสสนานั้นจะใช้การเจริญ สติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นหลักปฏิบัติ

การสร้างความสุขของผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัว จะใช้หลักธรรมะคือ พรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกในครอบครัว คือมีเมตตา อยากให้ลูกหลานมี ความสุข ให้ปราศจากทุกข์ พลอยยินดีเมื่อลูกหลานได้ดีมีความสุข และวางใจเป็นกลางเมื่อทุกคนสามารถดำเนินชีวิต ไปได้ด้วยดี หรือวางเฉยในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอันตนเองไม่สามารถช่วยอะไรได้ พิจารณาถึงการทำดีได้ดี การทำ ชั่วได้ชั่ว ตามหลักกฎแห่งกรรม และจะใช้หลักทศ 6 คือการทำหน้าที่ของแต่ละคนให้ถูกต้องสมบูรณ์

การสร้างความสุขในการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่กับสังคมและบุคคลอื่น เช่น เพื่อนร่วมหมู่บ้าน ชุมชนจะใช้หลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน การให้ การเสียสละแบ่งปันสิ่งของและธรรมะ ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน พูดคำจริง พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกิดความสมัครสมานสามัคคี อัถถจริยา คือ การประพฤติตนให้ เป็นประโยชน์ต่อญาติมิตร เพื่อนบ้าน และผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประการสุดท้ายคือ สมานัตตา คือ การปฏิบัติ ตนเป็นผู้เสมอต้นเสมอปลายให้สมแก่ฐานะของบุคคลนั้น ๆ การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวแล้วนั้น เป็นหลักปฏิบัติที่เหมาะสมแก่ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุโดยทั่วไป ควรยึดถือปฏิบัติ

หลักสังคหวัตถุ 4 ที่พึงปฏิบัติต่อกันนั้น ผู้สูงอายุควรจะมีหลักธรรมดังกล่าวในการอยู่ร่วมกัน ใน สังคม การคบเพื่อนจะได้ดำเนินไปด้วยดี เป็นที่รักใคร่ยึดเหนี่ยวน้ำใจกันได้ ทำให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน ไม่ เป็นการได้เปรียบเสียเปรียบกัน แต่จะได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย การให้เกียรติและเคารพสิทธิส่วนตัวกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีพึงกระทำ เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ” นั้น ผู้วิจัย มีประเด็นที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์แรงจูงใจในการสร้างความเสียสละของบุคคลในครอบครัวเพื่อดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุข
2. ศึกษาวิเคราะห์สร้างแรงจูงใจให้เยาวชนรักษาศีล 5 เพื่อมีคุณธรรมพื้นฐานมีจิตสำนึกในการดูแลผู้สูงอายุ
3. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติต่อบุพการีอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา
4. ศึกษาแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

บรรณานุกรม

- พระมหาทวี มหาปัญญา. (2557). หนังสือดูสุขภาพชีวิต เพื่อความมีอายุยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- สำนักทะเบียนกลาง. (2558). ประกาศราชกิจจานุเบกษา
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์แอนด์เจอน์ลพับลิเคชั่น.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2536). ปัญหาผู้สูงอายุ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย. ในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์.