

การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย



นางสาวศิริพร สันถวชาติ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามนุษยวิทยามหาบัณฑิต

สาขาวิชามนุษยวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PRACTICING DHARMA FOR DEVELOPING THE BODY AND MIND OF  
THE THAI ELDERLY



Siriporn Sunthavachat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Anthropology  
Department of Sociology and Anthropology

Faculty of Political Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของ  
ผู้สูงอายุไทย

โดย

นางสาวศิริพร ตันดวงชาติ


สาขาวิชา

มานุษยวิทยา

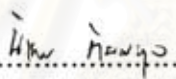
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

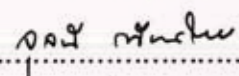
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฬณี เทียนไทย

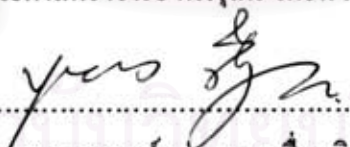
คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

  
..... คณบดีคณะรัฐศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร. จรัส สุวรรณมาลา)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. นitech ดินณะกุล)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฬณี เทียนไทย)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญยง ชันสุวิมล)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิริพร สันถาวดี: การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย.

(PRACTICING DHARMA FOR DEVELOPING THE BODY AND MIND OF THE THAI ELDERLY

PEOPLE) อ.ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฬณี เทียนไทย, 130 หน้า.

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม 2. เพื่อศึกษาถึงความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด 3. เพื่อศึกษาถึงผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุได้รับหลังการปฏิบัติธรรม ซึ่งได้วางกรอบแนวคิดและทฤษฎีวิจัยได้แก่ แนวคิดเรื่องผู้สูงอายุ ทฤษฎีภาวะสูงอายุ แนวคิดเรื่องศาสนา แนวคิดเรื่องศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต ทฤษฎีบุคลิกภาพของอีริก อีริกสัน และ ทฤษฎีแรงขับ มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสังเกตแบบมีส่วนร่วม นั่นคือผู้วิจัยได้เข้าไปร่วมในการปฏิบัติธรรมที่วัด และใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม ที่วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี ซึ่งได้คัดเลือกกรณีศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่น่าสนใจมาจำนวน 12 กรณี

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมมีหลากหลายปัจจัยคือ ภาวะการประสบกับเรื่องทุกข์ใจที่มีสาเหตุมาจากการงานและ/หรือครอบครัว ความศรัทธาในตัวบุคคลหรือพระ การเข้ามาปฏิบัติธรรมเพราะทำตามกันมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ ความกลัวตายเนื่องจากการเจ็บป่วย ความสงสัยในสิ่งที่เหนือคำอธิบาย ความเบื่อหน่ายทางโลกและความสนใจในทางธรรม 2. ความผูกพันที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด สามารถสะท้อนให้เห็นได้จากความรู้สึกว่าวัดเป็นบ้านหลังที่สองของผู้สูงอายุ ความถี่ของการเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัด และความรู้สึกว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของวัด ซึ่งความผูกพันจะมีความสัมพันธ์กับการสร้างบทบาทใหม่ให้แก่ผู้สูงอายุ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด คือ การเป็นผู้ทำนุบำรุงศาสนา การเป็นผู้ดูแลสถานที่และช่วยงานต่างๆของวัด การเป็นผู้ดูแลพระสงฆ์ ซึ่งบุคคลอาจเลือกที่จะมีมากกว่าหนึ่งบทบาทก็ได้ขึ้นอยู่กับระดับความผูกพันของผู้นั้นต่อวัด 3. ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเช่น หายจากอาการนอนไม่หลับ ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเช่น มีอารมณ์โกรธที่ลดลง มีสติรู้ในความคิด เกิดความรู้สึกสบายใจ จิตปล่อยวางต่อสิ่งรอบกวน จากการเจ็บป่วย ละซึ่งทรัพย์สมบัติและเรื่องทุกข์ใจ นอกจากนี้เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วผู้สูงอายุบางท่านอาจได้แนวคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับชีวิต เช่น แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดจิตอาสา ความมีเมตตา การรู้เท่าทันผู้อื่น ความมีสติในการกระทำ แนวคิดเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในสังคม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ซึ่งวิถีในการดำรงชีพของผู้สูงอายุที่หันหน้าเข้าสู่พุทธศาสนาจะสามารถนำมาเป็นประโยชน์ให้คนในวัยอื่นในสังคมไทยได้เกิดความเข้าใจในผู้สูงอายุยิ่งขึ้น และเห็นคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุไทย

ภาควิชา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา \_\_\_\_\_ ลายมือชื่อผู้วิจัย ศิริพร สันถาวดี  
สาขาวิชา มานุษยวิทยา \_\_\_\_\_ ลายมือชื่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จุฬณี เทียนไทย.  
ปีการศึกษา 2551

# #4881159324 : MAJOR ANTHROPOLOGY

KEYWORDS : PRACTICING DHARMA / ELDERLY PEOPLE / BODY / MIND/ DEVELOPMENT

SIRIPORN SUNTHAVACHAT: PRACTICING DHARMA FOR DEVELOPING THE BODY AND MIND OF THE THAI ELDERLY PEOPLE. ADVISOR :ASST. PROF. CHULANEE THIANTHAI, Ph.D. 130 pp.

This research aimed at 1. To study the factors that motivate and drawn Thai elderly people to practice Dharma, 2. To explore on close ties-relationships and role that the elderly people form with the temple, and 3. To learn about the result that Thai elderly people received after practicing Dharma. The conceptual framework was formed through approaches and theories namely, Elderly approach, Theory of Elderly condition, Religious approach, Dharma and way in solving life problems approach, Erik Erikson's theory, and Drive Reduction theory. The researcher used participant observation and in-depth interview research technique to help gather data from the 12 case studies of Thai elderly people who practice Dharma at Samaamnai Temple in Nonthaburi province.

The result showed 1. The motivation factors that lead the Thai elderly people in this case study to practice Dharma were experiencing sadness caused by either work related problems of family related problems, having faith in an individual/particular monk, practicing Dharma because they are accustomed to seeing their parents do so, fear of dying, are curious of the unexplainable, tired of the world, and are interested in Dharma. 2. The close tie-relationships that the Thai elderly people have with the temple were reflected through how they felt that the temple is their second home, the frequency they visited the temple, and their feeling of being a part of the temple. These close-tie-relationships lead to the formation of their new roles towards their temple. These roles were such as being the Buddhist nurtures, the temple guards and facilitators, and the person who look after the well being of the monk. An individual can have more than one role. It depends on the level of their close tie-relationship.3. Through the interview showed that after practicing Dharma, the Thai elderly felt that both their body and mind were positively improved. For example, they slept and digest better. They can reduce their anger, have more conscious in what they do, feel more happy, can neglect themselves from the undesirable surroundings or pain, and can neglect themselves from wanting to have more possession. Some also reported that it change their worldview. Thus, the learning of why the elderly turn to practice Dharma is beneficial for other age groups and the Thai society as a whole. This is because it made us realized how the value of the Thai elderly people.

Department : Sociology and Anthropology Student's Signature *ศิริพร สุนทวาทะ*  
Field of Study : Anthropology Advisor's Signature *Chulanee Thiantai*  
Academic Year : 2008

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจากบุคคลหลายท่านผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุณี เทียนไทย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่มีความเมตตาให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่เริ่มเขียนโครงร่างจบจนเป็นวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ แต่กว่าจะก้าวมาถึงขั้นนี้บ่อยครั้งที่ผู้ศึกษาเกิดความท้อถอยหมดกำลังใจเมื่อพบกับอุปสรรค แต่ด้วยความเมตตาของอาจารย์ที่คอยให้กำลังใจ ให้โอกาส และคอยกระตุ้นเตือนให้ผู้ศึกษาเดินก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆมาได้จนถึงวันนี้ นอกจากนี้ผู้เขียนกราบขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. นิเทศ ดินณะกุล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญยง ชื่นสุวิมล ที่สละเวลาอันมีค่ามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ท่านได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และเติมเต็มวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.งามพิศ สัตย์สงวน ที่ได้สละเวลามาเป็นกรรมการในการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ท่านได้ให้ข้อเสนอแนะที่ทำให้มุมมองของผู้ศึกษากว้างขึ้นอันเป็นประโยชน์ต่อข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูลมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณในความเมตตาของผู้สูงอายุที่วัดสนามในทุกท่านที่เสียสละเวลาที่ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อมาให้ผู้ศึกษาทำการเก็บข้อมูลของท่าน ผู้ศึกษาขอระลึกถึงพระคุณของอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ทำให้ผู้ศึกษามีมุมมองต่อความเป็นไปต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองที่กว้างขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งมีค่าที่อาจารย์ทุกท่านได้มอบให้ ขอขอบคุณบิดามารดาที่ได้ให้การเลี้ยงดูและเป็นกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค

สุดท้ายผู้ศึกษาขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน พี่ชาย น้าชายที่มีส่วนช่วยเหลืออยู่เบื้องหลัง ทั้งการให้กำลังใจ ข้อเสนอแนะ ตลอดเวลาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	4
1.3 สมมติฐาน.....	4
1.4 ขอบเขตงานวิจัย.....	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
<b>บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 แนวคิดเรื่องผู้สูงอายุ (Elderly).....	5
2.2 ทฤษฎีภาวะสูงอายุ (Elderly Condition Theories).....	9
2.3 แนวคิดเรื่องศาสนา (Religion).....	17
2.4 แนวคิดเรื่องศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต.....	21
2.5 ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson's Theory).....	26
2.6 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Reduction Theory).....	27
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
<b>บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย</b>	
3.1 กรอบแนวคิด.....	43
3.2 นิยามศัพท์ที่สำคัญ.....	44
3.3 กลุ่มตัวอย่าง.....	45

	หน้า
3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา.....	45
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
3.6 แผนการดำเนินการวิจัย.....	47
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในแต่ละกรณีศึกษา.....	48
4.2 ปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม.....	79
4.3 ความสัมพันธ์และบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด.....	86
4.4 ผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุได้รับหลังการปฏิบัติธรรม.....	93
<b>บทที่ 5 อภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 อภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย.....	112
5.2 ข้อจำกัดและอุปสรรคในการวิจัย.....	120
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	120
รายการอ้างอิง.....	122
ภาคผนวก.....	128
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	130

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 3.1 แผนการดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2549 – เมษายน 2552 .....47



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 4.1 ไคอะแกรมครอบครัวคุณยายวาด.....	49
แผนภาพที่ 4.2 ไคอะแกรมครอบครัวคุณยายใจดี.....	51
แผนภาพที่ 4.3 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้าสุ.....	53
แผนภาพที่ 4.4 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้ามา.....	55
แผนภาพที่ 4.5 ไคอะแกรมครอบครัวคุณต่ายิ่ง.....	58
แผนภาพที่ 4.6 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้าบัว.....	60
แผนภาพที่ 4.7 ไคอะแกรมครอบครัวคุณลุงวิท.....	63
แผนภาพที่ 4.8 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้าณี.....	65
แผนภาพที่ 4.9 ไคอะแกรมครอบครัวคุณลุงพันธ์.....	67
แผนภาพที่ 4.10 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้านาว.....	71
แผนภาพที่ 4.11 ไคอะแกรมครอบครัวคุณป้าเมตตา.....	73
แผนภาพที่ 4.12 ไคอะแกรมครอบครัวคุณยายรุ่ง.....	77

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจภาวะการทำงานของประชาชนรอบที่ 3 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2543 (ในปี พ.ศ. 2543 ได้ทำการสำรวจ 4 รอบ) ที่จัดทำโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ซึ่งเป็นโครงการที่จัดทำต่อเนื่องทุกปีเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2506 ผลการสำรวจนอกจากจะบ่งบอกรายละเอียดของข้อมูลภาวะแรงงานของประชากรทั่วประเทศแล้ว ยังสามารถให้ข้อมูลพื้นฐานอื่นๆที่สำคัญ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง พบว่าในการศึกษาในรอบที่ 3 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2543 นี้ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ทั้งหมด มีจำนวน 5.7 ล้านคน จากจำนวนประชากรไทย 62.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9.2 ของประชากรทั้งหมด และเมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2549 ผู้สูงอายุในประเทศไทยสูงถึงเกือบ 7 ล้านคน หรือคิดเป็นประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทั่วประเทศ และจากการคาดการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (กึ่ง วังศ์บุญสิน, 2549: 3) พบว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.99 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ.2568

การที่จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง ประกอบกับผลสำเร็จของการดำเนินงานตามนโยบายในการควบคุมจำนวนประชากรนับแต่ได้มีการบรรจุแผนประชากรไว้ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สาม (พ.ศ.2515-2519) เป็นครั้งแรก และดำเนินเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันมีส่วนทำให้อัตราการเกิดลดลง จากเดิมในหนึ่งร้อยคนจะเป็นทารกแรกเกิด 6.3 คนในช่วงปี พ.ศ.2507-2508 เป็นในหนึ่งร้อยคนจะเป็นทารกแรกเกิดประมาณ 1.82 คนในช่วงปี พ.ศ.2543-2548 และประมาณ 1.8 คนในปี พ.ศ.2549 (กึ่ง วังศ์บุญสิน, 2549:7) ด้วยอัตราการเกิดลดลงส่งผลให้ประชากรที่มีอายุน้อยลดลง เมื่อมาประกอบกับการที่คนมีอายุยืนขึ้น จึงเกิดผลรวมให้ประชากรมีสัดส่วนที่เป็นผู้สูงอายุมากขึ้นในปัจจุบัน

ต่อไปในอนาคตอันใกล้ปีพ.ศ. 2568 ผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากในสังคมไทยคือประมาณร้อยละ 19.99 จากประชากรไทยทั่วประเทศ นั่นคือคนไทยทุกหนึ่งร้อยคนจะมีผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุถึงประมาณยี่สิบคน ด้วยเหตุนี้จึงไม่อาจจะละเลยหรือมองข้ามถึงบทบาทความสำคัญของกลุ่มผู้สูงอายุได้ เพราะหลังจากที่ถึงวัยเกษียณแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถดำรงชีวิตอยู่

ต่อไปได้อีก 20-30 ปี นับได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานเกือบจะพอๆ กับชีวิตในช่วงแรกเกิดจนเป็นวัยผู้ใหญ่ ขณะเดียวกัน ข้อมูลและเรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยก่อน 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าน้อย อาจเนื่องมาจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุของไทยก่อน พ.ศ.2520 ยังมีไม่มาก (บรรลุ ศิริพานิช, 2542:19) ปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงไม่ค่อยปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด

ปัจจุบันจากการที่กระแสโลกไร้พรมแดน หรือที่เรียกกันว่า โลกาภิวัตน์ (Globalization) ได้นำพาค่านิยม ทักษะคิด วิธีการดำรงชีพตามแบบอย่างทางตะวันตก หลังไหลเข้ามาสู่ประเทศไทยอย่างไม่ขาดสาย เกิดการเปลี่ยนแปลงของค่านิยม วิธีคิด อุดมคติ และประเพณีวัฒนธรรมของคนไทย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้วย สังคมไทยมีค่านิยม ความเชื่อ ที่มีรากฐานมาจากคำสอนของพุทธศาสนาที่สอนถึงการเคารพ เชื่อฟัง และกตัญญูต่อบิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส ดังนั้น สังคมไทยจึงมีค่านิยมทางสังคมในการยึดถือระบบอาวุโสในการดำรงชีวิต มีการกราบไหว้ ไม่ทำตัวเสมอผู้ที่สูงวัยกว่า เชื่อฟังคำสั่งสอน คำกล่าวเตือน และให้โอกาสแก่ผู้อาวุโสก่อน ส่งผลให้ผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับการยกย่องให้เกียรติ เป็นผู้นำในกิจการงานทั้งปวงในครอบครัวและสังคม หากแต่ในสภาพการณ์ปัจจุบันไม่เป็นดังเช่นเดิม สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุถูกลดทอนความสำคัญลง เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจสังคมที่แปรเปลี่ยนไป จากแต่เดิมเป็นสังคมเกษตรกรรมมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย มีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง มาสู่สภาพสังคมอุตสาหกรรมที่วิถีชีวิตเต็มไปด้วยการแข่งขัน มีค่านิยมหลงใหลในวัตถุ ทุกคนมุ่งทำงานเพื่อแสวงหาความร่ำรวยเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านวัตถุ ดังนั้นเมื่อความสามารถในการจุนเจือทางเศรษฐกิจต่อครอบครัวของผู้สูงอายุลดลงเพราะเกษียณอายุการทำงาน เกิดการเปลี่ยนบทบาทจากผู้ให้มาเป็นผู้รับ ความสำคัญที่มีต่อครอบครัวจึงลดต่ำลง อันส่งผลให้บทบาททางสังคมด้านอื่นของผู้สูงอายุเริ่มลดลงด้วย ได้แก่ บทบาทการเป็นที่ปรึกษาและเป็นผู้คอยตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในครอบครัว การอบรมสั่งสอนและขัดเกลาสมาชิกในครัวเรือน ประกอบกับปัจจุบันมีสถานการศึกษามากมายที่คอยถ่ายทอดความรู้สู่สมาชิกรุ่นหลัง ในส่วนของนอกรอบครัวผู้ที่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าหมู่บ้านปัจจุบันตัดสินใจกันที่ระดับการศึกษาซึ่งผู้สูงอายุในสมัยก่อนน้อยคนที่มีการศึกษาอยู่ในเกณฑ์ที่สังคมกำหนด ด้วยเหตุนี้ สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัวและสังคมจึงลดลง

ในด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องประสบกับภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย อันนำมาซึ่งความเจ็บป่วยหรืออาจมีผลทำให้พิการได้ เช่น ปวดข้อเข่า เข่าเสื่อม เป็นต้น ส่งผลถึงปัญหาในการเดิน ในด้านกระดูก ผู้สูงอายุกระดูกเปราะบางลง ฟันหลุดไป ด้านเส้นเลือดรูเล็กลง ผนังหนาขึ้นเกิดเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบตัน อาจทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือในบางรายอาจเสียชีวิตได้ ปัญหาด้านสุขภาพทางตา ผู้สูงอายุมักเป็นต้อ ดวงตาฝ้าฟาง สำหรับผู้ชาย มักจะพบภาวะอาการต่อมลูกหมากโตเป็นส่วนใหญ่ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2541: 148) อาการหรือโรคที่ผู้สูงอายุมักจะพบบ่อยๆ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ท้องผูก เป็นลม นอนไม่หลับ เป็นโรคข้อ เจ็บปวดตามข้อ ไชข้อ

อักเสบ เวียนศีรษะ โรคเกี่ยวกับตา ปวดหลัง ปวดเอว โรคกระเพาะ โรคหัวใจ (บรรลุ ศิริพานิช, 2542: 120)

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาที่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวและทำให้ไม่มีความสุข สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา มักเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคม การพลัดพรากจากผู้ที่เป็นที่รักเช่น คู่ชีวิต เพื่อน ญาติมิตร นักจิตวิทยาพบว่า สาเหตุที่สำคัญที่สุด คือการมีทัศนคติในทางลบต่อการเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเอง ที่เนื่องมาจากความเข้าใจผิดหรืออคติของคนทั่วไปที่มีต่อผู้สูงอายุ เช่น เข้าใจว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีร่างกายเสื่อมโทรม ไร้สมรรถภาพ มีความจำไม่ดี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาในกลุ่มผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันเล็กน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ ทัศนคติและบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้สูงอายุ ถ้าการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยามากจะพบว่า ผู้สูงอายุอาจจะมีอาการซึมเศร้า นำไปสู่การป่วยโรคซึมเศร้าได้ซึ่งมีอาการสำคัญๆดังนี้ (สมภพ เรื่องตระกูลย์, 2543: 17-18)ครุ่นคิดกังวลว่าสุขภาพของตนไม่ดี และมีอาการไม่สบายทางกายหลายอย่าง เช่น อ่อนเพลียไม่มีแรง สมอมนินชา ท้องอืดเพื่อคลื่นไส้หรืออาเจียน ปวดเมื่อยตามตัว บางรายคิดว่าตนเองเป็นโรคทางกายร้ายแรงรักษาไม่หาย ไม่แจ่มใสและมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด วิตกกังวล มีอาการหลงผิดหรือวิกลจริต เช่น คิดว่าตนเป็นโรคที่รักษาไม่หาย หูแว่วได้ยินเสียงคนมาตำหนิหรือพูดว่าไม่สมควรอยู่ต่อ ซึ่งอาการเช่นนี้มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตายสำเร็จ เป็นต้น ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้แก่ความอ่อนแอจากร่างกายหย่อนสมรรถภาพ มีเรื่องกระทบกระเทือนใจ เช่น สูญเสียหรือพลัดพรากของกลุ่มคน วิตกกังวล เช่น ไม่มีคนคอยดูแล มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และโรคทางกาย

จากปัญหาที่กล่าวมาเป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงใหญ่ 3 ด้านใหญ่ๆของผู้สูงอายุ คือทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคม ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาและนำมาสู่ความทุกข์ใจของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้การเข้าวัดเพื่อมาปฏิบัติธรรมน่าจะเป็นทางออกหนึ่งในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในใจ เนื่องจากปัญหาทั้งหลายหากมองให้ลึกซึ้งเกิดขึ้นจากใจ หากทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ใจก็มักจะดีขึ้น นอกจากนี้ การได้มาเข้าวัดทำให้ผู้สูงอายุได้มีสังคมใหม่ มีบทบาทหน้าที่ใหม่เพิ่มขึ้นคือบทบาทหน้าที่ที่มีต่อวัด หรือมีต่อการบำรุงพระพุทธศาสนา โดยการช่วยเหลือกิจการงานต่างๆของวัด และด้วยผลจากการรับผิดชอบต่ออาชีพการงาน หรือต่อการดูแลครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีเวลาว่างมากขึ้นกว่าตอนที่อยู่ในวัยทำงาน การทุ่มเทเวลาที่มีให้กับการปฏิบัติธรรมที่วัด และการช่วยเหลือกิจการงานทางวัด ผู้สูงอายุสามารถทำได้เต็มที่ ผู้สูงอายุจึงยังคงรู้สึกว่าคุณยังคงมีประโยชน์ต่อสังคมอยู่

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาถึงเหตุปัจจัย ที่ทำให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม และเมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว ผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชีวิต

ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ยังศึกษาถึงความรู้สึกผูกพันของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด และบทบาทของผู้สูงอายุเมื่ออยู่ที่วัดว่าผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างไรในการช่วยเหลืองานทางวัดหรือทางพระพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการสนับสนุน และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยได้เข้ามาสู่การอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม
- 1.2.2 เพื่อศึกษาถึงความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด
- 1.2.3 เพื่อศึกษาถึงผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุได้รับหลังการปฏิบัติธรรม

## 1.3 สมมติฐาน

- 1.3.1 ผู้สูงอายุเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมเนื่องจากมีความทุกข์
- 1.3.2 ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ผูกพันต่อวัดเป็นอย่างมาก และมีบทบาทในการช่วยเหลืองานหรือกิจกรรมต่างๆ ของวัด
- 1.3.3 หลังจากได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาผู้สูงอายุไทยที่ได้ปฏิบัติธรรม โดยศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม ความผูกพันของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด บทบาทของผู้สูงอายุขณะอยู่ที่วัด และผลที่ได้หลังจากการปฏิบัติธรรม คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่ศึกษาต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน เป็นผู้สูงอายุที่ได้ปฏิบัติธรรมมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ปี และมาปฏิบัติธรรม ณ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี ในช่วงปี 2550 – ปี 2551

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 เพื่อได้มีความเข้าใจถึงปัจจัยที่ดึงดูดผู้สูงอายุให้เข้ามาปฏิบัติธรรม ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุว่าเหตุใดผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่มักจะหันหน้าเข้าสู่การปฏิบัติธรรม
- 1.5.2 เพื่อให้ได้เห็นบทบาทและความสำคัญของวัยสูงอายุที่มีต่อการทำนุบำรุงศาสนา
- 1.5.3 เพื่อทราบถึงผลที่ได้รับหลังการปฏิบัติธรรมว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งทางด้านจิตใจ และทางด้านร่างกาย
- 1.5.4 เพื่อให้สังคมหรือคนในวัยอื่น ได้เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม และมีส่วนร่วมในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิทยานิพนธ์เรื่องการปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รวบรวมไว้ภายในแนวคิดทฤษฎีมาเป็นกรอบในการศึกษาถึงปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม ความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด และผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุได้รับหลังการปฏิบัติธรรม ซึ่งแนวคิดทฤษฎีมีดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเรื่องผู้สูงอายุ (Elderly)
- 2.2 ทฤษฎีภาวะสูงอายุ (Elderly Condition Theories)
- 2.3 แนวคิดเรื่องศาสนา (Religion)
- 2.4 แนวคิดเรื่องศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต
- 2.5 ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson's Theory)
- 2.6 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Reduction Theory)
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดเรื่องผู้สูงอายุ (Elderly)

ประเทศไทยได้มีการบัญญัติคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) เป็นครั้งแรกโดย พ.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่รู้จักและยอมรับ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาได้มีการใช้คำว่าผู้สูงอายุกันอย่างแพร่หลาย จวบจนปัจจุบัน (นาตยา เกรียงชัยพลกุล, 2543: 31)

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

สมัชชาโลกผู้สูงอายุ ได้มีมติที่นครเวียนนา เมื่อ พ.ศ. 2525 (จีน เตชามหาชัย, 2549) ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลัง อีกทั้งยังเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี จะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัว และเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรม ให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

กรมประชาสงเคราะห์ (2530: 11) ได้ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุของมนุษย์ ซึ่งความสูงอายุนี้จะเริ่มตั้งแต่เกิด และดำเนินต่อเนื่องไปจนถึงสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ และกรมประชาสงเคราะห์ (2525: 11) ยังได้กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีนี (อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, 2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูล ประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนปลาย ผู้สูงอายุ ตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง

สุรกุล เจนอบรม (2534: 4) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หรือคนชรา หมายถึงบุคคลในวัยสุดท้ายของ วงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนด เกณฑ์ว่า เมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิม ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่ บุคคลนั้นๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงความเป็นผู้นำ ความ รับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบัน มักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้ สูงอายุ ซึ่งการใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็แตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศ กำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้คือ เกณฑ์อายุที่จะปลดเกษียณ ตัวเองออกจากการทำงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้ เช่นเดียวกับดังที่ Otto Von Bismarck (อ้างถึงใน Butler และ Lewis, 1977: 4) กล่าวว่า มีจุดประสงค์บางอย่างทางสังคมในการนิยาม ความหมายของผู้สูงอายุ เช่น ใช้เป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินใจในการเกษียณอายุการทำงาน หรือใช้เป็น เกณฑ์สำหรับการได้รับบริการต่างๆในผู้สูงอายุ ซึ่ง Bismarck ให้เกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุอยู่ที่ 65 ปีใน ประเทศเยอรมัน และแบ่งผู้สูงอายุเป็นตอนต้นและตอนปลาย โดยที่ผู้สูงอายุตอนต้นมีอายุ 65-70 ปี และ ผู้สูงอายุตอนปลาย คือเป็นผู้มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

สุพัตรา สุภาพ (2536: 53) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีลักษณะ เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังลดลง เชื่องช้า เป็นผู้สมควรให้การอุปการะ และเป็นผู้ที่มีโรค ควรได้รับการช่วยเหลือ

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539: 1) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุ เมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สังคม

นาคยา เกรียงชัยพฤกษ์ (2543: 34) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยของความเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความอ่อนแอหรือเจ็บป่วย ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล และเป็นวัยที่สำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องของ หน้าที่การงานและบทบาททางสังคมลดลง เป็นเรื่องที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะจาก บุคคลภายในครอบครัว และสังคมนอกบ้าน เพื่อให้มีความสุข

Krapf (อ้างถึงใน ธนู ชาติธนานนท์, 2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หรือ คนชรา คือ ผู้ที่กระบวนการ คิดถึงอนาคตข้างหน้าเห็นวเฉาหลง



จากความหมายของผู้สูงอายุที่กล่าวมา มีทิศทางไปในแนวทางเดียวกันคือ เป็นผู้ที่มีอายุตามเกณฑ์ที่สังคมนั้นกำหนด มีความเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมสมควรได้รับการดูแลจากครอบครัวและสังคม ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับการดูแลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุก็ยังคงบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุ จึงหมายถึง ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมในทางที่เสื่อมถอยลง และ เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังนั้นการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข และยังคงคุณประโยชน์ต่อสังคม ควรได้รับการดูแลสนับสนุนจากทั้งครอบครัวและสังคม

### กระบวนการสูงอายุ

Foos และ Clark (2003: 19-20) กล่าวถึงการสูงอายุ คือตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล เราจะเข้าสู่กระบวนการสูงอายุตั้งแต่ถือกำเนิดขึ้นมาบนโลก และการเปลี่ยนแปลงในการเข้าสู่ความสูงอายุในทุกช่วงชีวิตสามารถปรากฏขึ้นเร็วหรือช้า ไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้

Birren และ Renner (1977: 45) อธิบายกระบวนการสูงอายุว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติในชีวิตที่มีวุฒิภาวะแล้วภายใต้สภาวะแวดล้อม และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่ง Birren และ Renner ได้แบ่งความสูงอายุเป็น 3 ประการ คือ

1. ความสูงอายุนทางร่างกาย (Biological aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลจากความเสื่อมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นอายุขัยของแต่ละบุคคล

2. ความสูงอายุนทางจิตใจ (Psychological aging) คือ ความสามารถในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้มากยิ่งขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ การแก้ปัญหา เจตคติ ตลอดจนบุคลิกภาพ สิ่งเหล่านี้มีการพัฒนามากขึ้น

3. ความสูงอายุนทางสังคม (Sociological aging) คือ บทบาทสถานภาพในครอบครัวและการงาน รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 611) กล่าวว่า ความเป็นผู้สูงอายุถือเกณฑ์ทั้งจากพัฒนาการทางชีววิทยา สังคม จิตใจ และตามปีปฏิทิน นอกจากนี้ ได้แบ่งช่วงวัยสูงอายุตามเกณฑ์ของ Craig และ Hoffman et al. เป็น 4 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) ช่วงนี้อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสหาย คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไปช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้เป็นแบบเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัว และนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อน และสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นในรูปแบบไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัว และสังคมมากนักอีกต่อไป

3. ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆ ตามวัย ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

4. ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่างๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่กล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องบีบบังคับ เรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอใจและอยากทำในชีวิต ได้พบผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย เป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

สุรกุล เจนอบรม (2541) และ Hall (1976: 3-4) ได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุได้ โดยสรุป 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) เป็นการดูที่จำนวนปี หรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาพิจารณาด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological aging) โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological aging) เป็นการพิจารณาจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สถิติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4.พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological aging) เป็นการดูจากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานด้วย

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544: 11-12) กล่าวว่า การกำหนดความสูงอายุนั้นเป็นการกำหนดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเอง โดยมีการเชื่อมโยงกับบรรทัดฐานทางสังคม ประเพณีและวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนด้วย

ในกระบวนการสูงอายุที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าบุคคลทุกคนเข้าสู่ภาวะสูงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ บทบาท ไปตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น เราควรที่จะต้องเตรียมพร้อมและปรับตัวให้เป็นที่ไปตามสภาวะที่แปรเปลี่ยนไปอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วนเกณฑ์กำหนดว่าผู้ใดเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นพิจารณาหลายปัจจัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคม และประการสำคัญที่ใช้เป็นมาตรฐานในการกำหนด คืออายุจริงตามปีปฏิทิน ซึ่งจะช่วยให้เกณฑ์การกำหนดง่ายขึ้น เนื่องจากหากพิจารณาเพียงแค่สภาวะทางร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคมจะเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดเข้าสู่เกณฑ์การเป็นผู้สูงอายุ เพราะแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน บางคนมีลักษณะแก่กว่าอายุจริง บางคนอ่อนกว่าอายุจริง ด้วยเหตุนี้ การใช้กำหนดจากอายุจริงจึงเป็นการง่ายในการพิจารณา โดยที่ประเทศไทยกำหนดอายุที่ อายุ 60 ปีขึ้นไปจึงจัดได้ว่าเป็นผู้สูงอายุ

## 2.2 ทฤษฎีภาวะสูงอายุ

เป็นการอธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงในการเข้าสู่ความสูงอายุของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม ของผู้ที่ถูกเรียกว่า “ผู้สูงอายุ” ดังนั้น ในการอธิบายปรากฏการณ์จึงไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีเดียว เพื่อให้เป็นการชัดเจนและครอบคลุมจึงควรนำหลายทฤษฎีมาใช้ในการอธิบาย ซึ่งแบ่งได้ 3 ทฤษฎี ได้แก่

2.2.1 ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)

2.2.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

2.2.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

2.2.1 ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางชีววิทยา (Biological Theory)

McPherson (1983) กล่าวถึง ทฤษฎีสูงอายุทางด้านชีววิทยา ว่าเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยา เช่น ทฤษฎีทำลายตัวเอง (Auto Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง พร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ศรีธรรม ฐานะภูมิ (2535:106-108) กล่าวถึงระบบต่างๆของร่างกายว่ามีความเสื่อมโดยทั่วไปทำให้เกิดโรคได้หลายชนิดในผู้สูงอายุ เช่น โรคไต โรคตับ เบาหวาน โลหิตจางจากสาเหตุต่างๆ หลอดเลือดตีบในอวัยวะต่างๆ หลอดเลือดแตกในสมองทำให้เป็นอัมพาต เนื้องอกและมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เป็นต้น เช่นเดียวกับ ชื่น เตชามหาชัย (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมิมีปัญหาด้านสุขภาพแตกต่างไปจากคนกลุ่มอื่น เพราะเป็นวัยที่กำลังถดถอย ถูกโรคร้ายเบียดเบียน โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจจะยิ่งมากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วแล้วแต่นำความทุกข์ทรมานมาให้ทั้งสิ้น ส่วนความเจ็บป่วยต่างๆจะหายช้าหรือไม่หาย กลายเป็นโรคเรื้อรังตลอดชีวิตได้ ซึ่งสิ่งนี้อาจเป็นสาเหตุหนึ่งหรือสิ่งเร้าหนึ่งที่ทำให้เกิดการหันมาปฏิบัติธรรมตามคำสอนทางพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ ดังเช่น งานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ปัทมา อมรศิริสมบุรณ์ (2544) เรื่อง ผู้สูงอายุไทย: “อยู่ทน” หรือ “ทนอยู่” ตรงประเด็นที่ว่า ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยในระดับที่รุนแรงและยาวนาน เกิดความรู้สึกท้อแท้กับชีวิต ซึ่งจุดนี้เป็นจุดหันเหเข้ามาสู่หลักธรรม เพราะการน้อมนำธรรมะมาใช้เป็นหลักปฏิบัติ เป็นกลไกในการลดความทุกข์อย่างหนึ่งได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gallup and Bezilla (อ้างถึงในจุลณี เทียนไทย, 2549 : 172 -173) ที่กล่าวถึงการที่ผู้สูงอายุได้เข้าโบสถ์และใช้หลักคำสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยว ช่วยให้จิตใจสงบสุข และส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ลดระดับความเครียด แก้ไขปัญหาความผิดปกติทางจิต ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าโบสถ์เป็นประจำหรือไม่เชื่อในเรื่องศาสนา

## 2.2.2 ทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

พิชญากรณ์ มุทสิลปี (2536) และ กชกร สังขชาติ (2536) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เป็นการพัฒนาการปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความจำ ความนึกคิด ความรับรู้และแรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต (Life Span) ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีความสนใจในสภาพแวดล้อมและมีการค้นคว้า

เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา นั่นจะยังคงปราดเปรื่อง คล่องแคล่วและยังคงเป็นปราชญ์อยู่ได้ตลอดเวลา และ **ทฤษฎีบุคลิกภาพ** (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ในบั้นปลายของชีวิต ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของชีวิตที่ผ่านมา ถ้าผู้สูงอายุได้รับความรักความอบอุ่น ความเอื้ออาทรจากครอบครัวเป็นอย่างดี สามารถอยู่กับลูกหลานได้ จะมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข แต่กลับตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลาน ทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้จิตใจคับแคบ

ธนู ชาติชนานนท์ (2549) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกไม่พอใจ ในอดีตที่ผ่านมาของตน เช่น เห็นว่าชีวิตของตนล้มเหลว นำผิดหวัง ก็จะแสดงปฏิกิริยาออกมามาก ส่วนผู้สูงอายุที่รู้สึกพอใจ ทั้งในอดีต และปัจจุบันของตน จิตใจจะมั่นคงกว่า และสามารถยอมรับ ความยากลำบาก จากความชรา และความตายที่ใกล้เข้ามา ได้ง่ายกว่า และด้วยจิตใจที่สงบกว่า ปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็จะมีน้อย และไม่รุนแรง การพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ ให้บรรลุความสำเร็จได้นั้น ทั้งตัวผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม จะต้องร่วมกันรับผิดชอบ และร่วมกันดำเนินการร่วมกัน ซึ่งสัมพันธ์กับงานวิจัยของ Nilson และคณะ(1998) Finkenauer (1998) และ Rime Tseng และ Wang Park และ Kim Ho และคณะ (อ้างถึงใน ลิขิตธรรม อุณาภิรักษ์ และคณะ, 2548: 5) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อนมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าความเจ็บป่วยและอาการทุพพลภาพ ผู้สูงอายุที่ได้รับการเลี้ยงดูจากคนในครอบครัวจะรู้สึกว่ามีคุณภาพชีวิตดีกว่าการได้รับการดูแลจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ Allardt (1975) และ Handestad (1997) เน้นว่าการมีเครือข่ายครอบครัวและเพื่อนที่มั่นคง ความรู้สึกได้รับการยกย่อง และได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรี และการมีประสบการณ์ที่พึงพอใจและมีความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตสำหรับอัตมโนทัศน์หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นอีกปัจจัยที่สัมพันธ์กับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดี ย่อมรู้สึกมีคุณค่าสูงในตนเอง

เมื่อพิจารณาถึง ทฤษฎีความปราดเปรื่อง และทฤษฎีบุคลิกภาพ ทั้ง 2 ทฤษฎี กล่าวได้ว่าเมื่อบุคคลรู้สึกถึงความไม่มั่นคง อันเนื่องมาจากการไม่ได้รับความสนใจจากทางครอบครัว การปฏิบัติธรรมตามคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นทางออกหนึ่งของการประคับประคองจิตใจให้คลายทุกข์ได้ ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยกับครอบครัวอย่างมีความสุข การปฏิบัติธรรมก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการเรียนรู้ เพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### 2.2.3 ทฤษฎีภาวะผู้สูงทางด้านสังคมวิทยา (Sociological Theory)

Barnes (1987) กล่าวว่าความเจริญทางการแพทย์ ทำให้ช่วงชีวิตของคนที่ยาวนานขึ้น ส่งผลให้เกิดการแข่งขันในบทบาทและหน้าที่ทางสังคมซึ่งมีจำกัดระหว่างคนหนุ่มสาวกับผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุเสียเปรียบคนในวัยอื่นๆ ทางด้านทักษะทางด้านข้อมูลและทักษะทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ ส่วนพิชญาภรณ์ มุลสิลปี (2536:14) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุ

ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

**2.2.3.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)** นาตยา เกรียงชัยพฤกษ์ (2543: 39) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า เป็นการให้แนวคิดถึงการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุ น่าจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาท คือ บุคคลผู้นั้นจะรับบทบาททางสังคมที่ต่างกันไปตามตลอดชั่วชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา ฯลฯ ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ ที่ตนกำลังรับผิดชอบบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทหน้าที่ที่ตนที่กำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสม โดยที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึง หรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต ซึ่งสัมพันธ์กับ กชกร สังขชาติ (2536: 20,22) ที่อธิบายถึงทฤษฎีบทบาททางสังคมนี้ว่า บุคคลจะปรับตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างไร การปรับตัวจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับบทบาทของตนเองและบทบาทของสังคม การปรับตัวจะดีที่สุด ถ้าบุคคลสามารถจะปรับบทบาทของตนให้กับบทบาททางสังคม บุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนต่อบทบาทที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเหมาะสม อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล ดังนั้น บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใดย่อมน่าจะขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุที่ผ่านมาตั้งแต่ วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัยสูงอายุซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคตด้วย

จากทฤษฎีบทบาท สามารถทำให้บุคคลวัยอื่นๆหรือวัยสูงอายุเองได้ทราบว่า ทำไมผู้สูงอายุบางคน จึงมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันสำคัญที่จะต้องเข้าใจถึงบทบาทของผู้สูงอายุที่ได้สูญเสียไปจากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว และเคยเป็นผู้ทำรายได้เลี้ยงครอบครัว แต่กลับมามีรายได้น้อยลงเพราะเกษียณอายุ สถาบันครอบครัวควรจะส่งเสริมผู้สูงอายุในบทบาทอื่นๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อเป็นร่วมโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน และลูกหลานควรเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคมจะสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้มาก โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในทุกหมู่บ้านและทุกชุมชน เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุในวัยเดียวกันจะได้พบปะสังสรรค์กัน ปกึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วยตามความสามารถของตน ทำให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่องและสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายชีวิต และทฤษฎีนี้เป็นการเตรียมตัวของบุคคลวัยอื่นๆเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยการเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างสงบสุข

แต่ถ้าหากผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะของการไร้บทบาท ธนู ชาติธนานนท์ (2549) กล่าวว่าจะกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตของมนุษย์ทุกคนรวมถึงผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึก

ชัดเจนในบทบาทของตนที่มีอยู่ในสถานะต่างๆ เช่น รู้ว่าตนเองอยู่ในบทบาทของผู้กระทำ หรือ ผู้ถูกกระทำ อยู่ในบทบาทของการเป็นตัวหลัก หรือบทบาทของตัวประกอบ และอื่นๆ การรู้สึกชัดเจนในบทบาทของตน ในสถานะเหล่านั้น ทำให้บุคคลรู้ถึงความหมาย ของการดำรงชีวิต และรู้ถึงทิศทางที่จะประพฤตินั้น แต่ในสถานะของการเป็นผู้ไร้ซึ่งบทบาท อาจเป็นด้วยการเกษียณอายุ การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือพิการ ที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ การพ้นจากตำแหน่ง หรือภารกิจที่กระทำอยู่เดิม โดยไม่มีสิ่งทดแทนที่ชัดเจน และอื่นๆ ซึ่งสถานะของการ ไร้บทบาทเช่นนี้ อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้บ่อย ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุ เกิดเครียดสับสน เสียความเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้นเหตุให้เกิดอาการต่างๆ ทางจิตตามมาได้

### 2.2.3.2 ทฤษฎีไร้ภาวะผูกพันหรือทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory)

บุษยมาส สินธุประมา (2539: 22) อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้งสองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งสำคัญ พิชญากรณ์ มุลศิลป์ (2536:14) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เน้นให้บุคคลยอมรับสภาพของความสูงอายุ และเห็นความจำเป็นที่สังคมจะต้องดำรงอยู่ โดยมีสมาชิกใหม่ทำหน้าที่รับช่วงและสร้างความมั่นคงให้กับสังคมสืบไป บุคคลที่ไม่สามารถทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ ก็ควรจะถอนจากบทบาททางสังคมไป ทฤษฎีนี้จึงสนับสนุนให้มีการปลดเกษียณอายุ เพื่อสามารถจัดแบ่งบทบาทผู้สูงอายุออกจากภาระหน้าที่ประจำ

Comming และ Henry (อ้างถึงใน บุษยมาส สินธุประมา, 2539: 22) กล่าวว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมและบทบาททางสังคมของตนเองลงเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ ทั้งนี้ เพราะผู้สูงอายุพยายามที่จะหลีกเลี่ยงจากความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลจากการที่รู้สึกว่าตนมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ ทฤษฎีการแยกตนเอง เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่ทำหน้าที่ได้ดีกว่า

สุรกุล เจนอบรม (2541:44-45) อธิบายถึงทฤษฎีไร้ภาวะผูกพันหรือทฤษฎีการแยกตนเองว่ามีแนวคิดที่ขัดแย้งกับทฤษฎีกิจกรรม โดยที่ทฤษฎีการแยกตนเองมีแนวคิดว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นความภูมิใจในส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่จะแสวงหาบทบาทของความสงบเงียบ ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นลงและมีเวลาว่างเป็นของตนเองมากขึ้น ทฤษฎีการแยกตนเองไม่เชื่อว่าสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงอายุคือการจำเป็นที่จะต้องคงสภาพของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมไว้ทฤษฎีนี้มีความเห็นว่าเป็นตามปกติที่ผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลงในขณะที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับกบการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการต่างๆที่เกิดขึ้นจากการเป็นผู้สูงอายุ CummingและHenry ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่ถอยถอนตัวเองออกจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมสามารถที่จะมีเวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ทำงานหรือกิจกรรมนอกบ้าน

**2.2.3.3 ทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity Theory)** มีแนวความคิดตรงข้ามกับทฤษฎีการไร้ผูกพัน โดยได้ย้าว่า ถ้าผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยชราอย่างมีความสุข ก็ทำตัวให้เพลิดเพลินพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

ทฤษฎีนี้พัฒนาจากการศึกษาของ Havigust และ Albrecht (1953) โดยมีพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับอัตตา (self) ของ Mead ว่าอัตตา (self) เกิดจากการกระทำระหว่างกันทางสังคมกับบุคคลอื่นๆ ถ้าหากโครงสร้างทางสังคมขัดขวางการกระทำระหว่างกันทางสังคมของผู้สูงอายุ เช่นการเกษียณ ทำให้ลดคุณค่าความเป็นคนของผู้สูงอายุ เกิดความแปลกแยก อันเป็นผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง ในทฤษฎีนี้กิจกรรมทางสังคมถูกผูกมัดไว้กับบทบาททางสังคมของบุคคล และถ้าบุคคลถูกกีดกันออกจากบทบาททางสังคม กิจกรรมทางสังคมของบุคคลจะลดลง ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง

Borrow and Smith (1979) , Sharon Vander Zyle และ Sally Wendkos (อ้างถึงในบุญยามาสลินรูประมา, 2539: 23)กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม ซึ่งทำให้ยังคงบทบาทบางอย่างไว้ได้ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้มองโลกมีชีวิตชีวาไม่หดหู่ ซึ่งมีแนวคิดตรงกับนายดา เกรียงชัยพฤกษ์ (2543: 39) ที่อธิบายถึงทฤษฎีนี้ว่า ทำให้มองเห็นภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น ผลสรุปของทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอๆ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง และมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ใดๆ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไป จากการที่ต้องเป็นม่ายและการเกษียณอายุจากการทำงาน นั่นคือทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้น ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น การมีงานอดิเรกทำหรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรม สมาคม ชมรม เป็นต้น

ทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545: 550) มีแนวคิดว่าหากผู้สูงอายุละสังคม โลกและสังคมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อว่าตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ดัดสินได้จากความสามารถที่ผู้สูงวัยทำอะไรให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ดังนั้น ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน (Barrow and Smith, 1979) และ Burgess (อ้างถึงใน Thomson, 1972) กล่าวว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นเรื่องในสังคมของมนุษย์ทุกคนทุกวัย ดังนั้น สำหรับผู้สูงอายุแล้วกิจกรรมยังเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี บุคคลที่กิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และเน้นว่าบุคคลควรรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ และสำหรับผู้สูงอายุที่พยายามที่จะรักษาระดับกิจกรรมและทักษะของตนในวัยกลางคนให้นานที่สุด บทบาทและกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมขึ้นมาทดแทน และบุคคลที่สามารถ



ดำรงชีวิตโดยรักษาระดับกิจกรรมสังคมไว้ได้ จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองในทางบวก (Self-image) ทำให้บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต กล่าวได้ว่า หากผู้สูงอายุไม่ได้ถูกกีดกันออกจากกิจกรรมในสังคมและบทบาทใหม่ของผู้สูงอายุก็สามารถรับผิดชอบการทำงานที่สร้างผลผลิตได้ และการที่ผู้สูงอายุไร้บทบาทนั้น ทำให้กลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม ขาดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกเหงา ถูกทอดทิ้ง และปรับตัวได้ค่อนข้างช้ามาก ซึ่งตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่มีบทบาทและกิจกรรมทางสังคม จะรู้สึกว่าตนเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้คน

ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ วานิชา นิรมย์ (2537:9) เห็นว่า หากผู้สูงอายุยังคงประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความสามารถและความถนัดของตนอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่ายังเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตของตนต่อไปได้โดยไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด จากงานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2538) เรื่อง “ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา” เป็นการศึกษาถึงโอกาสของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัด โบสถ์ สุเหร่า และการฟังรายการศาสนาทางโทรทัศน์ วิจัยว่ามีความบ่อยครั้งแค่ไหน พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามาก่อนข้างสูงและผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อศาสนาว่ามีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก จากงานวิจัยของกฤษณา นูระพะวงศ์ (2540) เรื่อง “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชน ในกรุงเทพมหานคร” ซึ่งศึกษาถึงบทบาทของผู้สูงอายุในการขัดเกลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชนในครอบครัว พบว่า มีความพึงพอใจในการทำหน้าที่สืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในเมือง จากงานวิจัยทั้ง 2 เรื่องเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนบทบาทและเข้ากิจกรรมทางศาสนา ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงความสำคัญต่อสังคมต่อไป

**2.2.3.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)** ทฤษฎีความต่อเนื่องเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ตามแนวทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อยู่เสมอ โดยตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ไม่ว่าจะบุคคลหนุ่ม สาว หรือ สูงอายุจะมีบุคลิกภาพและมีรูปแบบของความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป โดยที่บุคลิกภาพและรูปแบบในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น จะส่งผลต่อเนื่องไปถึงการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจเมื่อบุคคลนั้นอยู่ในวัยสูงอายุ

สิริกัญญา ปานพวงศรี (2543: 44-45) และสมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2539:13) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่าเป็นการอธิบายถึงการปรับตัวของบุคคลในวัยสูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุจะประสบผลสำเร็จ ความพึงพอใจในชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับแบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นตั้งแต่อดีตและส่งผลต่อเนื่องมาจนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรม หรือ

ปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการร่วมอยู่กับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่อยู่อย่างสงบ สันโดษ ก็อาจแยกตัวออกมาอยู่ตามลำพัง

นั่นคือ หากผู้สูงอายุยังคงสามารถปฏิบัติได้ในสิ่งที่เคยปฏิบัติมาแล้ว ย่อมทำให้ตัวเองมีความสุข ดังนั้น การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ย่อมหมายถึง การที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆอย่างที่เคยทำในช่วงที่ผ่านมาและส่วนสำคัญอีกประการสำหรับทฤษฎีนี้ คือ ผู้ที่เข้าวัยสูงอายุจะสวมบทบาทใหม่เพื่อไปทดแทนบทบาทเก่าที่หมดไป บุคคลจึงอยู่ในสภาพที่มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกระทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น ในบางรายเมื่อหมดจากภาระหน้าที่การงานเมื่อเกษียณอายุ มีกิจกรรมใหม่ที่เข้าร่วมคือ การปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพุทธศาสนา

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ และคณะ (2542) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวไปตามกระบวนการทางอายุตามทฤษฎีบทบาท (Role theory) โดยเมื่อมีอายุมากขึ้นบุคคลมักจะสูญเสียบทบาททางสังคมที่เคยได้รับมาแต่อดีต เช่น การทำงาน การเกษียณอายุราชการ ซึ่งบุคคลจะปรับตัวต่อความเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับถึงบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังเปลี่ยนไปในอนาคต ทฤษฎีบทบาทยังมีความเกี่ยวข้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) และทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement theory) โดยทฤษฎีกิจกรรมมีแนวคิดที่ผู้สูงอายุที่ปกติส่วนใหญ่จะยังคงไว้ ซึ่งกิจกรรมต่างๆที่เคยกระทำในอดีต ตามสถานะสังคมเศรษฐกิจที่อำนวยเพื่อคงไว้ซึ่งกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามกำลังความสามารถ มีความพอใจในชีวิต ทำให้ชีวิตยามเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุมีความสุข ส่วนผู้สูงอายุที่มีชีวิตสันโดษเรียบง่าย ลดการมีกิจกรรมลง จะสอดคล้องกับทฤษฎีการแยกตนเอง ซึ่งกล่าวว่าเป็นเรื่องธรรมดา และหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมตนเอง และบทบาททางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลี่ยงหรือหนีความกดดันและความตึงเครียดโดยการถอนตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลจากการที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถลดลง และการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขและมีกิจกรรมร่วมกัน หรือแยกตัวออกจากสังคมนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนการดำเนินชีวิตของแต่ละคนต่อเนื่องมา ซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีความต่อเนื่อง โดยที่บุคลิกภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้น จะบอกให้ทราบถึงการปรับตัวเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในวัยสูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบทำกิจกรรมร่วมกันในสังคม ก็จะมีลักษณะเดิมเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน ย่อมจะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่อตัวเองมีอายุมากขึ้น

จากการที่กล่าวถึงทฤษฎีภาวะสูงอายุ โดยเป็นการพยายามอธิบายถึงปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยที่ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยลง ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึง ความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงขับ การจูงใจ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและ

พฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายถึงการปรับเปลี่ยนบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณอายุการทำงาน การทำกิจกรรมทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เป็นต้น

### 2.3 แนวคิดเรื่องศาสนา (Religion)

“ศาสนา” เป็นคำภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Religion” ที่มาจากคำภาษาละตินว่า “Religio” แปลว่า “สัมพันธ” หรือ “ผูกพัน” หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ตรงกับภาษาบาลี “ศาสน” แปลว่า คำสั่งสอน “คำสั่ง” หมายถึง ข้อห้ามทำความชั่ว ที่เรียกว่า ศีลหรือวินัย และเป็น “คำสอน” หมายถึงคำแนะนำให้ทำความดีที่เรียกว่าธรรมะ รวมเรียกว่า ศีลธรรม (เดือน คำดี, 2541: 4)

#### ความหมายของศาสนา

Kendall (2001: 555) นิยามว่า ศาสนา คือ ระบบของความเชื่อ สัญลักษณ์และพิธีกรรมต่างๆ ที่มีรากฐานมาจากอำนาจเหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้ชีวิตมีความหมาย และทำให้คนที่มีความเชื่ออย่างเดียวกันมารวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชน

Malinowski (1954) กล่าวว่า ศาสนาเป็นเรื่องลึกลับ ศรัทธา ความเชื่อ อารมณ์ ที่ไม่ต้องการคำอธิบายไม่ต้องการค้นคว้าหาเหตุผล ไม่ต้องการความกระจ่าง มีแต่ความเชื่อและศรัทธาในความขลังและความศักดิ์สิทธิ์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้คำนิยามไว้ว่า ศาสนา คือ ลัทธิความเชื่อของมนุษย์อันมีหลักคือ แสดงกำเนิดและความสิ้นสุดของโลกเป็นต้น อันเป็นไปในฝ่ายปรมาตม์ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรมเกี่ยวกับบุญบาปอันเป็นไปในฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็นหรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้นๆ

งามพิศ สัตย์สงวน (2541: 374) กล่าวว่า ศาสนา หมายถึง ระบบความเชื่อและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยที่ศาสนาต้องมีองค์ประกอบ คือ ความเชื่อที่เป็นระบบ (Belief system) พิธีกรรม (Ritual) ความรู้สึก (Feeling)

สุพัตรา สุภาพ (2546: 79-80) กล่าวว่าศาสนา หมายถึงคำสั่งสอน ซึ่งเป็นความเชื่อที่แน่นแฟ้น และเป็นแบบแผนใหม่ ซึ่งแต่ละศาสนาอาจจะมีคำสั่งสอนเหมือนกัน คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันทั้งในด้านรูปลักษณะ (Form) และหน้าที่ทางสังคม (Function) โดยมีจุดหมายอย่างเดียวกัน คือ สอนให้คนเป็นคนดี ให้คนเข้ากับสังคมหรือยอมให้สังคม ให้คนมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ให้มีความสามัคคี ให้มีบรรทัดฐานในการปฏิบัติ ตลอดจนเป็นที่รวมแห่งความเชื่อ และความเคารพนับถืออันสูงสุดของมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกัน

จากนิยามความหมายที่กล่าวมา มีความสอดคล้องกัน โดยที่กล่าวถึงศาสนาว่าเป็นระบบความเชื่อ ที่เกี่ยวข้องกับอำนาจเหนือธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ กำเนิดและความสิ้นสุดของโลก พิธีกรรม ความรู้สึก ความเชื่อช่วยควบคุมมนุษย์ให้ไปในทิศทางเดียวกันด้วยหลักคำสอนและการปฏิบัติทำให้สังคมชุมชนสงบสุข ดังนั้น ศาสนา หมายถึง ความรู้สึกและระบบความเชื่อของมนุษย์ ที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจเหนือธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งความเชื่อเหล่านั้นก่อให้เกิดพิธีกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ศาสนายังมีหลักคำสอนที่เป็นแนวทางในปฏิบัติร่วมกันของคนในสังคม ช่วยควบคุมให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข โดยที่ศาสนามี องค์ประกอบโดยทั่วไป (สุพัตรา สุภาพ, 2546: 80) ดังนี้

1. มีผู้ประกาศหรือศาสดา ผู้สอนหรือผู้ก่อตั้งศาสนาที่มีปรากฏหลักฐานในประวัติศาสตร์
2. มีหลักคำสอน รวมถึงกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการปฏิบัติ คือ ข้อความที่ท่องจำสืบทอดกันมา และมีจารีกในคัมภีร์ เช่น พระไตรปิฎกในศาสนาพุทธ คัมภีร์ไบเบิลในศาสนาคริสต์ พระคัมภีร์โทราห์ในศาสนาอิสลาม เป็นต้น
3. มีผู้สืบทอดหรือผู้แทนเป็นทางการของศาสนานั้นๆ หรือผู้รับคำสอน มาปฏิบัติ ซึ่งได้แก่ พระ นักบวช โดยมีคุณสมบัติตามแต่ละศาสนาที่กำหนดไว้
4. มีศาสนสถาน คือ เป็นสถานที่เคารพหรือเป็นที่ตั้ง หรือเป็นปูชนียสถาน เช่น วัด โบสถ์
5. มีสัญลักษณ์หรือเครื่องหมาย หรือสิ่งแทน พิธีกรรม รวมทั้งปูชนียวัตถุ เช่น พระพุทธรูป ไม้กางเขน
6. เป็นเรื่องเชื่อถือได้ และมีการปฏิบัติตามความเชื่อนั้น

จากองค์ประกอบทั้ง 6 ข้อ ในบางศาสนาก็มีไม่ครบ เช่น ศาสนาขงจื้อ ฮินดู ซินโต มีแต่ศาสดา ไม่มีนักบวช แต่ก็ยังจัดว่าเป็นศาสนาเพราะยังมีองค์ประกอบอื่นๆ

งามพิศ สัตย์สงวน (2541: 374) กล่าวถึงศาสนาว่าจะต้องมีความเชื่อที่เป็นระบบ โดยที่นักมานุษยวิทยาไม่สนใจว่าความเชื่อนั้นจะผิดหรือถูกกันแน่ แต่จะสนใจในระบบความเชื่อที่มนุษย์หลายกลุ่มที่แตกต่างกัน มีความเชื่อทางศาสนามักเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นลักษณะสำคัญมากของศาสนา ทั้งนี้งามพิศ สัตย์สงวน (2545:7-9) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของระบบความเชื่อทางศาสนามี 5 อย่าง คือ 1.Cosmology 2.ค่านิยม 3.พิธีกรรม 4.ความรู้สึก 5.การจัดองค์กรทางศาสนา

**Cosmology** คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับจักรวาล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ **Pantheon** คือรายชื่อของสิ่งศักดิ์ที่คนในชุมชนนั้นๆเชื่อว่ามีอยู่จริง และมีการจัดลำดับความสำคัญหรือความสูงต่ำของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คนชุมชนนั้นเชื่อถือ **Myth** (นิยายปรัมปรา) คือ เรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นมาของอำนาจเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์ต่างๆ ที่คนชุมชนนั้นนับถือ รวมถึงเรื่องเล่าประวัติความเป็นมาของชุมชน บุคคลที่ร่วมก่อตั้งชุมชน สิ่งสำคัญในชุมชน เช่น แม่น้ำ ภูเขา เป็นต้น **Substantive Believe** คือ ความเชื่อเกี่ยวกับนรก สวรรค์ ความฝัน ความตาย ซึ่งในแต่ละสังคมจะมีความเชื่อจำพวกนี้แตกต่างกัน

**ค่านิยม** ค่านิยมทางศาสนาที่สนับสนุนการประกอบพิธีกรรม โดยค่านิยมนี้มักจะเหมือนกับค่านิยมทางสังคม กล่าวคือ เป็นค่านิยมของคนจำนวนมากในสังคมนั้น ส่วนค่านิยมทางศาสนามักจะรวมเป้าหมายที่ศักดิ์สิทธิ์ และการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์เอาไว้ด้วย เช่น ค่านิยมทางสังคมของสังคมไทยมักเป็นค่านิยมที่มาจากศาสนา เช่น ความกตัญญู ความเมตตา เรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น

**พิธีกรรม** พิธีกรรมทางศาสนามีหน้าที่ 2 อย่าง คือ การปกป้องอันตรายของบุคคลและชุมชน โดยการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นผีร้ายต่างๆ ไม่ให้มาทำร้ายคนในชุมชน หน้าที่อีกอย่างคือ การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอความคุ้มครอง ขอให้สิ่งที่ดีเกิดในชุมชน ทั้งนี้หน้าที่ที่กล่าวมาของพิธีกรรมเป็นเช่นนี้เนื่องจากความเชื่อทางศาสนาเป็นความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ ดังนั้นแต่ละระบบความเชื่อจะมีวิธีการทำให้ผู้มีความเชื่อนั้น ติดต่อสื่อสารกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรืออำนาจเหนือธรรมชาติได้ด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากนี้พิธีกรรมโดยทั่วไปแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ Calendrical Rituals มักจะเป็นพิธีกรรมของชุมชน ซึ่งมีวันเวลาดำหนดแน่นอนไว้แล้ว เช่น ตามฤดูกาล ตามตำแหน่งดวงดาว เช่น วันสำคัญทางพุทธศาสนา Non-Calendrical Rituals มักเป็นพิธีกรรมชีวิตของแต่ละบุคคลหรือครอบครัว เช่น งานวันเกิด แต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้น

**ความรู้สึก** พฤติกรรมทางศาสนามักจะมีลักษณะเด่นอย่างหนึ่ง คือ ทำให้ผู้มีความเชื่อในระบบความเชื่อทางศาสนาต่างๆ มีอารมณ์ความรู้สึกที่พิเศษต่างไปจากอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ ของมนุษย์ เช่น ความถ่อมตน ความเคารพบูชา ความศรัทธา ความสะเทือนใจอย่างรุนแรง รวมถึงความโหดเหี้ยมทารุณด้วย

**การจัดองค์กรทางศาสนา** เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อทำให้เกิดการรวมกลุ่มในหมู่สมาชิกที่นับถือระบบความเชื่อเดียวกัน เป็นวิธีการที่ทำให้คุณค่าทางศาสนา โลกทัศน์ อารมณ์ความรู้สึกทางศาสนาได้รับการย้ำเน้น เรียนรู้และถ่ายทอดต่อไปเรื่อยๆ ในประเทศไทยมีการจัดองค์กรของศาสนาพุทธเป็น 3 ประเภท คือ พระอารามหลวง วัชรญาณวัชร และวัดร้าง

สาเหตุที่มีศาสนาขึ้นมา สุพัตรา สุภาพ (2546: 80-81) กล่าวว่า เป็นเพราะเกิดจากความต้องการทางด้านจิตใจที่จะให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อเป็นเป้าหมายในการกระทำในสิ่งต่างๆ เกิดจากความกลัว ที่มนุษย์กลัวปรากฏการณ์หรืออำนาจลึกลับ ที่ไม่สามารถหาคำตอบในสมัยนั้นได้ เกิดความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง เป็นการใช้เหตุผลเพื่อที่จะเข้าใจชีวิต และเพื่อผลประโยชน์ของชุมชน โดยทุกคนปฏิบัติตามบรรทัดฐานเดียวกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข Gordon M. Allport (อ้างถึงในธนุเทพ ประสานทอง, 2548: 189-190) และ McFadden (อ้างใน Quadagno, 1999 : 212) กล่าวเน้นถึงคุณค่าของศาสนาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ว่าศาสนาในทุกศาสนาทำให้มนุษย์มีจิตใจเข้มแข็ง ผ่อนปรนความตึงเครียดของชีวิต เป็นมรรควิธีหนึ่งในการพัฒนาสติภาวะและบุคลิกภาพพัฒนา ช่วยลดความวิตกกังวลและความสิ้นหวังในชีวิต ทำให้มนุษย์ทำตัวรวมหน่วยกับธรรมชาติและจักรวาล และมนุษย์จะได้รับการคุ้มครองป้องกันทางสุขภาพทางจิตวิญญาณจากศาสนาด้วย ด้วยเหตุนี้ระบบความเชื่อทางศาสนาจึงมีหน้าที่สำคัญ ตามที่ งามพิศ สัตย์สงวน (2541: 379-380) ดังนี้

1.ระบบความเชื่อทางศาสนาช่วยจัดการกับสิ่งลึกลับที่มนุษย์ไม่เข้าใจ และไม่แน่ใจ ศาสนาช่วยปรับตัวในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและยากลำบาก เช่น ความกลัวในเรื่องต่างๆ ชีวิตในโลกหน้า การตาย การสูญเสียคนที่รัก โดยให้มนุษย์ยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ เพื่ออธิบายสิ่งลึกลับ ทำให้มนุษย์รู้สึกมั่นใจ เข้มแข็ง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนเกิดขึ้น

2.เป็นการให้ความหมายต่อชีวิตมนุษย์ ทำให้ชีวิตมนุษย์มีความหมาย โดยให้วิธีการมองโลก หรือโลกทัศน์ ให้คุณค่าถึงโลกมนุษย์ว่าควรเป็นอย่างไร

3.ช่วยทำให้เกิดความสามัคคี คนที่มีระบบความเชื่ออย่างเดียวกันจะมีความกลมกลืนเป็นพวกเดียวกัน แต่ขณะเดียวกันสังคมมักมีระบบความเชื่อทางศาสนาหลายอย่างซึ่งอาจเกิดความขัดแย้งกันได้ ดังนั้น การมีศาสนาไม่ได้เป็นสิ่งรับรองได้ว่าสังคมจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ที่แน่ๆคือเกิดความสามัคคีกันในกลุ่มที่มีระบบความเชื่อเดียวกัน

4.ควบคุมสังคมอย่างไม่เป็นทางการ โดยหลักศีลธรรม ข้อห้าม หลักคำสอนทางศาสนา ถึงแม้จะไม่เป็นกฎหมายแต่ก็จะมีอำนาจในการควบคุมสังคมทางอ้อมอย่างได้ผลดี ผู้มีความเชื่อทางศาสนาต่างๆ จะพยายามปฏิบัติตามหลักศีลธรรมของศาสนานั้น ด้วยเหตุนี้ ศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญในสังคมทุกประเภท

โดยทั่วไประบบความเชื่อของศาสนาแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่ คตินับถือของคลังของศักดิ์สิทธิ์ (Animatism) คตินับถือผีสาวเทวดา (Animism) คตินับถือพระเจ้า (Theism) ระบบความเชื่อทางศาสนาที่มีลักษณะเป็นแนวคิดหรือปรัชญา (Religion of the Abstract Idea)

**คตินับถือของคลังของศักดิ์สิทธิ์ (Animatism)** เป็นความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติที่ไม่มีรูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมือนมนุษย์ทั่วไป มานา คือ อำนาจเหนือธรรมชาติ อาจอยู่ในรูปวัตถุสิ่งของ เช่น ต้นไม้ หิน ลูกศร และมืออยู่ในคนซึ่งแต่ละคนมีอำนาจเหนือธรรมชาติไม่เท่ากัน มานาเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จแต่เต็มไปด้วยอันตราย ดังนั้น ความเชื่อในมานาจะเกี่ยวข้องกับข้อห้ามต่างๆ มานาอาจได้มาโดยการสวดอ้อนวอน การประกอบพิธีกรรม หรือบางครั้งก็มาเอง มานาอาจสูญไปก็ได้โดยการที่คนมีมานามีความคิดไม่ถูกตามหลักศีลธรรมหรือฝ่าฝืนข้อห้ามต่างๆ

**คตินับถือผีสาวเทวดา (Animism)** เชื่อว่าสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็มีชีวิตและบุคลิกภาพ ดังเช่นสิ่งมีชีวิตทั่วไป ได้แก่ ผี เทวดา ปีสาง เทพเจ้า วิญญาณ เชื่อกันว่าอำนาจเหนือธรรมชาติจำพวกนี้ มีพฤติกรรมเหมือนมนุษย์ เช่น มีความคิดตระหนักในเรื่องต่างๆ มีอารมณ์ความรู้สึก มีความตั้งใจ ความเชื่อในคตินี้มี 2 ประเภท คือ ผีดี และผีร้าย โดยจะได้รับการปฏิบัติเป็นอย่างดีในทั้งสองประเภท มีการประกอบพิธีกรรม เพื่อไม่ให้ผีร้ายมาทำร้ายมนุษย์ และขอให้ผีดีช่วยปกป้องคุ้มครองให้พบแต่สิ่งที่ดี

**คตินับถือพระเจ้า (Theism)** เป็นระบบความเชื่อที่นับถือพระเจ้า หรือเทพเจ้าว่ามีอำนาจสูงสุด ความเชื่อเช่นนี้มี 2 ประเภท คือ Monotheism นับถือพระเจ้าองค์เดียว ได้แก่ ศาสนาคริสต์ อิสลาม ยูดาห์ของอิสราเอล อีกประเภทคือ Polytheism นับถือพระเจ้า หรือเทพเจ้าหลายองค์ ได้แก่ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ศาสนาในคตินับถือเจ้ามักมีหลักธรรมที่มีคัมภีร์สำคัญ หรือบทบัญญัติหลักธรรม

มีข้อห้ามไม่ให้ทำสิ่งต่างๆ และมีข้อบังคับให้ทำสิ่งต่างๆ เช่น ศาสนาคริสต์มีคัมภีร์ไบเบิล ศาสนาอิสลามมีคัมภีร์โคหร่าน ศาสนายูดาห์มีบัญญัติ 10 ประการ

ระบบความเชื่อทางศาสนาที่มีลักษณะเป็นแนวคิดหรือปรัชญา (Religion of the Abstract Idea) ไม่เชื่อในพระเจ้าหรือเทพเจ้า แต่มีแนวคิดในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาฮินดู และศาสนาขงจื้อ เตือน คำดี (2541: 10-11) กล่าวว่า ปัจจุบันความเชื่อระบบนี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นหลักความเชื่อที่มีเหตุผล โดยเน้นหลักคำสอนทางศาสนาที่มีอยู่ตามความเป็นจริงเป็นวิทยาศาสตร์ มีเหตุผลมีผล ดังเช่นศาสนาพุทธ เป็นความก้าวหน้าด้านสติปัญญาของมนุษย์ เป็นความเชื่อที่เกิดจากการพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วจึงเชื่อ เน้นหนักด้านความเป็นจริงมากกว่าเป็นความเชื่อที่ไปผูกพันกับสิ่งเหนือธรรมชาติ

ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษาในศาสนาพุทธอันมีระบบความเชื่อที่มีลักษณะเป็นแนวคิดหรือปรัชญา เป็นศาสนาของเหตุและผล ไม่เชื่อในพระเจ้าแต่เชื่อในการกระทำของแต่ละบุคคล หรือที่เรียกว่า “กรรม” ซึ่งก็คือการกระทำนั่นเอง หากทำความดีย่อมได้รับความดี แต่หากทำความชั่วก็ย่อมต้องได้รับความชั่วเป็นสิ่งตอบแทน นั่นคือ เมื่อมีเหตุแล้วย่อมมีผล เมื่อเหตุชั่วผลก็ชั่ว ไม่มีสิ่งใดในโลกเกิดขึ้นมาได้เองโดยไม่มีเหตุ ด้วยเหตุนี้ ความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ย่อมเกิดมาจากเหตุ คือการกระทำที่เคยทำความสิ่งไม่ดีไว้ ความทุกข์จึงบังเกิด เมื่อดับเหตุได้ทุกข์ก็จะหายไป และวิธีที่จะดับทุกข์ได้ทางพุทธศาสนากล่าวว่าจะต้องพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการเจริญภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน หรือที่คนทั่วไปเรียกว่าการปฏิบัติธรรม

#### 2.4 แนวคิดเรื่องศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต

ศาสนาพุทธมีหลักคำสอนที่สำคัญ คือ สภาวะทุกอย่างในโลกไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ผันแปรไปตลอดเวลาซึ่งความไม่เที่ยงนี้ก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อเกิดทุกข์แล้วจะดับทุกข์เหล่านั้นได้เราต้องรู้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ก่อน จึงจะดับทุกข์นั้นได้ด้วยหนทางหรือวิธีการดับทุกข์ หลักธรรมประการนี้ถือเป็นหัวใจของพุทธศาสนา เรียกว่า “อริยสัจ 4” ซึ่ง อริยสัจ 4 มีความหมายว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ อันประกอบไปด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สุทธิลักษณ์ อัมพันวงศ์, 2543: 48-56)

1. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ต้องสืบค้น กำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริงของสิ่งนั้น เป็นขั้นสำรวจปัญหาและขอบเขต ความทุกข์มี 11 ประการคือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความแหว่งใจ ความคร่ำครวญรำพัน ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่ปรารถนา แต่ถ้าจะแบ่งประเภทของความทุกข์ก็มีเพียง 2 ประการ คือ ความทุกข์ทางกายและความ

ทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางกายคือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้และความตาย ส่วนความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความแค้นใจ ความคร่ำครวญรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่ปรารถนา กล่าวคือ ทุกข์ก็คือปัญหาต่างๆของคนเรา จะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ ทำให้ตกอยู่ในสภาพที่ทนได้ยาก

**2. สมุทัย** คือ สาเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องสืบค้น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดให้หมดสิ้นไป การดับทุกข์ย่อมกระทำได้โดยการกำจัดเหตุ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกสิ่งย่อมเกิดจากเหตุ ต้องดับที่เหตุก่อน ผลจึงจะดับตามไป” และสาเหตุแห่งทุกข์ ก็คือ “ตัณหา” หมายความว่า ความอยาก แบ่งเป็นความอยาก 3 ประเภท คือ **กามตัณหา** ได้แก่ ความอยากในสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจ ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น ความอยากในความสนุกสนานเพลิดเพลินทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ภวตัณหา** ได้แก่ ความอยากมี เช่นอยากเป็นคนรวย อยากมีชื่อเสียง **วิภวตัณหา** ได้แก่ ความอยากไม่ให้ เป็น อยากไม่ให้มี อยากให้พ้นไป เช่น คนจนเกลียดความจน เป็นต้น

**3. นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้ประจักษ์แจ้งว่าปัญหานั้นมีทางแก้ไขให้สำเร็จ นิโรธเป็นภาวะที่หมดปัญหาแล้ว เมื่อตัณหาถูกกำจัดลงสิ้นแล้ว ก็เท่ากับดับที่เหตุ ทุกข์ที่เป็นผลก็ดับสิ้นลงไปด้วย จิตใจก็จะหมดความทุกข์ จิตใจผ่องใส ซึ่งเป้าหมายของพุทธศาสนา คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งนิพพาน คือการออกจากตัณหา ความดับสิ้นจากกิเลส และความสงบ

**4. มรรค** คือ ทางหรือวิธีการดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน ปฏิบัติแก้ปัญหามาตามขั้นตอน การที่จะดับทุกข์หรือการดำเนินชีวิตให้พ้นทุกข์ได้ เป็นธรรมชาติที่ต้องนำมาปฏิบัติจึงจะได้ผล และมรรคหรือที่เรียกว่า หนทางดับทุกข์นี้มี 8 ประการ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า มรรคมีองค์ 8 ดังนี้ เห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ มรรคมีองค์ 8 นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทางสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึงไม่ติดอยู่หรือไม่เียงไปหาที่ สุดสองอย่าง คือ ความหมกมุ่นในความสุข และไม่ทำความลำบากเดือดร้อนให้ตนเอง กล่าวโดยย่อคือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ศีลประกอบด้วยเห็นชอบ ดำริชอบ สมาธิ ประกอบด้วยเจรจาชอบ ทำการชอบ เลี้ยงชีพชอบ ปัญญาประกอบด้วยเพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ

**เห็นชอบ** เห็นชอบว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อในกฎแห่งกรรม เห็นว่าบิดามารดา ครูอาจารย์มีพระคุณ เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด และเชื่อในอริยสัจ 4 ว่าเป็นหนทางที่ดับทุกข์ได้



**คำริชอบ** หรือความคิดชอบเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น หมายถึง การมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามที่มันเป็นไป คำริชอบหรือความคิดชอบได้แก่ คำรียอกจากกาม คำรียอกจาก ความพยายาม และคำริไม่เบียดเบียน

**เจรจาชอบ** หรือพูดชอบ ละเว้นจากการพูดที่เป็นภัย 4 ชนิด คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ แต่ให้พูดสิ่งที่เป็นความจริง พูดเพื่อประสารสามัคคี พูดจาอ่อนหวาน พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์

**ทำการชอบ** ละเว้นการกระทำที่ไม่ชอบ 3 ประการ คือ เว้นการฆ่าสัตว์ เว้นการลักทรัพย์ เว้น การประพฤติดิคนกาม

**เลี้ยงชีพชอบ** การเลี้ยงชีวิตด้วยอาชีพที่สุจริต รวมทั้งขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริตนั้น

**เพียรชอบ** คือพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ปรารถนา ในทางพุทธศาสนา ความเพียรชอบมี 4 ประการ คือ เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเจริญยิ่งขึ้นไป

**ระลึกชอบ** สติ คือความระลึกได้ ความไม่ผลอ แต่คอยควบคุมใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ระลึกในสติปัญญา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ มีสติกำกับคู่สิ่งต่างๆและ ความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้นตามความเป็นจริง มี 4 อย่างคือ มีสติพิจารณาในกายว่าสักแต่เป็นกายไม่ใช่ สัตว์บุคคลตัวตน มีสติพิจารณาเวทนาหรือความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน มีสติพิจารณาในจิต พิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือฟุ้งแว่วว่าสักเป็นแต่ใจไม่ใช่ สัตว์บุคคลตัวตน มีสติพิจารณาในธรรมที่เกิดกับจิต พิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่เกิดกับใจว่า สักเป็นแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน

**ตั้งจิตมั่นชอบ** เป็นการฝึกอบรมขั้นลึกซึ้ง นั่นคือการฝึกสมาธิ ซึ่งสมาธิ หมายถึงการตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด สมาธิที่ใช้ถูกทางเพื่อจุดหมายสูงสุดทางศาสนานั้นคือการ หลุดพ้น ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้น เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ เป็นการใช้สมาธิในขั้นต้นรวมกับการเจริญสติอบรมให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งรู้ชัดถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น

ก่องแก้ว เจริญอักษร ( 2545 : 172-173 ) กล่าวว่า หลัทธิพุทธศาสตร์ได้พูดถึงงานการฝึกฝนจิตให้มีคุณสมบัติพิเศษว่ามี 2 ระดับ ระดับแรกคือ การใช้งานซึ่งจัดเป็นความมุ่งหมายของการฝึกจิตโดยตรง คือการฝึกจิตให้สงบราบเรียบ นิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จนถึงขั้นค้ำแน่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนด เป็นลักษณะการฝึกจิตที่ปรากฏอยู่แล้วในบางศาสนา ลักษณะนี้ทางพุทธศาสตร์เรียกชื่อว่า “สมถกรรม

รรมฐาน” โดยมีจุดมุ่งหมายในการฝึกจิตให้สงบนิ่ง ไม่หวั่นไหวเพียงเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม จิตที่เป็นสมาธิในลักษณะนี้จะมีสมรรถภาพสูง เป็นจิตที่มีพลังมาก มีความนุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ส่วนระดับที่สองของการฝึกจิตทางพุทธศาสนาเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” อันมีจุดมุ่งหมายเพื่อการใช้งานเป็นพิเศษอีกระดับหนึ่งเป็นระดับที่สูงกว่าสมถกรรมฐาน โดยจะต้องเริ่มต้นจากการฝึกสมาธิแบบสมถะ นั่นคือทำจิตให้สงบเสียก่อนจนกระทั่งจิตนิ่งเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ แล้วใช้จิตที่สงบนิ่งนั้นพิจารณาธรรมชาติของชีวิตให้รู้เห็นความจริงตามกฎไตรลักษณ์ กล่าวได้ว่า การที่จิตสงบถึงขั้นเหมาะแก่การเจริญวิปัสสนาได้ ย่อมแสดงว่าจิตมีคุณภาพสูงสามารถใช้เป็นฐานปฏิบัติการทางปัญญา คือใช้พิจารณาให้ถึงความหลุดพ้นได้ สอดคล้องกับพระอาจารย์คุณฐิติเมธังกูร (2550 : 83-84) ที่ได้กล่าวว่าการอบรมสมาธิเพื่อให้จิตเรามีความสงบมากยิ่งขึ้น ครั้นพอเราทำสมาธิ หรือเรียกว่าทำสมถกรรมฐานให้จิตมีความสงบแล้ว มันก็ง่ายที่จะเกิดปัญญา ซึ่งจุดหมายของการทำสมาธิในทางพุทธศาสนานั้นก็เกินไปเพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา เมื่อจิตสงบก็พิจารณาจนเกิดความเห็นแจ้งชัด เรียกว่าวิปัสสนา ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริงว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา พอเรารู้เราเข้าใจความเป็นจริงอย่างนี้ มีปัญญาเกิดขึ้น ก็ทำให้เรามีท่าทีในการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตของเราอย่างถูกต้อง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 608) กล่าวว่าการทำสมาธิไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลทางจิตขั้นสูงในศาสนาเท่านั้น ในระดับหนึ่งผู้ที่สามารถทำสมาธิได้จะรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจ ทำให้ใจเป็นสุขและมีสุขภาพดี สมาธิ คือ ภาวะจิตที่นิ่งตั้งมั่น ผู้ที่มีสมาธิจะรู้สึกผ่อนคลาย การเผาผลาญพลังงานในร่างกายจะช้าลง การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะลดความแรงของการถูกกระตุ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การปฏิบัติสมาธิทำได้หลายวิธีทั้งการนั่ง การเดิน และไม่ต้องทำเฉพาะในวัดเท่านั้น ทุกคนสามารถทำสมาธิได้ทุกที่ เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือในที่ที่เหมาะสม

**ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ** อมรา รอดดารา (2547: 154-155) และสุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ (2543: 56) กล่าวว่า จิตที่เป็นสมาธิมีคุณประโยชน์มากมายหลายระดับ ที่สำคัญคือช่วยให้เกิดปัญญา และช่วยขัดเกลากิเลส สำหรับบุคคลทั่วไป การฝึกสมาธิทำให้เกิดประโยชน์หลายทางทั้งในการศึกษา และชีวิตประจำวัน ดังนี้1. ในด้านศาสนา สมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด ซึ่งได้แก่การหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง โดยที่มีสติยับยั้งชั่งใจ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันสถานการณ์ รู้จักคิดตัดสินใจในทางที่ถูกต้อง2. ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้จิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง จิตใจหนักแน่น เยือกเย็น สุขภาพ ผ่องใส รู้จักปล่อยวาง มีความสงบสุข มีความเมตตา กรุณา มีสุขภาพจิตดี3. ในด้านสุขภาพกายใช้แก้โรคบางชนิดได้ เพราะกายกับจิตอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าไม่มีกำลังใจทำให้โรคทรุดหนัก เมื่อร่างกายเจ็บจิตใจก็

พลอยไม่สบายไปด้วย ถ้าฝึกสมาธิทำให้ใจมีพลังเข้มแข็ง โรคทางกายก็อาจบรรเทาหรือหายได้4. ในด้านชีวิตประจำวัน สมาธิจะช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียด กระวนกระวาย ความวิตกกังวล ทำให้ใจสงบสบาย มีความสุข มีความจำดี มีประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียนอย่างยิ่ง การทำสมาธิอาจใช้เวลาว่างเพียงเล็กน้อย เช่น ขณะรอคอยรถ รอคอยแพทย์ หรือแทรกทำในขณะที่ต้องทำงานที่ใช้สมองอย่างหนัก สมาธิจะช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิจะมีความแน่วแน่อยู่กับเรื่องที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดผลดีทุกด้าน นอกจากนี้สมาธิยังช่วยทำให้เป็นผู้ที่ทำอะไรอย่างมีระบบ แน่วแน่ มีจุดมุ่งหมาย และสามารถใช้เวลาเพียรพยายามที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นโดยใช้ปัญญา

ประโยชน์ในทางการแพทย์วิจัย (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2549) พบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้การนอนในผู้สูงอายุเป็นไปได้อย่างดี ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นการปรับสมดุลของสรีรวิทยาของร่างกายให้เหมาะสมต่อการนอน รวมทั้งลดความวิตกกังวลซึ่งรบกวนการนอนหลับ Richard Alpert (อ้างใน นพมาศ ชีรเวทิน, 2540:193) ได้ทำการวิจัยและพบว่า การทำสมาธิได้ผลกว่ายาในการรักษาโรคประสาท เน้นความสำคัญของการเติบโตทางจิตวิญญาณ ที่ทำให้ชีวิตไม่ว่างเปล่า ดังนั้น ปรัชญาและศาสนาจึงมีบทบาทมากในชีวิตคน นพมาศ ชีรเวทิน (2540:191) ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิจากประสบการณ์ของตนเอง โดยการฝึกสมาธิทำให้ความเย็นสงบทางจิตและความเย็นนี้ จะแผ่ไปทั่วถึงการรับรู้การรับรู้ทางสิ่งแวดล้อมพลวัตของทุกอย่างยังเหมือนเดิม การรับรู้เฉียบไวขึ้น และกล่าวว่า จากสมาธิคือปัญญา พอจิตสงบได้ด้วยสติปัญญาก็ไหลมาอยู่เรื่อยๆ ความคิดมีมาก คิดเป็นระบบอย่างดีเพราะสติตามอยู่ การเรียนการสอนจะสะดวกขึ้นมาก การทำทุกอย่างก็คล่อง

สรุปว่า อริยสังคคือ หลักธรรมหรือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นคว้า เริ่มตั้งแต่ทุกข์มีลักษณะอย่างไร มีสาเหตุจากอะไร มาจนกระทั่งความดับทุกข์และทางดับทุกข์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติมีทั้งขั้นต่ำและขั้นสูง ตั้งแต่การให้ทานซึ่งถือเป็นขั้นต่ำ ส่วนขั้นสูงคือการเจริญวิปัสณากรรมฐาน ทางดับทุกข์คือมรรคนั้นเป็นวิถิต่างแห่งปัญญา ซึ่งต้องแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล ต้องแก้ไขด้วยตัวเองไม่ต้องอาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาล เป็นหลักความจริงกลางๆที่จะใช้ประโยชน์ได้ตลอดกาล และพุทธศาสนา สอนให้เรา รู้จักตัวเอง หรือเข้าใจตัวเอง และใช้ตัวเองให้เป็นประโยชน์ การแก้ปัญหามาของเราจะสำเร็จ ทำให้เรามีสุขและคลายทุกข์ได้ เนื่องจากตัวทุกข์ เกิดจากจิตที่ยึดติด และปรุงแต่งว่าสิ่งนี้คือตัวกู ของกู เมื่อ ไม่สมหวังหรือผิดหวังจากสิ่งเหล่านั้น ก็จะเกิดทุกข์ เนื่องด้วยจิตที่ไปยึดติด ดังนั้น การแก้ปัญหามาต้องแก้ที่จิตด้วยการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสณากรรมฐานจากที่กล่าวมา หลักคำสอนและการปฏิบัติสมาธิภาวนาทางพุทธศาสนา ชี้ให้เห็นถึงสภาวะแห่งความเป็นไปของทุกสิ่ง รวมถึงสอนถึงหลักการปฏิบัติทางจิต เพื่อให้เกิดความสงบและเกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติตามหลักการนี้ ย่อมได้รับประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจให้รู้เท่าทันถึงปัญหา รู้

ถึงสาเหตุแห่งปัญหา และวิถีทางในการแก้ปัญหาด้วยใจที่สงบและมีสติ ดังนั้น การน้อมนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาไปเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตช่วยให้ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ก็พร้อมที่จะรับมือและแก้ไขปัญหานั้นด้วยจิตที่เข้มแข็งและมั่นคง

## 2.5 ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริก อีริกสัน (Erik Ericson's Theory)

การพัฒนาตนในแนวคิดของ Erik Ericson เป็นการพัฒนาตนด้านจิตสังคม เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคล เมื่อประสบกับภาวะวิกฤตในลำดับขั้นตอนต่างๆของชีวิต ตั้งแต่วัยต้นจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต

ธนเทพ ประสานทอง (2548: 43-47) ปรีชา ธรรมมา (2547:75) Hooyman และ Kiyak (1988: 225) กล่าวว่า Erik Ericson ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำทฤษฎีจิตวิเคราะห์ Psychosexual development stage ของ Sigmund Freud มาปรับปรุงและศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยนำผลการศึกษาค้นคว้าทางด้านมานุษยวิทยาเข้ามาเป็นส่วนประกอบพื้นฐานด้วย Ericson ทำให้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud ทันสมัย สมจริง และเป็นจริงเข้ากับชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน จนได้รับการกล่าวว่าเป็นผู้ชุบชีวิตแนวคิดจิตวิเคราะห์ ซึ่งทำให้ Ericson ได้ชื่อว่าเป็นนักจิตวิทยาในกลุ่ม ฟรอยด์ใหม่ แต่ขณะเดียวกัน Ericson มีแนวคิดที่แตกต่างไปจาก Freud ในประเด็นที่ Freud เน้นว่าการแสวงหาความสุขจากส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ปาก ทวารหนัก อวัยวะเพศ เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรม และพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่างๆ เป็นขั้นตามลำดับ ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ส่วน Ericson เน้นว่าลักษณะสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ เพื่อน สามี ภรรยา และ ข้อขัดแย้งทางสังคมจิตใจ (Psychosocial crisis) เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรม และพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่างๆ ตามลำดับ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูงอายุ และให้เรียกทฤษฎีนี้ว่า Psychosocial stage ซึ่งมีด้วยกัน 8 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอน

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| 1. ใ่ว่างใจ กับ ไม่ใ่ว่างใจ                      | แรกเกิด - 12 เดือน           |
| 2. อิศระ กับ อับอาย สงสัย                        | 18 เดือน - 2 ปี              |
| 3. ริเริ่ม กับ รู้สึกผิด                         | 3 - 6 ปี                     |
| 4. ความหมั่นเพียร กับ ความต่ำต้อย                | 6 ปี                         |
| 5. เอกลักษณะ กับ ความสับสนด้านบทบาทหรือเอกลักษณะ | วัยรุ่นสาว-วัยรุ่นใหญ่ตอนต้น |
| 6. ความใกล้ชิดสนิทสนม กับ ความโดดเดี่ยว          | วัยรุ่นใหญ่ตอนต้น            |
| 7. การเพิ่มพูนผลงาน กับ การชะงักงัน              | วัยรุ่นใหญ่ตอนกลาง           |
| 8. บุรณภาพกับ ความสิ้นหวังและความชิงชัง          | วัยสูงอายุ                   |

## ลักษณะความขัดแย้งทางสังคมจิตใจ 8 ขั้นตอน (Psychosocial crisis)

รูนูเทพ ประสานทอง (2548: 43-47) และ Quadano (1997: 166) กล่าวถึงถ้าบุคคลสามารถแก้ไขวิกฤตและความขัดแย้งได้ด้วยดี ส่งผลให้เกิดลักษณะพฤติกรรมและลักษณะบุคลิกภาพที่พึงประสงค์เรื่อยไปตามลำดับขั้น ทำให้บุคคลมีโครงสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง ในขณะที่เดียวกันในแต่ละขั้นจะมีปัญหาอันเกิดจากภาวะวิกฤตและความขัดแย้งหากแก้ไขได้ บุคคลจะก้าวเข้าสู่ขั้นถัดไปได้อย่างมั่นคง และมีบุคลิกภาพที่มั่นคง แต่หากไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้ในขณะที่อยู่ในขั้นต่างๆก่อนที่จะก้าวสู่ขั้นต่อไป จะส่งผลกระทบต่อ ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้จะตามค้างคาไปด้วยเมื่อบุคคลก้าวสู่ลำดับขั้นที่สูงขึ้นจนถึงขั้นสุดท้าย กล่าวได้ว่า จะเกิดความเสียด้านพัฒนาการลำดับขั้นได้ (ปรีชา ชรรมา, 2547:76-81) ข้อขัดแย้งทางจิตใจมีลักษณะแย้งกันเป็นคู่ๆ ทั้ง 8 ขั้นตอน ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ จะต้องพัฒนาให้เป็นไปตามโครงสร้างของบุคลิกภาพอย่างสมดุลกัน บุคคลจึงจะมีโครงสร้างบุคลิกภาพอย่างมั่นคง

ในวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 12 เดือน ถ้าได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่ จะทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจต่อบุคคลอื่นๆ แต่ถ้าขาดการเอาใจใส่เด็กก็จะไม่ไว้วางใจต่อบุคคลอื่น แยกตัวจากสังคม อายุ 18 เดือนถึง 2 ปี ถ้าได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ให้ทำสิ่งต่างๆก็จะมี ความมั่นใจในตัวเอง แต่ถ้าปกป้องเด็กมากเกินไป ไม่ได้เปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมก็จะขาดความมั่นใจ ไม่กล้าคิดกล้าทำ อายุ 3 - 6 ปี มีความต้องการจะสำรวจค้นคว้าหาสิ่งแปลกใหม่หากผู้ใหญ่เข้าใจ ช่วยในการพัฒนาในวัยต่อไป แต่ถ้าตำหนิ ลงโทษเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกผิด ขาดความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ เมื่ออายุ 6 ปีขึ้นไปต้องการความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นที่ยอมรับและชื่นชมของบุคคลอื่น เด็กจะมีความรู้สึกชื่นชมในตัวเอง นำไปสู่ความขยันในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่ถ้าขาดการสนับสนุนก็จะรู้สึกต่ำต้อย ไร้ความสามารถ ในวัยรุ่นหากค้นพบถึงความต้องการและความสามารถของตนจะทำให้มีเอกลักษณ์ ส่วนคนที่ไม่พบก็จะสับสนในบทบาท ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเริ่มที่จะประกอบอาชีพ มีเพื่อนที่ใกล้ชิด เป็นที่พึ่งพาอาศัยต่อกัน อันเป็นผลจากการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง หากสับสนในบทบาท ก็จะขาดความวางใจ จะมีลักษณะของความโดดเดี่ยว ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่การทำงานและครอบครัว มีความมั่นคงก้าวหน้าในชีวิต ส่วนผู้ที่ขาดจะเกิดความชะงักงันหรือความถดถอยในชีวิต ในวัยผู้สูงอายุจะได้รับผลพวงจากการพัฒนาในขั้นที่ผ่านมา หากการพัฒนาตนดำเนินด้วยดี โดยตลอด จะเกิดความรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความมั่นคงสมบูรณ์ ส่วนผู้ที่ล้มเหลวในขั้นตอนที่ผ่านมา จะรู้สึกอดคิดเป็นความหมอดหวัง เกิดความชิงชังตนเอง ขาดความสุขในบั้นปลายของชีวิต

## 2.6 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Reduction Theory)

แรงขับ (Drive) เป็นกลไกภายในที่รักษาระบบทางสรีระ ให้คงสภาพสมดุลในเรื่องต่าง ๆ ไว้เพื่อทำให้ร่างกายเป็นปกติ หรืออยู่ในสภาพ โฮมิโอสแตซิส (Homeostasis) โดยการปรับระบบให้เข้า

กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทฤษฎีแรงขับอธิบายว่า เมื่อเสียสมดุลในระบบ โฮมิโอสแตซิส จะทำให้เกิดความต้องการ (Need) ขึ้น เป็นความต้องการทางชีวภาพเพื่อรักษาความคงอยู่ของชีวิต และความต้องการนี้ จะทำให้เกิด แรงขับ อีกต่อหนึ่ง

แรงขับเป็นสภาวะตื่นตัว ที่พร้อมจะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้กลับคืนสู่สภาพสมดุลเพื่อลดแรงขับนั้น (Drive Reduction) ตัวอย่างเช่น การขาดน้ำในร่างกาย จะทำให้เสียสมดุลทางเคมี ในเลือด เกิดความต้องการเพิ่มน้ำในร่างกาย แรงขับที่เกิดจากต้องการน้ำคือ ความกระหาย จูงใจให้เราดื่มน้ำหรือหาน้ำมาดื่ม หลังจากดื่มสมความต้องการแล้ว แรงขับก็ลดลง กล่าวได้ว่า แรงขับผลักดันให้คนเรามีพฤติกรรม ตอบสนอง ความต้องการ เพื่อให้แรงขับลดลงสำหรับที่ร่างกายจะได้กลับสู่สภาพสมดุลอีกครั้งหนึ่ง นิภา นิชยาน (2520:131) กล่าวว่าแรงขับเป็นสภาวะถูกกระตุ้นของสิ่งมีชีวิตให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า แต่ไม่ได้หมายความว่าแรงขับคือสิ่งเร้า แต่แรงขับจะเปลี่ยนพฤติกรรมตอบสนองให้เป็นสิ่งเร้าซึ่งทำให้เกิดกิจกรรมขึ้น และสุชา จันท์ธอม (2541:102) แรงขับแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ แรงขับปฐมภูมิ กับ แรงขับทุติยภูมิ

**แรงขับปฐมภูมิ (Primary Drive)** สุชา จันท์ธอม (2541:102) และโรเบิร์ต อี. ซิลเวอแมน (2545:194-199) กล่าวว่า เป็นแรงขับที่เกิดมาพร้อมกับการเกิดของคน ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ มีต้นกำเนิดมาจากความต้องการของร่างกาย หรือสภาวะภายในร่างกาย บางครั้งเราเรียกว่าแรงขับทางสรีระ (Physiological Drive) แรงขับเหล่านี้มีรากฐานมาจากความต้องการที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดอยู่ได้ เป็นแรงขับเบื้องต้น ได้แก่ แรงขับความหิว แรงขับความกระหาย แรงขับการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับทางเพศ แรงขับของเพศแม่ ซึ่งแรงขับ 2 ชนิดหลังไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตโดยตรง แต่จำเป็นต่อการดำรงพันธุ์ไว้ **แรงขับทุติยภูมิ (Secondary Drive)** เป็นแรงขับที่สลับซับซ้อน โดยทั่วไปเกิดจากการเรียนรู้เป็นส่วนใหญ่ อาจเรียกได้ว่าเป็น แรงจูงใจทางสังคม (Social motive) หรือ Psychological drive ซึ่งเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางด้านจิตใจและสังคมเป็นส่วนใหญ่ แม้แรงขับประเภทนี้จะไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด นั่นคือ แม้จะไม่สนองตอบความต้องการชนิดนี้ให้เต็มก็ยังมีชีวิตรอดอยู่ได้ แต่ก็ เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อการสร้างสุขภาพทางใจ ความรู้สึกพอใจ และความสามารถในการปรับตัว แรงขับประเภทนี้ เมื่อเกิดแล้วจะจูงใจคนให้กระทำการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างไม่มีวันสิ้นสุด เช่น คนเรียนรู้ว่า เงินมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการสนองความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัยและอื่น ๆ อีกมาก การไม่มีเงินจึงเป็นแรงขับทุติยภูมิสามารถจูงใจให้คนกระทำการพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้เงินมาตั้งแต่การทำงานหนัก

นั่นคือ พฤติกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนิภา นิชยาน (2520:84-85) กล่าวว่า เป็นความพยายามที่จะลดความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกที่เกิดจากการกระตุ้นของแรงขับทั้งสิ้น Freud อธิบายว่าแรงขับของสัญชาตญาณ โดยกำเนิดในเชิงชีววิทยาว่า แรงขับเหล่านี้เองเป็นตัวการกระตุ้นความรู้สึก

ภายในตัวเรา ซึ่งพลังความรู้สึกที่กระตุ้นนี้ ก็คือความต้องการหรือความปรารถนาตัวเอง เช่นความต้องการอาหาร หรือทางเพศ จุดหมายของแรงขับก็คือ การขจัดความรู้สึกที่พุ่งขึ้นจากแรงขับ ซึ่งหากยังคงมีอยู่ก็จะกลายเป็นความเครียดในใจ การตอบสนองแรงขับอาจจะเป็นสิ่งของการกระทำตัวบุคคล หรือสถานการณ์ ซึ่งช่วยให้เกิดความพึงพอใจ หรือขจัดความรู้สึกปรารถนาที่เกิดขึ้นได้ แรงขับบางอย่างมีพลังรุนแรงกว่าแรงขับอีกอย่างหนึ่ง จึงก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดได้มากกว่ากัน Freud ถือว่าพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เกิดจากความพยายามที่จะลดความเครียดด้วยการระบายออก ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นของแรงขับ

ในงานวิจัยนี้ใช้แนวคิดทฤษฎีแรงขับในการศึกษาถึงจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุของใจให้ผู้สูงอายุหันมาปฏิบัติธรรมตามหลักของพุทธศาสนา ซึ่งสาเหตุของการเข้ามาทางศาสนา เช่น เกิดความทุกข์ใจจากความสูญเสีย คือแรงขับ และพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อลดแรงขับหรือความทุกข์ใจนั้นคือการมาปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา และใช้หลักคำสอนในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศไทย

1. นพคุณ ดิสฺกนธ์ (2538) ศึกษาเรื่อง “ความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวของผู้สูงอายุ” มุ่งศึกษาถึงระดับความเป็นปึกแผ่นภายในครอบครัวของผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงการมีกิจกรรมร่วมกัน มีความเอื้ออาทรกัน และมีค่านิยมที่คล้ายคลึงกัน ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับระดับความเป็นปึกแผ่นในครอบครัว และศึกษาถึงปัจจัยใดมีขนาดความสัมพันธ์กับระดับความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวได้มากกว่ากัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในเมือง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 260 คน โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวมีดังนี้ ปัจจัยด้านการให้และรับความช่วยเหลือของผู้สูงอายุ ปัจจัยเกี่ยวกับภาวะภาวะที่พึงพิงของผู้สูงอายุ ปัจจัยทางด้านบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัวของบุตรหลาน ปัจจัยภูมิหลังทางสังคม ส่วนปัจจัยที่ไม่พบความสัมพันธ์กับความความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว ได้แก่ ปัจจัยด้านสายสัมพันธ์ทางเพศ ปัจจัยด้านถิ่นที่เกิด

ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่สามารถบ่งบอกขนาดความสัมพันธ์ของความความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวได้มากที่สุดคือ ปัจจัยทางด้านบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัวของบุตรหลาน ร้อยละ 86.36 รองลงมาคือปัจจัยด้านการให้และรับความช่วยเหลือของผู้สูงอายุ ร้อยละ 53.03 ปัจจัยเกี่ยวกับภาวะภาวะที่พึงพิงของผู้สูงอายุ ร้อยละ 38.50 และปัจจัยอันดับสุดท้ายคือ ปัจจัยภูมิหลังทางสังคม ร้อยละ 26.79

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทที่สำคัญในครอบครัว ยังคงดำรงกิจกรรมที่สำคัญ นั่นคือ บทบาทที่คอยดูแลรับผิดชอบลูกและหลาน ยังคงมีบทบาทเป็นที่พึ่งให้กับคนรุ่นหลังได้ ส่งผลถึงความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวของผู้สูงอายุ

**2. นุชนาฏ ยูธันเงาะ และ โสภา อ่อนโอภาส (2546)** ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุ : ฟางเส้นสุดท้ายของครอบครัวในชุมชนเมืองเขตกรุงเทพมหานคร” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพวิถีชีวิตความเป็นอยู่ บทบาทในครอบครัว สังคม และความคาดหวังในอนาคตของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเก็บขยะ เพื่อวิเคราะห์ความทุกข์ยากของชีวิตผู้สูงวัยที่ต้องเป็นผู้นำครอบครัว และเสนอแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว โดยการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุประกอบอาชีพเก็บขยะ 8 ราย ในเขตกรุงเทพมหานคร และสัมภาษณ์สมาชิกในชุมชนเพื่อความชัดเจนของข้อมูล

ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุเฉลี่ย 70 ปี และทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่เลี้ยงดูสามีหรือบุตรที่เจ็บป่วย พิการ และหลาน การพักอาศัยอยู่บ้านเช่าหรือบ้านไม้เก่าๆ หลังเล็ก ชั้นเดียว หลังคามุงสังกะสีซ้อนกันอย่างไม่เป็นระเบียบในชุมชนแออัดใกล้กองขยะ มีทั้งกลุ่มที่เริ่มประกอบอาชีพตั้งแต่หนุ่มสาว และกลุ่มที่เริ่มจากการประกอบอาชีพอื่นมาก่อน แต่เมื่อชรามากขึ้นจึงมาประกอบอาชีพเก็บขยะ จะเก็บขยะทั้งกลางวันและกลางคืน รายได้วันละ 40-100 บาท การประเมินตนเอง กรณีศึกษามีมุมมองเกี่ยวกับตนเองว่า คนจนต่ำต้อย แต่ไม่รู้คุณค่า เพราะยังเป็นที่พึ่งของสมาชิกในครอบครัว ในอนาคตจะไม่ยุติการประกอบอาชีพเพราะเป็นอาชีพที่เลือกแล้วว่าเหมาะสม สาเหตุความยากลำบากล้วนแต่ต้องเผชิญกับภาวะล้มสลายทางภาคเกษตรและเข้ามาอยู่ในชุมชนเมืองที่แออัด มีความลำบากในการปรับตัว ประกอบกับมีการศึกษาน้อย มีบุตรจำนวนมาก ขาดการวางแผนในชีวิต ขาดอำนาจต่อรอง ตลอดจนการไม่ได้รับบริการจากภาครัฐและเอกชนอย่างทั่วถึงและครอบคลุม แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ควรมีการเยี่ยมชมให้กำลังใจ ให้บริการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และส่งเสริมเกียรติภูมิของผู้ประกอบอาชีพเก็บของเก่า ตลอดจนผลักดันนโยบายลดภาษีให้แก่บุตรหลานผู้รับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุ

โดยสรุป ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทที่สำคัญในการเลี้ยงดูสมาชิกทุกคนในครอบครัว ด้วยเหตุนี้จึงยังคงรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเอง เพราะยังเป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวทั้งทางด้านการหารายได้ และการดูแลในด้านอื่นๆ

**3. วนิตา นิรมย์ (2537)** ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์” มุ่งศึกษาถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการเป็นผู้ยังคุณประโยชน์ โดยพิจารณาจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจ กิจกรรมในครัวเรือนและกิจกรรมในชุมชน และมุ่งศึกษาปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ สังคมและปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมต่างๆ ของ



ผู้สูงอายุ ในการศึกษานี้ใช้ข้อมูลจากการสำรวจโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรของผู้สูงอายุในประเทศไทย ซึ่งทำการเก็บข้อมูลในปี พ.ศ.2529 ผลการศึกษา มีดังนี้ ในส่วนของการทำกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยทำงานเชิงเศรษฐกิจโดยเป็นงานในภาคเกษตรกรรมมากกว่างานนอกภาคเกษตรกรรม ด้านการทำกิจกรรมในครัวเรือน พบว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุยังคงทำกิจกรรมนี้ ด้านการทำกิจกรรมในชุมชน ปรากฏว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงมีส่วนร่วมทำกิจกรรมของชุมชน

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังมีคุณภาพชีวิต คือการทำกิจกรรมในชุมชน ข้อมหมายถึงว่า ในชุมชนยังเห็นคุณค่า บทบาท และความสำคัญของผู้สูงอายุ ต่อชุมชน ครัวเรือน

**4. บุญยี่น สุภาพ (2521) ศึกษาเรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบ ปัญหา ความต้องการ และโลกทัศน์ ของคนชรา ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐบาลและเอกชน" มุ่งศึกษาถึงสาเหตุการตัดสินใจที่ทำให้คนชราเข้าไปรับบริการที่สถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน และความต้องการ โลกทัศน์ของคนชราในสถานสงเคราะห์ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ชายชราของสถานสงเคราะห์รัฐบาลจำนวน 100 คน และสถานสงเคราะห์เอกชน จำนวน 100 คน**

สรุป ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้คนชราตัดสินใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ ความพอใจต่อบริการสงเคราะห์และความต้องการของคนชราไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้คนชราตัดสินใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชนมีปัญหาย่างเดียวกันคือ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือการขาดทุนทรัพย์ในการเลี้ยงชีพ ส่วนความพอใจของคนชราต่อบริการการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชนต่างก็มีความพอใจใกล้เคียงกัน นอกจากนี้คนชราในสถานสงเคราะห์ทั้งสองแห่งยังมีความต้องการตรงกัน คือ มีความต้องการทางกายเป็นประการแรกและเป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดของความ ต้องการทั้งหมด ส่วนโลกทัศน์ของคนชราในปัจจัยที่เกี่ยวกับอาชีพเดิมนั้น คนชราในสถานสงเคราะห์ทั้ง 2 แห่ง มีโลกทัศน์เหมือนกัน นั่นคือในแต่ละกลุ่มอาชีพเดิมของคนชราในสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน ปรากฏว่า ทุกกลุ่มอาชีพมีความต้องการการบริการของสถานสงเคราะห์เพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมคล้ายคลึงกัน ระยะเวลาที่มีความสัมพันธ์ต่อโลกทัศน์อย่างเห็นได้ชัด โดยกลุ่มคนชราที่เข้ามาอยู่ใหม่ (1-2 ปี) มีโลกทัศน์ด้านดีร้อยละ 33.85 ต่างกับกลุ่มที่อยู่มานานมากขึ้น (9ปีขึ้นไป) มีโลกทัศน์ด้านดีร้อยละ 32.50 ทั้งสถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน ระยะเวลาจะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นความแตกต่างของโลกทัศน์เช่นเดียวกัน

5. กฤษณา บุรณะพงศ์ (2540) ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการจัดเวลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร” ในการวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุในการจัดเวลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชนในครอบครัว ประเด็นที่ศึกษาประกอบด้วยลักษณะ 3 ด้านคือ 1. ความสำนึกในคุณธรรมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเมตตา ความกตัญญู ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรมและความเสียสละ 2. ความพึงพอใจในการสืบทอดคุณธรรม 3. ความสำเร็จในการจัดเวลาด้านคุณธรรม โดยพิจารณาจากความสำนึกในคุณธรรมของเยาวชน ซึ่งแต่ละด้านเกี่ยวข้องกับปัจจัยบางประการ เช่น เพศ ศาสนา ภูมิฐานะ สถานภาพสมรส การศึกษา เศรษฐกิจ สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การร่วมกิจกรรมทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และความใกล้ชิดกับเยาวชน นอกจากนั้นได้ศึกษาถึงระดับความสำนึกในคุณธรรมและความพึงพอใจในการสืบทอดคุณธรรมของผู้สูงอายุ ตลอดจนเปรียบเทียบความแตกต่างกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวน 230 คน โดยใช้จากประชากรชาวพุทธ ชาวมุสลิม และชาวคริสต์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำนึกในคุณธรรมของผู้สูงอายุมี 4 ปัจจัย ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ศาสนา เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยปัจจัย ทั้ง 4 สามารถทำนายความแปรปรวนต่อความสำนึกในคุณธรรมได้ร้อยละ 22.38 2. มีเพียงปัจจัยเดียว คือ การสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการสืบทอดคุณธรรมได้ร้อยละ 11.32 และ 3. ไม่มีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของผู้สูงอายุในการจัดเวลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชน นอกจากนั้นพบว่าผู้สูงอายุมีระดับความสำนึกในคุณธรรมและความพึงพอใจในการสืบทอดคุณธรรมอยู่ในระดับสูง และพบว่าปัจจัยเพียงด้านเดียวคือ ศาสนาของผู้สูงอายุต่อความสำนึกในคุณธรรม มีความแตกต่างกัน ส่วนความพึงพอใจในการสืบทอด พบว่า ทุกปัจจัยไม่มีความแตกต่างกัน

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความสำนึกในคุณธรรมและมีความพึงพอใจในการทำหน้าที่สืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชน แสดงว่าผู้สูงอายุยังคงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในเมือง ส่วนความสำเร็จในบทบาทดังกล่าว จะต้องอาศัยปัจจัยอีกหลายประการ ฉะนั้นสมาชิกในสังคมควรสนับสนุนอย่างจริงจังให้ผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสแสดงบทบาทดังกล่าวอย่างเหมาะสมในสังคมไทย

6. วราภรณ์ แสงวัชร (2537) ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเลิศสิน” การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกผู้สูงอายุของโรงพยาบาลเลิศสิน จำนวน 120 คน ใช้การสุ่มอย่างบังเอิญ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุระหว่าง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 45 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 64.2 การศึกษาอยู่ในระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อย

ละ 53.3 มีรายได้ระหว่าง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 22.5 ผู้สูงอายุมีรายได้ประจำ ร้อยละ 93 ซึ่งในจำนวนนี้มีรายได้ที่ได้รับประจำจากบุตรและญาติ คิดเป็นร้อยละ 71 ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 65.2 หากไม่เพียงพอสามารถขอกจากลูกหลานเพิ่มเติม ร้อยละ 70 ความต้องการในปัจจุบัน ผู้สูงอายุต้องการการเลี้ยงดูจากบุตร ร้อยละ 44.2 ที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 61.7 และร้อยละ 57.5 จะมีหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านมากกว่า 1 ประเภทขึ้นไป โดยจำนวนนี้ ร้อยละ 40 ช่วยทำงานบ้านและเฝ้าบ้าน

2. ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับดี คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 52.28 และแต่ละด้านของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ก็พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของในระดับดี คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 33.06 7.68 และ 11.54 ตามลำดับ

3. สุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 112.52 หากพิจารณารายด้านของสุขภาพจิตพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น 24.25 ส่วนคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง การแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม การสร้างสัมพันธภาพได้ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับดี คิดเป็น 26.35 22.38 15.27 และ 24.26 ตามลำดับ

4. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในแต่ละด้านของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พบว่าการสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข่าวสารข้อมูล การสนับสนุนด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับดี และผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์มากที่สุดจากครอบครัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี

7. สุรีย์ บุญญาอนุพงศ์ (2534) ศึกษาเรื่อง “สภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมือง” งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่สังคมเมือง ว่ามีการปรับตัวในการใช้ชีวิตปัจจุบันอย่างไร และต้องเผชิญกับปัญหาอะไรบ้างในการดำเนินชีวิต เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุในครัวเรือนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมแตกต่างกัน 3 ระดับ คือ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมสูง กลาง ต่ำ การศึกษาครั้งนี้ใช้การศึกษารายกรณี โดยทำการเลือกตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมต่างกัน 3 ระดับตามที่กล่าวมา กลุ่มละ 1 ราย การแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 3 กลุ่มตามสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมใช้ตัวแปร 4 ตัวเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา คือ สภาพที่อยู่อาศัย รายได้ การศึกษา และสภาพแวดล้อมในชุมชนที่อยู่อาศัย

ประเด็นหลักที่กำหนดไว้ในการศึกษาและเพื่อทำการเปรียบเทียบ คือ แบบแผนการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์กับบุคคลในครัวเรือนและเพื่อนบ้าน บทบาทต่อสังคม และสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันและความคาดหวังในอนาคต

ผลการศึกษาประวัติชีวิตในอดีตและการดำเนินชีวิตปัจจุบันของผู้สูงอายุทั้ง 3 ราย พบว่า ผู้สูงอายุที่สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ มีการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างเคร่งเครียด ต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและภาระอื่นๆ การที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ขาดพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่ดีมาตั้งแต่แรก เช่น มีฐานะยากจน ขาดการศึกษา เป็นผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่สามารถสร้างฐานที่ดีในการดำรงชีวิตปัจจุบันของตนเองและของบุตรหลานได้ รวมทั้งทำให้ไม่สามารถเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้ด้วย กล่าวคือ การขาดการศึกษา ทำให้ไม่สามารถหางานที่ดีได้ เป็นผลต่อเนื้อให้มีรายได้น้อย ไม่สามารถให้การสนับสนุนทางการศึกษาแก่บุตรได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถสร้างฐานะที่ดีขึ้นได้ด้วย การที่ต้องเผชิญกับปัญหา รายได้ไม่พอใช้มาตลอด ทำให้ไม่อาจสร้างหลักประกันใดๆ เพื่อการดำรงชีวิตในอนาคตได้ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงยังคงต้องเผชิญกับปัญหาเก่าคือ ห่วงเหินกับบุตรหลาน เพราะต่างคนต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้มาให้พอใช้ในครอบครัวของตนเองทำให้มีเวลาในการที่จะพบปะหรือให้การดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้น้อย สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นและต้องเผชิญในปัจจุบันทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์หรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมาก รวมทั้งไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ที่บุตรหลานมีต่อตนเองอีกด้วย

ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางและดี พบว่าการมีพื้นฐานที่ดีมาแต่เดิมได้ช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้เริ่มต้นในจุดที่ค่อนข้างดี เป็นผลให้สามารถสร้างฐานะที่ดีให้แก่ตนเองและบุตรหลานได้ ผู้สูงอายุในทั้งสองกลุ่มนี้จึงไม่ค่อยมีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบันมากนัก ทั้งนี้เพราะได้มีการเตรียมตัวที่จะเข้าสู่ชีวิตวัยสูงอายุไว้ก่อนหน้านี้แล้ว อย่างไรก็ตามหากเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุที่มีฐานะปานกลางกับฐานะดีแล้ว ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีมีความวิตกกังวลต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบันและสิ่งที่จะเกิดขึ้นน้อยกว่าผู้ที่มีฐานะปานกลาง

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำต้องเผชิญกับปัญหาในการดำรงชีวิต ทั้งในปัจจุบันและที่คาดว่าจะไปในอนาคตมากกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมสูง นอกจากนี้ยังมีความวิตกกังวลต่อสถานะการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตสูงกว่าอีกด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ ได้เสนอแนวทางในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในเขตเมืองไว้ดังนี้ 1. ควรมีการบริการในรูปของหน่วยเคลื่อนที่เข้าไปในชุมชนที่มีผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ เพื่อให้บริการด้านการรักษาพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพ 2. ควรมีโครงการอาสาสมัคร เพื่อเยี่ยมเยือนผู้สูงอายุตามบ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุ และเป็นการเชื่อมโยงความคิดของผู้สูงอายุ และ

ประสบการณ์ในอดีตมาสู่หนุ่มสาวยุคปัจจุบัน 3. ชมรมผู้สูงอายุ ควรมีการปรับบทบาทการดำเนินงานบางประการเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุทั้งในระดับฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมสูงและต่ำ

**8. จุฑาทิพ อภิรมย์ (2537) ศึกษาเรื่อง “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา”** มุ่งศึกษาสถานภาพและความ เป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา และศึกษาถึงทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรม ทางสังคมในชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งจัดดำเนินการโดยภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนเพื่อศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการศึกษาในลักษณะของการศึกษาเชิงสำรวจ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา ได้แก่ ชุมชนราชนิกุล 2 ชุมชนสุทธจินดา ชุมชนเกษตรสามัคคี 1 ชุมชนบุษยามะค่า และชุมชนบ้านสวก จำนวน 197 คน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60-70 ปี และมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอาศัยในชุมชนอยู่ในระหว่าง 16-30 ปีและอาศัยอยู่กับบุตร ปัจจุบันผู้สูงอายุยังประกอบอาชีพ มีรายประจำประมาณเดือนละ 1,500-3,500 บาท ส่วนกลุ่มที่ไม่มีรายได้ประจำจะได้รายได้จากบุตรหลาน ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง การดำเนินชีวิตในครอบครัวของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้า 3 มื้ออย่างสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุเพศหญิงดูแลสุขภาพระดับ บ่อยครั้งมากกว่าเพศชาย ส่วนพฤติกรรมการรับฟังข่าวสาร พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายจะสนใจติดตามข่าวสารบ้านเมืองสูงกว่าเพศหญิงทุกด้าน ส่วนด้านศาสนานั้น พบว่า ผู้สูงอายุจะทำบุญตักบาตร สวดมนต์อยู่ในระดับบ่อยครั้งเช่นกัน กิจกรรมทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเพศชายจะ ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ส่วนการนอนพักผ่อนตอนกลางวันผู้สูงอายุจะนอนพักผ่อนตอน กลางวันในระดับบ่อยครั้ง

ผลการศึกษาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ามีสุขภาพแข็งแรง เมื่อพิจารณาถึงกิจกรรมทาง สังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบอยู่กับครอบครัวมากกว่าที่จะออกไปพบปะเพื่อนฝูง และญาติ ผลการศึกษาข้อเท็จจริงในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของตนเองเสียมากกว่า เนื่องจากผู้สูงอายุเหล่านี้มีความ ผูกพันกับชุมชนของตนเองมานาน ส่วนประเภทของกิจกรรมที่เข้าร่วมจะให้ความสำคัญต่อกิจกรรม ทางศาสนา และจะเข้าร่วมกิจกรรมตามความสะดวก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อกิจกรรมทาง สังคมในเชิงบวกไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง ต่อชุมชน และต่อสังคม ซึ่งผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความภูมิใจในชีวิตนั้นปลายว่ายังมีค่าต่อบุตรหลาน ครอบครัว และคนอื่นในสังคม และยัง เห็นว่าการช่วยเหลือชุมชนสังคมเป็นสิ่งที่ดีและยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือถ้ามีโอกาส

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทต่อสังคมโดยการร่วมทำกิจกรรมของชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยมากกว่ากิจกรรมของชุมชนอื่น กิจกรรมที่ร่วมเป็นส่วนมากคือ กิจกรรมทางศาสนา นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังรู้สึกถึงคุณค่าที่มีต่อคนในครอบครัว และคนอื่นในสังคม และมีความยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นหาโอกาส

ในงานวิจัยนี้ได้เสนอแนะในระดับองค์กรและระดับปฏิบัติ ว่าองค์กรที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุควรมีการศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาความต้องการของแต่ละชุมชนไม่เหมือนกัน การให้บริการที่เหมาะสมจำเป็นจะต้องปรับรูปแบบวิธีการให้สอดคล้องกับความต้องการ ส่วนผู้ปฏิบัติหรือนักสังคมสงเคราะห์ควรส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ และสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ได้ และควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพชุมชนที่เป็นอยู่ ไม่ควรจะเป็นกิจกรรมที่สำเร็จรูป

**9. สุวรรณิ พลัฒาทอง (2522)** ศึกษาเรื่อง “ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร” มุ่งศึกษาถึงความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร ว่าคนชราที่อยู่ในบริเวณที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ มีความทันสมัยส่วนบุคคลหรือไม่ และมองภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองไปในทางใด ผลการศึกษาปรากฏว่า

คนชราส่วนใหญ่เป็นคนทันสมัยในทุกๆ ด้านที่ทำการศึกษา ได้แก่ ทันสมัยในด้านการรับข่าวสาร มีความสนใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน การยอมรับความคิดใหม่ๆ เชื่อในความสามารถของบุคคลเป็นคนมีเหตุผล มีการวางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้า และมีความทันสมัยในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน ปล่อยให้บุตรหลานได้ใช้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ความทันสมัยยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ

ส่วนในด้านการมองภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองนั้น พบว่าคนชราส่วนใหญ่มองตนเองค่อนข้างมีคุณค่า มีความคิดต่อตนเองไปในทางที่ดี เนื่องจากคนชรามีทัศนคติที่ดีต่อบุตรหลาน บุตรหลานทุกคนให้เกียรติ เคารพนับถือ และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ ทำให้คนชรา มีความรู้สึกว่าคุณค่า นอกจากนี้ สาเหตุที่คนชรา มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดี เกิดจากความแตกต่างของลักษณะพื้นฐานทางสังคมที่เป็นอยู่ในวัยที่ผ่านมาและปัจจุบันประกอบกัน เช่น เพศ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง และบทบาทที่มีอยู่ในครอบครัวที่คนชราเป็นสมาชิกอยู่

ด้านความรู้สึกของคนชรา มีความคิดว่าตนเองไม่ได้รับการทอดทิ้งจากบุตรหลาน แม้แต่พวกที่มีปัญหาต้องเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ของทางราชการก็มิได้รับการทอดทิ้ง บุตรหลานยังมาเยี่ยมอยู่เสมอ ที่ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์เพราะฐานะทางเศรษฐกิจบีบบังคับ ปัญหาทางด้านจิตใจจึง

ไม่ค่อยมี กล่าวโดยสรุป เมื่อนำความทันสมัยมาสัมพันธ์กับการมองตนเอง พบว่าคนชราใน กรุงเทพมหานครเป็นคนทันสมัย และมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดี เห็นว่าตนเองมีประโยชน์และมีคุณค่า จึงกล่าวได้ว่าคนชราที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ยังมีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลใกล้ชิด แม้ตนเองจะสูญเสียความสามารถไปก็ยังมีคิดว่าตนเองมีคุณค่า

10. นภาพร ชโยวรรณ (2538) ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุไทยกับการถูกทอดทิ้ง” พบว่า การที่มีบุตรน้อยลง ประกอบกับด้วยภาระหน้าที่การงาน ชีวิตที่เร่งรัด ทำให้บุตรไม่ได้อยู่ร่วมกับบิดามารดามากขึ้น ไม่มีเวลาไปเยี่ยมเยียนหรือดูแลบิดามารดาทำให้ความผูกพันอาจมีน้อยลง แต่ยังพบว่าการอาศัยอยู่ร่วมกันระหว่างบุตร และบิดามารดาสูงอายุซึ่งเป็นรูปแบบสำคัญของครอบครัวไม่ได้เปลี่ยนแปลงในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา แนวทางการส่งเสริมให้บุตรอยู่ร่วมกับบิดามารดา คือชี้ให้เห็นว่าบิดามารดาไม่ใช่เป็นภาระเสมอไป สรุป ผู้สูงอายุไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ยังคงอยู่บ้านกับบุตรหลานเพียงแต่ สภาพเศรษฐกิจ หน้าที่การงาน ของลูก ทำให้การได้พบปะกันน้อยลง ส่งผลให้ความใกล้ชิดกันระหว่างบิดามารดา กับบุตรน้อยลงตามไปด้วย

11. พัทยา สายหู (2543) ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุกับบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม” ผู้สูงอายุมีสถานภาพและบทบาทแตกต่างกันไปตามกลุ่มที่เข้าร่วม เช่น เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์เป็นที่ปรึกษาในกลุ่มสังคมระดับครอบครัวและชุมชนหมู่บ้านในชนบท กลุ่มเฉพาะเรื่องบทบาทของผู้สูงอายุแต่ละคนจะสอดคล้องกับความรู้ความสามารถเฉพาะตัวให้เป็นผู้นำหรือผู้ตาม เช่น ในกลุ่มกิจกรรมการปกครองตามแบบจารีตประเพณีเดิม ผู้สูงอายุอาจได้บทบาทสถานภาพเป็นหัวหน้าเพราะประสบการณ์และอาวุโส แต่ในกลุ่มการเมืองการปกครองสมัยใหม่ ผู้สูงอายุที่ขาดคุณสมบัติตามเกณฑ์ใหม่ก็ต้องมีบทบาทใหม่ตามเงื่อนไข แต่สุดท้ายผู้สูงอายุก็จะไม่ขาดบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม ครอบครัวยังไม่แยกตัวไปอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังนอกกลุ่ม แต่การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มใด จำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการกันและกันของบุคคลและของสังคม และความสามารถที่แต่ละฝ่ายมีให้กัน ผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรมจึงจะทำหน้าที่มีบทบาทสัมพันธ์กันได้ การเปลี่ยนแปลงในสังคมและวัฒนธรรมสมัยใหม่ที่พัฒนารูปแบบจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับผู้เยาว์ เนื่องจากเงื่อนไขของความต้องการและความสามารถใหม่ๆที่เกิดขึ้น

12. ศิริวรรณ ศิริบุญ และ มาลินี วงษ์สิทธิ์ (2535) ศึกษาเรื่อง “ข้อเท็จจริงและทัศนคติของผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานครต่อบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ” พบว่าโดยข้อเท็จจริงผู้สูงอายุบางกลุ่มยังคงมีบทบาทเป็น “ผู้ให้” ทางด้านเศรษฐกิจแก่ครอบครัว ผู้สูงอายุที่ยังมีอำนาจทางเศรษฐกิจ ยังคงมีอำนาจและบทบาทในการตัดสินใจในปัญหาสำคัญของ

ครอบครัว บทบาททางสังคมผู้สูงอายุมีภาพไม่ดีเกี่ยวกับตนเองในส่วนที่เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง ในสังคม ส่วนกิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุเห็นว่าสามารถจะอำนวยความสะดวกให้แก่สังคมได้ จำกัดอยู่เพียงกิจกรรมทางศาสนา ส่วนทัศนคติของหนุ่มสาวพบว่าหนุ่มสาวยังเห็นว่าผู้สูงอายุยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวมได้ ไม่ได้มีทัศนคติต่อต้านผู้สูงอายุเข้าไปร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

**13. มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ (2541)** ศึกษาเรื่อง “ครอบครัวและผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีกรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เพื่อสนับสนุนบทบาทของครอบครัวและส่งเสริมชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ ตลอดจนส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการพัฒนา สาธารณสุขของรายงานการวิจัยครอบคลุมถึงสถานภาพทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ โครงสร้างครอบครัวไทยและการดูแลผู้สูงอายุ การให้การเกื้อหนุนผู้สูงอายุ ปัญหาและความต้องการของผู้ดูแลผู้สูงอายรรวมทั้งศักยภาพของผู้สูงอายุในการรวมกลุ่มเพื่อการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ ซึ่งผลจากงานวิจัยจะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุไทยต่อไป

**14. สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2544)** ทำการศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุไทย” โดยมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งทางด้าน โครงสร้างทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม แนวโน้มในอนาคต ลักษณะข้อมูลพื้นฐานทางด้านต่างๆ ตลอดจนภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร รอบที่ 3 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2543 โดยคัดเลือกข้อมูลเฉพาะผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 5.7 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 9.2 ของประชากรทั้งสิ้น และนำข้อมูลการสำรวจข้อมูลทางสังคม พ.ศ. 2542 อันเป็นการสำรวจเกี่ยวกับภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุครั้งล่าสุดในขณะนั้น

ผลการศึกษาพบว่า จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุไทยยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุหญิงมีแนวโน้มเพิ่มสูงกว่าผู้สูงอายุชาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60-64 ปี แต่ในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปจะเป็นผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาเพียงระดับประถมศึกษาซึ่งผู้สูงอายุชายมีสัดส่วนของผู้มีการศึกษาสูงกว่าหญิง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอยู่กับคู่สมรส และยังคงได้รับการยกย่องนับถือในครัวเรือนให้เป็นหัวหน้าครัวเรือน โดยที่ผู้สูงอายุอาศัยในครัวเรือนที่มีจำนวนที่มีสมาชิก 2-3 คนเป็นส่วนใหญ่

ผู้สูงอายุมีอัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานเพิ่มขึ้น โดยผู้สูงอายุชายมีอัตราที่สูงกว่าผู้สูงอายุหญิง มากกว่าครึ่งของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในกำลังแรงงาน ขณะที่ในกลุ่มผู้มีงานทำนั้นพบว่าผู้สูงอายุชายเป็นผู้มีงานทำสูงกว่าผู้สูงอายุหญิง งานที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำนั้นจะเป็นงานในภาคเกษตรกรรม ส่วนนอกภาคเกษตรกรรมที่ผู้สูงอายุทำส่วนใหญ่เป็นงานด้านพาณิชยกรรม



ผู้สูงอายุที่มีงานทำส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว ผู้สูงอายุชายกว่า 2 ใน 3 เป็นผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว ขณะที่ผู้สูงอายุหญิงเป็นผู้ช่วยธุรกิจในครัวเรือนสูงกว่าชายค่อนข้างมาก ผู้สูงอายุที่มีงานทำส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างต่ำ คือมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่มีงานทำเป็นผู้ทำงาน 40-59 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกว่า 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุต้องทำงานมากกว่า 60 ชั่วโมงขึ้นไปต่อสัปดาห์

ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในประเทศไทย แม้จะพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในครัวเรือนที่มีสมาชิกมากกว่า 2 คน แต่ขณะเดียวกันก็พบว่ายังคงมีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวและมีแนวโน้มสูงเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุหญิงที่อยู่คนเดียวมีจำนวนและสัดส่วนสูงกว่าผู้สูงอายุชายค่อนข้างมาก ประมาณ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเป็นผู้มีงานทำ และเป็นงานด้านเกษตรกรรม โดยส่วนใหญ่เป็นการประกอบธุรกิจส่วนตัว

ภาวะการเจ็บป่วย พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ป่วยหรือรู้สึกตัวว่าไม่สบาย โดยผู้สูงอายุหญิงมีสัดส่วนสูงกว่าชาย กลุ่มโรคที่ผู้สูงอายุป่วยหรือรู้สึกไม่สบายมากที่สุดคือ โรคระบบทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุในเขตเมืองป่วยด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือดสูงสุด ขณะที่ผู้สูงอายุในเขตชนบทป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับสวัสดิการการรักษาพยาบาล โดยได้รับจากบัตรสงเคราะห์ซึ่งได้แก่บัตรผู้มีรายได้น้อย บัตรผู้สูงอายุ บัตรทหารผ่านศึก เป็นต้น

กล่าวโดยรวม สถานการณ์ด้านผู้สูงอายุในประเทศไทยทั้งในปัจจุบันและการคาดประมาณในอนาคตชี้ให้เห็นว่าทั้งจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้น แม้ว่าในปัจจุบันจะยังไม่สูงมากนัก แต่ในอนาคตประเทศไทยอาจจะได้ชื่อว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุดังเช่นในบางประเทศ การเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและสัดส่วนของผู้สูงอายุอาจส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านประชากร และสังคม ทั้งนี้เพราะปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุทั้งด้านสรีรวิทยา สุขภาพอนามัย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุและประเทศโดยรวม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงน่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ทั้งภาครัฐบาล และสมาชิกในสังคมควรพิจารณาและให้ความดูแลช่วยเหลือทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสภาพแวดล้อม เพื่อความสุขสบายตามอัตภาพเมื่อยามบั้นปลายชีวิต

**15. วิภาวี เอี่ยมวรเมธ และอัจฉรา เอ็นซ์(2548:67-83) ศึกษาเรื่อง ‘ผู้สูงอายุในพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย’** สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมและยังเป็นสังคมพุทธ ค่านิยมประเพณีต่างๆ จึงได้รับอิทธิพลจากทั้งวิถีการดำเนินแบบเกษตรและแนวคำสอนในพุทธศาสนา ซึ่งได้เน้นให้ความสำคัญกับบิดามารดา และเนืองด้วยวิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมที่มีผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมขององค์ความรู้ต่างๆที่จำเป็น แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจมีผลให้จริยธรรมพื้นฐาน เช่น ความ

กัตัญญ และได้รับการขัดเกลาจากรุ่นสู่รุ่นด้วยการอบรมสั่งสอน ไม่เหนียวแน่นเช่นแต่ก่อน อาจนำไปสู่ปัญหาการทอดทิ้งผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต ดังนั้นจึงควรเตรียมการป้องกันไว้

**16. จุลณี เทียนไทย (2549)** ศึกษาเรื่อง “ชราภาพแต่ร่างกายหากสติในจิตใจ: การประยุกต์ใช้ธรรมในชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุไทยในกรุงเทพฯ” เป็นการศึกษาถึงมุมมองของกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในการประยุกต์ใช้ธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนเมือง ผลการศึกษาพบว่า 1.การที่ผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเองนั่นคือสามารถนำหลักธรรมมาแก้ไขมาแก้ไขปัญหาชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยยกสุขภาพทางจิตให้เกิดความสุข และหลักธรรมแต่ละอย่างก็นำมาใช้สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและความเชื่อมโยงของหลักธรรมนั้นๆ ทั้งในเรื่องส่วนตัวและส่วนรวมซึ่งยากที่จะจำแนกออกจากกันได้ 2. กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้มีการยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งในโลกซึ่งรวมถึงกระแสโลกาภิวัตน์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้ฝืนกระแสการเปลี่ยนแปลงรอบตัว แต่จะเลือกรับเฉพาะสิ่งที่ดีๆ ต่อดตนเองและสังคม 3. สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าประสบการณ์ของผู้สูงอายุโดยผ่านการนำหลักธรรมประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในหลายรูปแบบ และแสดงให้เห็นถึงทักษะในการถ่ายทอดคำสอนทางพุทธศาสนาให้ลูกหลานเข้าใจธรรมได้ง่ายขึ้น 3. สะท้อนให้เห็นถึงความทันสมัยของหลักธรรมอยู่เสมอ หากผู้ใดนำไปใช้ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยหลักธรรมจะเสริมสร้างสติปัญญารักษาสภาพจิตใจ ยกกระดับคุณภาพชีวิตและทำให้เกิดความสงบสุขและความพอเพียงในคนและในสังคมต่อไป

### งานวิจัยในต่างประเทศ

**1. Majorie H. Cantor** (อ้างถึงในพิชญภรณ์ มุสิกศิลป์, 2536: 41) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้สูงอายุในอเมริกาจะมีสภาพทางเศรษฐกิจดี เนื่องจากมีระบบประกันสังคม ระบบบำนาญ การดูแลทางด้านสุขภาพจากรัฐ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำกว่า และมั่นคงน้อยกว่าผู้ที่มีอายุน้อย เนื่องจากผู้เกษียณอายุจะขาดรายได้สำคัญไป แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ เงินประกันสังคม นอกจากนี้ยังพบว่า อเมริกาดั้งแต่ยุคบุกเบิกนั้นเน้นหนักในความสามารถของปัจเจกชน ในการที่จะเอาตัวรอด และทำได้สำเร็จโดยมีความช่วยเหลือจากผู้อื่นน้อยที่สุด และแม้ว่าเวลาจะผ่านมานานแล้ว แต่ความยึดมั่นในความเป็นอิสระและการพึ่งพาตนเองก็ยังซึมซาบอยู่ในวัฒนธรรมของชาวอเมริกัน และถือเป็นมาตรฐานที่บุคคลใช้วัดคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนจากความเป็นอิสระมาเป็นการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และจากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุรับความช่วยเหลือทางสังคมที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน ซึ่งถือเป็นองค์กรที่ไม่เป็นทางการ ต่อเมื่อไม่อาจขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการดังกล่าวแล้ว ผู้สูงอายุและครอบครัวจึงหันไปขอความช่วยเหลือจากองค์กรที่เป็นทางการ

2. **Tasuku Hori** (อ้างถึงในพิชญภรณ์ มุลศิลป์, 2536: 40) ได้ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่น จะอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับลูก แต่จะแยกกันรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุ มักจะเลี้ยงชีพด้วยตนเอง จะไม่พึ่งลูกในเรื่องค่าใช้จ่าย แม้บางครั้งจะอยู่ในบริเวณบ้านเดียวกัน แต่จะ อยู่บ้านคนละหลัง และยังพบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการทำงานจนอายุ 65-70 ปี เพราะต้องการ รายได้ และต้องการมีสุขภาพที่ดี



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย

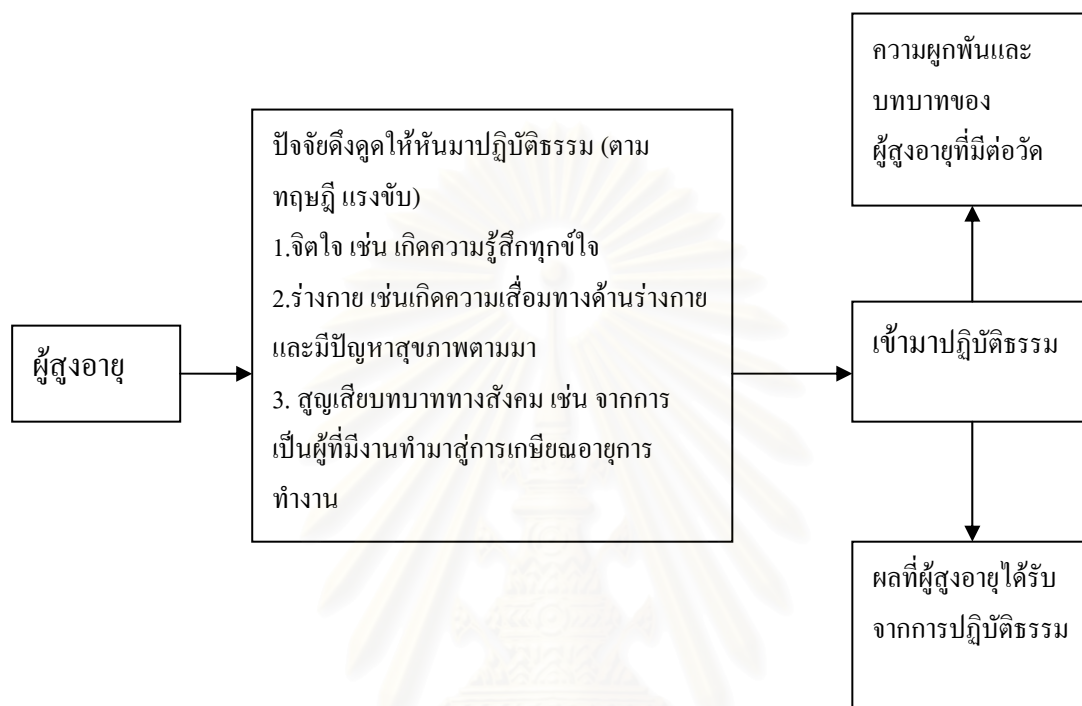
#### รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยต่างๆ และจากการลงภาคสนาม ใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม การวิจัยผู้สูงอายุครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาถึงปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม ความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 3.1 กรอบแนวคิด
- 3.2 นิยามศัพท์ที่สำคัญ
- 3.3 กลุ่มตัวอย่าง
- 3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 แผนการดำเนินการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 3.1 กรอบแนวคิด



### 3.2 นิยามศัพท์ที่สำคัญ

1. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งถือเกณฑ์ของที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งโลก
2. **ธรรมะ** หมายถึง คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา โดยหลักคำสอนที่สำคัญของศาสนาพุทธ คือ อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นอกจากนี้ ศาสนาพุทธสอนเรื่องกรรม อันหมายถึงการกระทำ มีทั้งดีและชั่ว หากทำความดีย่อมได้ผลที่ดี แต่หากทำความชั่วย่อมได้รับผลที่ไม่ดี นั่นก็คือ กฎแห่งกรรมหรือกฎแห่งการกระทำนั่นเอง
3. **ศึกษาธรรม** หมายถึง การเล่าเรียนฝึกฝนอบรมตามคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ผ่านการฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรมะ การดูรายการธรรมะ เป็นต้น
4. **ปฏิบัติธรรม** หมายถึง การนำธรรมะมาปฏิบัติ ตามหลักแห่งไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา ได้แก่ การเจริญกรรมฐานทั้งทางสมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งปฏิบัติโดย การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการเจริญสติ
5. **ปัจจัยดึงดูด (แรงขับ)** หมายถึง ปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นสาเหตุดึงดูดให้ผู้สูงอายุเข้าไปสู่การปฏิบัติธรรม
6. **ความผูกพัน** หมายถึง ความรู้สึกที่ใกล้ชิด แน่นแฟ้น จนก่อให้เกิดพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามหรือคอยดูแลห่วงใย
7. **บทบาท** หมายถึง หน้าที่หรือการแสดงออก โดยบทบาทจะขึ้นอยู่กับสถานภาพของบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งต่างๆของชุมชนหรือสังคม

### 3.3 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติธรรมไม่ต่ำกว่า 1 ปี ที่วัดสนามในจังหวัดนนทบุรี โดยที่ผู้สูงอายุต้องมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เป็นผู้หญิง 9 คน เป็นผู้ชาย 3 คน

สาเหตุที่เลือกกลุ่มผู้สูงอายุที่วัดสนามใน เนื่องจากวัดนี้เป็นวัดที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด การเข้าไปปฏิบัติสามารถไปได้ทุกวันโดยไม่ต้องจองล่วงหน้า จึงมีคนหมั่นเวียนเข้ามาปฏิบัติเป็นจำนวนมาก มีคนไปปฏิบัติทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และสถานที่ตั้งของวัดเงียบสงบ เหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะมาปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง วัดสนามในจึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล อีกทั้งตัวผู้วิจัยได้เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วในวัดนี้ จึงมีความคุ้นเคยกับสถานที่และผู้ที่มาปฏิบัติ ดังนั้นเหตุผลนี้ช่วยเป็นประโยชน์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุในการปฏิบัติธรรมได้สะดวกยิ่งขึ้น

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เริ่มจากผู้วิจัยเข้าไปคุยกับผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่คุ้นเคยท่าทางเป็นมิตร จากนั้นจึงเริ่มแนะนำตัวแก่ผู้สูงอายุท่านนั้น บอกถึงวัตถุประสงค์การมาของผู้วิจัยว่ามาเพื่อทำสิ่งใด ผู้สูงอายุท่านนั้นจึงแนะนำผู้สูงอายุคนอื่นๆ แก่ผู้วิจัย โดยทั้ง 12 คนนี้เป็นผู้ชาย 3 คน ผู้หญิง 9 คน เป็นผู้สูงอายุท่านนั้นคอยแนะนำให้รู้จัก และเต็มใจให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เห็นความหลากหลายในทั้ง 12 กรณีศึกษาเป็นอย่างดีแล้วแต่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์มากกว่า 12 คนความหลากหลายที่ได้ก็ไม่แตกต่างไปจาก 12 กรณีศึกษามากนัก นอกจากนี้การเพราะการที่จะเข้าไปสัมภาษณ์ในสถานที่ปฏิบัติธรรม ต้องระวังเป็นพิเศษเนื่องจาก หลายท่านที่ไปปฏิบัติมีความตั้งใจสูง โดยจะไม่พูดหรือสนทนากับใคร หากเข้าไปสัมภาษณ์โดยไม่ระวัง จะเป็นการรบกวนผู้ที่มาปฏิบัติได้

### 3.4 วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษา

#### 3.4.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยศึกษาค้นคว้าจาก

ก. เอกสารทางด้านวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ รายงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

ข. เอกสารประเภท รายงานการสัมมนา รายงานการสำรวจที่เกี่ยวข้องที่องค์กรหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ได้จัดขึ้นและรวบรวมไว้

ค. บทความสำคัญที่เกี่ยวข้องจากสื่อต่างๆ เช่น สื่อทางอินเทอร์เน็ต

#### 3.4.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลประเภทนี้จากการลงภาคสนาม (Field research)

1. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ( participant observation ) ผู้วิจัยต้องทำด้วยความระมัดระวัง วางตัวเป็นกลาง ละทิ้งความรู้สึก ค่านิยม อคติ ของผู้วิจัยเพื่อทำให้มองเห็นถึงปัจจัยที่นำพาผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมและทราบถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วม

ปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยผู้วิจัยเข้าสู่สนามในฐานะผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง มีการร่วมทำกิจกรรมทางศาสนากับผู้สูงอายุที่วัดสนามในขณะเดียวกันเฝ้าสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกซึ่งแสดงถึง ดังเช่น การปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น บทบาทของผู้สูงอายุขณะอยู่ที่วัด เป็นต้น

2. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) เทคนิคนี้ผู้วิจัยต้องคอยสอบถามให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ พูดถึงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการอย่างละเอียดลึกซึ้ง การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญหลายอย่าง แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข่าวที่สำคัญ

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำเรื่องขออนุญาตเจ้าอาวาสในการที่จะเข้าไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่วัดก่อน หลังจากนั้นทำความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุท่านหนึ่ง เพื่อขอความช่วยเหลือในการแนะนำผู้สูงอายุท่านอื่นๆ เมื่อเริ่มสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงลักษณะของข้อมูลที่จะเป็นความลับ โดยชื่อของผู้สูงอายุจะเป็นชื่อสมมติ จากนั้นก็จะขออนุญาตผู้สูงอายุทำการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียง เมื่อได้รับการอนุญาตแล้วก็เริ่มทำการสัมภาษณ์ ถึงประเด็นที่ต้องการ ได้แก่ อายุ อาชีพ ความเป็นอยู่ ปัจจัยที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ผลลัพธ์ของการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และทัศนคติต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยการสัมภาษณ์มีรูปแบบ 2 อย่าง คือ

ก. การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ เมื่อเริ่มคุ้นเคยและสร้างความไว้วางใจให้กับผู้สูงอายุแล้ว ผู้ถูกวิจัยจึงเข้าไปขอทำการสัมภาษณ์โดยการสัมภาษณ์เป็นลักษณะสนทนาแบบตัวต่อตัว กับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อความละเอียดชัดเจนของข้อมูล ในการสัมภาษณ์เริ่มจากคำถามง่ายก่อน ถามทีละคำถามใช้ถ้อยคำที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายเนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีความสามารถในการได้ยินที่ลดลง ทบทวนคำถามหากยังไม่มั่นใจในคำตอบ พยายามหลีกเลี่ยงคำถามหรือคำพูดที่จะกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์ หลีกเลี่ยงการแนะนำคำตอบและพยายามควบคุมไม่ให้ออกนอกเรื่อง

ข. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เป็นลักษณะของการพูดคุย การสอบถามถึงเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณี เรื่องที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูล ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นของผู้สูงอายุ นำมาประมวลรวมกับข้อมูลที่ทำการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ต่อไป

### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความทางวิชาการต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง





## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ผู้สูงอายุได้ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านเรื่องราวของชีวิตมากมาย ทั้งเรื่องที่ทำให้เกิดความสุขใจ และเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ ผู้สูงอายุสามารถผ่านเรื่องราวนั้นได้อย่างไร จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไรหากประสบปัญหาในชีวิต ดังนั้นการได้เข้ามาศึกษาถึงเรื่องราว ประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม น่าจะเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลัง โดยประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้สูงอายุที่ผ่านการปฏิบัติธรรม สามารถเป็นต้นแบบให้คนที่เกิดมาทีหลังดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีชีวิตในสังคมได้อย่างสุขใจ แต่หากเมื่อประสบปัญหา ก็สามารถประคับประคองจิตใจให้ไม่ทุกข์มากเกินไป และก้าวข้ามปัญหาเหล่านั้นได้

ในบทที่ 4 นี้ เป็นการกล่าวถึงข้อค้นพบจากการวิจัย ซึ่งเป็นข้อมูลของผู้สูงอายุที่ได้ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้ว ซึ่งข้อมูลนี้ได้มาจากการสัมภาษณ์ถึง ประวัติความเป็นมา สาเหตุที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 4 ส่วน ดังนี้

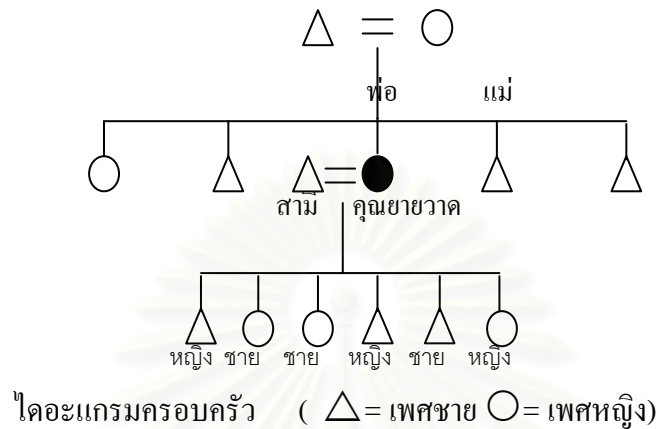
- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในแต่ละกรณีศึกษา
- 4.2 ปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม
- 4.3 ความสัมพันธ์และบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด
- 4.4 ผลลัพธ์ที่ผู้สูงอายุได้รับหลังการปฏิบัติธรรม

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในแต่ละกรณีศึกษา

ข้อมูลทั่วไปนี้ เป็นข้อมูลของผู้สูงอายุที่ได้มาปฏิบัติธรรม ซึ่งจะเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของผู้สูงอายุ อายุ อาชีพ ชีวิตความเป็นอยู่ ครอบครัว โลกทัศน์ สาเหตุของการนำผู้สูงอายุมาสู่การปฏิบัติธรรม ความผูกพันของผู้สูงอายุกับวัด บทบาทหน้าที่เมื่อมาปฏิบัติอยู่ที่วัด ผลที่ได้รับหรือการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่เกิดขึ้นหลังจากได้มาปฏิบัติธรรม โดยที่ข้อมูลทั่วไปนี้จะใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการมาปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ ความผูกพันและบทบาทที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด และผลที่ได้รับหลังจากมาปฏิบัติธรรม

คนที่ 1 คุณยายवाद ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 18 ก.ค.50

แผนภาพที่ 4.1 ไตอะแกรมครอบครัวคุณยายवाद



คุณยายवादอายุ 76 ปี พื้นเพเดิมเป็นคนชุมพรโดยกำเนิด คุณยายเป็นลูกคนที่ 3 โดยมีพี่น้อง 5 คน เป็นผู้ชาย 3 คน ผู้หญิง 2 คน พ่อแม่ของคุณยายประกอบอาชีพทำสวน ด้านครอบครัวคุณยายมีลูก 6 คนเป็นผู้ชาย 3 คน ผู้หญิง 3 คน ตั้งแต่แต่งงานคุณยายก็เป็นแม่บ้านคอยดูแลสามีและลูก ๆ มาโดยตลอด ต่อมาสามีซึ่งรับราชการได้ย้ายตำแหน่งงานมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ครอบครัวของคุณยายจึงย้ายมาอยู่ที่กรุงเทพฯ โดยย้ายมาอยู่อย่างบางแค ต่อมาลูกของคุณยายได้ไปซื้อที่ที่จังหวัดปทุมธานีคุณยายและสามีคุณยายซึ่งตอนนี้อายุ 85 ปีจึงย้ายไปอยู่ที่จังหวัดปทุมธานีได้ประมาณ 3 ปี

คุณยายवादเริ่มสนใจธรรมะตั้งแต่ครั้งยังอยู่ที่จังหวัดชุมพรตอนนั้นคุณยายแต่งงานและมีลูก 6 คนแล้ว หากมีเวลาว่างก็จะไปฟังธรรม ไปนั่งสมาธิที่สวน โมกข์จังหวัดสุราษฎร์ธานี เหตุผลที่เข้ามาศึกษาธรรมะเนื่องจากมีความสนใจ “อ้อครั้งแรกนะคะที่สนใจธรรมะ ก็คือเพราะว่าสนใจธรรมะนั้นละคะ ตั้งแต่สวนโมกข์” เมื่อย้ายจากชุมพรมาอยู่ที่กรุงเทพฯ คุณตาสามีคุณยายมีความต้องการที่จะปฏิบัติธรรมต่อ จึงได้ชักชวนคุณยายให้ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน โดยเริ่มไปปฏิบัติที่วัดวรณศรี ต่อมาปฏิบัติที่วัดมหาธาตุ จากนั้นได้มาปฏิบัติที่วัดสนามใน ปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในครั้งแรกวันที่ 30 ธันวาคม 2529 ถึงวันที่ 4 มกราคม 2530

เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วคุณยายบอกว่าได้เห็นความคิดตัวเอง เพราะแต่ก่อนไม่ได้เห็นความคิด “หลวงพ่อบอกให้ดูความคิด ก็สร้างจังหวะก่อน ให้นั่งสร้างจังหวะก่อน ดูความคิดนั้นก็เดินก็ได้ ความคิดก็มี ขณะเดินก็มีความคิด ขณะนั่งก็มีความคิด” แล้วรู้ตัวจะหิบบะจับ ทำสิ่งใดก็รู้ตัว จิตใจก็ดีขึ้น โดยปกติคุณยายจะมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในเป็นประจำเดือนละครั้งหรือสองครั้ง มาพักค้างคืนที่วัดบ้าง ไปเช้าเย็นกลับบ้านโดยลูกจะมาส่ง ส่วนคุณตาตอนนี้ไม่ได้มาปฏิบัติที่วัดด้วยกันเนื่องจากอายุมากจึงปฏิบัติอยู่ที่บ้าน แต่เนื่องด้วยคุณยายหกล้มที่บ้านจนข้อมือหัก แขนขา

แข็ง ไม่ค่อยมีแรง ทำให้คุณยายไม่ได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลาปีกว่า และครั้งนี้เป็นครั้งแรก หลังจากเกิดอุบัติเหตุหกล้มที่ได้กลับมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน

ขณะที่เจ็บป่วยคุณยายบอกว่าไม่ได้รู้สึกอะไรกับการเจ็บป่วยครั้งนี้ จิตใจไม่รู้สึกทุกข์ เพราะได้ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้ว จิตใจมีพื้นฐานธรรมะก่อนที่จะเจ็บป่วย และพอได้กลับมาปฏิบัติธรรมที่วัดรู้สึกว่าจะแข็งแรงขึ้นด้วย เคนจกรมได้เป็นชั่วโมงโดยไม่ง่วง ไม่เพลีย “คราวนี้นะคะยายไม่สบาย ตั้งปีกว่าที่ไม่ได้มาปฏิบัติที่วัดสนามใน หกล้มข้อมือหัก แขนขานี้แข็งไปหมด แล้วนี่หละคะเพิ่งจะมา วันอาทิตย์ ตอนนี้ก็ดีขึ้นแต่ว่ามือก็ยังแข็งอยู่แต่ถึงมือแข็งอย่างนี้เราทำอะไรได้พอทำไป พอทำงานทำการได้ เราไม่ทุกข์กับมันอาการป่วยเนี่ย จิตใจไม่เป็นอะไรเพราะมีพื้นฐานอยู่บ้างแล้ว จิตใจไม่ทุกข์กับมันหรอก เพียงแต่รู้ว่ารู้เท่านั้น”

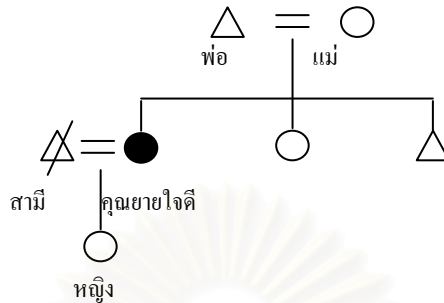
ครั้งนี้ที่ได้กลับมาพักค้างคืนปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในคุณยายได้อยู่ห้องพักที่ติดกับห้องที่มีก่อสร้างอยู่ซึ่งมีเสียงดังมากเพราะเหลือห้องพักอยู่เพียงห้องเดียวคุณยายจึงต้องมาอยู่ที่ห้องนี้ แต่คุณยายกลับไม่รู้สึกทุกข์ร้อนอะไร เช่นเดียวกับเสียงรถไฟที่ดังเป็นระยะตลอดเวลาเนื่องจากสถานที่ตั้งของวัดอยู่ติดกับรางรถไฟ ส่งผลให้มีเสียงรถไฟดังมาเป็นระยะตลอดทั้งวันทั้งคืน คุณยายก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน ไม่รู้สึกรำคาญ “เสียงรถไฟไม่รบกวนค่ะ ก็เราอย่าไปเอาอะไรกับรถไฟสิคะ อะไรกับเสียงมัน” หากไม่ไปสนใจหรือเอาเรื่องกับเสียงรบกวนอย่างเสียงรถไฟมันก็ไม่มีปัญหาอะไร มันขึ้นอยู่ที่ว่าเราไปรบกวนเอง เราไปปรับหรือสนมันหรือเปล่า มันก็มีของมันมืออยู่จะไม่ให้มีได้อย่างไร

ในการปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในจะมีคนหลากหลายวัยมาปฏิบัติ โดยเฉพาะวัยรุ่น คุณยายเห็นแล้วรู้สึกชื่นใจเพราะจะได้สืบทอดศาสนาให้ยืนยาวไป “คนแก่ก็ตายไป เด็กก็เข้ามา” สมัยนี้วัยรุ่น วัยทำงานเข้ามาปฏิบัติธรรมกันเยอะ “เพื่อนจะเป็นเพื่อนที่นั่งเข้าปฏิบัติ เป็นเพื่อนรุ่นหนู รุ่นนี้(คุณยาย) เหลือน้อยแล้ว” และถ้าคนหันมาใส่ใจศาสนาสังคมก็จะไม่รุนแรง

โดยปกติเวลาคุณยายมาปฏิบัติธรรมที่วัดลูกก็จะมาส่ง และมารับเวลากลับ ทางบ้านลูกและสามีให้การสนับสนุน “ที่บ้านไม่ห้ามคะ ไปได้เลย ขออนุญาตที่บ้านไม่ขัด ไม่เคยขัดเลยคะ ยายเลี้ยงมาดี ไปที่ไหนไปให้ทำอะไรให้มาบอกบ้างนะ” ส่วนลูกๆ หลานๆ ก็เคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในด้วย คนละครั้ง “หลานๆ ก็บอกให้เอาหนังสือไปอ่าน ชวนอะไรเค้าก็มาคนละครั้ง เค้าก็ไม่มาอีก ส่วนลูกๆ ก็เคยมาครั้งหนึ่ง มาปฏิบัติครั้งหนึ่งแล้วก็ไม่มาอีก เค้าก็ทำงานทำน่ะ ทุกคนก็เป็นคนดีหมด”

## คนที่ 2 คุณยายใจดี ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 20 ก.ค.50

### แผนภาพที่ 4.2 ไตอะแกรมครอบครัวของคุณยายใจดี



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\Delta$  = เพศชาย  $\bigcirc$  = เพศหญิง )

คุณยายใจดีอายุ 84 ปี เป็นชาวกรุงเทพฯ โดยกำเนิด คุณยายเป็นลูกคนโตจากพี่น้อง 3 คน โดยเป็นผู้หญิง 2 คน เป็นผู้ชาย 1 คน พ่อของคุณยายรับราชการ ส่วนแม่ของคุณยายเป็นแม่บ้าน ด้านครอบครัว คุณยายแต่งงานมีลูกสาว 1 คน ก่อนเกษียณคุณยายเคยทำงานที่กระทรวงสาธารณสุข คุณตาสามีคุณยายก็ทำงานที่เดียวกัน ซึ่งสามีคุณยายมีตำแหน่งเป็นหัวหน้า ปัจจุบันคุณตาเสียชีวิตไปนานแล้ว ลูกสาวคนเดียวของคุณยายทำงานที่กระทรวงศึกษาฯ 8 ต่อมาคุณยายได้ย้ายบ้านไปอยู่ที่บางกรวย จังหวัดนนทบุรี เป็นหมู่บ้านใหญ่อยู่ใกล้วัดสนามใน สาเหตุที่ตัดสินใจซื้อบ้านหลังนี้เพราะอยู่ใกล้วัดจะได้เดินทางมาปฏิบัติสะดวก “ดิฉันก่อนซื้อบ้านได้ธรรมะตรงนี้ เราก็ซื้อใกล้ แล้วก็ถ้าวัดไกลๆ แยกๆ แล้วจะไปไม่ไหว เลยเอาใกล้ๆ ซื้อบ้านแถวนี้” แต่ในปัจจุบันคุณยายได้มาอยู่ประจำเพื่อปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน โดยมาสร้างห้องพักที่วัดสามห้องหนึ่งห้องสำหรับอยู่เองอีกสองห้องสำหรับใครก็ได้ที่ตั้งใจมาค้างคืนที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรม “สามห้องที่ปลูก ก็ให้ใครอยู่ก็ได้ เราอยู่เองห้องเดียว แล้วตอนหลังย้ายไปโน้นที่เค้าปลูกศาลาเนียทางต้นไม้ใหญ่นี้ แล้วก็อยู่มาเปิดศาลา คุณยายก็ย้ายไปเรื่อยตอนนี้จะปลูกอีกตึกแล้วละ คราวนี้หนึ่งแสน”

คุณยายเริ่มสนใจที่จะมาปฏิบัติธรรมเพราะเมื่อสามสิบปีก่อนได้ไปฟังการบรรยายธรรมของหลวงปู่เทียนที่สวนลุมพินีเกิดติดใจ ก็เลยตามมาปฏิบัติที่วัดสนามในตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่งในปัจจุบันได้มาปักหลักปฏิบัติธรรมที่วัดแต่หากมีการอบรมหรือประชุมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่อื่นๆ เดินทางไม่ไกลคุณยายก็จะไปร่วมอบรมด้วย “คุณยายไปประชุมเมื่อเดือนสองเดือนก่อน เค้าเปิดอบรม 2 วัน ที่พุทธมณฑล หลวงปู่คำเขียนเป็นประธาน...คุณยายก็แสวงไปเรื่อยนะ อยู่ที่นี่ประจำแต่ที่ไหนมี พักที่ไหน แต่ไม่ไปไกลๆ” และ เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วคุณยายบอกว่า ความโกรธลดลง ใครมาว่าอะไรก็ไม่โกรธ แต่เดิมใครจะมาว่าไม่ได้จะโกรธมาก “เราตั้งใจปฏิบัติ ปฏิบัตินี้ก็ลดนะคะ โทสะก็ลด...แล้วใครว่าอะไรก็ทนได้ไม่โกรธค่ะ ก่อนนี้เราโกรธ...นี่แหละจะดีกว่าจะได้ ต้อง

ปฏิบัติมาก มันละ มันละ จะมีตัวรู้อยู่ ให้อู้นี้กว่าจะรู้ เราไม่ได้หัดแต่ท้องพ่อท้องแม่ หัดเอาแก่ๆ ทั้งนั้น”

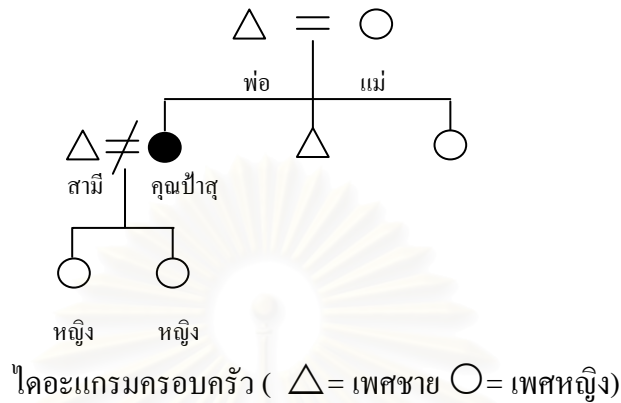
คุณยายมีบทบาทในการช่วยเหลือกิจการงานต่างๆของวัด โดยในช่วงแรกที่มา วัดยังไม่มี น้ำประปาใช้คุณยายก็ไปวิ่งเดินขอน้ำประปามาที่วัดสนามใน “จะทำน้ำประปាក่อน ก่อนนี้ตอนอิฉัน มาอยู่ที่นี้ไม่มีน้ำประปานะอะ ก็อาบข้างนอกอะ แล้วอิฉันก็วิ่งเดินจนร้องไห้ไปเลย” บางทีในการ ทอดกฐินที่วัดในบางปีไม่มีใครจองเป็นเจ้าของภาพ คุณยายก็มาเป็นประธานกฐินแล้วก็บอกกล่าวคนรอบ ข้าง คนรู้จักให้มาช่วยกันเพราะคุณยายรู้จักคนเยอะ ส่วนในงานประจำที่ช่วยทางวัดคือ งานครัว แล้วก็ช่วยดูแลวัด “ก็ดูแลในเรื่องทำครัว แล้วก็รับแขกที่จะมาเราต้องดูแลรับแขก” ในงานครัวคุณยายมัก เป็นซื้อหรือกับข้าวอย่างกะปิ มะนาวเข้าวัดเพื่อวันฝนตกหรืออาหารน้อยไม่พอรับประทาน และจะ ดูแลผลไม้ ปอกผลไม้เจ็ดอย่าง บางทีลูกสาวคุณยายรับไปซื้อผลไม้ที่นครปฐมมาไว้ที่วัด

ในเวลาเช้าที่ต้องทำวัตรหลวงพ่อนุญาตเป็นพิเศษไม่ต้องลงมาทำวัตรเช้าเพราะอายุมากแล้ว ให้อ่านคัมภีร์ ส่วนทำวัตรเย็นคุณยายบอกไม่เคยขาด ลงทำวัตรเย็นทุกวัน ระหว่างทั้งวันคุณยายจะ ช่วย งานวัดสลับกับการปฏิบัติธรรม บางครั้งงานทางวัดเยอะมาก บางที่ต้องต้อนรับแขกจนเท้าบวมแต่คุณ ยายไม่กังวลกับการเจ็บป่วยและเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนอายุมาก “ไอ้เราก็มีงานเยอะ งานที่ก็ ไปซื้อกับข้าว บางทีต้อนรับแขก นี่สองคนวันหนึ่ง บางทีบวมกันนะเท้า(หัวเราะ) เท้าบวมก็ต้องเดิน ถ้าวางบวมแล้วทำไงล่ะ ถ้าวบวมก็ให้บวมไป...เอ็กซ์เรย์แล้วอะ กระจกอีกเสบ กระจกผุ(หัวเราะ) อายุมากแล้ว” นอกเหนือจากการช่วยดูแลงานทางวัดคุณยายยังคอยดูแลช่วยเหลือคนอื่นๆ “ดูแลอะ คนทยะนี่เราต้องดูแลเอาขยะไปเท เค้าไม่มีจะกินอะ มาอาศัยคนอื่น ก็แบ่งกับข้าวที่เหลือให้ มา 2 คน ก็ไม่มีสตางค์ก็มาขอสตางค์คุณยาย เมื่อก่อนก็เอาไป 50 ทำบัตร...เมื่อก่อนขอตังค์ 10 บาท 20 บาท ก็ให้เค้าไป ทำทาน เค้าไม่มีรายได้อะมีลูกคิด อันนี้ไปให้ลูกสองคนไม่มีจะกิน ขอข้าว หลวงพ่อบานให้ แต่ข้าวกับกับข้าว แต่ไอ้เงินค่ารถจะมาจะไปหรือว่าไม่สบายไม่มียา ก็พวกใจบุญทั้งหลายนี้ไงคะ”

ถึงแม้คุณยายจะอยู่ประจำที่วัดแต่ก็ไม่ได้ห่างเหินจากลูกหลาน เรื่องที่คุณยายมาอยู่วัดทางบ้าน สนับสนุน ลูกสาว หลานทั้งสองคนรวมถึงเหลนหมั้นมาเยี่ยมคุณยายที่วัดสม่ำเสมอ บางครั้งลูกสาวก็ พาไปซื้อผลไม้ที่นครปฐมมาไว้ที่วัด “บางทีคุณยายก็ไปเอาผลไม้ที่นครปฐม ลูกสาวพาไปอะ ชอบ ซื้อของมันลูก...มาเข้าโรงครัวไว้ แล้วมันก็ไม่ทุกข์ มันจะฝนจะฟ้าร้อง มันยังมีกินนะอะ” บางครั้งก็ มารับคุณยายไปรับประทานอาหารข้างนอก หรือเวลาคุณยายอยากจะไปไหนทางบ้านก็จะมารับ แต่ ว่าทั้งครอบครัวมีคุณยายคนเดียวที่ปฏิบัติ ลูก หลาน เหลนของคุณยายยังไม่เคยปฏิบัติแต่คุณยายก็ ไม่ได้บังคับเพียงแต่ให้หนังสือไปอ่าน “ก็ตอนนี่เค้าก็เอาหนังสือไปอ่านแล้ว เพราะว่าไม่มีเวลา”

คนที่ 3 คุณป้าสุ (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 22 ก.ค.50

แผนภาพที่ 4.3 ไตอะแกรมครอบครัวของคุณป้าสุ



คุณป้าสุอายุ 68 ปี เป็นชาวกาญจนบุรีโดยกำเนิด คุณป้าเป็นลูกสาวคนโตจากพี่น้อง 3 คน โดยเป็นผู้หญิง 2 คน เป็นผู้ชาย 1 คน พ่อของคุณป้ารับราชการส่วนแม่ของคุณป้าทำสวน ด้านครอบครัว คุณป้าสมรสมีลูกสาว 2 คน ปัจจุบันคุณป้าได้แยกทางกับสามีแล้ว อดีตคุณป้าเคยรับราชการครูที่จังหวัดกาญจนบุรีแต่ได้ลาออกจากราชการเมื่ออายุ 56 ปีเนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ บ้านพักของคุณป้าอยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี แต่ปัจจุบันคุณป้ามาอยู่ที่วัดเสมือนเป็นบ้านที่สองได้ประมาณย่างปีที่ 4 คือปกติคุณป้าส่วนมากจะอยู่ที่วัดแต่หากมีภาระทางบ้านก็กลับไปจัดการแล้วจึงกลับมาปฏิบัติธรรมต่อที่วัด แต่ปีนี้มีการะทางบ้านเยอะจึงเพิ่งมาได้แค่ 4 ครั้ง “ปีนี้เพิ่งจะมา 4 ครั้ง เพราะภาระทางบ้านเริ่มมี เมื่อตอนสามปีที่แล้วก็มาทุกเดือน เดือนหนึ่งกลับ 10 วันมั่ง 2 วันมั่ง” และตั้งใจจะอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดไปเรื่อยๆจนกว่าจะมีอุปสรรค

เหตุผลที่มาปฏิบัติอย่างจริงจังเพราะคุณป้ากลัวตาย อันที่จริงคุณป้าบอกว่าสนใจในการปฏิบัติธรรมมานานแล้วตั้งแต่รับราชการ แต่ไม่มีเวลาเพราะภาระเยอะ บางปีว่างแค่หนเดียวแต่สิ่งที่กระตุ้นให้คุณป้าหันมาปฏิบัติอย่างจริงจังเนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดี กลัวตายเสียก่อนแล้วไม่ได้มาปฏิบัติธรรม ก็เลยลาออกก่อนที่จะเกษียณอายุ “จริงๆสนใจมานานแล้วแต่ไม่มีเวลา ตั้งแต่รับราชการเมื่อก่อนนี้รับราชการอยู่มีภาระเยอะ บางทีปีหนึ่งมีหนเดียวแต่ว่าใจเรานี้ก็อยากจะมา ตอนที่มาอยู่ที่นี้ก็ลาออกก่อน 4 ปี เพราะว่าสุขภาพไม่ดีกลัวตาย ตายแล้วไม่ได้มาอยู่วัด (หัวเราะ) ก็เลยลาออก ตั้งแต่ อายุ 56 ปี” ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดสนามในคุณป้าเคยปฏิบัติสมาธิแบบสัมมาอรหังที่วัดธรรมกาย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 ต่อมาเพื่อนก็แนะนำให้มาปฏิบัติที่วัดสนามในนับจากวันนั้นถึงตอนนี้ก็สิบกว่าปีได้ แต่ว่าตอนนั้นไม่ได้มาปฏิบัติแบบยืดยาว เพิ่งมาอยู่วัดเสมือนบ้านที่สอง 3 ถึง 4 ปีได้ ส่วนที่วัดธรรมกายคุณป้าไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่นั่นแล้ว เหลือเพียงแต่ทำบุญอย่างเดียว

เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วคุณป้าบอกว่าหากมองย้อนหลังจากวันนี้ไปสู่วันที่เริ่มปฏิบัติ ทุกคนย่อมต้องมีการเปลี่ยนแปลงอาจจะมากหรือน้อยก็แล้วแต่บุญของแต่ละคน ส่วนคุณป้าสมัยก่อนจะเป็นคนที่โมโหนาน เมื่อได้มาปฏิบัติจึงไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว แต่เดิมคุณป้าเป็นคนไม่อาฆาตใคร ไม่แข่งใคร เพียงแต่โกรธนานเท่านั้น “อารมณ์ของเราเมื่อเทียบกับเมื่อก่อนนี้ เมื่อก่อนนี้เราจะเป็นคนที่ไม่โห่ โกรธนานมีอะไรคิดมากก็ตัดไม่ขาด มันจะคิดนานเป็นเดือนเป็นปีก็มี แต่เดี๋ยวนี้แป๊บเดียวมันก็ไป...แต่อาฆาตไม่มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อก็...อาจเป็นบุญเก่า เรื่องแข่งใคร อาฆาตใครไม่มี” คุณป้ายังกล่าวถึงประโยชน์การปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบสมถกรรมฐานที่เคยฝึกมาก่อนหน้านี้จากที่วัดพระธรรมกาย “นั่งสมาธิมันก็มีพลัง แถมเหมือนกับปรับจิตให้เราดีขึ้น ก็ดีสมาธิ วิชานี้( วิปัสสนากรรมฐาน ) หลวงพ่อพูดเมื่อก่อนวันนี้งในเทพ ปฏิบัตินี้เราไม่มีสมาธิที่ไม่ได้ ต้องเอาสมาธิมาช่วย” คุณป้ายังกล่าวถึงการปฏิบัติว่าอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ถ้านึกขึ้นได้ก็ทำเมื่อนั้น ทำงานทำการก็ปฏิบัติได้ มีสติไปรู้การกระทำทุกอย่าง แล้วแต่การเคลื่อนไหว ถ้านึกไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ถ้านึกขึ้นได้ก็นำวิชานี้ไปใช้ได้ และการเข้ามาปฏิบัติทำให้หน้าไม่แก่ด้วย

ส่วนสุขภาพของคุณป้าไม่ค่อยดี จะมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก โรคกล้ามเนื้อ โรคกระเพาะ โดยเฉพาะเรื่องกระดูกจะมีอุปสรรคบ้างในการปฏิบัติแต่ก็ทนได้ ไม่ได้ทุกข์ร้อนในอาการเจ็บป่วย คุณป้าบอกว่าบางครั้งมันก็ต้องฝืนบ้าง อย่างนั่งคุกเข่า นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หมอเค้าห้าม แต่ก็ต้องคอยดูแลถ้าทนไม่ได้ก็ยืดหยุ่นให้เค้าบ้าง ตอนนี้อยู่มีอาการเจ็บหัวเข่าซึ่งค่อนข้างจะเจ็บมาก แต่คุณป้าก็ไม่ทุกข์ร้อนกับการเจ็บป่วยเช่นกันสามารถปล่อยวางต่ออาการเจ็บป่วย เห็นถึงสัจธรรมความจริงว่าทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เช่นเดียวกับการเจ็บป่วยที่รู้สึกเจ็บ ต่อมาอาการเจ็บก็หายไป “เดินจงกรมนี้ บางทีเราก็จะรู้สึกว่ามันเจ็บ ที่วิชานี้บอกว่ามันมีเกิด มีดับมันไม่ตั้งอยู่นาน เราเจ็บถ้าเราไม่หยุดนะ เราฝืนเดิน เดินไปก็ลืมนเจ็บไปแล้ว ตัวเราก็จะเบาไปไม่เป็นอุปสรรค...ก็มันไม่เจ็บตลอดไป เหมือนที่หนูก็เหมือนกัน เป็นอะไรขึ้นมาปวดหัวไข้ไหม ปวดจืดๆตลอด เวลานั้นเดี๋ยวมันก็หยุดไป เดียวก็ปวดใหม่ มันเป็นเรื่องชาติ ธรรมดา”

เมื่อมาอยู่ที่วัดนอกจากปฏิบัติธรรมแล้วคุณป้ายังมีส่วนช่วยในกิจการงานวัดต่างๆ “งานช่วยพระศาสนา เนี่ยทำความสะอาดวัด กวาดใบไม้ ช่วยจัดกับข้าว ล้างถ้วยล้างชาม อะไรก็งานของวัดเหมือนๆ กัน...อย่างต้นไม้ใบหญ้านี้เราก็ช่วยกันทำ ต้นหญ้าขึ้นรกอะไรนี้เราก็ช่วยกันทำ คนมาจะได้เห็นสะอาด แล้วมันก็สนิทใจด้วย”

คุณป้ามาอยู่ที่วัดเป็นส่วนมากกว่าอยู่ที่บ้าน ทางครอบครัวไม่คัดค้านกลับสนับสนุนคุณป้าให้มาปฏิบัติธรรม ลูกก็มาเยี่ยมที่วัดแล้วฝากเงินทำบุญด้วย แต่ลูกคุณป้ายังไม่เคยได้ปฏิบัติเนื่องจากต้องทำงาน คุณป้าก็เข้าใจเพราะเคยผ่านตรงนั้นมาแล้ว “ลูกๆ ทำงานเหมือนเราทำสมัยก่อน เลยไม่มีเวลาลูกบอกว่าปีหนึ่งบางทีทำบุญคนเดียว ทั้งที่อยากมา ที่นี้ลูกเค้าก็เป็นแบบเรานั้นแหละ ต้องชวนขวายทำงานไปก่อนแต่เขาก็มาเยี่ยมเยียนให้ตั้งคัมทำบุญอะไรอย่างนี้ ลูกสนับสนุน”



#### คนที่ 4 คุณป้ามา (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 24 ก.ค.50

##### แผนภาพที่ 4.4 ไตอะแกรมครอบครัวคุณป้ามา



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\triangle$  = เพศชาย  $\circ$  = เพศหญิง )

คุณป้ามาอายุ 64 ปีเป็นชาวกาญจนบุรีโดยกำเนิด คุณป้าเป็นลูกสาวคนเดียว และเป็นโสด เดิมพ่อกับแม่ของคุณป้าประกอบอาชีพค้าขายและมีที่ดินให้เช่า ป้ามาเคยรับราชการครูที่จังหวัดกาญจนบุรี แต่ได้ลาออกจากราชการตามโครงการเกษียณอายุก่อนกำหนดเมื่อปีพ.ศ.2544 หลังจากเกษียณอายุก็จัดการธุระเกี่ยวกับเรื่องเงินเรื่องทองเรียบร้อยแล้วจึงมาอยู่ประจำที่วัดปีพ.ศ.2545 เพื่อปฏิบัติธรรมโดยหลวงพ่เจ้าอาวาสชวนให้อยู่ที่นี้ แล้วหลวงพ่ท่านให้คุณป้าช่วยดูแลงานทางวัดด้วย แต่เมื่อมีธุระที่บ้านที่จังหวัดกาญจนบุรีก็กลับไปจัดการพอแล้วเสร็จก็มาอยู่ที่วัดต่อ คุณป้าเป็นโสดจึงไม่มีกังวลที่มาอยู่ประจำที่วัด “ส่วนมากจะอยู่ที่นี้นานกว่าอยู่ที่บ้านเพราะว่าพอครั้งแรกก็มาปฏิบัติอย่างนี้แล้วต่อไปหลวงพ่ให้อยู่ ก็คือหลวงพ่เจ้าอาวาสท่านชวนให้อยู่ที่นี้ แล้วให้ช่วยดูแลงานวัดอะไรอย่างนี้” คุณป้ายังถือว่าการมาอยู่วัดสนามในเป็นการตอบแทนบุญคุณของหลวงพ่ทองที่ให้อยู่ที่วัด หลวงพ่เทียนที่ไหว้ชานี้ไว้ และพระสงฆ์ทุกรูป

คุณป้ามาแต่เดิมไม่สนใจทางด้านธรรมะเลย มีความรู้สึกต่อต้านและไม่ค่อยชอบในเรื่องทางธรรมะ เนื่องจากไม่รู้ว่าทำบุญทำไปทำไม ทั้งที่พ่อกับแม่ของป้าเป็นคนที่ชอบเข้าวัด ส่วนตัวคุณป้าเองถึงแม้ไม่สนใจและต่อต้านทางด้านธรรมะ แต่โดยใจจริงแล้วเป็นคนใจบุญ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อยก็ไม่ฆ่า เพียงแต่ไม่เข้าใจว่า ธรรมะมันคืออะไร “คืออย่างนี้ ครั้งแรกทีเดียว ป้าเป็นคนที่ไม่ต่อต้าน ต่อต้านเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ ธรรมะเนี่ย ก็คือเราไม่รู้เรื่อง คือว่าพ่อกับแม่เนี่ยเค้าธรรมะ คือเค้าเข้าวัดทั้งคู่ หมายถึงใจบุญทั้งคู่ ที่นี้ป้าเป็นคนต่อต้านที่ไม่ค่อยชอบอะไรแบบไปทำไมอะไรบุญทำไมอะไรอย่างนี้นะ แต่ว่าคือโดยแท้จริงแล้วนี่ใจก็ทำบุญ ทำมาแบบใจปกติแบบนี้ ใจจะไม่รังแกไม่เบียดเบียนคนอื่นนะ แม้แต่สัตว์นี้สัตว์เล็กสัตว์น้อย...แต่ว่าไอ้เรื่องที่ทำบุญก็รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ต่อต้านเลยนะ ตรงนั้นต่อต้านแต่ว่าถ้าหากช่วยเหลือนี้เป็นคนที่ชอบช่วยเหลือ” ต่อมาพ่อกับแม่ของคุณป้ามาไปทำบุญวันเกิดครบรอบอายุ 26 ปีให้คุณป้า ที่วัดข้างบ้านที่จังหวัดกาญจนบุรี เจ้าอาวาสแนะนำให้พ่อพาลูกสาวมาวัด คุณป้าจึงตามพ่อไปที่วัด เมื่อเข้าไปในโบสถ์คุณป้าได้พบเรื่องน่าอัศจรรย์ใจและเกิดความสงสัยทำไมจึงเห็นเช่นนั้นด้วยเหตุนี้คุณป้าจึงเริ่มสนใจเริ่มปฏิบัติสมาธิ “พอเข้าไปนั่ง

ในโบสถ์ปู่พอจะมององค์พระประธาน ท่านทำไมจึงห่มผ้าสีกรัก องค์ใหญ่ณะพระประธานห่มผ้าสีกรัก...การที่องค์พระประธานทำไมห่มผ้าสีกรัก ธรรมดาผ้าพอเราเข้าไปปู่บะท่านจะห่มเป็นสีอย่างนี้เป็นสีเหลือง แต่ทำไมมองไป ตาเรามองว่าท่านห่มผ้าสีกรัก ที่นี้มอง มองปู่ พอมองอีกทีเอ๊ะทำไมโบสถ์นี้มีหัวฤๅษีอยู่ มันเห็นเองนะ มันเห็นด้วยตาเนี่ยนะ ทำไมมีหัวฤๅษีอยู่ เรา รู้จักฤๅษีแล้วใช่ไหม เพราะเราเรียนตั้งแต่เด็กๆ แล้วพระฤๅษี ป้าก็สงสัยทำไมหัวฤๅษีไปอยู่ในโบสถ์ แล้วทำไมองค์พระประธานเป็นอย่างนี้ ประสบการณ์อันนี้อาจจะเป็นแรงดึงดูด แรงดึงใจให้ป้าไป และพอลับบ้านมาก็ สวดมนต์และเริ่มนั่งสมาธิ”

จากนั้นก็ไปปฏิบัติที่วัดสามวัน โดยให้พ่อเป็นเพื่อนพาไปหากพ่อไม่ว่างก็ให้หลานพาไปปฏิบัติ หลานก็ไปปฏิบัติด้วย นับแต่นั้นมาคุณป้าก็ปฏิบัติสมาธิภาวนามาโดยตลอดซึ่งเป็นการปฏิบัติสมถภาวนา ในการปฏิบัติสมาธิคุณป้าจะเห็นนิมิตเยอะมาก เช่น เห็นองค์พระมาเดินจงกรม เห็นองค์พ่อปู่ชีวกโกมารภัทร์ เห็นพระพิฆเนศวร บางครั้งก็เหมือนหลุดออกไปจากร่างกายออกไปยืนดูตัวเองนอน “นั่งสมาธิ สมาธินี้เห็นแน่ คือจะรู้ สมาธิของป้าจะรู้ทางหู ทางตา รู้ทางใจ หูจะบอกเลยว่า คุณจะต้องตายวันนั้นด้วยเรื่องนั้นเรื่องนี้...เยอะมากหนุ สมาธิเนี่ยเห็นเยอะ เรา รู้เราเห็นจริงๆ แล้วเรา ออกจากร่างกายไปได้ เวลานอนนี่นะ เราสามารถออกไปยืนดูเราอนได้...เราจะเห็นว่าร่างเราอนอยู่ มีอีกร่างหนึ่ง ไปยืนดูเรา นี่คือสมาธิ นี่คืออำนาจของสมาธิ” เมื่อเกิดนิมิตจากการปฏิบัติสมาธิ คุณป้า จึงไปปรึกษาพระ พระท่านว่าสมาธิของโยมสูงมาก คุณป้าก็สงสัยว่าทั้งที่สมาธิสูงแล้วทำไมยังมีความไม่พอใจอยู่ “เพื่อนป้าก็พาไปเจอพระโน่นพระนี่ ก็ถามท่านบอกท่านว่าเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ท่านก็ บอกว่าสมาธิโยมสูงมาก เราก็ด้านเลขบอกเอ๊ะทำไมเราไปโรงเรียนเรายังมีตัวไม่พอใจอยู่ อย่างเพื่อน พุดกับเราทำไมเราไม่พอใจ แล้วตอนนี้นมันอยู่มันคาใจอยู่ เกือบคิด เอ๊ะ ทำไมเรายังไม่พอใจเค้า มันถูก เหรอ ทั้งๆที่เราสมาธิสูง ก็สมาธิสูงก็รู้เลยวันตายอะไรอย่างนี้” ความสงสัยนี้ยังคงคาใจป้าไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งป้าได้เจอพระธุดงค์ แล้วเล่าถึงการปฏิบัติว่าเห็นอะไรต่ออะไร พระท่านได้เตือนสติและ แนะนำ ที่เคยเห็นมาต่าง ๆ นานา โยมเคยเห็นตัวเองหรือยัง และได้มอบหนังสือของหลวงปู่เทียนให้ ซึ่งเป็นหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นับจากนั้นคุณป้าก็ได้เริ่มต้นฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเริ่มฝึกเองตามคำแนะนำของหนังสือก่อนแต่ไม่ค่อยเข้าใจ ต่อมาจึงได้มาฝึกที่วัดสนาม ใน

เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วคุณป้ากล่าวว่า ได้เห็นตัวเอง ไม่ว่าจะเดินจะเห็น จะทำอะไร จะเดินไปกราบพระ จะใส่รองเท้า เห็นในการกระทำทุกอย่างของตัวเองหมดเลย จิตใจก็แจ่มใส เบิกบาน “เราจะทำอะไรเรารู้ ต่อไปจะเห็นหมดเลย จะเหลียวซ้ายแลขวา ทำอะไร ใส่รองเท้า ใส่ เสื้อผ้า ใส่อะไร เรา รู้อยู่ที่การกระทำของเรา มันก็ไม่ได้ออกไปไหนใช่ไหม ส่วนมากเราส่งจิตออก นอก ใจไหม” ซึ่งต่างจากการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานตรงที่จะเห็นสิ่งต่างๆ เห็นนรก เห็นสวรรค์ จะเห็นแต่สิ่งนอกตัวแต่ไม่เห็นตัวเองและเมื่อออกจากสมาธิแล้วก็ยังรู้สึกทุกข์อยู่ แต่วิปัสสนานี้เห็น

ตัวเองคุณป้าเล่าถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นและได้เห็นจิตใจตนเอง “ก็คือป่าปฏิบัติไปเรื่อยๆ ...ไปที่ศิริราชจำได้เลย แบนค์ห้าร้อยให้แม่ค้า คนทอนก็ยักยัก ยักยักอยู่นั้นแหละ อีตัวนี้ขึ้นมาแล้วไอ้ตัวความไม่พอใจมันขึ้นแล้ว พอขึ้นปั๊บมันดับเลยทันที มันเป็นแบบความรู้สึกไม่พอใจ ขณะตัวนี้มันดับไปแล้วมันเหมือนว่าตัวสติมันตันทำลายลงไปเลย” นั่นคือมีสติเท่าทันในการกระทำและในความคิด พอคิดขึ้นมาทีจะมีสติไปรู้เท่าทันความคิด ความคิดก็ดับไป นอกจากนี้เมื่อออกไปข้างนอกมีสิ่งมากระทบใจก็จะไม่รู้สึกรู้สึก “จากประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ไปรษณีย์บางพระคนที่เยอะด้วยนะ เชื้อใหม่เหมือนกับว่าคนอื่นว่าป้า เพราะใจเราไม่ไปรับรู้ รู้แต่ว่าเค้าพูดว่าเราแต่ใจเราไม่ทุกข์ หลวงพ่อเอาอะไรมาสอนพวกเราให้เราอยู่ได้อย่างสบาย” นอกจากนี้เมื่อมีสติเท่าทันเรื่องหลงลืมก็มีบ้างแต่จะรู้สึกเร็วขึ้น เพราะเมื่อก่อนจะไม่รู้อะไรเลย

คุณป้าเมื่อปฏิบัติเกิดการละวางได้ในเรื่องทรัพย์สินเงินทอง คือไม่มีความห่วงหาในทรัพย์สินสมบัติโดยได้ยกทรัพย์สินมรดกให้กับทางวัดที่จังหวัดกาญจนบุรีบ้านของคุณป้า “สมบัติพิศฐาน ป้ายกให้วัดหมดแล้ว ทั้งพ่อแม่ด้วย เพราะฉะนั้นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่เราตรงนี้ เราจะไม่ค่อยมี อันนี้จะเป็นสิ่งที่ว่างจากตรงนั้น มันมีสมบัติเรามีกิน สมบัติเรามีกินเหมือนไม่มีเพราะเราไม่คิด นึกออกไหม ลูก อันนี้คือวัตถุกายนอกซึ่งป้าบอกตามตรงว่ามันไม่ติดลูก ไม่มีห่วงหา อย่างบ้านเช่นนี้ให้วัดไปเลยไว้เก็บค่าเช่า ที่นาก็ให้วัดไปเลยเก็บค่าเช่า ที่นาก็ให้วัดไปเลยเก็บค่าเช่า ถามว่าป้าหวังตรงนี้ไหม ไม่มีแก่ใจ คือที่มีอยู่ปัจจุบันนี้ก็คือว่ากินบำนาญของหลวงอยู่ทำประโยชน์ พอเรามาอยู่ตรงนี้ก็ทำประโยชน์ต่อพระศาสนา”

ด้านสุขภาพของคุณป้าไม่ค่อยแข็งแรง เดี่ยวเจ็บป่วยตรงโน้น ตรงนี้ ตอนนี้มีปัญหาที่เข้าเพราะล้มจึงรู้สึกซัดๆ ที่เข้า แต่คุณป้ามองเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้น และเห็นถึงสังขารความไม่เที่ยง ความแปรเปลี่ยน เกิดขึ้นก็ดับไป จึงไม่รู้สึกร้อนหรือทุกข์ใจกับการเจ็บป่วยดังเช่นแต่ก่อน “จริงๆ ก็ธรรมชาติของเรามันเกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็เปลี่ยนของตัวเอง เดี่ยวมันก็เปลี่ยนไปมันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป แต่ว่าเราก็ต้องมีสติคือเราจะดูแค่นี้ บางทีแบบว่าไอ้ตรงนี้มันก็ธรรมดาหาความไม่สบายนี้ ถ้าไม่สบายนี้เมื่อก่อนนี้จะต่างกัน เมื่อก่อนพอไม่สบายปั๊บหาเพื่อนแล้ว หาเพื่อนให้พาไปหาหมอ ที่นี้เฉยๆเราจะดูเค้า บางทีหัวใจอยู่ๆมันก็เต้นเป็นแกนปั๊บบ๊บบ๊บบ คือเต้นผิดปกติ จิตนะปกติมันดิ้นรนมันหายไปมันก็หยุดไป เราเวียนหัวแล้วก็ดูอาการไป มันก็เวียนไป แต่ใจเราปกติอยู่”

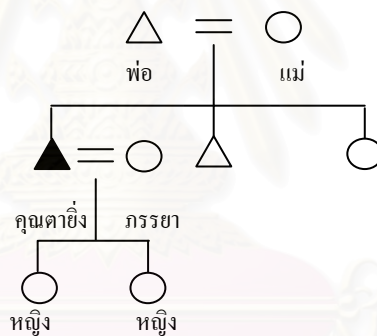
คุณป้ากล่าวถึงการปฏิบัติธรรม ว่าทุกคนน่าจะมาปฏิบัติเพราะจะได้กับตนเอง ได้กับสังคม เมื่อเกิดปัญหาจนก่อเกิดความทุกข์วิชานี้สามารถช่วยได้ “วิปัสสนาควรปฏิบัติจะได้รู้กับตัวด้วย ได้ประโยชน์กับตัวเอง เอาไปใช้กับการกับงานได้อยู่กับสังคมได้อย่างไม่ทุกข์ เอาตัวอย่างไม่ทุกข์ พอทุกข์แล้วแก้ไขได้ ถ้ามันทุกข์เข้ามาเราก็จะเร็วขึ้น ความคิดที่เราเคยคิดยาวเป็นวาเป็นศอกเป็นก้นเป็นวันมันก็จะสั้นขึ้นสั้นเหลือน้อยลงมันก็จะไม่เป็นคำสำหรับเรา ฟังนะลูกนะ ฟังแล้วดูใจ ก็ต้องหัดไปเรื่อยๆ”

นอกจากนี้คุณป้ายังให้ข้อคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมอย่างไรให้สังคมสงบสุข โดยใช้ธรรมะง่ายๆ ง่ายๆ ในการดำรงชีพ ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อเรานึกถึงจิตใจผู้อื่นการเบียดเบียนก็จะไม่บังเกิด สังคมก็สงบสุข “ธรรมะง่ายๆที่นำไปใช้ที่คนอยากให้คนอื่นเค้าทำสิ่งแควดล้อมให้ดี อาจจะเป็นสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเราไม่ว่าพ่อแม่เพื่อนฝูงอะไรอย่างนี้ ก็อย่าทำให้อายไปเบียดเบียนจิตใจเค้าแล้วเราก้เป็นสุขด้วยใช้ให้หมดลูก เราก้กลับมากลับมาเป็นเรา สมมติเราไปว่าเช่นถ้าป้าว่าหนูอะไรอย่างนี้ แล้วถ้าหนูว่าป้าจบเลย เอาใจเขามาใส่ใจเรานี้เป็นธรรมะที่พื้นๆนะ”

เมื่ออยู่ที่วัดนอกจากงานทางด้านปิดกวาด เช็ด ถู ทั่วไป หรืองานครัว ยังทำงานในสำนักงานของวัด ซึ่งที่สำนักงานจะมีหน้าที่เกี่ยวข้องห้องพักรับผู้มาปฏิบัติ เกี่ยวกับด้านเงินที่ญาติโยมมาบริจาค ดูแลด้านหนังสือธรรมะสำหรับแจกประชาชน และทุกกิจการที่เกี่ยวกับวัด

คนที่ 5 คุณตาอึ้ง ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 27 ก.ค.50

#### แผนภาพที่ 4.5 ไตอะแกรมครอบครัวคุณตาอึ้ง



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\triangle$  = เพศชาย  $\circ$  = เพศหญิง )

คุณตาอึ้งอายุ 72 ปีเป็นชาวกรุงเทพฯ โดยกำเนิด คุณตาเป็นลูกคนโตจากพี่น้อง 3 คน โดยเป็นผู้ชาย 2 คน ผู้หญิง 1 คน พ่อกับแม่ของคุณตามีอาชีพทำสวนผลไม้ ด้านครอบครัวคุณตาแต่งงานมีลูกสาว 2 คน ในอดีตก่อนเกษียณคุณตาเคยเป็นพนักงานการไฟฟ้านครหลวงที่คลองมอญ ภรรยาของคุณตาในตอนนี้อยู่เฝ้าที่จังหวัดเชียงใหม่เพราะซื้อที่ไว้สำหรับทำสวนจึงต้องไปเฝ้า บ้านของคุณตาอยู่แถวบางพลัดซึ่งไม่ไกลจากวัดสนามใน ด้วยเหตุนี้จึงไม่ค้างที่วัด ตอนเช้าก็จะเดินมาวัด ตกเย็นก็เดินกลับบ้าน คุณตาบอกว่า ได้ทั้งปฏิบัติธรรม ได้ทั้งสุขภาพ และได้มาช่วยงานที่วัดด้วย โดยตอนเช้าเมื่อทำธุระที่บ้านเสร็จก็จะเดินมาวัดใช้เวลา 20 นาที จะมาถึงวัดประมาณสิบโมงกว่า และอยู่ปฏิบัติไปจนถึงบ่ายสองโมงครึ่ง จากนั้นอยู่ช่วยงานทางวัดต่างๆพอเวลาสามโมงครึ่งก็เดินกลับบ้านใช้เวลา 20 นาทีดังเช่นตอนเช้า แต่ถ้าหากเป็นวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็จะกลับเร็วขึ้นเพราะต้องมาดูแลหลานสาว “เดินไปกลับ ไปกลับ บ้านอยู่ใกล้เดินก็ประมาณ 20 นาที คือแต่ก่อนนี้เคยตอนเช้าไม่ได้มาวัดเดินออก

กำลังกาย เดินเรื่อยแล้วก็มานั่ง มันออกกำลังกายแต่ไม่ได้ประโยชน์มันทำให้สุขภาพดีแต่ว่ามันไม่ได้มีอะไร ไม่มีธรรมชาติในใจ มันก็เลยคิดว่า ผู้เรามาวัดดีกว่า มา 20 นาที กลับ 20 นาที ก็ได้สุขภาพแข็งแรงด้วย และก็ยังได้ช่วยงานทางวัดด้วย ปฏิบัติธรรมด้วย”

เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดคุณตาจึงได้ช่วยงานวัดหลายอย่าง กวาดใบไม้ใบหญ้า ทำความสะอาดวัด เก็บถ้วยเก็บชาม เวลาที่มีสวดปาฏิโมกข์ก็คอยช่วยถวายน้ำปานะแด่พระ ช่วยงานคุณนิตที่อยู่ที่สำนักงานของวัด เมื่อมีคนมาถวายของที่วัดก็คอยช่วยยกของช่วยแบ่งเบาภาระทางวัดทุกอย่าง เพราะเจ้าหน้าที่ทางวัดซึ่งก็คือญาติโยมที่มาอยู่ประจำที่วัดไม่ว่าง คนไม่พอ คุณตาก็เลยเต็มใจที่จะช่วยงาน “ก็ไม่มีอะไร กวาดวัด แล้วก็เก็บถ้วยชาม เวลาที่มีปาฏิโมกข์ ก็ถวายน้ำปานะอะไรพวกนี้ ช่วยงานคุณนิตด้วย เวลาเค้ามาถวายของก็ช่วยยก ช่วยแบ่งเบาภาระเพราะทางนี้บางที่เจ้าหน้าที่เค้าไม่พอ”

คุณตาจึงมาปฏิบัติที่วัดนี้ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดเมื่อราวประมาณสามสิบปีก่อนเพราะศรัทธาในคำสอนของหลวงปู่เทียมน ที่สอนในทางเจริญสติปัญญา รู้สึกสนใจ จึงติดตามหลวงปู่เทียมนมา คุณตายังช่วยหลวงปู่เทียมนสร้างวัดด้วย เนื่องจากตอนนั้นวัดสนามในเป็นวัดร้าง ไม่มีผู้คนอาศัยอยู่ เป็นสวนของชาวสวน ที่วัดไม่มีพระอยู่หลวงปู่เทียมนท่านมาเจอเข้า จึงมาบูรณะวัดนี้อีกครั้ง คุณตาได้มีบทบาทในการช่วยหลวงปู่เทียมนบูรณะวัด ตอนเริ่มสร้างวัดทางเข้ายังไม่สะดวก เป็นทางดินที่เดินในสวน ก็ช่วยกันกับหลวงปู่เทียมนและคนอื่นๆ เอาอิฐปูเข้ามา ปูกันเองปูจากที่จ่อตรง หากไม่ปูฝนตกมันจะแฉะ เพราะเป็นคันดิน ทำให้เดินไม่สะดวก “ตั้งแต่เริ่มสร้าง ทางเข้ามันยังไม่สะดวก เป็นทางดิน มันก็เป็นทางดินในสวนนะ แล้วก็ช่วยๆ กันกับหลวงปู่เทียมนช่วยเอาอิฐปูเข้ามา ปูกันเองไม่จ้างใครเลย ปูจากที่เค้าจ่อตรงนะ ปูเข้ามา แล้วมันเป็นคันดินเวลาฝนตกมันไม่สะดวก ฝนตกมันแฉะต้องใช้เค้าเอาหินแผ่นเป็นแผ่นปูเข้ามา” ในตอนแรกคุณตาได้ติดตามหลวงปู่เทียมนมาที่วัดสนามในเพื่อมาปฏิบัติ แต่ด้วยหน้าที่ภาระการงาน ภาระการดูแลครอบครัวจึงไม่ค่อยมีเวลามาวัดแต่ก็ได้ปฏิบัติเองที่บ้านบ้างแต่ก็ไม่ค่อยได้มากเวลาน้อยต้องทำงาน เมื่อเกษียณอายุถึงมีเวลาจึงได้กลับมาปฏิบัติที่วัดสนามใน “ปฏิบัติที่บ้านด้วยที่วัดด้วย แต่ส่วนมากจะปฏิบัติที่วัดเพราะที่บ้านไม่สะดวก เพราะว่าต้องทำงาน เข้าไปเย็นกลับอะไรอย่างนี้ แล้วก็ไม่มีเวลา เวลาน้อย อีกทีปลดเกษียณถึงมีเวลาก็มา” คุณตาจะมาวัดทุกวันไม่มีขาดแม้จะเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ก็ไม่หยุด แต่ถ้าฝนตกก็จะเว้นไว้ไม่มาเพราะมาลำบาก

เมื่อได้มาปฏิบัติทำให้คุณตามีสติ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท รอบคอบมากขึ้น หากเกิดพลังเหลือหรือประมาทขาดสติขึ้นมา ก็จะรู้สึกตัวได้ว่าตัวเองได้ประมาทไปแล้ว และพอมีอารมณ์มากระทบจิตใจก็จะมีสติระงับอารมณ์ได้ อย่างอารมณ์โกรธ ระงับได้ทันที “ดีมากหนู เรามีสติไม่ประมาท ทำอะไรก็รอบคอบขึ้น ถ้าเมื่อเราเกิดประมาทขึ้นมาเนี่ย เราก็รู้สึกตัวได้ว่าเราประมาทไป เกิดไปแล้ว เกิดหายทันที มันเกิดไปแล้ว ก็ดีไปอย่าง พอมีอารมณ์เข้ามาระงับอารมณ์ได้ ระงับโกรธได้ทันที” ครั้งหนึ่งเมื่อสิบปีก่อนคุณตาเคยโดนหมาข้างบ้านมันไล่ จึงหันไปกระเท็บหมา บังเอิญแถว

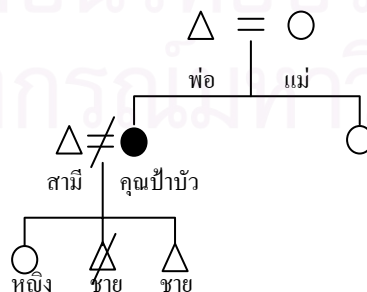
นั่นมีไม้พาดอยู่พอดีไม้ก็เลยมาโดนตัวเองจนเจ็บ จึงมีสตินึกขึ้นมาได้เพราะว่าเราจะไปทำร้ายเขา ผลร้ายมันก็จะกลับมาหาตัวเอง นับแต่นั้นมาคุณตาจึงรู้การให้อภัย จิตใจเกิดความเมตตา เมื่อโดนมดกัด แมลงกัด ยุงกัด ถูกอะไรกัด ก็ไม่นึกโกรธ หากยุงมากัดก็ไม่ตบแค่ปิดโล่ๆ ให้ไป “คือเราชินแล้ววะ นะ ยุง ถูกอะไรกัดเราก็เฉยๆ เราปิดๆ เค้าไปซะ ไม่โกรธ ถือว่าเค้ามาขอส่วนบุญอะไรจากเราแค่นั้นเอง”

ยามเมื่อรู้สึกเครียดขึ้นมา เรื่องเงินทองไม่พอใช้ เรื่องลูกหลาน ก็จะปฏิบัติดีจนจนกระทั่งมือสร้างจังหวะ ความเครียดทั้งหลายก็หายไปเอง มีสติอยู่กับปัจจุบันและคิดขึ้นได้ว่าเรื่องทุกข์ร้อนใจ เพราะไปเอาความทุกข์ของคนอื่นมาไว้ ทุกของใครคนนั้นต้องแก้ด้วยตัวเอง ควรที่จะมีสติอยู่กับตัวเองและอยู่กับปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้คุณตาจึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เคยป่วยเป็นความดันโลหิตสูงเมื่อตอนอายุ 65 ปีก็หายเรียบร้อยแล้ว และที่หน้าตาสดใสก็เพราะได้มาปฏิบัติธรรม จึงทำให้ไม่เครียด

ก่อนหน้าที่คุณตาไม่ได้วัดมาทุกวัน จะมาเฉพาะวันพระบ้างอะไรอย่างนี้ หรือถ้าว่างก็มา และอีกอย่างคือติดภาระกิจและห่วงบ้าน แต่ตอนนี้ไม่มีห่วงแล้วเพราะทุกคนดูแลตัวเองได้แล้ว ฟังตัวเองได้ จึงมาวัดทุกวันได้ประมาณ 4 เดือนแล้ว และตั้งใจว่าจะมาทุกวันหากยังแข็งแรงมีแรงเดินมาอยู่ “ผมปณิธานไว้มาตลอด มาทุกวันจนกว่าจะเดินไม่ได้ จนกว่าจะล้มป่วยอะไรอย่างนี้ หรือสุขภาพไม่ดี สุขภาพดีเราก็มาร” และที่บ้านก็ให้การสนับสนุนในการมาวัดของคุณตา ไม่ห้าม ลูกทั้งสองคนก็เคยปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว แต่ตอนนี้มีภาระการงาน ดูแลครอบครัว จึงไม่มีเวลามา ส่วนหลานก็ปฏิบัติและรู้สึกชอบด้วย “เค้าก็ชอบ เค้าบอกมันถูกจริตเขา” แต่ด้วยติดเรียน ติดสอบจึงไม่มีเวลามาปฏิบัติ

คนที่ 6 คุณป้าบัว ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 29 ก.ค.50

แผนภาพที่ 4.6 ไคอะแกรมครอบครัวของคุณป้าบัว



ไคอะแกรมครอบครัว (  $\Delta$  = เพศชาย  $\bigcirc$  = เพศหญิง )

ป้าบัวอายุ 60 ปีเป็นชาวนนทบุรีโดยกำเนิดแถวบางกรวย คุณป้าบัวเป็นลูกคนโตจากพี่น้อง2คน โดยเป็นผู้หญิงทั้งคู่ พ่อแม่ของคุณป้าบัวประกอบอาชีพค้าขาย ด้านครอบครัวคุณป้าบัวได้แต่งงานมีลูก 3 คนเป็นผู้หญิง 1 คน ผู้ชาย 2 คนแต่ในปัจจุบันคุณป้าได้แยกทางกับสามีแล้ว และลูกชายคนที่สองได้เสียชีวิตลง เดิมคุณป้าพักอยู่แถวบางกรวยซึ่งอยู่ใกล้วัด แต่ปัจจุบันได้ย้ายไปอยู่กับลูกอีกคน ย่านวงศ์สว่าง จังหวัดนนทบุรี ตอนนี้อย่างงทำงานอยู่โดยช่วยลูกดูแลธุรกิจส่วนตัว โดยปกติคุณป้าบัวจะมาปฏิบัติธรรมที่วัดสัปดาห์ละครั้งคือทุกวันอาทิตย์ เนื่องจากต้องดูแลกิจการจะมีเวลาว่างเพียงวันเดียวที่ร้านปิดคือวันอาทิตย์ คุณป้าจะมาอยู่กับลูกสาวในตอนเช้าวันอาทิตย์ และกลับในตอนบ่ายๆในวันเดียวกัน แต่หากมีโอกาสหยุดยาวก็จะมาอยู่ค้างปฏิบัติธรรมที่วัด อย่างเดือนเมษายนเพราะที่ร้านหยุดหลายวัน

เมื่อปีพ.ศ. 2547 ตอนนั้นคุณป้ายังพักอยู่แถวบางกรวย ตรงหัวโค้งรถไฟ ซึ่งอยู่ใกล้วัดมาก แต่ด้วยความที่คุณป้าไม่เคยเดินมาเลย จึงไม่รู้มาก่อนว่ามีวัดนี้อยู่ ในปีนั้นคุณป้ามีเรื่องที่ทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ จึงตัดสินใจเอาเดินมาเรื่อยๆ เพื่อหาที่นั่งที่นอนเพื่อพักผ่อนคลายเครียด และกะว่าจะนั่งอ่านหนังสือสวดมนต์ หนังสือธรรมะที่ชอบหิวมาด้วย แต่เมื่อเดินเข้ามาเรื่อยๆ เห็นคนเยอะก็เลยเดินเข้ามาที่วัด และได้ฟังเทศธรรมะที่หลวงพ่อบิณฑชาน ได้เทศน์ไว้ก่อนที่ท่านจะมรณภาพ รู้สึกว่าท่านสอนไม่ค่อยเหมือนที่อื่น และรู้สึกเป็นบุญที่เดินมาเจอที่นี่ ที่นี้ก็เข้ามาเรื่อยๆ ในวันแรกที่เจอวัดนี้ยังไม่ได้ปฏิบัติ ได้แต่ดูๆ และนั่งฟังเทศคำสอนเท่านั้น ครั้งต่อมาถึงได้ปฏิบัติ “เมื่อปี 2547 ตอนนั้นบ้านอยู่ตรงนี้ลูก ตรงหัวโค้งทางรถไฟนี่นะ ร้านกรอบรูปนี่ ตอนนั้นอยู่ตรงนี้ แล้วก็เลยเดินเดินเรื่อยๆเพราะว่าวันนั้นมีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ ก็เดินเรื่อยๆมาจนถึงตรงนี้ ก็เห็นคนเค้าเยอะ เลยเข้ามากะจะมาหาที่นอนสบายๆพักผ่อน เอาหนังสือสวดมนต์มาด้วยเยอะแยะเลยวันนั้นกะจะมาอ่านหนังสือธรรมะมาศึกษา ก็เลยรู้จักวัดนี้ได้มาฟังหลวงพ่อบิณฑชานมีเทศที่ท่านพูดไว้ พอมาได้ฟังก็รู้สึกว่าท่านไม่ค่อยเหมือนที่อื่น ท่านสอนไม่ค่อยเหมือนพระและสอนให้เอาอกไม่ได้สอนให้เอาที่นี้ก็มาเรื่อยๆเพราะมาที่นี้แล้วสบายใจ”

เมื่อได้มาสัมผัสทางนี้คุณป้ามองว่าเป็นสิ่งที่ควรศึกษา เพราะพระท่านจะแนะนำให้คนอยู่กับปัจจุบัน และสอนให้มีสติอยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อทำอะไรก็แล้วแต่ให้รู้สติตัวเอง มันก็ไม่ค่อยมีผิดพลาด บางคนอายุแก่มากจนใกล้ตายแล้วก็ยังผิดพลาดเพราะไม่รู้สติตัวเอง เมื่อมาปฏิบัติ ได้อะไรเยอะแยะมาก ได้ความรู้ที่ลึกๆ เมื่อมาปฏิบัติที่วัดแล้วอย่างน้อยที่ได้ไป คือความสบายใจ “จริงๆ มันก็ได้เยอะนะจากหลวงพ่อบิณฑชานนี่ คือได้อะไร ได้ความรู้ที่ลึกๆ แต่มันจะได้เป็นสิ่งของมันไม่ได้หรอก มันมันเอา แล้วถ้ามาหาหลวงพ่อบิณฑชานมาที่นี้มันรู้สึกสบายใจขึ้นต้นคือสบายใจนะ...เป็นจริงที่เราทำได้ง่าย ไม่ยาก ไม่ซับซ้อน จริงๆแล้ววิธีหลวงพ่อบิณฑชานง่ายแต่จริงๆ แล้วประโยชน์เยอะ ประโยชน์มี แคะให้เราทำได้ แต่คิดถึงว่าเกิดปัญญาจริงๆ แล้วมันได้เยอะได้ตรงเมื่อมันพ้นทุกข์นะ เรื่องของเรื่องมันพ้นทุกข์ ตามเป้าหมายของพระพุทธเจ้าที่สอนไว้คือพ้นทุกข์”

คุณป้าบอกว่าเมื่อได้ปฏิบัติแล้วเอาไปใช้ประโยชน์ได้เยอะ โดยเฉพาะในครอบครัวก็จะไม่วุ่นวายเพราะความโกรธลดลง หรือเมื่อโกรธแล้วก็มีสติ ถอยออกจากความโกรธได้ เมื่ออยากทำอะไรซึ่งอาจจะเกินจำเป็น ก็จะมีสติรู้ถึงความโลภ “เมื่อฝึกแล้วมันเอาไปใช้ประโยชน์ได้เยอะ ในครอบครัวก็ไม่วุ่นวายเท่าไรหรอก อย่างน้อยๆ มันก็เบรคตัวเองได้ว่า นี่เธอโมโหแล้วนะ ถอนโมโหได้คือมันไม่หายแต่ลดได้ มันอยากอะไร ก็เธอโลภะเกิดมากแล้วนะเนี่ย ลดได้แต่มันไม่หายหรอกนะ ยังอยู่ตรงนี้” ให้อะไรหายไม่หายแต่ลดลงมา”

เมื่อปฏิบัติแล้วบังเกิดความเมตตาที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ หรือผู้อื่นที่มาขอความช่วยเหลือ และสามารถช่วยคนผู้นั้นได้อย่างเต็มที่ เพราะเมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดปัญญา คือใครมาขังใจมาหลอกหลวง หรือเดือดร้อนจริงๆ จะรู้เท่าทันคนๆ นั้น และถ้าเป็นคนที่ไม่เดือดร้อนจริงๆ ก็สามารถช่วยเหลือเค้าได้อย่างเต็มที่ “เห็นไอคนที่แ่กว่าเราเนี่ย มันแย่รู้ว่ามันแย่จริงๆ มันไม่ได้หลอกเราเนี่ย เรายังแบ่งปันให้เค้าได้ เพราะมันเกิดความเมตตา เกิดปัญญา ปัญญาแก้ทุกข์ได้ ตรงนี้พอมันรู้อะไรมันแล้ว นี่มันเกิดปัญญาเนี่ยใครมาขังใจ เราคือรู้แล้ว เค้าจะหลอกเราหรือเค้าจะมาจริงใจ เราจะมองออกไปครั้งหนึ่งแล้ว ทีนี้เราก็มีความเมตตา เออเนี่ยเค้าไม่ได้หลอกเรา เราก็หาทางที่จะช่วย เราอยากช่วยเค้าก็ช่วยได้เลย ช่วยเพื่อนมนุษย์ได้ แบ่งปันง่ายถ้ามาทางสายนี้”

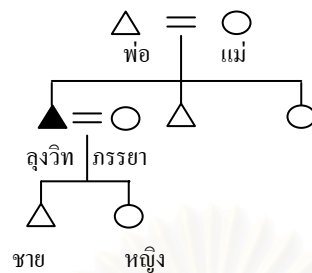
ก่อนได้มาปฏิบัติคุณป้าชอบตระเวนไปตามวัดต่างๆ แต่ไม่ได้เคยปฏิบัติมาก่อนเลย มีแต่การครอบครุ ครอบขันธุ์ พวกวิญญานอะไรต่ออะไร จำพวกอย่างนี้ บางวัดที่ไปก็กลายเป็นธุรกิจไปหมดแล้ว บางวัดก็แสดงโขนลเก เมื่อหลายวันก่อนมีลูกค้าชวนคุณป้าไปเปิดตาที่สาม เค้าจะเปิดตาที่สามให้ จะได้มีพลังมากมาย “โ๊ย สองตาก็เรื่องมากมายก่ายกองแล้ว” ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้มันหลงทิศหลงทาง คนเราไปหลงทางนี้ แต่ใครได้มาปฏิบัติที่วัดนี้ ไม่หลงทางไปที่อื่นนี้หลงทาง เพราะมาที่นี้มารู้ของจริง “นี่ใครก็แล้วแต่จะถ้าได้เดินเข้ามาหาหลวงพ่อบุญในวัดหลวงพ่อบุญเนี่ย ถ้าได้ฟังเทศหรืออ่านหนังสือ บุญเกิดมากแล้ว บุญมาก แสดงว่าบุญเก่ามีถึงเดินมาตรงนี้ได้ เพราะอะไรรู้ไหม ถ้าปฏิบัติที่นี้ของจริงๆ ให้อะไรตัวเอง แล้วหลวงพ่อบุญเห็นท่านทำเลยนะ ทำว่ามันได้ คือมันพ้นทุกข์”

เมื่อคุณป้าได้รับประโยชน์จากการมาปฏิบัติธรรม จึงได้ชักชวนผู้อื่นมาปฏิบัติ แม่ น้องสาว หลานๆ จากที่ไม่เคยสนใจปฏิบัติ ก็มาปฏิบัติที่วัดนี้ รวมถึงลูกๆ ของคุณป้าก็จะมาปฏิบัติกับคุณป้าทุกวันอาทิตย์ เพราะวิธีการปฏิบัติของที่นี่สบายๆ ไม่ซับซ้อน ทำยังไงก็ได้ จะนอน จะนั่ง จะเดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิไม่ได้ก็นั่งเก้าอี้ นั่งนานเกินไปก็ลุกเดินบ้าง พอรู้สึกว่าเดินมากแล้วมันจะก้าวไม่ออกก็มานั่งไม่เป็นไร คือเอาสะดวกเรา



คนที่ 7 คุณลุงวิท (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 1 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.7 ไตอะแกรมครอบครัวคุณลุงวิท



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\triangle$  = เพศชาย  $\circ$  = เพศหญิง )

คุณลุงวิทอายุ 63 ปี เป็นชาวกรุงเทพฯโดยกำเนิดมี คุณลุงเป็นลูกคนโตจากพี่น้อง 3 คนเป็นผู้ชาย 2 คนเป็นผู้หญิง 1 คน พ่อกับแม่ของคุณลุงประกอบอาชีพค้าขาย ด้านครอบครัวคุณลุงแต่งงานมีลูก 2 คน เป็นผู้ชาย 1 คน และผู้หญิง 1 คน ตอนนี้อยู่ประกอบอาชีพอยู่โดยทำธุรกิจส่วนตัว ส่วนภรรยา เป็นแม่บ้าน ปัจจุบันคุณลุงพักอยู่กับครอบครัวแถวสาทรประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร โดยปกติคุณลุงวิทมีภาระด้านการงาน ประกอบบ้านอยู่ไกลจากวัด จึงไม่ค่อยมีโอกาสมาวัดได้บ่อยนัก “ไม่ไหว นานๆมาที่ไม่ทุกอาทิตย์” คุณลุงปฏิบัติที่วัดสนามในมาประมาณ 8 ปี แต่ก็ได้นำสิ่งที่ได้ฝึกไปปฏิบัติ ที่บ้าน “เอาบทเรียนที่เราฝึกนี้ ที่เราฝึกนะ ไปทำที่บ้านได้” หากมีเวลาที่จะมาปฏิบัติที่วัดสนามใน

เมื่อก่อนคุณลุงวิทเป็นคนไม่เชื่อและไม่สนใจทางด้านธรรมะ การปฏิบัติธรรมเท่าไรหรืหนัก และใช้ชีวิตอย่างประมาท ต่อมาเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ในเรื่องการเงิน ครอบครัว จนบางครั้งเครียด ปวดหัว บางทีก็นอนไม่หลับ สุขภาพแย่แยะ จึงหันมาสนใจในการปฏิบัติธรรม คุณลุง ได้ตระเวนไปดูและไปฝึกในที่ต่างๆ เช่น การปฏิบัติแบบสังฆกรรม คือการเอาธูปดอกเดียวปักไปแล้วก็นั่งอธิษฐานแล้วให้ลัจจะ พูดคำไหนคำนั้น แล้วทำตามนั้น การปฏิบัติแบบภวนาคูลมหายใจแล้วกำหนดพุทโธ แต่ก็ไม่ได้ปฏิบัติเป็นกิจจะลักษณะ ต่อมาได้มีโอกาสมาปฏิบัติที่วัดสนามในแล้วรู้สึก ถูกจริตกับการปฏิบัติแนวนี้ในการสร้างจังหวะ ตั้งแต่นั้นมาคุณลุงจึงเริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง “ทั้งสังฆกรรมทั้งอะไร ไปหมดแหละ... พุทโธจริงๆฝึกไม่ได้ นานหรือ แต่ก็ลองทำดูไม่ถึงขั้นเป็นกิจจะลักษณะ แต่ก็มองดูมันฝึกยากนะ สิ่งที่มีมันทำยากมันไม่เหมาะสำหรับเรา แต่อาจจะเหมาะสำหรับคนอื่น ของมันมีให้เลือก สำหรับอะไรที่ถูกจริตของเรา อยู่ที่เรารู้ทำได้ แล้วมันได้มันก็ดี”

พอได้ปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในแล้ว คุณลุงมีสติรู้ตัวในการกระทำต่างๆ โดยที่มันจะเกิดขึ้นมาเองเหมือนอัตโนมัติ จะหยิบอะไรก็จะเกิดความรู้สึก ทำอะไรก็จะเกิดความเบาๆ และจะค่อยๆ ตั้งใจ “วันหนึ่งจะเกิดเป็นเอง พอเป็นเองแล้วจะอโตนอดิก จะยกมือยกไม้รู้ไปหมด รู้ตัว รู้ความรู้สึก รู้การเคลื่อนไหวของกายสัณนิทหน้อยเท่านั้นเอง รู้กายเข้าไปหมด พวกล้างถ้วย ล้างชาม ทั้งดูบ้าน อ่านหนังสือ ตามเขียนดูเรารู้ว่ามือเราเคลื่อนไหวเขียนเรื่องอะไร” เมื่อมีสติรู้ตัวในการกระทำ ส่งผลให้มีสติ

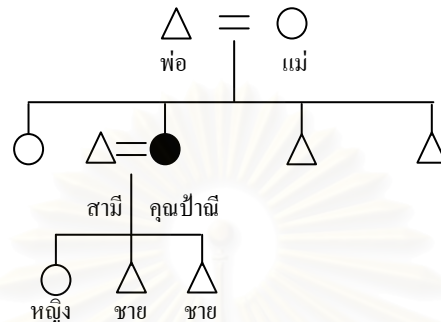
ในการใช้ชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด พฤติกรรม การใช้ชีวิต จากเมื่อก่อนเป็นคนไม่เชื่อเรื่องเกี่ยวกับทางธรรมะเลย กลายเป็นผู้ที่เชื่อและหมั่นปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่ค่อยได้มาปฏิบัติที่วัด พฤติกรรมจากที่เคยใช้ชีวิตด้วยความประมาทก็จางหายไปอย่างสิ้นเชิง เลิกทุกอย่างทั้งเหล้า บุหรี่ แม่แต่ชา กาแฟก็งดไป ด้วยเหตุนี้การใช้จ่ายก็ลดลง เงินก็เหลือ “เมื่อก่อนไม่ค่อยเชื่อเรื่องทางธรรมะ และก่อนนี้สามะเลเทเมาแต่พอมาปฏิบัติแล้วเปลี่ยนหมด มันเปลี่ยนหมด เปลี่ยนทั้งเคยสูบบุหรี่ กินเหล้าอะไรต่ออะไรมันเปลี่ยนหมดเหลือแต่น้ำเปล่าอย่างเดียวกาแฟก็เลิกชาก็เลิก บุหรี่ก็เลิกเหล้าก็เลิก เลิกหมดธรรมดากินกาแฟกินชาเหลือน้ำเปล่าอย่างเดียว ประหยัดแล้วมันก็เศรษฐกิจพอเพียงเพราะปฏิบัติธรรมะ ถ้าเดินสายพระพุทธเจ้ารับรองเงินเหลือแน่นอนเพราะมันไม่หลงอบายมุขพวกนี้ ความฟุ่มเฟือยต่างๆก็ลดลงด้วยเงินเดือนมันก็อยู่ไม่ฟุ่มเฟือย...เมื่อเรามีศีลสิ่งที่เป็นจำเป็นพวกเหล้าบุหรี่เราก็เลิก พอเราประหยัดนะทำให้เราเงินเหลือ เงินก็พออย่างที่โฆษณา เราเลิกเหล้าแล้วก็มีเงินเหลือ เงินมันก็หมดภาระเงิน คนเรานะฟุ่มเฟือยโดยใช้เหตุนะ”

ก่อนปฏิบัติสุขภาพร่างกายของคุณลุงไม่สู้ดีนัก เนื่องจากเครียดในเรื่องต่างๆ จนปวดหัว เวียนหัว บางครั้งก็นอนไม่หลับ เพราะคิดไม่ตกในปัญหาที่เกิดขึ้น แต่เมื่อได้มาปฏิบัติสามารถปล่อยวางเรื่องต่างๆ ได้บ้าง ลดความเครียดลงได้บ้าง ก็รู้สึกสบายขึ้น “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าจิตใจดี สุขภาพก็ต้องดี ก่อนปฏิบัติกับหลังปฏิบัตินี้สุขภาพต่างกันครับ คนอมทุกข์นี้พกหนัก่อนใหญ่อันยิ่งใหญ่พอคิดโน่นคิดนี่เรื่องเงินไม่พอ เปียแซร์ไม่พอ ลูกจะเรียนเมียจะเอาเงินเรื่องของเรื่องอียะอะมันไปไม่ตก พอปฏิบัติก็ปล่อยวางได้บ้าง ทำให้เราสบายขึ้น เมื่อก่อนนี้เครียดมากทางนี้มันสนับสนุนช่วยให้เราลดทางนี้ลงด้วยเพราะบางครั้งมันคือเวียนหัวบางทีนอนไม่หลับแต่มาทางนี้มันช่วยได้” ผนวกกับการที่คุณลุงได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เลิกในสิ่งที่ไม่ดี เหล้า บุหรี่ และสิ่งกินจำเป็นทำให้เงินเหลือมากขึ้น ช่วยให้ความกังวลใจด้านเงินลดลงด้วย คุณลุงวิทจึงมีสุขภาพที่ดีขึ้น เมื่อหมั่นปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องไปอ่านจากหนังสือที่ไหน และไม่ได้จำมาจากใคร แต่ด้วยระลึกรู้ได้ด้วยตัวเอง “มันเกิดปัญญาไง มันรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ใช่ไปจำเขามา เราคิดด้วยตัวเอง ไม่งั้นนี่ก็ไม่ออก” ยังเป็นผู้ที่ไม่ม่งมายทางวัตถุ จะไม่ม่งมายทางใด จะเป็นผู้ใฝ่ในทางธรรม เมื่อได้เข้ามาสัมผัสการปฏิบัติธรรมแล้วจิตก็จะพัฒนาเป็นเช่นนี้

ด้านครอบครัวภรรยาคุณลุงไม่เชื่อเรื่องเกี่ยวกับทางธรรมะนี้ ส่วนลูกๆ ของคุณลุงก็ไม่เชื่อเหมือนกัน ก็ได้แต่ชี้แนะเท่านั้น หากการตัดสินใจที่จะมาปฏิบัติก็อยู่ที่เจ้าตัวเอง คุณลุงไม่บังคับ “เพียงแต่แนะแนว คำจะเอาหรือไม่เอาที่เรื่องของเค้า” มีคนเดียวที่สามารถดึงเข้ามาปฏิบัติได้ ก็คือลูกเขย ซึ่งแต่เดิมค่านับถือพุทธแล้วเปลี่ยนไปนับถือศาสนาคริสต์ ต่อมามีปัญหาภรรยา ก็คือลูกสาวของคุณลุงนั่นเอง จนมีเหตุให้ต้องเลิกกัน ตอนนั้นลูกเขยเค้าไปอยู่โดยไม่ติดต่อใคร ทำทางซักไม่ค่อยดี ไม่ค่อยมีสติแล้วแตก ก็เลยพามาฝึกตรงนี้ให้มีสติ ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง “เพราะว่าฝึกให้ลบออกภายในใจมันดี เมื่อใจดีอารมณ์ก็ดี ก็เข้าสู่ภาวะปกติ”

คนที่ 8 คุณป้าณี (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 5 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.8 ไตอะแกรมครอบครัวคุณป้าณี



ไตอะแกรมครอบครัว ( △ = เพศชาย ○ = เพศหญิง)

คุณป้าณีอายุ 64 ปี เป็นชาวจังหวัดสงขลาโดยกำเนิด มีพี่น้อง 4คนเป็นผู้ชาย 2 คนผู้หญิง 2 คน พ่อและแม่ของคุณป้ารับราชการ ด้านครอบครัวคุณป้าแต่งงานมีลูก 3คน เป็นผู้หญิง1คนเป็นผู้ชาย2 คน สามีของคุณป้าก็รับราชการ ด้านอาชีพของคุณป้ารับราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์จนเกษียณอายุ ขณะนี้พักกับครอบครัวที่จังหวัดสงขลา คุณป้าได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในได้เนื่องจากครั้งหนึ่งได้ไปอ่านหนังสือของท่านเขมานันทะ ซึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในแนวของหลวงพ่อกุศลแห่งวัดสนามใน ก็มีความรู้สึกสนใจอยากจะมาปฏิบัติ จึงได้เดินทางจากสงขลาขึ้นมาที่กรุงเทพฯเมื่อปี พ.ศ. 2529 เพื่อมาปฏิบัติธรรมโดยที่ไม่รู้เลยว่าวัดอยู่ที่ไหน ลองเสิร์ชมาดู “เจอหนังสือของเขมานันทะก็สนใจตามมาที่นี่ โดยที่ไม่รู้เลยว่าอยู่ที่ไหน ลองเสิร์ชมาดูค่ะ” ในครั้งนั้นที่ตัดสินใจเดินทางมาที่วัด ได้พาลูกมาด้วย ตอนนั้นลูกยังเล็ก แม่ซีได้ช่วยดูแลลูกให้ แล้วให้คุณป้าไปลองปฏิบัติดู ตั้งแต่นั้นมาคุณป้าก็ได้เดินทางมาปฏิบัติเรื่อยๆ โดยช่วงที่ยังรับราชการอยู่หากมีการอบรมสัมมนาที่กรุงเทพฯ คุณป้าก็เดินทางมาอบรม และเมื่ออบรมเสร็จก็จะไม่ค้างที่โรงแรม แต่จะเดินทางมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในเลย ซึ่งในแต่ละปีมีอบรมสามหรือสี่ครั้ง ดังนั้นช่วงที่ยังทำงานอยู่จะมีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรมเพียง สามถึงสี่ครั้งต่อปี แต่เมื่อเกษียณแล้วมีเวลามากขึ้น จึงเดินทางมาปฏิบัติที่วัดสนามในทุกเดือน อยู่ครั้งหนึ่งประมาณสองอาทิตย์แล้วกลับบ้าน หากมีญาติ พี่น้อง แต่งงาน หรือมีอะไร ก็จะไปร่วมงานเฉพาะในวันนั้นแล้วเดินทางกลับมาที่วัดเพื่อปฏิบัติต่อ “เมื่อก่อนป้าก็มาอบรมก่อนปีหนึ่งสักสามสี่ครั้งนะคะ แต่ตอนนี้โตด้วยแล้วก็เวลา เวลามีอะไรอย่างเข้าพรรษานี้คิดว่าต้องมานะคะ มาทุกเดือนแต่อาจจะอยู่ครั้งหนึ่งสักสองอาทิตย์แล้วกลับบ้าน แต่ว่าช่วงปีหนึ่งสมมติว่ามีใครแต่งงาน ญาติพี่น้องหรือมีอะไร เราก็แจมวันนั้นแล้วก็สุดท้าย ก็ขึ้นมาวัดสัก 4-5

วัน เป็นการได้ถือโอกาสพักผ่อนไปในตัวเป็นการให้รางวัลตัวเอง อย่างอื่นไม่ต้องการ” เมื่อมาอยู่วัด คุณป้าก็ช่วยทำความสะอาด กวาดใบไม้ จัดกับข้าว เป็นต้น

การที่คุณป้าหันมาสนใจปฏิบัติธรรมเนื่องจากมีเรื่องทุกข์ใจจากการงาน และบางไปรับทราบถึงเรื่องเดือดร้อนของญาติๆ ทั้งที่เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องของคุณป้า แต่ก็ต้องมายุ่งเกี่ยวกับ ทำให้ทุกข์ร้อนใจ เครียดไปด้วย ด้วยเหตุนี้คุณป้าจึงเริ่มหันมาอ่านหนังสือของท่านพุทธทาส ต่อมาจึงไปเจอหนังสือของท่านเขมานันทะ จึงหันมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามในอย่างจริงจัง “คือป้าทำงานบางที่เราก็มักมีความทุกข์นะ บางที่เราก็อ่านหนังสือธรรมะของท่านพุทธทาสบ้าง เจอหนังสือของเขมานันทะก็สนใจ ตามมาที่นี่โดยที่ไม่รู้เลยว่าอยู่ที่ไหน...อยู่บ้านบางที่มันได้ยินเสียงคนอื่นๆ นี่เรากลัวว่ามันไม่ใช่เรื่องเราเลย แต่มันต้องมาเกี่ยวข้องกับ เราอยากอยู่เงียบๆ...เราก็ทุกข์ใจ”

เวลาได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน แ่เข้ามาในวัดคุณป้าก็รู้สึกสบายใจและมีความสุขแล้ว เพราะปลอดจากทุกอย่าง ไม่มีเรื่องมากอยกระทบใจ “แค่เข้ามาที่นี่ก็มีความสุขแล้ว เราปลอดหมดเลยอย่างนั้น อยู่บ้านบางที่มันได้ยินเสียงคนอื่นๆนี่เรากลัวว่ามันไม่ใช่เรื่องเราเลยแต่มันต้องมาเกี่ยวข้องกับเรา เราอยากอยู่เงียบๆ อยู่ที่นี่มันเงียบมันสงบไม่มีอะไรกระทบใจ บางที่เรายู่ข้างนอกนะ เรื่องของญาติพี่น้องเรื่องของคนอื่นบ้างที่เค้ามีเรื่องเดือดร้อนใจ บางที่เราในฐานะเป็นญาติเราก็มักที่เครียดบ้างเราก็ทุกข์ใจนะ มาอยู่ที่นี่เราเปิดใจไม่โทรศัพท์เลยเราไม่รับข่าวคราวเลยไม่ยอมให้มากระทบใจ” เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วทำให้มองทุกอย่างในแง่ดี ยินดีที่จะเป็นผู้ให้ อยู่อย่างพอเพียง มีความสุขอยู่กับตัวเอง ไม่อยากได้อะไร ตั้งแต่เข้าวัดมาปฏิบัติกลายเป็นคนใจเย็นลง เมื่อใจเย็นลงทำอะไรก็ดี และเจอในสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะทำอะไร จะทำงานหรือทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จทุกด้าน “เมื่อมาปฏิบัติแล้วคือมองทุกอย่างในแง่ดีนะ แค่แล้วยินดีเป็นผู้ให้ แล้วก็อยู่อย่างพอเพียง มีความสุขตัวเองไม่มีอะไรมากมายนะ ไม่ว่าจะทำอะไรทำงานทำการอะไรประสบความสำเร็จในทุกด้าน ตั้งแต่เข้าวัดมากลายเป็นคนใจเย็นลง เมื่อใจเย็นลงทำอะไรก็ดีและเจอในสิ่งที่ดี ใจก็ไม่รีบร้อนเพราะถ้ารีบร้อนหรืออยากก็จะได้ เราที่นี่ไม่เคยเฟิ่น ไม่เคยห้าม ไม่ไปอะไรก็อยู่แต่ตรงนี้ สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเพราะมีสติในการรับประทานอาหารทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ท้องไม่อืดไม่เฟ้อ”

จากแต่ก่อนที่มีเรื่องทุกข์ใจจากการงาน จากปัญหาที่ผู้อื่นนำมาให้ ส่งผลให้คุณป้ารู้สึกเครียด และรู้สึกทุกข์ใจ แต่เมื่อฝึกปฏิบัติธรรมแล้ว ความทุกข์ใจจากปัญหาทั้งหลายก็เบาลง ส่วนจิตใจกลับมีความรู้สึกอยากจะทำให้ ให้ความช่วยเหลือคนอื่นๆ หรือให้ความช่วยเหลือด้านเงินทอง นอกจากนี้มีสติในการกระทำทุกๆ อย่าง ไม่ว่าจะทำอะไร เดิน นั่ง นอน ขยับตัว หรือแม้แต่ในการคิด ทำให้สามารถเรียงลำดับความคิดได้ อาการปวดหัวที่เกิดจากการคิดมาก ก็ลดลง“ก่อนปฏิบัติมีเรื่องทุกข์ใจจากหน้าที่การงาน จากปัญหาที่คนรอบข้างนำมาให้เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกสบายใจ ใจดีมีแต่อยากจะทำให้ ให้ทั้งเงินทอง ให้ทั้งความช่วยเหลือคนรอบข้าง ความทุกข์ใจต่างๆคลายลงและรู้จักคิดที่ละเรื่องเพราะมีสติในการกระทำและมีสติในการคิด เรื่องปวดหัวต่างๆจึงคลายลง” มีชีวิตอย่างพอเพียง เพราะว่า

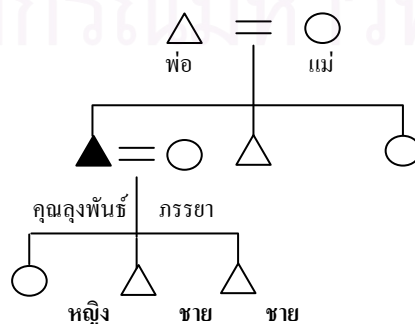
ไม่ได้รู้สึกต้องการอะไร เว้นแต่การมาปฏิบัติธรรมเท่านั้น และมีสติในการกระทำ การคิด ดังนั้นการจับจ่ายซื้อของ ก็มีสติด้วยเช่นกัน สิ่งใดจำเป็นหรือไม่จำเป็น จึงมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง “ในการใช้ชีวิตเมื่อปฏิบัติแล้วเราจะมึสติในการใช้จ่ายเงินทอง กลายเป็นว่าเราเป็นอยู่อย่างพอเพียงไปเอง อยู่อย่างสบายๆไม่ต้องการอะไร คิดอยากให้นักรอบข้าง”

แต่เมื่อกลับบ้านที่จังหวัดสงขลาก็ไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติเป็นรูปแบบเหมือนที่วัด เพราะมีกิจการที่ต้องทำจึงไม่เวลาด แต่จะอาศัยการเจริญสติ คุกาย คุใจ เท่าที่คุณป่าจะระลึกได้เท่าไหนก็เท่านั้น จะเดิน นั่ง นอน ทำกิจการต่างๆ ก็เอาใจตามดู ถ้าผลอกก็ไม่เป็นไร ระลึกได้ก็คู่ต่อ ดังนั้นเมื่อเวลามาพักค้างที่วัดจะอยู่ปฏิบัติแต่ที่วัดเท่านั้น ไม่ออกไปไหน ตั้งใจปฏิบัติเต็มที่เนื่องจากจะอยู่ที่วัดอย่างมากที่สุด 20 วัน “สำหรับการปฏิบัติมันไม่ได้เยอะเลย เพราะว่ามันไม่ได้เอาง่ายเหมือนอย่างที่คิด”

ทางครอบครัว สามีนุคนป่าก็ปฏิบัติธรรมในแนวทางเดียวกันนี้แต่จะแยกไปปฏิบัติที่อีสานกับหลวงพ่อกำเจียน วัดอิสระผู้เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อกำเจียน นุคนป่าก็เคยไปปฏิบัติที่นั่นบ้างแต่ตอนหลังปักหลักปฏิบัติอยู่ที่วัดสนามใน “เคยไปแต่ตอนหลังป่าคิดว่าเวลาเราแยกกันบ้างก็ดี เราจะได้ตั้งใจ” ลูก 3 คนของนุคนป่าก็มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมด้วย ด้วยเหตุนี้เวลานุคนป่าเดินทางมาปฏิบัติธรรมลูกของนุคนป่าจึงไม่คัดค้านและให้การสนับสนุน เวลามาศึกษาปฏิบัติคุณป่าจะไม่โทรกลับไปที่บ้านเลย เพราะไม่อยากรับเรื่องราวที่จะมากระทบใจ ลูกสาวคนหนึ่งของคุณป่าตอนนี้ขึ้นมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ได้แต่งงานกับชาวมุสลิม นุคนป่าก็ไม่คัดค้านเพราะเห็นว่าลูกเขยเป็นคนดีดูแลลูกสาวได้ และนุคนป่ามีแนวคิดศาสนาทุกศาสนามีหลักคำสอนที่ดี จึงอนุญาตให้แต่งงานกันได้ “เค้าดูแลลูกสาวดี ตอนนี้มีลูกชายหนึ่งคนตอนนี้ 5 ขวบแล้ว ป่าไม่ห้ามเค้าแต่งงานกับชาวมุสลิมเพราะป่าว่าทุกศาสนามีหลักคำสอนที่ดีทุกศาสนา เค้ารักกันชอบพอกันป่าก็ไม่ว่าอะไร ป่าก็ดูแลเค้าอยู่ห่างๆ ก็ไม่ได้เข้าไปยุ่งวุ่นวายอะไรมากนัก เพราะครอบครัวเค้าก็อยู่ดีมีสุขแล้ว ลูกเขยก็เป็นคนดี ป่าก็เลยเบาใจไม่กังวล”

คนที่ 9 คุณลุงพันธ์ (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 7 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.9 ไตอะแกรมครอบครัวคุณลุงพันธ์



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\Delta$  = เพศชาย  $\circ$  = เพศหญิง )

คุณลุงพันธ์อายุ 65 ปี เป็นคนจังหวัดสุราษฎร์โดยกำเนิด คุณลุงเป็นลูกคนโตจากพี่น้อง3คน โดยเป็นผู้ชาย 2 คน เป็นผู้หญิง 1 คน พ่อแม่ของคุณลุงประกอบอาชีพทำสวนยางพารา ขณะเรียนหนังสือ คุณลุงได้ขึ้นมาเรียนที่กรุงเทพและได้ไปพักที่วัดราชโอราส เมื่อเรียนจบก็ได้ทำงานเป็นข้าราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ที่จังหวัดสงขลา ด้านครอบครัวคุณลุงแต่งงานมีลูก 3คน โดยเป็นผู้ชาย 2 คนและเป็นผู้หญิง 1 คนภรรยาคุณลุงก็รับราชการ ปัจจุบันบ้านของคุณลุงอยู่ที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา คุณลุงปฏิบัติธรรมมากกว่า 20 ปี แรกเริ่มได้ไปศึกษาธรรมที่สวนโมกข์ ที่อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จากนั้นได้ไปฝึกปฏิบัติในรูปแบบยุบหนอ-พองหนอ ต่อมาได้มาฝึกปฏิบัติธรรมในแบบของหลวงปู่เทียมน ก็คือการสร้างจังหวะที่วัดสนามใน โดยฝึกแนวนี้นี้มาประมาณ 15 ปี คุณลุงมองในเรื่องรูปแบบการปฏิบัติ ว่าถึงแม้จะแตกต่างกัน แต่ทุกแนวมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ นิพพาน เพียงแต่ว่าใครจะถนัดทำในรูปแบบไหนเท่านั้น “ทุกแนวเนี่ย หนทางปฏิบัติเหมือนกัน ก็นิพพาน... คนเราเนี่ยปฏิบัติทางหนึ่งทางใดก็แล้วแต่ แล้วแต่จริตของคนนะ ถ้าคนบางคนนี่จริตยุบหนอพองหนอนั้นเนี่ยเค้าก็ไปสู่นิพพานได้ นิพพานนี่หมายถึงรู้แจ้ง...แต่ที่นี้อย่างผมเองก็ปฏิบัติทางเดิมมันก็รู้แต่มันก็เป็นระดับหนึ่งนะ นี่มาหลวงปู่เทียมนะมันรู้ แต่ว่ามันก็ตามรู้ปฏิบัติ มันก็รู้ไปเรื่อยๆ นะ”

โดยปกติคุณลุงจะอยู่ที่บ้านที่จังหวัดสงขลา เมื่อมาปฏิบัติก็จะขึ้นรถไฟจากสงขลา มาลงที่สถานีรถไฟบางบำหรุแล้วเดินอีกประมาณ 600 เมตรก็ถึงวัดสนามใน เมื่อก่อนนี้คุณลุงจะมาอยู่ปฏิบัติแต่ที่วัดสนามในเพียงแห่งเดียว แต่สักประมาณ 4-5 ปีที่ผ่านมาได้เริ่มไปปฏิบัติที่อื่น ทางอีสานก็ไปจังหวัดสกลนคร จังหวัดชัยภูมิและที่จังหวัดชัยภูมินี้คุณลุงได้ไปปลูกป่า 20-30ไร่ เมื่อสำเร็จแล้วก็จะถวายวัด นอกจากนี้ก็ยังไปฝึกที่จังหวัดปทุมธานีด้วยซึ่งคราวนี้คุณลุงได้ไปอยู่ปฏิบัติที่วัดที่จังหวัดปทุมธานีกว่า 10 วัน แต่ละที่ก็ปฏิบัติแนวหลวงปู่เทียมนเช่นกัน เพราะรู้สึกในช่วงหลังคนมาที่วัดสนามในมากขึ้น อาหารการกินก็ดีมาก ดีเกินไป อยู่สบายเกินไปจึงตัดสินใจเปลี่ยนสถานที่บ้าง “เปลี่ยนมาหลายปีแล้ว เปลี่ยนมาสี่ห้าปีแล้ว คือพอเรามาจำเอนมาที่นี้ก็รู้ที่นี้ใช่ไหมฮะ คนก็เริ่มมากขึ้น อาหารการกินก็ดีมาก ดีจริง ดีเกินไป สบายเกินไป เราไปหาที่ลำบากบ้าง ก็นั่งรถไฟไปหาที่ที่มันลำบาก” หากเมื่อมาอยู่ที่วัดคุณลุงก็ช่วยทำความสะอาดวัดตามกฎที่วัดตั้งไว้ว่าเป็นกิจที่ทุกคนต้องช่วยกันทำ

ขณะที่หน้าที่การงานของคุณลุงกำลังก้าวหน้า ฐานะการเงินก็ไม่ลำบากเดือดร้อน มีหน้าตาทางสังคม ครอบครัวก็อยู่ดีมีความสุข เรียกได้ว่ามีพร้อมทุกอย่าง ไม่ได้ประสบกับความทุกข์ใจใดๆ ทั้งสิ้น แต่คุณลุงกลับรู้สึกเบื่อ เบื่อโลก รู้สึกสุขถึงที่สุดแล้ว ไม่ต้องการอะไรอีก เบื่อการเข้าสังคมที่ต้องกินเหล้า และเกิดความรู้สึกอึดอัดในสิ่งที่ผ่านมา ด้วยเหตุนี้คุณลุงจึงเริ่มหันมาสู่เส้นทางปฏิบัติธรรม “ปฏิบัติธรรมมายี่สิบกว่าปีแล้ว ที่มาปฏิบัติธรรมไม่ได้ทุกข์อะไรหรอก เพราะว่ามันเบื่อโลก เราสุขถึงที่สุดแล้ว ลุงรับราชการที่นี้เราทำงานราชการก็สนุกกับงานราชการนะฮะ ตำแหน่งหน้าที่มันก็ได้ดีขึ้นเลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ มันไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย แต่เมื่อเรามีพร้อมแล้วมีเงินมีทอง มี

บ้านอยู่มีทุกอย่างนะ สังคมก็มีแล้วนะอะ มีครบทุกอย่างมันก็เบื่อ คือมันไม่มีที่สิ้นสุดนะอะ อย่างเพื่อนไปจากกรุงเทพไปอยู่หาดใหญ่ หรือเรามากรุงเทพ มันก็ไปเรื่อย แล้วก็สรวลเสเฮฮากันไปเรื่อย สนุกกันไปตามสังคมนี่ก็ต้องมีการดื่มเหล้า ฟังเพลงตามประสานะ ทีนี้ความจริงปรากฏว่า เออมันไม่ได้อะไรเลยมันก็แค่นั้นแหละก็เลยเบื่อคิดหาทางออก ก็คือหนีจากเพื่อน และวิธีของลุงเป็นสเต็ปนะ อย่างเมื่อก่อนก็ชวนกันไปลูกสามคน พ่อแม่สอง ก็ห้าชีวิตไปสวน โมกข์กันไปปีใหม่ เพราะปีใหม่ลุงเป็นหัวหน้าเขาก็ต้องเลี้ยงลูกน้อง กินเลี้ยงกันก็กินกันจนเมาและไม่รู้เรื่องเลย ก็เลยไม่ไหวหนีไปสวนโมกข์ ก็คือเพราะใจที่มันเบื่อขึ้นมาเอง ใจมันพบกับความอึดตัว เราจึงเริ่มไปอย่างของคุณแม่สิริกี้เคย ที่ยูพุทธก็เคยปฏิบัติ แล้วก็มาปฏิบัติแนวของหลวงพ่อกุ๊ยน”

เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วคุณลุงกล่าวว่ามิสตรี้ตลอดในทุกการกระทำ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กะพริบตา หรือแม้จะคิดก็รู้ รู้ทันในความคิด ซึ่งที่ฝึกมาเอาไปใช้กับการงานได้ มีประโยชน์มาก เนื่องจากหลังเกษียณอายุแล้วคุณลุงได้ค่อยๆ ทะยอยซื้อที่ที่หาดใหญ่ทีละเล็กทีละน้อย จนกลายเป็นผืนใหญ่เป็นร้อยๆ ไร่ ไร่ทำสวนยาง มีคนงาน 20 คน แต่ครั้งที่เข้าสวนก็เดินตรวจสวนทั้งร้อยๆ ไร่ โดยที่ไม่รู้สึกท้อเหนื่อย แต่ไม่ท้อกับอาการเหนื่อย หากเหนื่อยนักก็พัก แล้วค่อยทำงานต่อ นอกจากนี้ยังขับรถไปขายยางเองด้วย โดยขายเดือนละ 3 ครั้ง รายได้เมื่อแบ่งกันแล้วเดือนหนึ่งได้สองถึงสามแสนบาท แต่หากขึ้นมาปฏิบัติธรรมก็จะขายแค่ 2 ครั้ง อีกครั้งค่อยขายเหลือไปอีกเดือน โดยที่คุณลุงไม่รู้สึกละอายถึงรายได้ที่หายไปเลย กลับรู้สึกเฉยๆ “พอลุงมาปฏิบัติโดยการสร้างจังหวะเรา ยกมือนี้ก็รู้ เดินก็รู้ คิดอะไรก็รู้ กะพริบตานี้ก็รู้ จิตมันพูดให้ฟังว่ารู้ตัวนี้มันช่วยอะไรได้บ้างนี่คนเรานี้ นะอะ พอปฏิบัติก็ได้ตรงนี้ขึ้นมา เราไปใช้ทำกับการกับกันได้ ทีนี้เราก็สร้างสวนสิ สร้างสวนยางไปเรื่อยเลยอะ วันๆหนึ่งเดินในสวนนี่นะอะคือเดินไม่เบื่อ สวนอยู่ที่หาดใหญ่ครับ ทีนี้อานิสงค์ก็เกิดขึ้น เราซื้อตรงนี้ไปนิดหนึ่งข้างๆเราก็ตาย ขาย ขาย จนกลายเป็นผืนใหญ่เป็นร้อยๆ ไร่ขึ้นมา พอเป็นร้อยๆ ไร่ก็เดินได้ทั้งร้อยๆ ไร่นั้นมันไม่เบื่อ จะว่าเหนื่อยมันก็เหนื่อยแต่ว่าไม่เป็นทุกข์กับมัน เหนื่อยเรารู้ว่าเหนื่อยนี้ เราไม่ไหวหรือ เราก็หยุดพัก ขับรถไปขายยางเอง มีคนงานกรีดยางอยู่เกือยี่สิบคน ก็มีรายได้เดือนหนึ่งแบ่งกันแล้วประมาณสองสามแสน จะว่าเยอะก็มันไม่เยอะหรือ ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วไม่มีอะไรเยอะเดี๋ยวนี้เห็นก็เฉยๆ ปกติยางก็จะขายเดือนละสามครั้ง แต่นี่เรามาปฏิบัติก็อาจจะสองครั้ง อีกครั้งก็เหลือไปอีกเดือนก็ไม่เป็นไรของเราเอง คนงานกรีดยางก็กรีดยางไป เราขายก็ได้หรือไม่ขายก็ใช้เงินเก่าไปไม่มีปัญหาอะไรหรือ”

และเมื่อปฏิบัติแล้วความตระหนี่ หวงแหนไม่มีในจิตใจ มีความสุขกับการให้ ทั้งคนรอบข้างญาติพี่น้องลูกหลาน ให้กับทางพระพุทธศาสนา เมื่อให้แล้วมีความรู้สึกเบากาย เบาใจ สุขใจที่ได้ให้ “ลุงมานี่น้องชายลุงอายุก็มากแล้วหัวก็ให้ทีละหมื่นทีละห้าพัน มานี่ทำบุญที่ไม่ใช่พันสองพันหรือพันห้า เอาเงินมานี่นะสองสามหมื่นสี่หมื่นห้าหมื่นทำบุญหมด เราทำแล้วเรามีความสุขสบายใจ ลุงนี้ได้ทำแล้วสบายใจ ถวายพระนี่นะองค์ละห้าร้อย องค์ละพันสองถวาย มีน้อยถวายน้อยมีมากถวายมาก กลับบ้านเบาสบายตัวเบาปลอดโปร่ง มาที่ขี้มนี่เอาเงินมาสามหมื่นกว่าบาทหมดแล้วที่เหลืออยู่ถาวร

ลุงไม่เสียดายเลยถวายเป็นซื้อดินถมดินไปสองหมื่นห้า ให้น้องไปห้าพัน สองหมื่นห้าท่านก็บอกว่าเก็บไว้แล้วนะ เอาเก็บไว้สองพันก็เติมน้ำมันรถให้น้องชายไปก็เหลืออยู่พันในกระเป๋า สักห้าร้อยก็ไปซื้อของให้ลูกไม่เสียดายเลย น้ำมันเป็นกุศล.” เป็นผู้รักในการให้แล้วยังเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง เห็นวัตถุสิ่งของตามคุณค่าที่เป็นจริง เช่น รถยนต์เป็นพาหนะที่ใช้ขับเคลื่อนไม่ต้องใช้ราคาแพง ใช้เท่าที่มีแล้วคอยดูแลรักษาไป มีความโลภในจิตใจลดลง “คนนี่นะจะถ้าเข้ามาทางนี้ถ้าใจมีธรรมะนะสะ นักปฏิบัติธรรมเนี่ยๆปีสศนากรรมฐานนี้แหละอะไรๆมันก็ไม่ลำบากมันมาเอง คือเราไม่ทุกข์ร้อนเราไม่อยากจะ เรามีความพอดีเรามีสมถะไง ความพอดีก็คือสมถะ เราไม่มีความโลภ เรากินน้อยใช้น้อยอยู่แบบพออยู่พอกิน เราไม่ได้คิดว่าเรามีเงินมากมีมายไม่ได้คิดว่าบ้านใหญ่โต ไม่ได้คิดว่ารถยนต์เรา ยังไง คือเรารู้ว่ารถยนต์ใช้ไปตามหน้าที่ของมัน แต่เราก็ดูแลรักษามัน”

คุณลุงกล่าวว่าเมื่อจิตใจดี สุขภาพก็ดีไปด้วย สามารถขับรถได้เองในระยะทางไกลจากหาดใหญ่ มากรุงเทพฯ ได้เองภายในวันเดียว ระยะทางประมาณ 900 กิโลเมตร ซึ่งนับว่าไกลสำหรับผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติที่ก่อให้เกิดความรู้สึกรักตัวในทุกการกระทำ คุณลุงได้นำการปฏิบัตินี้ไปใช้กับการรับประทานอาหาร โดยมีสติ มีความรู้ตัวในการกิน อาหารก็ย่อยง่ายขึ้น ร่างกายก็แข็งแรง ส่งผลให้ระบบความจำก็ดีไปด้วย “ถ้าจิตใจมันดี จิตใจมันแข็งแรงสมบูรณ์นะสะ จิตใจเป็นปกติ อยู่ไหนๆ ดีหมด โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มี สุขภาพดีอยู่อย่างนี้ ที่นี้พอเรามาปฏิบัติ เดียวนี้ก็ไปตรวจสุขภาพทุกปี ก็ไม่มีอะไรผิดปกติ ปกติทุกอย่างสามารถที่จะขับรถจากหาดใหญ่กรุงเทพฯ ได้ภายในวันเดียว...คนเราเค้าบอกว่าให้เที่ยวอาหารนี่นะ คำหนึ่งอย่างน้อย 25 ครั้ง ใน 25 ครั้งนี้กำหนดรู้หนึ่งเคี้ยว ครั้งที่หนึ่งรู้ ครั้งที่สองรู้ ครั้งที่สามรู้ สี่รู้ ทั้ง 25 ครั้งอาหารจะแหลกละเอียดมากที่สุดและกระเพาะทำงานน้อยที่สุด คนถ้าเคี้ยวอาหารอย่างนั้นจะไม่มีโรคกระเพาะ ปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อมันก็มีบ้างนั่นแหละไม่ใช่ไม่มีเสียเลยแต่ว่ามันน้อยที่สุดนี่แหละอันสังค์ และคนที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติธรรมแล้วนี่นะ สะจะมีสติที่เข้มแข็ง รอบรู้ดีขึ้น เรียนหนังสือเก่งขึ้นเด็กๆนี้ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ความจำก็จะดีขึ้น”

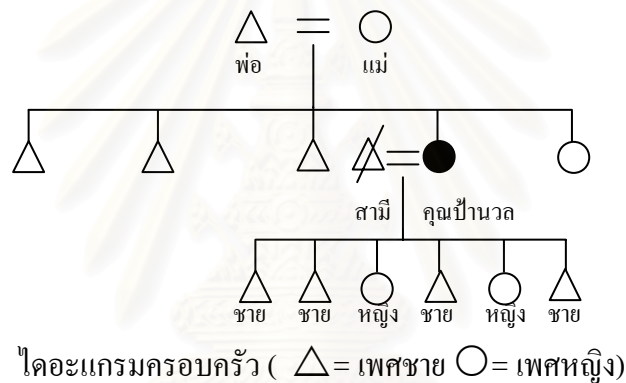
ในครอบครัวของคุณลุง ลูกทั้ง 3 คน รวมถึงภรรยาของคุณลุงก็ปฏิบัติธรรมด้วย เมื่อเดินทางขึ้นมาปฏิบัติทางครอบครัวก็สนับสนุน คุณลุงยังพยายามแนะนำญาติพี่น้องให้มาปฏิบัติและก็ประสบความสำเร็จในการชักชวนญาติพี่น้องก็มาปฏิบัติกัน หลักของการปฏิบัติธรรมยังมีประโยชน์ต่อชีวิตครอบครัวช่วยให้ครอบครัวอยู่อย่างร่มเย็น อยู่อย่างเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การได้สนับสนุนการทำงานแก่ลูก โดยที่คุณลุงได้ไปซื้อที่ที่จังหวัดตากให้ลูกเขย ไว้ปลูกยาง ปลูกปาล์ม น้ำมัน คุณลุงก็คอยไปช่วยดูแลในการทำสวนที่ตาก ผนวกกับการที่ได้มาปฏิบัติธรรม ส่งผลให้คุณลุงรู้สึกยังมีคุณค่า อยู่อย่างมีคุณค่า สำหรับลูกหลาน “ตอนนี้ลุงเกษียณแล้วก็มาปลูกยาง ปลูกปาล์ม น้ำมันที่หาดใหญ่ ตอนนี้ลุงก็ไปสวนที่ลูกเขยที่เมืองตาก ไปซื้อให้เค้าไว้แต่คราวนี้สวนเค้าเรียบร้อยแล้ว อันนั้นก็มีความสุขอย่างหนึ่งที่คุณมีอายุแล้วเรายังทำได้ยังมีคุณค่า คืออยู่อย่างมีคุณค่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมตรงนี้อย่างมีคุณค่าสำหรับลูกหลาน ลูกก็ปฏิบัติธรรมลุงเคยมาปฏิบัติที่ยุวพุทธเป็นเพื่อนลูก ญาติพี่น้องก็พยายาม



ดึงมาเหมือนกัน เขาก็มาปฏิบัตินะ เขาก็ตั้งใจปฏิบัติกัน ครอบครัวเราก็ไม่เดือดร้อนเพราะเราอยู่อย่างพอเพียง มีลูกเราก็ต้องให้ความรักความอบอุ่นไม่ต้องให้เงินเค้าแล้วเพราะเค้าทำงานได้ มีคู่ชีวิตก็อยู่ด้วยความสุขเอาใจจนอมใจกันดูแลให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เงินทองไม่ต้องให้เพราะต่างคนต่างมีบ้านญาติกันไม่เดือดร้อนนะ สะ ไปไหนไปด้วยกัน จะกินอะไรก็คิดถึงกันอย่างนี้นะ สะความรักมันปลาย ลูกโซคติที่แฟนลูกเค้าชอบเข้าวัดเข้าวาชอบปฏิบัติธรรมถือเป็นการมีอย่างหนึ่ง เราก็ปฏิบัติธรรมด้วยกันทั้งคู่”

คนที่ 10 คุณป้านวล ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 10 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.10 ไตอะแกรมครอบครัวคุณป้านวล



คุณป้านวลอายุ 68 ปี เป็นคนจังหวัดสมุทรสาคร โดยกำเนิด คุณป้ามีพี่น้อง 5 คน โดยเป็นผู้ชาย 3 คน เป็นผู้หญิง 2 คน พ่อกับแม่ของคุณป้าประกอบอาชีพค้าขาย ด้านครอบครัวคุณป้าแต่งงานมีลูก 6 คนเป็นผู้ชาย 4 คนเป็นผู้หญิง 2 คน สามีของคุณป้าประกอบอาชีพค้าขายแต่ได้เสียชีวิตไปแล้ว 10 ปี ส่วนคุณป้าเคยค้าขายอาหารตามสั่งแต่ปัจจุบันเกษียณตัวเองแล้ว “แต่เดิมเธอจะ ค้าขายอาหารตามสั่ง ตอนนี้ไม่ได้ทำจะ เลี้ยงลูกโตแล้ว ให้ลูกเลี้ยงแล้วกัน” ปัจจุบันบ้านของคุณป้าอยู่แถวบางพลัดแต่ตอนนี้คุณป้าได้มาอยู่ประจำที่วัด แต่หากมีธุระอะไรก็ออกไปทำธุระ เมื่อแล้วเสร็จก็กลับมาอยู่ที่วัดต่อ “อยู่ติดแล้ว ไม่อยากไปไหนเลย คล้ายออกไปมันจะร้อนรน พอเข้ามาวัดมันจะเย็นใจ” เมื่อมาอยู่ที่วัดคุณป้ามีบทบาทในการช่วยเหลืองานวัดด้านต่างๆ การทำความสะอาดวัดซึ่งเป็นกฎกติกาของวัดที่ทุกคนจะต้องช่วยกันทำความสะอาด นอกจากนี้ยังช่วยงานด้านครัว เนื่องจากมีความสามารถในการทำอาหาร โดยเฉพาะน้ำพริก เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นว่าคุณป้าทำน้ำพริกได้อร่อยมาก นอกจากนี้สัปดาห์ข้าวเหนียวก็เป็นสิ่งที่คนอื่นชมเสมอในความอร่อย นอกจากนี้ยังคอยแนะนำแก่ผู้มาอยู่ปฏิบัติใหม่ ในการช่วยเหลืองานด้านต่างๆ ของวัด “ช่วยทำความสะอาดวัด อะไรอย่างนี้ตามกฎกติกาของวัด ทุกคน

ทำหมด แต่มีหน้าที่ทำในครัวมากกว่าเพื่อน ทำกับข้าวเสริมอะไรอย่างนี้ พวกน้ำพริกอะไรของกิน ส้มตำบ้างอะไรบ้าง...มาอยู่ที่ช่วยงาน ส่วนคนใหม่เค้ายังไม่ชำนาญไม่รู้จักอะไรเราก็แนะนำช่วยกัน คือว่าเราอยู่นานเรารู้แนะนำช่วยบอกช่วยกันทำ บอกเค้าแนะนำช่วยกันอีกคนหนึ่งทำส้ม อีกคนหนึ่ง ถูพื้น อีกคนกวาดอยู่โน่น อีกคนเข้าครัว อีกคนต้มไข่ อีกคนตักน้ำพริก ช่วยกันหุงข้าว ไม่มีเกี่ยงกัน อยู่กันเหมือนพี่เหมือนน้องเหมือนครอบครัวเดียวกัน การพูดจาก็ให้เกียรติกันเป็นครอบครัว”

คุณป้าเริ่มมาปฏิบัติธรรมเนื่องจากเมื่อ 10 ปีก่อน มีเรื่องที่ทำให้คุณป้ารู้สึกไม่สบายใจ เครียดมาก ก็เลยอยากเข้าวัด อยากมาปฏิบัติธรรม ก็เลยไปถามหาว่าที่ไหนมีปฏิบัติบ้าง แล้วลูกสาวคุณป้าก็พามาเจอวัดสนามใน ตั้งแต่นั้นก็ปฏิบัติที่วัดนี้เรื่อยมา “เมื่อสิบปีก่อนมีปัญหาแล้วเครียดมาก คือก็จะถามหาว่าตรงไหนมีปฏิบัติ อยู่บ้านมันเครียดบางอย่าง บางทีเครียด เครียดมากๆเลย อยากจะเข้าวัดเข้าวา ยุ่งเหยิงมีเรื่องยุ่งเหยิงบางอย่าง แล้วลูกก็พามาเจอวัดนี้มาเจอหลวงพ่อดอนนั้นหิวข้าวสารมาถุงหนึ่งมาถวายท่านก็รับไว้ ก็ปฏิบัติแต่นั้นมาเรื่อย ตอนนั้นก็มาอยู่ประจำที่วัด ถ้ามีธุระก็ออกไป ถ้าไม่มีธุระอะไรก็อยู่ที่วัด”

เมื่อได้ปฏิบัติแล้วคุณป้ารู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง เมื่อก่อนเป็นคนที่โมโหร้ายมาก ใครจะมาว่าไม่ได้เลย แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ใครมาว่าอะไรไม่โกรธเลย ไม่ถือสา ไม่เคียด ลูกก็บอกว่าแม่เปลี่ยนไป “เดี๋ยวนี้ไม่โกรธเลยปล่อยวางเลย เข้ามาอีกปล่อยวางช่างเขา ปล่อยวางไปเลยไม่โกรธ ไม่เคียดปล่อยเขาช่างเขา วางมือเรื่องนี้ ใครว่าอะไรก็ไม่โกรธไม่ถือ ใครว่าอะไรมาเราก็เฉยไม่โกรธ เค้าก็ชี้แจงว่าเราอีกไม่มีอะไรทำเราได้อะไร เราไม่เคียดไม่บ่นเฉยๆ จิตไม่มีโมโห สมัยก่อนไม่ได้นะ สะโมโหร้ายมาก ใครว่าอะไรไม่ได้หรือ โมโหเป็นพื้นเป็นไฟเลย ตั้งแต่เข้าวัดนี้ออกไปใครว่าอะไรว่าไป ทำอะไรไม่ได้หรือ” มีอีกอย่างที่เปลี่ยนไปคือ มีสติขึ้นมา มาปฏิบัติธรรมนี้ก็ได้อะไร ทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน คิดอะไรก็คิดไปในทางที่ถูก ความเครียดก็ลดลง ก็สบายใจขึ้น “มาปฏิบัติรู้สึกเปลี่ยนแปลงคือว่าได้อะไร เรื่องที่เราเครียดๆมันจะลืม สติเราจะฟื้นฟืนขึ้นมา สบายใจแล้วก็ปลอดโปร่ง ทั่วไปก็จะได้อะไรก็จะได้สติ ฟุ้งซ่าน เมื่อก่อนนี้เราฟุ้งซ่านคิดหลายอย่างหลายเรื่อง มาปฏิบัติธรรมนี้ก็ได้อะไรก็ได้อะไรคือหมายถึงว่าเราคิดอะไรไปทางที่ถูกก็ต้องก็ได้อะไร ไม่ฟุ้งซ่านแล้วเราก็สบายใจอยู่ร่มเย็นค่ะ”

นอกจากนี้เมื่อมาปฏิบัติแล้ว ฉลาดเฉลียวขึ้น รู้ทันคน ใครจะมาหลอกนี่รู้ทันแค้นมองด้วยตาที่ดูออก ความจำก็ดีขึ้น “คือว่าเราปฏิบัติมาแล้วเรารู้แล้ว ตัวรู้มันจะติดตัวเราไปด้วยไปไหนใครทำอะไรไม่ได้เพราะว่าเรารู้ รู้เท่าทันใครจะหลอกเราต้มตุ๋นไม่ได้ มองด้วยตาปู้ก็รู้ทันแล้ว ฉลาดเฉลียวขึ้นในสมองนี่รู้ทัน รู้เท่าทัน ความจำก็ดีขึ้น ใครจะมาหลอกหลวงหรือใครจะมาโกหกเรารู้ทัน นี่คือมาเรียนรู้อะไรติดตัวเราไปด้วย ใครทำอะไรไม่ได้ เรารู้ทัน แต่เราไม่พูดมาก อยู่ในใจ แต่เราไม่ทำตามเค้า”

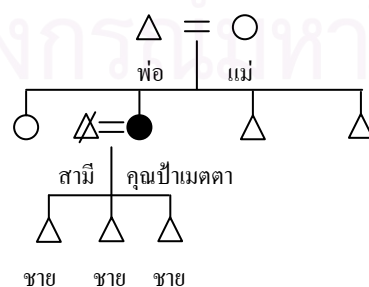
สุขภาพตอนนี้มีปัญหาปวดหลังเมื่อ 10 ปีก่อนเคยผ่าหลัง ส่วนเข่าก็ปวดเส้นจะยึดเดินไม่ค่อยไหว แต่พอมายู่ที่วัดก็ดีขึ้น ถ้าอยู่บ้านคุณป้าบอกว่าปานนี้คงไม่แข็งแรงแบบนี้ เพราะที่วัดทำกิจกรรมต่างๆเป็นเวลา สบายใจเวลาได้อยู่ที่วัด และได้ออกกำลังกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้

ร่างกายแข็งแรงขึ้น “คือมันจะมีส่วนหัวเข่าที่ปวด ปวดหลังแต่ก็ดีขึ้นนะคะ แต่พอมาปฏิบัติธรรมที่นี้ แล้วดีขึ้นค่ะถ้าอยู่บ้านปานนี้คงเดินไม่ได้แล้วมันปวดเข่าคล้ายๆเปลี่ยนท่านั่งท่านอนจะยืดเดินไม่ไหวเลย หลังนี้ก็ผ่ามาสิบปีแล้ว เนี่ยตั้งแต่มาอยู่ที่นี่ดีขึ้นนะถ้าไม่อยู่วัดจะไม่แข็งแรงอย่างนี้เลยจะออกๆแอดๆเป็น ไอ้โน่น ไอ้โน้ตต้องหาหมอทานยาเรื่อย พอเข้ามาอยู่ที่นี่คือว่าทานก็เป็นเวลา ออกกำลังกายก็เป็นเวลา นอนก็เป็นเวลาตื่นก็เป็นเวลา ทุกอย่างเป๊ะหมด ดีฮะร่มเย็นดีสุขภาพก็ดีขึ้น ดีมากๆเลยสุขภาพจิตก็ดีขึ้นดีหมดเลยอยู่ติดแล้วไม่อยากจะไปไหนเลย คล้ายออกไปมันจะร้อนรอนร้อนพอเข้าวัดมันจะเย็นใจอย่างนี้ ถ้าอยู่ข้างนอกก็ไม่ไหวหรอกรุ่นวายแต่ลูกก็ไม่ให้ลำบาก นั่งๆนอนๆมันก็ไม่ได้อีกก็ได้ทำงานทุกคนนะ นั่งนอนก็ไม่ดีเหงาอีก ข้างก็ทานไม่เป็นเวลาอีก นอนมากขาก็ยืดจะเดินไม่ไหวอ้อ ไม่ได้ชะล้างเลือดไม่เหมือนในวัดเราออกกำลังกายกวาดใบไม้ก็ช่วยกันกวาดไปได้เหงื่อได้อะไรก็สบายเสร็จแล้วก็พักผ่อนน้ำอาบทำ มีเวลาพักผ่อนน้อยก็ลงทำวัตรเป็นเวลา ทำให้เรามีกำลังและสบายใจ ดีมากๆค่ะ”

ถึงแม้ลูกเป็นคนพาคุณป้าเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรม แต่พวกลูกๆ หลานๆยังไม่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมอันเนื่องจากเวลาจำกัด ต้องทำงาน ต้องเรียน แต่ว่าการที่คุณป้ามาปักหลักอยู่ที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรม ลูกๆ ไม่คัดค้าน กลับสนับสนุน เพราะเห็นแม่สบายใจเมื่อได้มาอยู่วัด ทุกคนก็ดีใจไปด้วย ลูกๆ ทุกคนได้ส่งเงินให้คุณป้าใช้และเงินนี้ คุณป้าก็ได้ใช้เงินส่วนนี้ทำบุญด้วย “ลูกพาเข้าวัดค่ะคือเมื่อสิบปีก่อนเครียดมากๆ มีเรื่องวุ่นวายใจ อยากปฏิบัติธรรมแล้วลูกก็พามาที่วัดนี้ค่ะ พามาปฏิบัติธรรมตั้งแต่นั้นมาก็ปฏิบัติมาเรื่อยๆก็เลยมาอยู่ประจำที่นี่ ลูกก็ไม่ว่าอะไรตรงไหนแม่สบายใจไปได้เลยลูกๆก็สบายใจด้วย เขาก็ส่งเสียแม่ เขาก็ส่งเสียทุกคนนะคะ ก็ได้เงินมาทำบุญในวัดนี้ แต่เขายังไม่เคยปฏิบัติเลยทั้งลูกทั้งหลานเค้าได้แต่มาทำบุญ เค้าไม่ว่างมากมายก็กำลังทำงาน กำลังเรียนกัน”

คนที่ 11 คุณป้าเมตตา ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 13 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.11 ไตอะแกรมครอบครัวของคุณป้าเมตตา



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\Delta$  = เพศชาย  $\bigcirc$  = เพศหญิง )

คุณป้าเมตตาอายุ 74 ปี เป็นคนจังหวัดกรุงเทพฯ โดยกำเนิด คุณป้าเป็นลูกคนที่ 2 จากพี่น้อง 4 คน โดยเป็นผู้หญิง 2 คน เป็นผู้ชาย 2 คน พ่อกับแม่ของคุณป้าประกอบอาชีพค้าขาย คุณป้าแต่งงานมีลูก 3 คน โดยเป็นลูกชายทั้งหมด สามียของคุณป้ารับราชการ ในอดีตคุณป้าเคยเป็นช่างเสริมสวย แต่เมื่อแต่งงานแล้วก็ลาออกจากงาน มาเป็นแม่บ้านคอยดูแลบ้านและเลี้ยงลูก ปัจจุบันนี้สามียของคุณป้าเสียชีวิตแล้ว บ้านของคุณป้าอยู่ที่จรัญสนิทวงศ์ 67 ซึ่งไม่ไกลจากวัดสนามใน คุณป้าจึงไม่ได้ยู่ค้างที่วัด แต่จะมาปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวัน โดยตอนเช้าจะมาที่วัดประมาณหกโมงกว่าๆ แล้วประมาณห้าโมงเย็นก็กลับบ้าน แต่ก่อนหน้านี้ไม่ได้มาที่วัดทุกวัน จะมาเฉพาะวันหยุด วันว่าง แต่เมื่อสามียคุณป้าเสียชีวิตเมื่อปีพ.ศ. 2544 คุณป้าจึงได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันและได้อยู่ช่วยงานที่วัดด้วย โดยไม่มีวันหยุด แต่หากมีธุระหรือไม่สบายจึงค่อยหยุด “ก็เมื่อก่อนนี้มาเฉพาะวันหยุด วันว่าง ก็มาปฏิบัติบ้าง เอาอาหาร นำอาหารมาเลี้ยงพระบ้าง แล้วก็กินสามิเสย สามิเสยเมื่อ 2544 ก็หมดภาระ หลานก็โตแล้ว ลูกก็ทำงานทำการกันหมด ก็เลยมาช่วยวัดเต็มที่ เช้าก็ประมาณหกโมงเช้า เราก็กลับห้าโมงเย็น อะไรอย่างนี้ล่ะ ไม่มีวันหยุด ถ้าจำเป็นมีธุระก็หยุด ไม่สบายก็หยุด เท่านั้นล่ะ”

การที่คุณยายเข้ามาปฏิบัติธรรม เนื่องจากเห็นตัวอย่างจากพ่อแม่ตั้งแต่สมัยคุณป้ายังเด็ก เห็นพ่อแม่ทำบุญใส่บาตร เอาอาหารไปวัด ก็เลยซึมซับทำตามมาเรื่อยๆ จนได้มาปฏิบัติธรรมตามที่ต่างๆ หลายสาย หลายแนว ทั้งแบบยุบพอง ฐูลมหายใจเข้าออกพุทโธ สัมมาอรหัง ต่อมาปีพ.ศ. 2525 ได้มีโอกาสมาปฏิบัติที่วัดสนามใน รู้สึกว่าได้ผลดี ตั้งแต่นั้นก็มาปฏิบัติที่วัดสนามในเรื่อยๆ “ปฏิบัติธรรมก็เป็นมาตั้งแต่พ่อแม่ พ่อแม่ทำบุญ เมื่อก่อนก็ใส่บาตรบ้าง ไปวัดเอาอาหารไปวัดบ้าง ละเราก็ตามพ่อแม่ มา คือตั้งแต่เด็กมาเนี่ย ป้าเนี่ย ส่วนที่วัดสนามในนี้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่ปี 2525 ก็พระท่านเดินบิณฑบาตรผ่านหน้าบ้าน ก็ลงไปใส่บาตร ทำบุญใส่บาตรท่านก็ พอมีเวลาก็มาวัด วันพระ วันหยุด วันอะไรก็นำอาหารมาวัด ตอนนั้นที่ปฏิบัติมียุบพอง ฐูลมหายใจเข้าออกพุทโธ สัมมาอรหัง ก่อนที่จะมาวัดสนามในนี้ พอมาเจอแนวหลวงพ่อกุศล ก็รู้สึกว่าได้ผล ความ โกรธ ความเป็นห่วง ความวิตกกังวล ฟุ้งซ่านมันเบาบางลง ก็เลยมาวิธีนี้ ก็ปฏิบัติเรื่อยมา”

เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่ามีสติรู้ จากเดิมที่เป็นคนฟุ้งซ่านคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่จนก่อเกิดเป็นความวิตกกังวล ก็ลดลง ความ โกรธลดลง โกรธไม่นาน เหมือนเก่า เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้นเพราะเกิดปัญญาเข้าไปพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล “เมื่อก่อนปกติคนเรามันชอบคิดฟุ้งซ่าน ใจ ฟุ้งซ่านวิตก มันจะคิดทางไปในอดีตด้วยคิดไปในอนาคต ด้วยมันไม่อยู่กับปัจจุบัน มาได้เรียนรู้ปฏิบัติแล้วก็เลยรู้สึกว่าการฟุ้งซ่านความวิตกกังวลเนี่ย หรือความ โกรธเนี่ยมันลดลง ลดลงเยอะเลย มีเหตุมีผลที่เค้าเรียกว่าเกิดปัญญา ตัวสติมันจะทำให้เรามีปัญญา คิดดี พุทธิ ทำดีอะไรสิ่งไหนที่เราไม่ชอบเราก็ไม่ทำกับคนอื่น สมมติว่าเกิดความรู้สึกตัวมันเร็วขึ้นนะจากเมื่อก่อนนี่นะ ละ เมื่อก่อนนี่โกรธก็โกรธนาน ก็ไม่คิดจะวาง คิดแต่จะเอาชนะ คิดแต่จะไม่มีเหตุผล ไม่มีเหตุไม่มีผลว่าฉันเถอะไปตามอารมณ์ เดียวนี้ก็มีเหตุผล รู้สึกว่ารู้จักใจตัวเอง รู้เวลาเรามี

ความโกรธเนี่ย เราก็จะมีเหตุผลถามตัวเองว่าเออเราโกรธไปทำไมเราโกรธแล้วมันได้อะไรมันมีแต่เสีย”

สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้น เพราะเมื่อมาปฏิบัติ จิตเกิดการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางต่อสิ่งที่มาคอยรบกวนจิตใจ ทั้งความคิดที่ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านกลายเป็นความวิตกกังวลจนนอนไม่หลับ ทั้งการจมปลักในความโกรธที่เกิดขึ้นภายในใจ เมื่อจิตได้รับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานแล้ว เกิดการปล่อยวางใจก็สบายขึ้น เมื่อใจสบาย กายก็ดีไปด้วย ร่างกายจึงแข็งแรง “แล้วก็พระท่านจะสอนว่าให้มีศีล แล้วก็อย่าวิจารณ์อย่าต่อต้านอย่าขัดแย้ง คือปล่อยวางเป็น รู้จักปล่อยวาง ก็สบายใจขึ้นแล้วรู้สึกสุขภาพก็ดี สุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็ดี เมื่อก่อนนี่มันพวกวิตกกังวลมันก็จะนอนไม่หลับ ฟุ้งซ่านนี่นะมันก็เป็นไปเหมือนโลกๆเค้า โกรธก็โกรธอะไรอย่างนี้นะอะ แต่ตอนนี้อาการนอนไม่หลับนี่ท่านก็สอนว่าให้มันอยู่กับตัวเอง กายเราทำอะไรเนี่ยใจให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร เราจะนอนเราก็ต้องทิ้งไอ้สิ่งที่มันไม่มีประโยชน์ ไอ้ความคิดกังวลต่างๆเนี่ยนะ มันก็มาจากไอ้ที่เราปฏิบัตินี้แหละ ปฏิบัติมากเข้ามากเข้า สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์วุ่นวายสมอง มันทำให้รกสมองเนี่ยตัวนี้มันจะไม่มี มันจะเบาบางลงไปเยอะ... มาปฏิบัติเนี่ยใช้เวลาไม่นานแล้วมันเปลี่ยนเลย พอจิตใจเราเปลี่ยนร่างกายก็เปลี่ยนด้วยแข็งแรงขึ้น ดูกระปรี้กระเปร่าสดชื่น คือเราไม่ไปอยู่กับความวิตกกังวลนะอะไม่อยู่กับความหงุดหงิดรำคาญไม่อยู่กับความโกรธอะไรอย่างนี้”

ตั้งแต่มาปฏิบัติธรรมจิตใจมีเมตตา ใจไม่คิดเบียดเบียนเห็นผู้อื่น การซื้อสัตว์ที่เป็นๆ เพื่อมาทำอาหาร หรือ เมื่อสิ่งสัตว์เป็นมาเป็นอาหารก็เลิกไป ใจมีแต่เมตตาอยากให้ผู้อื่นได้ธรรมะเหมือนกัน “ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมเนี่ยมันทำให้เรามีสติแล้วมันก็มีปัญญาอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปทำร้ายเค้า เค้าก็เจ็บเหมือนเรา นับจากปลาอะไรต่ออะไรก็ไม่ฆ่า หอยก็ไม่ลวก ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมจะไม่ทานของเป็นๆ ของสดๆแล้วไปสั่งฆ่าไม่เอาหลักเลี้ยงหมดเลย เมื่อก่อนนี่มีลวกหอยทานแล้วก็มีปลาเป็นๆอะไรอย่างนี้นะอะก็ทำไปตามโลกๆเค้าเนาะ ใจของเราก็เป็นคนใจดี ใจมีเมตตา คนที่เข้ามาอยากให้เค้าได้ธรรมะเหมือนเรา ป้าก็ไม่ได้ว่าป้าได้มากหรอกแต่ว่ามันก็ยังพอทำให้เราไม่มีทุกข์ ทุกข์น้อยลง” เมื่อความเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจมี เมื่อมีใครมาทำไม่ดีก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง จิตใจมีแต่อกภัยให้เค้า และมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่น ทำแต่ในสิ่งที่ดีๆ “เมื่อฝึกสติแล้วเวลาจะพูดกับใครจะสั่งคมจะอะไรกับใครมันจะรู้สึกจะทำแต่ประโยชน์ทำแต่สิ่งที่ดี มันทำสติมันจะสอนอยู่ตลอดเวลาเลยว่าเวลาคิดให้คิดใช้เวลาพูดให้พูดใช้เวลาทำให้ทำดี เนี่ยการทำสติมากมันจะรู้สึกรู้ชั่ว แล้วเราจะไม่ว่าใครเลยมีแต่อกภัยมีแต่ความเมตตา สิ่งที่เราคิดเค้าไม่ดีอะไรเราก็มานึกถึงว่า เค้ายังไม่มียศมันก็เลยเป็นไปตามอารมณ์ เราก็มีอกภัย ไม่ค่อยถือ โกรธเดี๋ยวนี้เอาเรื่องเอาราวใครไม่มี ไอ้ความน้อยใจเสียใจต่อผู้อื่นมันก็หมดไปด้วย เราจะมีแต่มิตรมีแต่กัลยาณมิตร ใครมีทุกข์ก็อยากจะช่วย ใครมีสุขเราก็ยินดีด้วย”

มีสติในทุกการกระทำ ดังนั้นเมื่อทำอะไรก็ไม่ค่อยมีผิดพลาด จะพูดก็มีสติในเรื่องที่พูดดังนั้นสิ่งที่พูดออกมาเป็นเรื่องที่ดี ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่สบายใจ “แต่ละวันนี้เนอะมันจะไม่ค่อยสร้าง

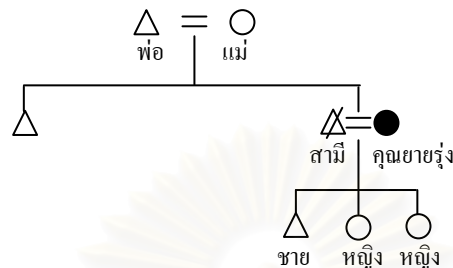
ปัญหา มันจะไม่สร้างปัญหาคือเรามีสติเนี่ยเราทำอะไรเรามีสติความรู้สึกตัวเนี่ยจะไม่ อย่างหั่นอะไร มีดไม่บาดมือเลยตั้งนานแล้ว มีสติรู้ก็ท่านสอนจะทำอะไรให้รู้เนี่ยจะหยิบจะจับให้รู้เวลาทำอยู่กับ ปัจจุบันขณะเนี่ยนะให้รู้ตัวเวลาจะก้าวเดินจะเหยียบไม่มีพลาดพลั้ง...หลงลืมก็ไม่มีความหมายอะไร แต่ถ้าไม่ให้ลืมนะต้องบอกตัวเองแล้วว่าวางอะไรไว้ที่นี้เราต้องบอกตัวเองว่าอยู่เนี่ยนะแล้วมันจะจำได้ แล้วเวลาพูดคุยถ้ามีสติเนี่ยจะไม่พูดให้ร้ายไม่พูดต่อเสียดใครพูดอะไรออกไปกลั่นกรองเรียบร้อยแล้ว สตินี้ดีมากเลย”

คุณป้ายังมีส่วนช่วยในงานวัดทุกด้านที่ช่วยได้ทั้งทำความสะอาด งานครัว งานจิตอาสาต่างๆ โดยไม่รู้สึกรับภาระ ไม่เกียจจนองการงานใดๆ เพราะถือว่าเป็นการช่วยพระศาสนา จึงทำด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความศรัทธา “อันเนี่ยนะสละเราทำด้วยความศรัทธา เรามาช่วยช่วยพระสงฆ์ช่วยศาสนา ไอ้เหนื่อยมันก็เหนื่อยแต่ว่ามันเหนื่อยด้วยความเบาบาง เบาใจ เต็มใจ ศรัทธา เหมือนกับมันเหนื่อยพอเราหยุดงานแล้วมันก็หายเหนื่อย รู้ว่าสิ่งที่เราทำเป็นประโยชน์แก่ศาสนา มันแต่ละก้าวแต่ละอิริยาบถ ทุกอิริยาบถเนี่ยมันมีความรู้สึกชวนสลด ตัวเหนื่อยไม่มีตัวท้อไม่มี ทำไมคนนั้นแหมไม่ทำ คนนี้ทำไมไม่ทำ คนนั้นเอาเปรียบอะไรตัวนี้มันเบาเบอะเลย คนเรานี้ถ้าทำงานแล้วง่วนไปคอยดูว่าคนอื่นก็ไม่ได้ทำ คนนี้ก็ไม่ทำมันจะใจเราก็นั่นเราก็นั่นจะเครียดเราก็นั่น โกรธ แต่ทำเนี่ยเราฝึกสติมากกนะมันจะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวจะเป็นคนที่เสียสละ”

คุณป้ามีลูก 3 คน ลูกๆ ทุกคนก็เคยมาปฏิบัติธรรม รวมถึงหลานก็เคยมาปฏิบัติ และยังคงปฏิบัติกันอยู่ ลูกๆ หลานๆ ยังสามารถนำหลักธรรมไปปฏิบัติในชีวิต ใช้สติในการกระทำทุกอย่าง การที่คุณป้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวัน ทุกคนในครอบครัวสนับสนุน ไม่ห้ามไม่ให้มาที่วัด “ลูกๆ เค้าก็ไม่ได้ห้ามอะไรลูกเค้าสนับสนุนคะ ไอ้เรื่องหกล้มอะไรคือเค้าก็รู้ว่าป้าแข็งแรงพอช่วยตัวเองได้ไว้ใจได้ เค้าก็ไม่ห่วงอะไร เค้าก็เคยมาปฏิบัติมาสัปดาห์ตั้งแต่เล็กๆ แล้ว ป้าพามาตอนนั้นหลวงพ่อก็ยังอยู่ นะ มาปีพ.ศ.2525 หลวงพ่อก็เกษียณ 31 หลานๆ ก็เคยมาพากันมาเที่ยววัด มาเล่นที่วัดยังเล็กกันนะสละก็พวกยกมือ เค้าก็รู้การยกมือแต่เค้าทำแบบเด็กๆ นะ แต่เดี๋ยวนี้เค้าโตแล้ว ตอนนี้อยู่ที่นั่นทุกวันมารับการปฏิบัติก็รู้สึกได้ผลก็ไปบอกลูก ที่นี้ป้าก็พาลูกกลับเข้ามาปฏิบัติอีกเค้าทำงานทำการหมดแล้ว ก็พาลูกพาหลานมา พอว่างเค้าก็อยู่กับสติ ความรู้สึกตัวแหละ เวลาทำอะไรกระทบใจไม่สบายใจ โคนเจ้านายคุณว่า เค้าก็อยู่กับความรู้สึกตัว ก็มีรู้สึกตัวมีสติเนี่ยสละ ไอ้ความโกรธความคิดที่ไม่ดีทั้งหลายมันก็ลดลงเบาละ”

คนที่ 12 คุณยายรุ่ง ( นามสมมติ ), สัมภาษณ์ 17 ส.ค.50

แผนภาพที่ 4.12 ไตอะแกรมครอบครัวคุณยายรุ่ง



ไตอะแกรมครอบครัว (  $\triangle$  = เพศชาย  $\circ$  = เพศหญิง )

คุณยายรุ่งอายุ 78 ปี ก่อนเกษียณเคยทำงานที่สถานทูตอังกฤษ พื้นเพเดิมเป็นคนอยุธยา คุณยายมีพี่ชาย 1 คน พ่อกับแม่ของคุณยายประกอบอาชีพทำนาและมีที่นาให้เช่า ต่อมาได้แต่งงานมีลูก 3 คน เป็นผู้หญิง 1 คน เป็นผู้ชาย 2 คน สามีคุณยายทำงานที่เดียวกันแต่ปัจจุบันนี้ได้เสียชีวิตแล้ว คุณได้ย้ายเข้ามาอยู่ที่กรุงเทพแถวลาดพร้าว ได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน การเดินทางจากลาดพร้าวมาที่วัดสนามในค่อนข้างลำบากเพราะเดินทางไกล จึงย้ายมาอยู่แถวพุทธมณฑลสาย 4 ได้ 20 ปีแล้ว แต่ปัจจุบันคุณยายได้มาอยู่ที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 16 ปีแล้ว คุณยายปฏิบัติธรรมตั้งแต่ยังทำงานอยู่ โดยแต่ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดสนามใน คุณยายเคยปฏิบัติมาแล้วหลายที่ ไปฝึกกับอาจารย์สนอง ไปปฏิบัติที่วัดสังฆทาน ไปปฏิบัติที่วัดพระธรรมกาย ไปปฏิบัติกับอาจารย์ประเดิมที่จรัญสนิทวงศ์ 73 โดยต่อมาอาจารย์ประเดิมได้ไปตั้งสอนที่วัดสร้อยทองคุณยายก็ตามไป จากนั้นได้มาปฏิบัติที่วัดสนามในแล้วปักหลักอยู่ที่นั่นถึงทุกวันนี้ “ ยายอยู่ปฏิบัติธรรมที่นี้มาสิบหกปีแล้ว ตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 แต่ก่อนยายเคยไปปฏิบัติมาแล้ว อาจารย์สนองก็ไป วัดสังฆทานก็ไป ธรรมกายก็ไป อาจารย์ประเดิมที่อยู่จรัญ37แต่ว่าท่านไปเปิดที่วัดสร้อยทองตรงพระรามหกยายก็เคยไปปฏิบัติไปเก็บอารมณ์ที่นั่นด้วย” การที่ฝึกมาแล้วหลากหลายที่ หลากหลายแนว คุณยายมองว่าสุดท้ายก็เหมือนกันทุกที่ คือมีสติ “ ยายไปทั่วมาแล้ว เยอะ หลายที่...ธรรมะไม่เป็นไร เราไปดูว่าเค้าทำยังไงนะ ผลสุดท้ายก็มาที่เดียวกัน มีสติกับตัวรู้เท่านั้นเอง”

การที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นเพราะพี่ชายดึงเข้ามา เมื่อพี่ชายไปปฏิบัติที่ไหนก็ตาม เมื่อปฏิบัติได้สักพัก ก็จะชักชวนคุณยายให้ไปปฏิบัติด้วย เมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลดีคุณยายจึงปฏิบัติต่อมาเรื่อยๆ “ปฏิบัตินี้พี่ชายยาดึงมาปฏิบัติ อย่างวัดนี้เค้าก็เป็นคนแนะนำให้ยายมาปฏิบัติ ยายก็ตามเค้ามา ตอนนี้พี่ชายยายอายุ 80 แล้วยังมาปฏิบัติอยู่ แกนั่งรถเมล์เองจากลาดพร้าวแล้วมาลงตรงซังฮีไซ้ไหม แล้วยกเดินมาจนที่วัด แกเดินเก่ง ตัวนิดเดียว ตัวเล็ก ๆ เหมือนยาย”

เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วคุณยายได้รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง รู้สึกว่าจิตใจตัวเองเข้มแข็งขึ้น เมื่อใจเข้มแข็ง ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นด้วย หากมีเรื่องมากระทบใจก็ปล่อยวางได้ ไม่มานั่งโกรธเคือง เห็นจิตใจตัวเอง จิตก็ไม่ยึดติดปล่อยวางได้ ใจก็สบายไม่เครียด ไม่มีเรื่องให้วัดถกกังวล “ถ้าไม่มาปฏิบัติจะไปไหนไม่ไหวแล้วนะ ไปไหนไม่ไหวแล้ว มาปฏิบัตินี้จิตใจเปลี่ยนมากเป็นที่ปลั่งจิต จิตของเราจิตเข้มแข็งคล้ายๆที่เราไปพบอะไรเราก็วางได้ปล่อยได้ เราไม่มาโกรธมาแค้นมาเคืองขรมะมันคืออย่างนี้ พอเข้ามาปฏิบัติเรามาเห็นจิตเห็นใจเรา เราะจับโทษอะไรๆได้ ใครว่าอะไรเราก็วางไปโดยที่จิตไม่ยึด เราไม่คิดยึด เราก็ไม่เครียด สบายๆปล่อยสบายๆไม่เครียดไม่มีอะไรเลยไม่กังวลอะไรเลยวางหมดไม่ติดทุกข์”

ลักษณะของคุณยายคุณต้องแกล้ว กระฉับกระเฉงก็เพราะได้ธรรมะตรงนี้ “เพราะว่าธรรมะลูก ถ้าเราไม่เข้ามาทางนี้ละ ไปไหนไม่ไหวแล้ว คนเด็กกว่าเรายังไปไหนอ่อนแอ ไปไหนไม่ไหวแล้ว” ส่วนสุขภาพร่างกายของคุณยายแข็งแรง มีปัญหาแต่เพียงเรื่องเข่าเท่านั้น เนื่องจากอายุมากแล้วเข่าก็เสื่อมตามสภาพของร่างกาย ทำให้มีความลำบากบ้างในการปฏิบัติ แต่คุณยายก็ไม่เดือดร้อนใจในอาการป่วย ก็คอยดูแลไปตามสภาพ สิ่งไหนทำไหวก็ทำไป แต่ถ้าทำไม่ไหวก็ปรับตัวตามสภาพของร่างกาย “สุขภาพไม่มีอะไรลูก เป็นเข่าอย่างเดียว เข่าเสื่อม...เราก็ต้องระวังตัวเราใช้ไหม ใช้อ้อที่เบาๆ นั่งได้นาน ได้ทน เราก็เอาเท่านั้น บางทีเหยียดเท้าก็ต้องบางที เค้าไม่ว่าอะไร ไม่มีอุปสรรค ... ที่นี้นั่งเก้าอี้ได้ แต่โดยมากไม่ค่อยนั่งเก้าอี้ ก็นั่งกับพื้น ถ้าปวดเข่าก็เปลี่ยนพลิกเอา บางทีก็เหยียดเท้า มั่ง เราก็ไม่นั่งคะเก้าอี้ โดยมากนั่งบนเก้าอี้มันไม่ค่อยได้อารมณ์เหมือนเรานั่งกับพื้น นั่งกับพื้นมันได้อารมณ์ดี คล้ายว่าความรู้สึก การเคลื่อนไหวมันซัดกว่ากัน แต่ถ้าเดินก็ไม่ได้นาน ก่อนนี้ไอ้ขยันเดิน ทานข้าวเช้าแล้วเดินกระทั่งเพล แต่เดี๋ยวนี้ไม่ไหวแล้วลูกขาไม่ดีแล้ว ก็อาศัยนั่ง บางทีก็นั่งเหยียดเท้าข้างเอ้าเก้าอี้ 2 ตัว มาเหยียดเท้ากันนะ เหยียดเท้าข้างยกมือ ที่นี้ตามสภาพไม่ว่ากัน ตามที่มี”

จิตใจเกิดความเมตตาไม่คิดจะฆ่าสัตว์ แม้จะเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย อย่างพวกมด แมลง “พวกมดแมลงเราก็อ่านั่งที่ทางเดินของเค้าอย่างนั้นมันก็เดี๋ยวมากัดเรา สติเราก็ใช้ไหมเราเห็นพวกนี้เราก็กินเลี้ยง เราก็นั่งไป เรานั่งได้ก็หนีไปเราไม่ฆ่าเขาไม่เอาไม่ทำแบบนั้น เค้าไม่มาทำเรา เราไม่ทำเค้าใช้ไหม”

นอกจากปฏิบัติธรรมที่วัดแล้วคุณยายยังมีบทบาทหน้าที่ในการช่วยงานที่วัด นอกเหนือจากการทำความสะอาดตามกฎของวัดที่ตั้งไว้ว่าทุกคนต้องทำแล้ว คุณยายเป็นคนชูดมะพร้าวที่พื้นบนกุฏิของหลวงพ่อดอง เพราะบนกุฏิเป็นพื้นไม้การที่จำทำให้พื้นไมแหว คูสะอาดตาจะต้องใช้มะพร้าวชูด โดยต้องเดินขึ้นบันไดไปทำความสะอาดกุฏิหลวงพ่อบนชั้น 2 โดยทำวันเว้นสองวัน ด้วยจิตที่เข้มแข็งส่งให้กายแข็งแรง คุณยายจึงยังมีแรงทำงานอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย “นี่ขยันนี้เป็นตัวชูดมะพร้าว ทำวันเว้นสองวัน ขยายทำคนเดียว ก็ไม่เหนื่อยคะ ก็อย่างว่าไง จิตใจ จิตทำให้มันก็ไหว ปลั่งจิต”



คุณยายอยู่ที่วัดเป็นส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้กลับบ้าน จะกลับบ้านก็เมื่อมีธุระ จึงไม่ค่อยได้เจอ ลูกหลาน แต่กระนั้นก็โทรศัพท์คุยกันสม่ำเสมอ การที่คุณยายมาอยู่ที่วัด ลูกๆ สนับสนุน แต่ด้วยความที่คุณยายมักจะไปไหนต่อไหนเอง โดยที่ไม่บอกลูกหลาน ทุกคนก็เป็นห่วง ส่วนลูกๆ ยังไม่เคยปฏิบัติ เพราะต้องทำงานจึงไม่มีเวลา แต่หลานเคยปฏิบัติแล้ว “ยายอยู่ที่นี้มา 16 ปีแล้ว แต่ก็กลับบ้านบ้างเวลา มีธุระ แต่ก็ไม่ค่อยได้ไป ส่วนมากเราเจอกับลูกหลานทางสาย ลูกหลานตามใจมาก ก่อนนี้เคยก็เอา หลานมาปฏิบัติ คำกำลังเรียนอยู่ ส่วนลูกๆ คำไม่มีเวลาปฏิบัติคำต้องทำงาน เนี่ยเวลาไปไหนนะยาย ไปเองไปไหนไปเองไปบ้านลูกก็ไปเองไม่ต้องกลัวอะไร ไปไหนไม่ค่อยได้ทันขึ้นแท็กซี่ ไปบ้านเกิด ที่อยุธยาไปอีสานก็ไปเองไปรถสองแถวคือว่าเราไม่ได้บอกเค้า แอบเค้าไป คำก็บ่นบอกแม่อย่าไปไหนนะคำก็เป็นห่วง”

#### 4.2 ปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 12 คนถึงปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมพบว่า มีหลายปัจจัย ได้แก่ ความทุกข์ ความศรัทธาในตัวบุคคล ทำตามกันมา ความกลัว ความสงสัย ความเบื่อหน่าย ความสนใจ

##### ความทุกข์

การที่ผู้สูงอายุได้เข้ามาสู่การปฏิบัติธรรม จากการศึกษาพบว่ามีหลายสาเหตุ หลายปัจจัย ที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจในธรรมะ ปัจจัยสำคัญที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุ หันมาสนใจธรรมะจนเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมมากสาเหตุหนึ่งคือ ความทุกข์ ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มาจากหลายสาเหตุ ทุกข์จากเรื่องเงิน ทุกข์จากการทำงาน ทุกข์จากคนรอบข้างนำปัญหามาให้ ทุกข์จากปัญหาชีวิต ดังนี้

“เมื่อก่อนเครียดมาก คิดโน่นคิดนี่ เรื่องเงินทอง เรื่องการงาน ภาระทางบ้าน มันคิดไม่ตก บางครั้งเครียดมากจนหัวมันตื้อๆ เวียนหัว นอนไม่หลับ ก็เลยมาปฏิบัติธรรม ไปมาทุกที่ทั้งสังฆกรรมคือเอาธูปดอกเดี๋ยวกไปแล้วก็นั่งอธิษฐานแล้วให้สัจจะพูดคำไหนคำนั้น ทำตามนั้น ไปนั่งภาวนาพุทโธก็นั่งธรรมดานี้แหละแต่ไม่สงบรู้สึกว่ายาก ก็เลยมาปฏิบัติที่วัดนี้ได้ 8 ปีแล้วพอปฏิบัติก็ปล่อยวางได้บ้าง”

( คุณลุงวิท วัย 63 ปี )

“คือป่าทำงานบางทีเราก็มีความทุกข์นะคะ บางทีเราก็อ่านหนังสือธรรมะของท่าน พุทธทาสบ้าง เจอหนังสือของเขามันนะที่สนใจตามมาที่นี้โดยที่ไม่รู้เลยว่าอยู่ที่ไหน...

อยู่บ้านบางที่มัน ได้ยินเสียงคนอื่นๆ นี่เรากล่าวว่ามัน ไม่ใช่เรื่องเราเลย แต่ว่ามันต้องมา เกี่ยวข้องกับ เราอยากอยู่เงียบๆ...เราก็อุบัติใจ”

( คุณป้าณี วัย 64 ปี )

“ เมื่อสิบปีก่อนมีปัญหาแล้วเครียดมาก ก็ก็จะถามหาว่าตรงไหนมีปฏิบัติ อยู่บ้าน มันเครียดบางอย่าง บางทีเครียด เครียดมากๆเลย อยากจะเข้าวัดเข้าวา ยุ่งเหยียงมีเรื่องยุ่ง เหยียงบางอย่าง แล้วลูกก็พามาเจอวัดนี้มาเจอหลวงพ่อดอนนั้นหิ้วข้าวสารมาถุงหนึ่งมา ถวายท่านก็รับไว้ ก็ปฏิบัติแต่นั้นมาเรื่อย ตอนนั้นก็มาอยู่ประจำที่วัด ถ้ามีธุระก็ออกไป ถ้า ไม่มีธุระอะไรก็อยู่ที่วัด”

( คุณป้านวล วัย 68 ปี )

เมื่อเกิดความทุกข์ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ก็มาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน ในบางรายเครียด จนกระทั่งเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีอาการเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ผู้สูงอายุจึงแสวงหา ทางออกให้กับตัวเอง บางคนเริ่มจากการอ่านหนังสือธรรมะก่อนแล้วจึงมาปฏิบัติธรรม บางคนก็ แสวงหาที่ปฏิบัติธรรมเลยเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ

### ความศรัทธาในตัวบุคคล

ความศรัทธาในตัวบุคคลก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ จากการบอกเล่าของผู้สูงอายุถึงสาเหตุที่มา ปฏิบัติธรรมเป็นเพราะ เมื่อมีโอกาสได้ฟังในคำสอนของหลวงพ่อดอน เกิดความศรัทธาในแนวทางการ สอนของท่าน จึงติดตามท่านมาปฏิบัติที่วัดสนามใน ถึงแม้จะลำบากในเรื่องสถานที่ในช่วงแรกของการ ปฏิบัติ ก็ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางในศรัทธาของผู้สูงอายุที่จะมาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดอน

“ปฏิบัติธรรมมาสิบปีแล้วละ ปฏิบัติครั้งแรกก็ที่นี่(วัดสนามใน)เลยละ ก็คือ คุณยายตามมาจากสวนลุมพินี ท่าน(หลวงพ่อดอน)ไปบรรยาย ก็ตั้งใจ เลยตามมา สัมผัสปฏิบัติตั้งแต่นั้นมาเรื่อย แล้วปลูกบ้าน(ห้องพักสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัด) ปลูก เอง สามห้องนะที่ปลูกสำหรับเราอยู่เองห้องเดียว อีกสองห้องให้ใครอยู่ก็ได้”

( คุณยายใจดี วัย 84 ปี )

“หลวงพ่อดอนท่านสอนในทางเจริญสติปัญญา รู้สึกสนใจนะรู้สึกว่าจะแปลกกว่าที่ อื่น คือว่าผมติดตามหลวงพ่อดอนตั้งแต่นั้นมาสร้างวัดสนามในใหม่ๆ คือว่าท่านมี ความตั้งใจที่จะทำวัดใหม่ เพราะตอนนั้นเป็นวัดร้าง ที่นี่เป็นวัดร้าง ไม่มีผู้คนอาศัยอยู่

เป็นสวน วัดนี้ไม่มีพระอยู่ พระทิ้งไป หลวงพ่อเทียนท่านมาเจอเข้า ก็มาช่วยท่านตั้งแต่นั้น  
เริ่มสร้าง ตอนนั้นทางเข้ามันยังไม่สะดวกเป็นทางดิน มันก็เป็นทางเดินในสวนนะ แล้ว  
ก็ช่วยๆกันกับหลวงพ่อเทียนช่วยเอาอิฐปูเข้ามา ต่อมาผมก็เลิกลาไปเพราะว่ามีงานต้อง  
ทำงานประจำ พอปลดเกษียณก็เริ่มมาเรื่อยๆไปเข้าเย็นกลับ”

( คุณต่าย วัย 72 ปี )

“เมื่อปี 2547 ตอนนั้นบ้านอยู่ตรงนี้ลูก ตรงหัวโค้งทางรถไฟนี่นะ ร้านกรอบรูปนี้  
ตอนนั้นอยู่ตรงนี้ แล้วก็เลยเดินเดินเรื่อยๆเพราะว่าวันนั้นมีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ ก็เดิน  
เรื่อยๆมาจนถึงตรงนี้ ก็เห็นคนเค้าเยอะ เลยเข้ามาจะจะมาหาที่นอนสบายๆพักผ่อน  
เอาหนังสือสวดมนต์มาด้วยเยอะแยะเลยวันนั้นก็จะมาอ่านหนังสือธรรมะมาศึกษา ก็  
เลยรู้จักวัดนี้ได้มาฟังหลวงพ่อเทียนท่านมีเทศน์ที่ท่านพูดไว้ พอมาได้ฟังก็รู้สึกว่าคุณไม่  
ค่อยเหมือนที่อื่น ท่านสอนไม่ค่อยเหมือนพระและสอนให้เอาอกไม่ได้สอนให้เอา ที่นี้  
ก็มาเรื่อยๆเพราะมาที่นี่แล้วสบายใจ”

( คุณป้าบัว วัย 60 ปี )

ศรัทธาในตัวบุคคลหรือในหลวงพ่อเทียน เกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้ฟังในคำสั่งสอนของหลวง  
พ่อเทียนที่เมื่อฟังแล้ว แตกต่างจากที่อื่น จนเกิดความศรัทธาและด้วยความศรัทธานี้ได้นำผู้สูงอายุเข้า  
มาสู่การปฏิบัติธรรม เมื่อมองอย่างลึกซึ้งแล้วศรัทธาในลักษณะเช่นนี้ เป็นศรัทธาที่ประกอบไปด้วย  
ปัญญา คือหลักธรรมคำสอนตามหลักของพระพุทธศาสนาที่หลวงพ่อเทียนได้ถ่ายทอดออกมา ไม่ได้  
เป็นศรัทธาที่หลงมงายยึดถือในตัวบุคคลโดยไร้เหตุผล

### ปฏิบัติตามกัมมา

ผู้สูงอายุเล่าว่าได้เห็นพ่อแม่ประพฤติปฏิบัติธรรม ทำบุญ ใสบาตร ตั้งแต่ยังเด็กจึงซึมซับสิ่ง  
เหล่านั้นไปเอง และได้ปฏิบัติธรรมตามที่ได้เห็นมาตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กจนเข้าสู่วัยสูงอายุ  
ผู้สูงอายุอีกท่านได้ปฏิบัติธรรมตามคำชักชวนของพี่ชาย ซึ่งได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมก่อน และ  
ได้รับผลดีจากการปฏิบัติธรรมจึงได้มาชักชวนน้องสาวให้มาปฏิบัติธรรม

“ปฏิบัติธรรมก็เป็นมาตั้งแต่พ่อแม่ พ่อแม่ทำบุญ เมื่อก่อนก็ใส่บาตรบ้าง ไปวัดเอา  
อาหารไปวัดบ้าง ะเราก็ตามพ่อแม่มา คือตั้งแต่เด็กมานะ ป้าเนี่ย ส่วนที่วัดสนามในนี้  
เริ่มปฏิบัติตั้งแต่ปี 2525 ก็พระท่านเดินบิณฑบาตรผ่านหน้าบ้าน ก็ลงไปใส่บาตร ทำบุญใส่  
บาตรท่านก็ พอมีเวลาก็มาวัด วันพระ วันหยุด วันอะไรก็นำอาหารมาวัด ตอนนั้นที่

ปฏิบัติมีอุปพอง รู้ลมหายใจเข้าออกพุทโธ สัมมาอรหัง ก่อนที่จะมาวัดสนามในนี้ พอมาเจอแนวหลวงพ่อบุญ ก็รู้สึกว่าได้ผล ความโกรธ ความเป็นห่วง ความวิตกกังวลฟุ้งซ่าน มันเบาบางลง ก็เลยมาวิธีนี้ ก็ปฏิบัติเรื่อยมา”

( คุณป้าเมตตา วัย 74 ปี )

“ ยายอยู่ปฏิบัติธรรมที่นั่นมาสิบหกปีแล้ว ตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 แต่ก่อนยายเคยไปปฏิบัติมาหลายที่แล้ว อาจารย์สนองก็ไป วัดสังฆทานก็ไป ธรรมกายก็ไป อาจารย์ประเดิมที่อยู่จรัญ 37 แต่ว่าท่านไปเปิดที่วัดสร้อยทองตรงพระรามหกยายก็เคยไปปฏิบัติไปเก็บอารมณ์ที่นั่นด้วย ยายไปทั่วธรรมะไม่เป็นไรเราไปคิดว่าเค้าทำยังไงนะผลสุดท้ายก็มาที่เดียวกันมีสติกับตัวรู้เท่านั้น ปฏิบัตินี้พี่ชายยายดึงมาปฏิบัติ อย่างวัดนี้เค้าก็เป็นคนแนะนำให้ยายมาปฏิบัติ ยายก็ตามเค้ามา ตอนนีพี่ชายยายอายุ 80 แล้วยังมาปฏิบัติอยู่ แก่นั่งรถเมล์เองจากลาดพร้าวแล้วมาลงตรงซ่งฮีไซ้ใหม่ แล้วแกก็เดินมาจนที่วัด แกเดินเก่งตัวนิดเดียว ตัวเล็กๆ เหมือนยาย”

( คุณยายรุ่ง วัย 78 ปี )

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุการเข้ามาปฏิบัติธรรมโดยการทำตามกันมา ผู้สูงอายุเห็นคนรอบตัว อาทิเช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้องประพาศปฏิบัติธรรมตั้งแต่ผู้สูงอายุยังอยู่ในวัยต้นของชีวิต สิ่งเหล่านี้จึงซึมซับเข้าไปในจิตใจของผู้สูงอายุ และได้แสดงออกดังเช่นญาติพี่น้องปฏิบัติกันมา คือการปฏิบัติธรรม

### ความกลัว

แต่เดิมผู้สูงอายุมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานานแล้วแต่ติดขัดด้วยเวลาจึงไม่มีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง แต่เมื่อประสบกับปัญหาสุขภาพจนเกิดความกลัวที่จะเสียชีวิตด้วยเหตุนี้จึงตัดสินใจหันมาสู่การปฏิบัติธรรมอย่างเต็มตัว

“มาอยู่ที่นี่เหมือนเป็นบ้านที่สองประมาณ 3 ปีย่างปีที่ 4 แต่ถ้ามีภาระทางบ้านเราก็ไปจัดการเสร็จแล้วก็มา จริงๆป้าสนใจอยากปฏิบัติธรรมมานานแล้วแต่ไม่มีเวลา ตั้งแต่รับราชการ เมื่อก่อนนี้รับราชการอยู่มีภาระเยอะบางทีปีหนึ่งมีหนเดียวแต่ว่าใจเราก็นึกอยากมา ตอนที่มาอยู่ที่นี่ก็ลาออกก่อน 4ปี เพราะว่าสุขภาพไม่ดีกลัวตาย ตายแล้วจะไม่ได้มาอยู่วัดก็เลยลาออกตั้งแต่อายุ 56ปี นับถึงตอนนี้มัน 68 ลาออกอย่าง 12ปี”

( คุณป้าสุ วัย 68 ปี )

เห็นได้ว่าความกลัว ดังเช่น ความกลัวที่จะเสียชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุท่านนี้หันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง แต่เดิมผู้สูงอายุมีความสนใจในธรรมเป็นทุนเดิมแต่ด้วยเวลาและโอกาสไม่อำนวยด้วยติดภาระกิจการงานจึงไม่มีเวลาในการมาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อเจอกับสิ่งกระตุ้นคือปัญหาสุขภาพที่รุมเร้าจนเกิดความกลัวที่จะเสียชีวิต ดังนั้นจึงตัดสินใจลาออกจากงานมาปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่

### ความสงสัย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเล่าว่า พื้นฐานเดิมเป็นคนจิตใจดีชอบช่วยเหลือคนและสัตว์อยู่เป็นประจำแต่ด้วยไม่เข้าใจหลักธรรมคำสอนว่า ทำไปทำไม ทำไปเพื่ออะไรจึงไม่เคยสนใจเกี่ยวกับธรรมะ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเลยแต่เมื่อได้พบเจอกับปรากฏการณ์ที่ยากต่อการอธิบายจึงบังเกิดความสงสัยขึ้น ด้วยเหตุนี้ความสงสัยจึงเป็นสาเหตุของการเข้ามาปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ

“ครั้งแรกนะ ครั้งแรกทีเดียว ป้าเป็นคนที่ต้องด้าน ต่อด้านเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ เรื่องธรรมะเนี่ย ก็คือเราไม่รู้เรื่อง คือว่าพ่อกับแม่เค้าธรรมะ คือเค้าเข้าวัดทั้งคู่ หมายถึงว่าใจบุญทั้งคู่ ทีนี้ป้าเป็นคนต่อด้านที่ไม่ค่อยชอบอะไรแบบไปวัดไปทำมา ทำบุญทำไปทำมาอะไรอย่างนี้นะ แต่ว่าโดยแท้จริงแล้วนี้ ใจก็ทำบุญทำมาแบบใจปกติแบบนี้ คือใจจะไม่รังแกและไม่เบียดเบียนคนอื่นนะ แม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อย เป็นคนชอบช่วยเหลือคนอื่น แต่ว่าไอ้เรื่องที่ทำบุญนี้รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ต้องด้านเลยนะ มีวันหนึ่งพ่อกับแม่ไปทำบุญวันเกิดให้ที่วัดข้างบ้าน เจ้าอาวาสก็บอกให้พ่อพาป้ามาที่วัด ทีนี้ป้าก็ไปวัด พอเข้าไปนั่งในโบสถ์ปุ๊บ ป้าเห็นองค์พระประธานห่มผ้าสีกรักซึ่งธรรมดาท่านจะห่มเป็นสีอย่างนี้คือสีเหลือง แต่ทำไมเรามองเห็นเป็นสีกรัก พอมองอีกที่อยู่ก็เห็นหัวฤาษี เห็นด้วยตาเนื้อนะมันเห็นเอง ก็สงสัย ทีนี้ประสบการณ์อันนี้อาจจะเป็นแรงดึงดูดใจให้ป้าสนใจ และพอกลับมาก็สวดมนต์ และเริ่มนั่งสมาธิ”

( ป้ามา วัย 64 ปี )

การพบเจอในสิ่งที่เรียกว่าเหนือคำอธิบาย ดังที่ผู้สูงอายุท่านนี้ประสบมา เป็นปัจจัยดึงดูดที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุท่านนี้ที่ต้องการคำตอบว่าสิ่งที่เห็นนั้นคืออะไร จึงได้หันมาเริ่มต้นปฏิบัติธรรมทันที จากแต่เดิมเป็นคนที่ไม่สนใจเลย แต่เมื่อได้เจอสิ่งที่ยากต่อการอธิบายแล้วเมื่อกลับบ้านก็เริ่มต้นสวดมนต์และนั่งสมาธิทันที นั่นคือถ้าหากผู้สูงอายุไม่ได้เข้าไปโบสถ์และพบเห็นเหตุการณ์เช่นนี้ ก็จะไม่มีความกระตุ้นที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม

### ความเบื่อหน่าย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเล่าว่า ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การงานมีความก้าวหน้ามาเป็นลำดับ ชีวิตครอบครัวก็อยู่อย่างมีความสุข ฐานะการเงินพร้อมในวิถีชีวิตของคนราชการที่ไม่ลำบากแต่ก็ไม่ขัดสนอยู่สบายๆ ด้านสังคมก็เป็นที่เคารพของลูกน้อง คนรอบข้างและเป็นที่รักของเพื่อนๆ เรียกได้ว่าประสบความสำเร็จทุกด้านในชีวิตมีพร้อมทุกอย่าง แต่เมื่อมีพร้อมทุกอย่างกลับรู้สึกถึงจุดอึดอัด ไม่ต้องการอะไรแล้ว รู้สึกถึงความเบื่อหน่ายต่อการเข้าสังคมและเบื่อหน่ายต่อทุกสิ่ง จึงหันมาศึกษาด้านธรรมะและปฏิบัติธรรม ดังนั้นความเบื่อหน่ายจึงเป็นสาเหตุของการเข้ามาปฏิบัติธรรม

“ปฏิบัติธรรมมาสี่สิบกว่าปีแล้ว ที่มาปฏิบัติธรรมไม่ได้ทุกข้ออะไรหรอก เพราะว่ามันเบื่อโลก เราสุขถึงที่สุดแล้ว ลูกรับราชการที่นี้เราทำงานราชการก็สนุกกับงานราชการนะฮะ ตำแหน่งหน้าที่มันก็ได้ดีขึ้นเลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ มันไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย แต่เมื่อเรามีพร้อมแล้วมีเงินมีทอง มีบ้านอยู่มีทุกอย่างนะ สังคมก็มีแล้วนะฮะ มีครบทุกอย่างมันก็เบื่อ คือมันไม่มีที่ลื่นสุดนะฮะ อย่างเพื่อนไปจากกรุงเทพไปอยู่หาดใหญ่ หรือเรามากรุงเทพ มันก็ไปเรื่อย แล้วก็ไม่มีสรวลเสเฮฮากันไปเรื่อย สนุกกันไปตามสังคมซึ่งก็ต้องมีการดื่มเหล้า ฟังเพลงตามประสานะ ที่นี้ความจริงปรากฏว่า เออมันไม่ได้อะไรเลยมันก็แค่นั้นแหละก็เลยเบื่อคิดหาทางออก ก็คือหนีจากเพื่อน และวิธีของลูกเป็นสเต็ปนะ อย่างเมื่อก่อนก็ชวนกันไปลูกสามคน พ่อแม่สอง ก็ห้าชีวิตไปสวน โมกข์กันไปปีใหม่ เพราะปีใหม่ลูกเป็นหัวหน้าเขาก็ต้องเลี้ยงลูกน้อง กินเลี้ยงกันก็กินกันจนเมาและไม่รู้เรื่องเลย ก็เลยไม่ไหวหนีไปสวนโมกข์ ก็คือเพราะใจที่มันเบื่อขึ้นมาเอง ใจมันพบกับความอึดอัด เราจึงเริ่มไปอย่างของคุณแม่สิริกี้เคย ที่ยุวพุทธก็เคยปฏิบัติ แล้วก็มาปฏิบัติแนวของหลวงปู่เทียน”

( คุณลุงพันธ์ วัย 64 ปี )

จากข้อมูลนี้เห็นได้ว่าไม่ใช่แต่ความทุกข์เท่านั้นที่เป็นปัจจัยที่ทำให้คนหันมาปฏิบัติธรรม แต่คนที่มีความสุขในชีวิตพร้อมทุกอย่างทั้งฐานะการเงิน หน้าที่การงานที่ก้าวหน้า ครอบครัวที่ดี มีหน้ามีตาและเป็นที่ยอมรับในสังคม ดังผู้สูงอายุท่านนี้ก็หันมาปฏิบัติธรรม ซึ่งแต่เดิมในความคิดของคนทั่วไปมักจะคิดว่าคนที่มาปฏิบัติธรรมต้องมีปัญหาหรือเจอกับความทุกข์จึงได้หันมาปฏิบัติธรรม แต่ในผู้สูงอายุท่านนี้เมื่อมีพร้อมทุกอย่างก็บังเกิดความเบื่อหน่าย รู้สึกอึดอัดไม่ต้องการอะไรแล้ว เมื่อการเข้าสังคม จึงหันทางออกด้วยการมาปฏิบัติธรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หลังจากนั้นก็ปฏิบัติธรรมมาโดยตลอด

## ความสนใจ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเล่าว่า ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ก็เพราะว่ารู้สึกสนใจ จึงเริ่มต้นจากการไป ฟังธรรมก่อน ต่อมาก็ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมตามทีต่างๆ

“ที่มาปฏิบัติธรรม ก็คือเพราะว่าสนใจธรรมนั้นแหละ ตั้งแต่สวน โมกข์ ท่านพุทธ ทาสนั้นแหละ ก่อนนั้นอยู่ชุมพร พอมีเวลาว่างก็จะไปสวน โมกข์ไปฟังธรรม ที่นี้ย้ายมา อยู่จากชุมพรมากรุงเทพฯ ไซ้ใหม่คะคือว่าย้ายย้ายมานานแล้วนะ แฟนบอกอยากปฏิบัติ ธรรมก็เลยไปปฏิบัติที่วัดมหาธาตุ แล้วมาปฏิบัติที่วัดสนามใน จำได้วันที่ 30 ธันวาคม 2529 ถึงวันที่ 4 มกราคม 2530 ปฏิบัติเป็นครั้งที่หนึ่งที่วัดสนามในนี้”

( คุณยายวาด วัย 76 )

ที่ผู้สูงอายุเริ่มเข้ามาปฏิบัติก็เพราะมีความสนใจในทางธรรมเป็นทุนเดิม เมื่อมีเวลาว่างจากการ ดูแลครอบครัวจึงเริ่มด้วยการ ไปฟังเทศน์ที่สวน โมกข์ก่อน และด้วยความสนใจนี้ก็เป็นจุดประกาย เริ่มต้นในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุที่วัด

จากที่กล่าวมาเกี่ยวกับปัจจัยที่ดึงดูดให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมทั้งหมด พบว่าการเข้ามาสู่การ ปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ มาจากหลากหลายสาเหตุทั้งเกิดจากประกบปัญหาต่างๆ อันนำมาซึ่งความ ทุกข์ใจ ความศรัทธาในตัวผู้สอนหรือศรัทธาในพระ จึงตามท่านมาปฏิบัติถึงที่วัด ความกลัวตาย จึง ตัดสินใจละทิ้งการทำงานมาสู่การปฏิบัติธรรม ความสงสัยในเหตุการณ์บางอย่างที่ยากต่อการอธิบายจึง หันมาสู่การปฏิบัติธรรม ความอึดต่อทุกสิ่งอย่างจนก่อเกิดความเบื่อหน่าย ปฏิบัติตามกันมาตั้งแต่ พ่อแม่พี่น้องซึมซับและประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นสืบต่อมา และเกิดจากการความรู้สึกสนใจในการ ปฏิบัติธรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า สาเหตุที่นำมาสู่การปฏิบัติธรรมมากพอกัน 2 ประการ คือ เมื่อเจอกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เมื่อประสบกับความทุกข์จึงหันมาหาที่พึ่งทางใจนั่นคือการหันมา สู่การปฏิบัติธรรม อีกประการคือ ความศรัทธาในตัวบุคคลจึงตามมาปฏิบัติธรรมด้วย ปัจจัยกระตุ้นที่ นำมาสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุมีหลากหลายสาเหตุ แต่มีสิ่งที่คล้ายคลึงกันคือ ทุกคน เข้ามาปฏิบัติธรรมตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งนับอายุ 60 ปีบริบูรณ์เป็นเกณฑ์ บางรายปฏิบัติตั้งแต่ ยังอยู่ในช่วงวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยทำงาน แต่การปฏิบัติยังไม่เต็มที่ยังไม่จริงจังเมื่อเทียบกับใน ปัจจุบันเมื่อได้ก้าวมาสู่วัยสูงอายุ เนื่องจากในวัยนี้ส่วนมากจะว่างจากภาระทั้งปวงคือเกษียณอายุการ ทำงาน หมดภาระทางบ้าน หมดภาระการเลี้ยงดูบุตร จึงได้มาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังโดยหลายราย ปักหลักพักค้างปฏิบัติอยู่ที่วัดตลอดแต่มีธุระจึงออกไปสะสาง ส่วนบางรายบ้านอยู่ใกล้ก็ไม่ได้ค้างที่ วัดแต่ก็มาปฏิบัติทุกวัน ในรายที่ยังมีภาระกิจด้านการงานอยู่หรือบางรายบ้านอยู่จังหวัดที่ไกลจากวัด เช่นสงขลา ก็จะจัดเวลาเพื่อมาปฏิบัติที่วัดอย่างสม่ำเสมอ

### 4.3 ความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุกับวัด

จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัยโดยเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด ผู้วิจัยได้เห็นถึงความผูกพันและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด ซึ่งเห็นผลดังต่อไปนี้

4.3.1. ความผูกพันที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด คือ ลักษณะความใกล้ชิด ความรู้สึกที่มีต่อวัดเมื่อได้ปฏิบัติธรรมว่ามีความรู้สึกผูกพันกับวัดมากน้อยประการใด จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 12 คน ความรู้สึกผูกพันและใกล้ชิดกับวัดของผู้สูงอายุ แบ่งออกได้ตามลักษณะที่เกิด 3 ประเภทดังนี้ ความรู้สึกวัดเป็นบ้านหลังที่สอง ความถี่ที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของวัด

#### ความรู้สึกวัดเป็นบ้านหลังที่สอง

ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดและอยู่ที่วัดค่อนข้างประจำ และมาปฏิบัติธรรมที่วัดสม่ำเสมอจนเกิดความผูกพันกับวัด รู้สึกประหนึ่งว่าวัดเป็นเหมือนบ้านที่สองของตนเอง ผู้สูงอายุก็จะไปกลับระหว่างที่บ้านกับวัดแต่เวลาส่วนมากจะให้กับที่วัดมากกว่าที่บ้านของตนเอง

“พักที่นี้มาเป็นบ้านที่สอง ก็ประมาณ 3 ปีย่างปีที่ 4 ส่วนมากจะอยู่เพราะว่าเราก็ต้องมีภาระทางบ้านด้วย เราไปจัดการภาระทางบ้านเสร็จก็มา ปีนี้เพิ่งจะมา 4 ครั้ง เพราะภาระทางบ้านเริ่มมี เมื่อตอนสามปีที่แล้วก็มาทุกเดือน เดือนหนึ่งกลับ 10 วันมั่ง 2 วันมั่งอะไรอย่างนี้”

( คุณป้าสุ อายุ 68 ปี )

“ก็มาประจำ ช่วงหลังนี่นะ ค่อนข้างจะอยู่ที่นี้ประจำ อยู่ที่นี้เลย ส่วนมากจะอยู่ที่นี้นานกว่าอยู่ที่บ้าน เพราะว่าพอครั้งแรกก็มาปฏิบัติอย่างนี้ แล้วต่อไปหลวงพ่อก็ให้อยู่ ก็คือหลวงพ่อบอกว่าท่านเจ้าอาวาสท่านชวนให้อยู่ที่นี้ แล้วให้ช่วยดูแลงานวัดอะไรอย่างนี้ รู้สึกป่าก็เพิ่มเติมตัวจริงๆ ก็ความรู้สึกจะปี 45”

( คุณป้ามา อายุ 64 ปี )

จากการสัมภาษณ์จะเห็นว่าผู้สูงอายุใช้เวลาที่วัดมากกว่าที่บ้านเนื่องจากเกิดความรู้สึกผูกพันเหมือนว่าวัดเป็นบ้านของตนเองอีกแห่งหนึ่ง แต่กว่าจะรู้สึกเช่นนี้ผู้สูงอายุได้ผ่านการปฏิบัติธรรมที่วัดมาระยะหนึ่งจนกระทั่งเกิดความรู้สึกผูกพันกับวัดเป็นอย่างมาก และเมื่อมาอยู่ที่วัดก็ได้ช่วยงานทางวัดด้วย



## ความถี่ที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด

ความผูกพันอีกแง่มุมหนึ่งคือดูจากเวลาหรือโอกาสที่ผู้สูงอายุได้มาปฏิบัติที่วัด ในรายที่ปลดเกษียณแล้วหรือหมดภาระจากการดูแลครอบครัวจะมีเวลาว่างมาก ก็จะมาที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรมทุกวัน หรือสม่ำเสมอทุกเดือน แต่ในบางรายที่ยังติดภาระกิจการงานหากมีโอกาसानวย เช่น วันหยุดก็จะมาที่วัดในวันหยุดทุกครั้ง

“เมื่อก่อนป้าก็มาอบรมก่อนปีหนึ่งสักสามครั้งสี่ครั้งนะคะ แต่ตอนนี้โตด้วยแล้วก็เวลามีอะไรอย่างเข้าพรรษานี้คิดว่าต้องมานะคะ มาทุกเดือนแต่ว่าอาจจะอยู่ครั้งหนึ่งสักสองอาทิตย์ แล้วก็กลับบ้าน”

( คุณป้าณี อายุ 64 ปี )

“นี่ก็เพิ่งกลับจากปทุมธานี ปฏิบัติอยู่ที่โน่นปทุมธานี ก็แบบนี้คล้ายแนวทางเหมือนที่นี่ แต่ที่โน่นมันเงียบสงบ คนน้อยคนไม่เยอะ แล้วก็ไปทางอีสาน สกลนคร ไปชัยภูมิไปโน่น ไปสร้างไว้ที่ชัยภูมิ 20 – 30 ไร่ ะถาววัด ไปบ่อยไปทุกปี ปีหนึ่งหลายหนด้วย เดือนที่แล้วก็ไป เดือนหน้าจะไปชัยภูมิอีก...เมื่อก่อนผมก็มาที่นี่ (วัดสนามใน) อยู่หลายปี ประจำอยู่ที่นี้ก็มาแต่ที่นี้แหละ...เปลี่ยนมาหลายปีแล้ว เปลี่ยนมาสี่ห้าปีแล้ว”

( ลุงพันธ์ อายุ 64 ปี )

“แต่คราวนี้นะคะยายไม่สบายตั้งปีกว่า ไม่ได้มาวัดสนามใน หกล้มแขนขาแน่นแข็งไปหมด ครั้งนี้ละคะที่เพิ่งกลับมา...แต่ก่อนนี้มาบ่อย มาค้างบ้าง ไปกลับบ้าง”

( คุณยายวาด อายุ 76 ปี )

“ปลดเกษียณแล้วมาทุกวันซะ เสาร์อาทิตย์ก็ไม่ขาด มีอยู่อย่างเดียวคือถ้าฝนตก มาลำบากก็เลยยกเว้นอยู่ ถ้าฝนตกก็ไม่มา...ผมมาประมาณราวสิบโมงกว่าๆ พอเสร็จธุระจากบ้านแล้วเราก็มา แล้วก็มาปฏิบัติจนถึงบ่ายสองโมงครึ่ง ถ้าวันเสาร์อาทิตย์ อาจจะกลับเร็วหน่อยเพราะว่าหลานสาวเค้าหยุด...วันธรรมดาจะอยู่ถึงสามโมงครึ่ง ปฏิบัติธรรมเสร็จ ช่วยงานวัดเสร็จก็กลับ”

( คุณตาอิง วัย 72 ปี )

“ที่บ้านอยู่ไม่ไกลวัด อยู่ทางอยู่ใกล้ๆวัด บางพลัด จรัญสนิทวงศ์ 67 ไม่ได้ค้างค้มาหกโมงกว่าๆประมาณ แล้วก็ประมาณห้าโมงเย็นก็กลับ...ก็เมื่อก่อนนี่มาเฉพาะวันหยุด วันว่างก็มาปฏิบัติบ้าง เอาอาหาร นำอาหารมาเลี้ยงพระบ้าง แล้วก็จนสามสี่สามสี่เมื่อปี 2544 ก็หมดภาระ หลานก็โตแล้ว ลูกก็ทำงานทำการกันหมด ก็เลยมาช่วยวัดเต็มที เช้าก็ประมาณหกโมงเช้า เราก็กลับห้าโมงเย็นอะไรอย่างนี้ล่ะ ไม่มีวันหยุด ถ้าจำเป็นมีธุระก็หยุด ไม่สบายก็หยุดเท่านั้นล่ะ”

( คุณป้าเมตตา วัย 74 ปี )

“วันอาทิตย์จะมาที่นี่เพราะร้านหยุด ลูกมาส่งตอนเช้า ปกติก็จะมานั่งหลับพร้อมๆกัน บ่ายๆ บางทีก็กลับ ให้เค้ากลับก่อน...ก็ส่วนใหญ่อาทิตย์ละครั้ง ช่วงหลังไม่ได้มาค้าง ถ้ามีโอกาสก็ค้าง กะว่าเดือนเมษายน เพราะว่าที่ร้านจะหยุดหลายวัน”

( คุณป้าบัว อายุ 60 ปี )

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความผูกพันกับวัดมาก เนื่องจากการปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติที่บ้านหรือสถานที่ใดก็ได้ที่อำนวยความสะดวกด้วยความผูกพันและรู้สึกใกล้ชิดวัดจึงมาปฏิบัติธรรมที่วัดเมื่อมีเวลาและมาอย่างสม่ำเสมอ เช่น มาปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวัน มาปฏิบัติธรรมที่วัดเดือนละ 1-2 ครั้งบ้าง หรือในบางรายที่ว่างเฉพาะวันที่ร้านหยุดคือวันอาทิตย์ ก็จะมาในวันที่ตัวเองหยุดทุกอาทิตย์ ในรายหนึ่งเจ็บป่วยไม่สบายจึงมาปฏิบัติที่วัดไม่ได้เมื่ออาการเจ็บป่วยทุเลาลงพอจะมาที่วัดได้ก็กลับมาปฏิบัติธรรมที่วัดต่อ ดังที่กล่าวมาทั้งหมดเห็นได้ว่าความถี่ของการมาที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรมตามเวลาหรือโอกาสอำนวยความสะดวกเป็นสิ่งหนึ่งที่บ่งบอกถึงความผูกพันและใกล้ชิดกับวัดของผู้สูงอายุ

### ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของวัด

เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวัด เนื่องจากผู้สูงอายุมาอยู่ที่วัดเพื่อมาปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานจนรู้สึกว่าวัดเป็นดังที่อยู่อาศัยถาวรของตนเอง โดยเวลาปกติผู้สูงอายุจะอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัด ไม่ค่อยได้กลับบ้านหรือออกไปไหนหากไม่มีความจำเป็น และคอยอยู่ช่วยงานที่วัด

“ปลุกบ้าน (ห้องพักสำหรับปฏิบัติธรรม) อยู่เองที่นี่ล่ะ (ที่วัด) สามห้องที่ปลุก ก็ให้ใครอยู่ก็ได้ เราอยู่เองห้องเดียว แล้วตอนหลังย้ายไปโน่น ที่เค้าปลุกศาลามานั้นยกตันไม้ใหญ่นี้ แล้วก็อยู่มาปิดศาลา คุณยายก็ย้ายไปเรื่อย ตอนนี้จะปลุกอีกตึกแล้วล่ะ... ปลุกเอง หนึ่งแสน คราวนี้หนึ่งแสน...ไม่มีห่วงอะไร เค้าส่งเงินเดือน แล้วเราก็อยู่นี่ คิดถึงบ้านก็ไปบ้าง”

( คุณยายใจดี อายุ 84 ปี )

“มาค้ำที่นี้ค่ะ อยู่ประจำค่ะ ถ้ามีธุระก็ออกไป เสร็จธุระก็ออกมา หากไม่มีธุระอะไรก็อยู่ที่นี้ค่ะ (ที่วัด) คอยช่วยงานในครัวบ้าง ดูแลเสร็จ ช่วยทำความสะอาดวัด อะไรอย่างนี้ตามกติกาของวัด”

( คุณป้า นวล อายุ 68 ปี )

“ตอนนี้อยู่ที่นี่ 16 ปี แล้ว บ้านก็ไปอยู่ มีธุระก็ไป บางทีก็ไม่ค่อยได้ไป อย่างมากก็ไม่ค่อยได้ไป เราเจอกับลูกหลานทางสาย (โทรศัพท์)...เนี่ยยายเป็นคนขูดมะพร้าว (ทำความสะอาดพื้นไม้)บนกุฏิหลวงพ่อ สองวันทำ ยายทำคนเดียวไม่ได้พละกักับคนอื่น ”

( คุณยายรุ่ง อายุ 78 ปี )

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าการที่ผู้สูงอายุปักหลักอยู่ที่วัดเพื่อปฏิบัติธรรมแสดงถึงความผูกพันที่ผู้สูงอายุมีต่อวัดเป็นอย่างมาก เพราะเวลาส่วนใหญ่ใช้ชีวิตในวัด และคอยอยู่ช่วยงานที่วัดเป็นประจำ มีหน้าที่เฉพาะของตนเช่น หน้าที่คอยทำครัว หน้าที่ทำความสะอาดพื้นบนกุฏิเจ้าอาวาส นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมาปลูกห้องพักสำหรับตนเองและผู้อื่นที่มาปฏิบัติ ด้วยรู้สึกที่วัดเป็นดั่งบ้านของตนเอง

โดยสรุป ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่รู้สึกที่วัดเป็นบ้านหลังที่สอง ความถี่ที่ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมที่วัดตามเวลาและโอกาสที่อำนวย และการที่ผู้สูงอายุได้มาอยู่ประจำที่วัดจนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัด เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความผูกพันของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด และจากการรู้สึกผูกพันนี้ก่อให้เกิดบทบาทและหน้าที่ของผู้สูงอายุที่มีต่อวัดตามมา

**4.3.2 บทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด** เมื่อผู้สูงอายุปลดเกษียณจากการทำงานหรือหมดภาระจากการดูแลครอบครัวเท่ากับว่าผู้สูงอายุได้สูญเสียบทบาทที่ตนเคยมีหรือเคยเป็น แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ทดแทนบทบาทเดิม นั่นคือบทบาทที่มีต่อวัด ในการดูแลวัด การช่วยงานทางวัด โดยบทบาทที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด แบ่งออกได้ 4 ประเภท ดังนี้ ทำนุบำรุงศาสนา ดูแลสถานที่และช่วยงานต่างๆของวัด ดูแลพระสงฆ์ และการทำงานมากกว่าหนึ่งบทบาท

#### ทำนุบำรุงศาสนา

จากการสัมภาษณ์เมื่อผู้สูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุมีจิตคิดช่วยงานที่วัด ช่วยงานของพระศาสนา เพราะเห็นสิ่งที่ได้ทำไปมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

“ลุงไปโน่นไปสร้างไว้ที่ชัยภูมิ 20 – 30 ไร่ ปลูกป่า กะถายวัด”

( ลุงพันธ์ อายุ 64 ปี )

“อันนี่นะสะเราทำด้วยความศรัทธา เรามาช่วยวัดช่วยพระสงฆ์ช่วยศาสนาไอ้ เหนื่อยมันก็เหนื่อยแต่ว่ามันเหนื่อยด้วยความเบาบาง เขาใจ เต็มใจ ศรัทธา เหมือนกับมัน เหนื่อยพอเราหยุดงานแล้วมันก็หายเหนื่อย รู้ว่าสิ่งที่เราทำเป็นประโยชน์แก่ศาสนา มัน แต่ละก้าวแต่ละอิริยาบถทุกอิริยาบถนี่มันมีความรู้สึกขวนสลด ตัวเหนื่อยไม่มีตัวท้อ ไม่มี ทำไมคนนั้นแหมไม่ทำ คนนี้ทำไม่ไม่ทำ คนนั้นเอาเปรียบอะไรตัวนี้มันเบาเออะเลย คนเรานี้ถ้าทำงานแล้วง่วนไปคอยดูว่าคนนั้นก็ไม่ว่าคนนี้ก็ไม่ว่ามันจะใจเราก็คงใจเราก็คง จะเครียดเราก็คง โกรธ แต่ทำนี่เราฝึกสติมากๆนะมันจะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวจะเป็นคนที่เสียสละ”

( คุณป้าเมตตา วัย 74 ปี )

จากที่ผู้สูงอายุกล่าวมา พบว่าผู้สูงอายุได้เข้ามามีบทบาทในการทำนุบำรุงศาสนาโดยการซื้อที่ สำหรับปลูกป่าเพื่อถวายวัด นั่นคือการยกที่ดินให้กับวัด ให้ที่ตรงนั้นเป็นธรณีสงฆ์ซึ่งความเป็น ธรณีสงฆ์นี้จะยืนยาวต่อไป พระสงฆ์จะได้มีที่ดินสำหรับเป็นส่วนของวัดในการทำกิจกรรมทาง ศาสนาต่อไป และในผู้สูงอายุอีกท่านเมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วให้คุณค่าของศาสนา มีจิตศรัทธาในการ ที่จะช่วยงานทุกอย่างที่เกี่ยวกับศาสนาเพราะรู้ว่าสิ่งที่ทำไปจะเป็นประโยชน์ต่อศาสนาต่อไป

### ดูแลสถานที่และช่วยงานต่างๆของวัด

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อมาปฏิบัติธรรมและมาพักอยู่ที่วัด ผู้สูงอายุได้มีบทบาทหน้าที่ใน การดูแลเรื่องความสะอาดของสถานที่ คอยช่วยล้างชาม ทำกับข้าว ทำงานในสำนักงาน และงาน จิปาถะอื่นๆ

“งานช่วยพระศาสนา เนี่ยทำความสะอาดวัด กวาดใบไม้ ช่วยจัดกับข้าว ล้างถ้วย ล้างชาม อะไรก็งานของวัดเหมือนๆ กัน...อย่างต้นไม้ใบหญ้านี้เราก็คงช่วยกันทำ ต้นหญ้า ขึ้นรอกะไรนี้เราก็คงช่วยกันทำ คนมาจะได้เห็นสะอาด แล้วมันก็นึกใจด้วย”

( คุณป้าสุ อายุ 68 ปี )

“หลวงพ่อกับให้อยู่ ก็คือหลวงพ่อกับเจ้าอาวาสท่านชวนให้อยู่ที่นี่ แล้วให้ช่วยดูแล งานวัดอะไรอย่างนี้...ป้าทำงานในสำนักงานของวัด (ซึ่งที่สำนักงานจะมีหน้าที่เกี่ยวข้อง ด้ห้องพักสำหรับผู้มาปฏิบัติ เกี่ยวกับด้านเงินที่ญาติโยมมาบริจาค ดูแลด้านหนังสือ ธรรมะสำหรับแจกประชาชน และทุกกิจการที่เกี่ยวกับวัด)”

( คุณป้ามา อายุ 64 ปี )

ตามที่ผู้สูงอายุได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการทำงานทุกอย่างเกี่ยวกับวัด ไม่ว่าจะเป็นการกวาดใบไม้ การดูแลความสะอาดจางาม หรืองานอะไรก็ตามถือว่าเป็นการช่วยงานทางวัด เป็นการช่วยศาสนาได้เหมือนกัน รวมถึงการที่ได้มีโอกาสเข้าไปช่วยในสำนักงานของวัดเนื่องจากที่วัดคนที่ จะช่วยงานทางด้านนี้ไม่เพียงพอ จึงต้องจัดเวลามาช่วยงานที่สำนักงานซึ่งถือได้ว่าเป็นงานหลักของ วัด เป็นการบริหารการเงิน การดูแลเรื่องหนังสือ หรือทุกกิจการที่เกี่ยวข้องกับวัด

### ดูแลพระสงฆ์

การดูแลพระสงฆ์ก็เป็นอีกบทบาทหนึ่งที่สำคัญและกล่าวได้ว่าจะเป็นหน้าที่ค่อนข้างเฉพาะ เพราะการที่จะดูแลพระได้อย่างค่อนข้างใกล้ชิด บทบาทนี้จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นชายมากกว่า ผู้สูงอายุหญิง

“ก็ไม่มีอะไร กวาดวัด แล้วก็เก็บถ้วยชาม เวลามีปาฏิโมกข์ ก็ถวายน้ำปานะอะไร พวกนี้ ช่วยงานคุณนิตด้วย เวลาเค้ามาถวายของก็ช่วยยก ช่วยแบ่งเบาภาระเพราะทางนี้ บางทีเจ้าหน้าที่เค้าไม่พอ”

( คุณตา ยิ่ง วัย 72 ปี )

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลืองานทางวัดหลายอย่าง แต่สิ่งที่โดดเด่นขึ้นมาคือการดูแลพระสงฆ์เมื่อมีการสวดปาฏิโมกข์ เนื่องจากการสวดปาฏิโมกข์เป็นการทบทวน ศีลของพระจะใช้เวลาในการสวดนาน พระอาจเกิดอาการเหนื่อยหรือกระหายน้ำได้ ดังนั้นการคอย ดูแลพระในเวลาเช่นนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง และการที่จะดูแลได้อย่างค่อนข้างใกล้ชิดจึงเหมาะกับ ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

### การทำงานมากกว่าหนึ่งบทบาท

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในการช่วยงานที่วัดมากกว่าหนึ่งบทบาท ได้แก่ ทั้งเรื่อง ติดต่อทำน้ำประปาซึ่ง งานทางด้านครัว งานรับแขก การทำความสะอาดวัด คอยต้อนรับแขกที่มาวัด คอยดูแลแนะนำให้ผู้ที่มาปฏิบัติใหม่เกี่ยวกับการช่วยเหลืองานที่วัดว่าควรจะทำสิ่งใดบ้าง

“จะทำน้ำประปาก่อน ก่อนนี้ตอนฉันมาอยู่ที่นี้ไม่มีน้ำประปานะอะ ก็อาบข้าง นอกอะ แล้วฉันก็วิ่งเดินจนร้องไห้ไปเลย...ส่วนมากทำกับข้าวกะ เป็นคนดูแลอะไร แทนหลวงพ่อก่อน แทนพวกคนอื่นเค้าทำกับข้าวไม่ค่อยเป็นกะ คุณยายเป็นคนโบราณ ทำกับข้าวได้ทุกอย่างเลยนะอะ เวลาถ้ามีคนอื่นคุณยายก็หยุด หยุดไปปฏิบัติกะ แต่

กลางคืนต้องทำวัตรนะคะ ไม่เคยขาดค่ะ...ก็ดูแลในเรื่องทำครัว แล้วก็รับแขกที่จะมาเรา ต้องดูแลรับแขก...คุณยายก็ดูแลไม้ ปอกผลไม้เจ็ดอย่าง มีอะไรปอกหมด ใครเอามาถวาย ...ไอ้เราก็มีงานเยอะ งานที่ก็ไปซื้อกับข้าว บางที่ต้อนรับแขก นี่สองคนวันหนึ่ง บางที บวมกันนะเท้า(หัวเราะ) เท้าบวมก็ต้องเดิน ถ้าห้วงบวมแล้วทำไงล่ะ ถ้าบวมก็ให้บวม ไป..."

( คุณยายใจดี อายุ 84 ปี )

“ช่วยทำความสะอาดวัด อะไรอย่างนี้ตามกฎกติกาของวัด ทุกคนทำหมด แต่มีหน้าที่ทำในครัวมากกว่าเพื่อน ทำกับข้าวเสริมอะไรอย่างนี้ พวกน้ำพริกอะไรของกิน ส้มตำบ้างอะไรบ้าง...มาอยู่ที่ช่วยงาน ส่วนคนใหม่เค้ายังไม่ชำนาญไม่รู้จักอะไรเราก็นะ เค้าช่วยกัน คือว่าเราอยู่นานเรารู้เนาะเค้าช่วยบอกช่วยกันทำ บอกเค้าแนะนำช่วยกันอีก คนหนึ่งทำส้ม อีกคนหนึ่งฉูพื้น อีกคนกวาดอยู่โน่น อีกคนเข้าครัว อีกคนต้มไข่ อีกคน ตำน้าพริก ช่วยกันหุงข้าว ไม่มีเกี่ยงกัน อยู่กันเหมือนพี่เหมือนน้องเหมือนครอบครัว เดียวกัน การพูดจาก็ให้เกียรติกันเป็นครอบครัว”

( ป้านวล อายุ 68 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวเกี่ยวกับหน้าที่ที่คอยช่วยเหลืองานที่วัด ทั้งเรื่องติดต่อทำน้ำประปาซึ่งได้ ว่าเป็นการทำงานบำรุงศาสนาได้เช่นกันเพราะหากขาดน้ำสำหรับดื่มหรือใช้ส่งผลให้พระและผู้ที่มี ปฏิบัติธรรมได้รับความลำบากได้ ทั้งงานครัว การทำความสะอาด และงานจิปาละต่างๆ พบว่าผู้ที่มี บทบาทหน้าที่หลายอย่างมักจะเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ประจำที่วัดจนเกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัด

โดยสรุป จากการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสมาปฏิบัติธรรมที่วัด ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทใหม่ๆ คือ บทบาทต่อวัดหรือศาสนา ด้วยการงานบำรุงศาสนา การคอยช่วยเหลืองานทุกด้านของวัด การ คอยดูแลพระสงฆ์ ทดแทนบทบาทเดิมที่สูญเสียไปคือ บทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัวเนื่องจาก การเกษียณอายุการทำงาน บทบาทการดูแลครอบครัวเนื่องจากลูกๆ เติบโตจนดูแลตัวเองได้แล้ว ทำ ให้มีเวลาว่างมากขึ้น บทบาทใหม่ที่เกิดขึ้นช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุและวัด นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้ทำวิจัยเมื่อได้ทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมโดยการไปปฏิบัติธรรมที่วัด พบว่า ความผูกพันที่มีต่อวัด ส่งผลถึงบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด ยิ่งผู้สูงอายุที่อยู่ประจำที่วัดรู้สึก ผูกพันดังเป็นส่วนหนึ่งของวัดหรือผูกพันกับวัดมาก บทบาทที่มีต่อวัดก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

#### 4.4 ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่าเมื่อผู้สูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถแยกออกเป็น 3 ประเภท คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และนอกจากนี้ยังเกิดแนวคิดใหม่ที่เกี่ยวข้องกับมุมมองของชีวิต

##### การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

จากการสัมภาษณ์เมื่อผู้สูงอายุได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยที่จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุแตกต่างไปจากก่อนได้มาปฏิบัติธรรม และเป็นการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถแบ่งออกได้ 7 ประเภท ได้แก่ จิตมีอารมณ์โกรธที่ลดลง การมีสติรู้ในความคิด เกิดความรู้สึกสบายใจ จิตปล่อยวางต่อสิ่งรอบกวน จิตปล่อยวางจากการเจ็บป่วย จิตปล่อยวางจากเรื่องทุกข์ใจ จิตปล่อยวางจากทรัพย์สินสมบัติ

##### จิตมีอารมณ์โกรธที่ลดลง

จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุจากเดิมที่เคยรู้สึกโกรธหรือรู้สึกไม่พอใจเมื่อมีคนมาต่อว่า หรือมาทำให้ไม่พอใจ จากที่เคยโกรธมากหรือโกรธนาน ความโกรธก็ค่อยๆ หดสั้นลง หรือในบางครั้งก็ไม่รู้สึกโกรธเมื่อมีคนมาทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือพูดไม่ดีกับตน

“จริงๆ แล้วมันจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทุกคนแหละ แต่ว่าไม่ค่อยรู้กัน ระดับนี้มันมีอยู่แต่พวกเราไม่ค่อยรู้กัน ถ้าเราจะหันกลับไปมองเมื่อเราอยู่ตรงโน้นเรามาถึงตรงนี้เราจะรู้ว่ามีเปลี่ยนแปลงมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่นูญของแต่ละคน บางคนก็รวดเร็ว บางคนก็ค่อยๆ ไปและจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทุกคน...อารมณ์ของเราเทียบกับเมื่อก่อนนี้ เมื่อก่อนเราจะเป็นคนที่โมโห โกรธนานมีอะไรคิดมาก็ตัดไม่ขาด มันจะคิดนานเป็นเดือนเป็นปีก็มี แต่เดี๋ยวนี้แป๊บเดียวมันก็ไป ตามนี้ที่บอกว่าตามคำสอนเราไม่รู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ตั้งแต่เมื่อไหร่ มันเป็นเรื่องของมันเอง”

( ป้าสุ วย 68 ปี )

“เราตั้งใจปฏิบัติ ปฏิบัตินี้ก็ลดนะคะ โทสะก็ลด การปฏิบัติช่วยลด ลดเห็นๆ เลยคะ แล้วก็เบาหมด แล้วใครว่าอะไรก็ทนได้ไม่โกรธค่ะ ก่อนนี้เราโกรธ สมัยก่อนจะว่าโกรธง่ายหรือไม่ง่ายเราก็ไม่ทราบนะ แต่ว่าใครจะมาว่าก็ไม่ได้นะฮะ ส่วนมากเป็นอย่างนั้นแล้วมันลดโดยที่มันลดละของมันในตัวเอง นี่ละฮะกว่าจะได้ต้องปฏิบัติมาก มันละมันละจะมีตัวรู้ ให้อู้นี้กว่าจะรู้เราไม่ได้หัดแต่ท้องพ่อท้องแม่หัดเอาแก่ๆ หั้งนั้น”

( คุณยายใจดี วย 84 ปี )

“สติเป็นเพื่อนที่ดีของเราอะไรกระทบบีบตันทีเลยหลังจากเจริญสติ ก็คือป่าปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ทีนี้พอออกไปข้างนอกจะมีแล้วถึงอยู่ในวัดมันก็มี ไปที่ศิริราชจำได้เลย แบนค์ห้าร้อยให้แม่ค้า คนทอนก็ยึกยัก ยึกยักอยู่นั่นแหละ อีตัวนี้ขึ้นมาแล้ว ไอ้ตัวความไม่พอใจมันขึ้นมาแล้ว พอมันขึ้นบีบมันดับเลยทันที ขณะตัวนี้มันดับไปแล้ว มันเหมือนว่าตัวสติมันตันทำลายลบไปเลย ถ้ามันแป๊บขึ้นมา บีบหยุดทันที หลวงพ่อเทียนบอกคิดปั๊บ ดับบีบมันหยุดไปเลย ป้าบอกไม่ถูก มันเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วมันดับไปเองมันดับต่อหน้าเรานี้แหละ พอเกิดความพอใจขึ้นมาปั๊บ บีบเหมือนตัวสติไปทำลายบอกไม่ถูก พอเกิดขึ้นก็ดับทันทีเลย เราก็เป็นตัวสติมันแปล๊บเหมือนฟ้าแลบแต่มันไม่ผ่า มันมันหยุดทันทีเลย”

( ป้ามา วัย 64 ปี )

“เมื่อฝึกแล้วมันเอาไปใช้ประโยชน์ได้เยอะในครอบครัวก็ไม่รุ่มรวยเท่าไหร่นะ อย่างน้อยๆมันก็เบรกตัวเองได้ว่านี่เธอ โมโหแล้วนะ ถอนโมโหได้คือมันไม่หายแต่ลดได้”

( ป้าบัว วัย 60 ปี )

“เดี๋ยวนี้ไม่โกรธเลยปล่อยวางเลย เข้ามาอีกปล่อยวางช่างเขา ปล่อยวางไปเลยไม่โกรธไม่เคืองปล่อยเขาช่างเขา วางมือเรื่องนี้ ใครว่าอะไรก็ไม่โกรธไม่ถือ ใครว่าอะไรมาเราก็เฉยไม่โกรธ เล้าก็ชี้แจงว่าเราอีกไม่มีอะไรทำเราได้ เราไม่เถียงไม่บ่นเฉยๆ จิตไม่มีโมโห สมัยก่อนไม่ได้นะอะโมโหร้ายมาก ใครว่าอะไรไม่ได้หรือ โมโหเป็นฟืนเป็นไฟเลย ตั้งแต่เข้าวัดนี้ออกไปใครว่าอะไรว่าไป ทำอะไรไม่ได้หรือ”

( ป้านวล วัย 68 ปี )

“ถ้าไม่มาปฏิบัตินะไปไหนไม่ไหวแล้วนะ ไปไหนไม่ไหวแล้ว มาปฏิบัตินี้จิตใจเปลี่ยนมากเป็นที่พลังจิต จิตของเราจิตเข้มแข็งคล้ายๆว่าเราไปพบอะไรเราก็วางได้ปล่อยได้ เราไม่มาโกรธมาแค้นมาเคืองธรรมะมันคืออย่างนี้ พอเข้ามาปฏิบัติเรามาเห็นจิตเห็นใจเราเราระงับโทสะอะไรๆได้ ใครว่าอะไรเราก็วางไปโดยที่จิตไม่ยึด เราไม่ติดยึด เราก็ไม่เครียด สบายๆปล่อยสบายๆไม่เครียดไม่มีอะไรเลยไม่กังวลอะไรเลยวางหมดไม่คิดทุกข์”

( คุณยายรุ่ง วัย 78 ปี )



จากการที่ผู้สูงอายุได้กล่าวมา จะเห็น ได้ถึงความคล้ายคลึงกันของผู้สูงอายุในเรื่องอารมณ์โกรธ เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว รู้สึกตัวว่าแต่เดิมตัวเองเป็นคนทีโกรธง่าย และโกรธนาน ผู้สูงอายุจะเห็นผลต่างทางจิตใจของตนเองก่อนปฏิบัติและหลังปฏิบัติได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับอารมณ์โกรธของตน ส่งผลให้เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่พอใจจนก่อเกิดอารมณ์โกรธ ผู้สูงอายุก็นิ่งทันทันในอารมณ์โกรธ ทำให้ความโกรธลดลงหรือหายไปในที่สุด ซึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวผู้สูงอายุและเป็นผลดีกับครอบครัว เพราะเมื่อระงับหรือปล่อยวางจากอารมณ์โกรธได้แล้วครอบครัวก็ไม่วุ่นวาย ปัญหาที่เป็นผลตามมา จากอารมณ์โกรธก็หายไปด้วย

### การมีสติรู้ในความคิด

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกล่าวว่าหลังจากมาปฏิบัติธรรมแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ เกิดมีสติรู้ในความคิดของตนเองว่าฟุ้งซ่านมาก และมักจะวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ แม้แต่กำลังมีอารมณ์โกรธขึ้นมาก็มีสติรู้ทันในความคิด หรือแม้แต่มีความอยากได้ขึ้นมาทีไรจะมีสติรู้ทันในความคิดที่จะอยากได้

“เมื่อก่อนปกติคนเรามันชอบคิดฟุ้งซ่าน ใจ ฟุ้งซ่านวิตก มันจะคิดทางไปในอดีต ด้วยคิดไปในอนาคตด้วยมันไม่อยู่กับปัจจุบัน มาได้เรียนรู้ปฏิบัติแล้วก็เลยรู้สึกว่าความ ฟุ้งซ่านความวิตกกังวลเนี่ย หรือความโกรธเนี่ยมันลดลง ลดลงเยอะเลย มีเหตุมีผลที่เค้า เรียกว่าเกิดปัญญา ตัวสติมันจะทำให้เรามีปัญญา คิดดี พุทธิ ทำดีอะไรสิ่งไหนที่เราไม่ ชอบเราก็ไม่ทำกับคนอื่น สมมติว่าเกิดความรู้สึกตัวมันเร็วขึ้นนะจากเมื่อก่อนเนี่ยนะ สะ เมื่อก่อนนี้โกรธก็โกรธนาน ก็ไม่คิดจะวางคิดแต่จะเอาชนะ คิดแต่จะไม่มีเหตุผล ไม่มี เหตุไม่มีผลว่าฉันเถอะไปตามอารมณ์ เดี่ยวนี้ก็มีเหตุผล รู้สึกว่ารู้จักใจตัวเอง รู้เวลาเรามี ความโกรธเนี่ย เราก็จะมีเหตุผลถามตัวเองว่าเออเราโกรธไปทำไมเราโกรธแล้วมันได้ อะไรมันมีแต่เสีย”

( คุณป้าเมตตาวัย 74 ปี )

“มาปฏิบัติรู้สึกเปลี่ยนแปลงคือว่า ได้สติ เรื่องที่เราเครียดๆมันจะลึ้ม สติเราจะฟื้นฟู ขึ้นมา สบายใจแล้วก็ปลอด โลง โปร่ง ทำไปก็จะได้สติก็จะไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่อก่อนนี้เรา ฟุ้งซ่านคิดหลายอย่างหลายเรื่อง มาปฏิบัติตรงนี้ก็ ได้สติคือหมายถึงว่าเราคิดอะไร ไป ทางที่ถูกต้องก็คือได้สติ ไม่ฟุ้งซ่านแล้วเราก็สบายใจอยู่ร่มเย็นค่ะ”

( ป้านวล วัย 68 ปี )

“พอมานั่งปฏิบัติแล้วดีมากขึ้น เรามีสติไม่ประมาททำอะไรก็รอบคอบขึ้น ถ้าเมื่อเราเกิดประมาทขึ้นมาเนี่ยเรารู้สึกตัวได้ว่าเราประมาทไป เกิดไปแล้วเกิดหาหนทางที่มันเกิดไปแล้ว ก็ดีไปอย่างพอมีอารมณ์เข้ามาที่ระดับอารมณ์ได้ ระดับอารมณ์ได้ทันทีใช้สติเข้ามาช่วยได้ง่ายๆถ้าเมื่อเราพลั้งเผลอไปอย่างนี้เราก็นึกถึงหลวงปู่เทียนแล้วแป็บเดียวก็ผ่าน”

( คุณตา ยิ่ง วัย 72 ปี )

“มันอยากอะไรก็เจอโลกะเกิดมากแล้วนะนี่ ลดได้แต่จะหายมันไม่หายหรอกคนนะยังอยู่ตรงนี้ ให้อะไรเรื่องหายไม่หายแต่ลดลงมา”

( ป้าบัว วัย 60 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมาข้างต้นถึงผลของการปฏิบัติธรรมว่ามีสติรู้ในความคิดของตน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเองเป็นอย่างมาก อย่างเรื่องฟุ้งซ่าน และวิตกกังวลในเรื่องมากมาย จะเป็นลักษณะของผู้สูงอายุทั่วไปที่จะคอยกังวลในเรื่องต่างๆ และคอยคิดจนฟุ้งซ่าน ในที่สุดก็เครียด เมื่อมีสติรู้เท่าทันในความคิดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวลแล้ว ความฟุ้งซ่านวิตกกังวลก็ไม่เกิดขึ้นจิตใจก็สบาย นอกจากนี้การรู้เท่าทันในความคิดยังมีประโยชน์ช่วยระงับการมีปากเสียงได้ คือ เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ก่อเกิดความโกรธขึ้นในจิตใจ การที่เข้าไปรู้ทันในความคิด เห็นในความคิด ทำให้ไม่เกิดอารมณ์โกรธและไม่ถือสากับคนที่มาทำไม่ดีกับเรา นอกจากนี้ยังมีสติในการจับจ่ายใช้สอยเพราะมีตัวอยากเกิดขึ้น สติจะเข้าไปรู้ทันในความคิดอยากที่จะได้ ก็จะได้รู้ว่าสิ่งที่อยากได้นั้นจำเป็นต่อเราหรือไม่

### เกิดความรู้สึกสบายใจ

จากการสัมภาษณ์พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอีกอย่างที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อผู้ได้เข้าไปปฏิบัติที่วัด คือ ความรู้สึกสบายใจ แค่ได้เข้ามาที่วัดก็สบายใจแล้วเพราะที่วัดเงียบสงบ ไม่วุ่นวาย ใจของผู้สูงอายุก็สบายขึ้น

“จริงๆมันก็ได้อะไรเยอะนะจากการปฏิบัติที่วัดของหลวงปู่เทียนนี้ ได้ความรู้สึกที่ดีๆแต่ว่ามันจะได้เป็นสิ่งของมันไม่ได้หรอกมันเอา แล้วถ้ามาหาหลวงปู่เทียนเค้าต้องเอาออก มาที่นี้มันรู้สึกสบายใจ ขึ้นต้นคือ สบายใจนะ สบายใจเพราะว่าได้รับการชี้แนะจากเทพธรรมะของหลวงปู่เทียนนะ ฟังแล้วก็รู้สึกที่เราสบายใจเบื้องต้นนะสบายใจ เป็นจริงที่เราทำได้ง่ายไม่ยากไม่ซับซ้อน จริงๆแล้ววิธีหลวงปู่เทียนเนี่ยง่ายแต่จริงแล้วประโยชน์เยอะ ประโยชน์มีแค่ให้เราทำได้ แต่คิดถึงว่าเกิดปัญญาจริงๆแล้วมันได้

เยอะได้ตรงเมื่อมันพันทุกซ์นะ เรื่องของเรื่องมันพันทุกซ์ ตามเป้าหมายของพระพุทธเจ้า ที่สอนไว้คือพันทุกซ์”

( ป่าบัว วัย 60 ปี )

แค่เข้ามาที่นี่ก็มีความสุขแล้ว เราปลอดภัยเลยอย่างนั้น อยู่บ้านบางที่มันได้ยินเสียงคนอื่นที่เราคล้ายว่ามันไม่ใช่เรื่องเราเลยแต่ว่ามันต้องมาเกี่ยวข้องกับเรา เราอยากอยู่เงียบๆ อยู่ที่นี่มันเงียบมันสงบไม่มีอะไรกระทบใจ บางที่เราอยู่ข้างนอกนะเรื่องของญาติพี่น้องบ้างเรื่องของคนอื่นบ้างที่เค้ามีเรื่องเดือดร้อนใจ บางที่เราในฐานะเป็นญาติเราก็ต่างที่เครียดบ้างเราก็ทุกซ์ใจอะ มาอยู่ที่นี่เราปลอดภัยไม่โทรศัพท์เลยเราไม่รับข่าวคราวเลย ไม่อยากให้มีกระทบใจ”

( ป่าฉวี วัย 64 ปี )

ตามที่ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความรู้สึกสบายใจเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัด ด้วยสาเหตุหนึ่งคือ คำสอนของหลวงปู่ที่สอนให้เอาออกคือสอนในการเสียดสละ สอนในการให้ และเอากิเลสออกจากใจ ด้วยเหตุนี้ความอยากมีอยากได้ก็ลดลง ใจก็สบายขึ้น อีกสาเหตุหนึ่งของความสบายใจเมื่อได้มาอยู่ที่วัดคือ ได้อยู่ห่างจากญาติพี่น้องที่มักจะนำปัญหาหรือความทุกข์ใจมาแก่ผู้สูงอายุ ดังนั้นเมื่อมาที่วัดจึงไม่ติดต่อกลับไปทางบ้าน สิ่งที่เคยรบกวนใจก็ไม่มี ใจก็สบายขึ้น

### จิตปล่อยวางต่อสิ่งรบกวน

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว หากมีสิ่งใดมารบกวน ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมาเป็นรูปปลักษณ์ะใด เช่น เสียงของรถไฟ คำต่อว่าของคน จิตใจก็ไม่หวั่นไหว จิตใจไม่ยึดติดในสิ่งรบกวนนั้น เกิดการ ปล่อยวางต่อสิ่งรบกวน

“เสียงรถไฟอย่างนี้ไม่รบกวนอะ ก็เราอย่าไปเอาอะไรกับรถไฟสิคะ อะไรกับเสียงมัน เราก็อย่าไปเอาเรื่องรถไฟถูกไหมคะ วันนี้ยายได้ยินคนหนึ่งรุ่นหนูเค้ามาค้างคืน เค้าบอกว่าโอยเมื่อคืนนี้เสียงดังทั้งคืนเลยนอนไม่หลับ แต่ถ้าเราไม่ไปเอาเรื่องมัน มันก็ไม่มีปัญหา เอาอะไรกับใครหละ รถไฟรี มันก็ไม่ได้ด่าว่าเราสักหน่อยไปเอาเรื่องมันเองเลยนอนไม่หลับ ครั้งนี้ห้องยายอยู่ติดกับห้องที่กำลังก่อสร้าง ก็ยามาอยู่ ยายเฉยๆ ถึงไม่มีอะไรกับยายใจ ก็ที่จริงเราทำของเราไปนะ เรานั่งปฏิบัติของเรา แต่บางขณะเนี่ย ทั่วๆที่เสียงดังแต่เราไม่ได้ยิน เสียงมันมีอยู่แต่เราไม่ได้ยิน จริงหรือไม่ สังเกตดูสิคะ เพราะจิตมันไปปรับได้ที่ละอย่าง ถ้าเราปรับที่อื่น มันก็ไปชะ แต่ที่หูไม่ได้รับ ถ้าถามความเห็นก็เหมือนกันแหละว่าเราจะไปปรับหรือสนมันหรือเปล่า”

( คุณยายวาด วัย 76 ปี )

“ใครพูดอะไรใครว่าอะไรเราจะรู้สี่กักรรรรค สักแต่ว่าก็พูด จากประสบการณ์ที่ผ่านมามีไปรษณีย์บางพระคนก็เยอะด้วยนะ เชื่อไหมเหมือนกับว่าคนอื่นว่าป่าเพราะใจเราไม่ไปรับรู้ รู้แต่ว่าเค้าพูดว่าเราแต่ใจเราไม่ทุกข์”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวถึงการปล่อยวางได้ในสิ่งที่รบกวนมีประโยชน์อย่างยิ่ง ดังเช่นผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติที่วัดเนื่องจากวัดอยู่ข้างทางรถไฟ จึงมีเสียงจากขบวนรถไฟดังเป็นระยะ คนที่มาฝึกใหม่ยังไม่สามารถปล่อยวางได้ก็จะรู้สึกไม่ดี แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ยึดติดในเสียงรถไฟ หรือแม้กระทั่งเสียงก่อสร้างที่ส่งเสียงดัง สิ่งเหล่านี้จึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเลย ส่วนผู้สูงอายุอีกท่านเมื่อได้ยินเสียงคนมาตำหนิ ด้วยใจที่ไม่ยึดถือต่อคำเหล่านั้น รู้เพียงแต่ว่ามีคนมาต่อว่าเท่านั้น ใจของผู้สูงอายุก็ไม่ทุกข์ร้อนต่อสิ่งรบกวนนั้นๆ

#### จิตปล่อยวางจากการเจ็บป่วย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อมีอาการไม่สบายเจ็บป่วย จะไม่รู้สึกทุกข์ใจต่อความเจ็บป่วยนั้นๆ จิตใจปล่อยวางจากอาการเจ็บป่วย

“คราวนี้นะคะยายไม่สบายตั้งปีกว่าที่ไม่ได้มาปฏิบัติที่วัดสนามใน หกล้มข้อมือหัก แขนขานี้แข็งไปหมด แล้วนี่แหละคะเพิ่งจะมาวันอาทิตย์ ตอนนั้นก็ดีขึ้นแต่ว่ามือก็ยังแข็งอยู่แต่ถึงมือแข็งอย่างนี้เราทำอะไรได้พอทำไป พอทำงานทำการได้ เราไม่ทุกข์กับมันอาการป่วยเนี่ย จิตใจไม่เป็นอะไรเพราะมีพื้นฐานอยู่ข้างแล้ว จิตใจไม่ทุกข์กับมันหรอก เพียงแต่ารู้เท่านั้น”

( คุณยายวาด วัย 76 ปี )

ตอนนี้ป้าล้มลงไปเข้าข้างด้านนี้รู้สึกซัดๆ ก็รู้ว่าเจ็บ แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคเวลาปฏิบัติ คือเรานั่งปฏิบัติมันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติจะต้องมีการปวดเมื่อย เวทนามันเข้ามาใช่ไหม เราอย่าเพิ่งไปเราก็ดูตรงนี้จับเค้าสักหน่อยหนึ่ง สายหลวงพ่อกุศลจะไม่ทรมาณไม่เบียดเบียนร่างกาย พอเราปวดเมื่อยก็ยับสักริดเดียวเค้าก็หายไปแล้ว เดี่ยวเค้าก็มาหาเราใหม่ ป้าบอกว่าป้านี้แจกเยอะก็โรคใจ เจ็บปวด โนนเจ็บปวดนี่คนแก่จะลูกเลือดลมเดินไม่สะดวกใช่ไหมเดี๋ยวก็ปวดตรงนั้นตรงนี้มาถึงแล้วเป็นแจกที่มาเยี่ยมแล้ว

เราเอ็นดูเขา เราจะดูแลเค้าเราไม่ได้ทุกซ์กับเค้าหรือกเดียวเค้าก็ไปเค้ามาหาเราไม่นาน  
หรือก”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

จากการที่ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยของตนเองและมองเห็นอาการเหล่านั้นว่าเป็นเรื่อง  
ธรรมดาที่เกิดขึ้น เห็นถึงการเกิดขึ้นของการเจ็บป่วยของร่างกายว่าไม่คงทน และการดับไปของอาการ  
เจ็บป่วยนั้น จิตใจก็เกิดการปล่อยวางไม่ยึดติดกับอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้น ใจก็ไม่เป็นทุกซ์ ด้วยเหตุนี้  
แม้จะเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมาสิ่งเหล่านี้ก็จะไม่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมหรือกิจกรรมอื่นๆ  
ของผู้สูงอายุ

### จิตปล่อยวางจากเรื่องทุกซ์ใจ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกล่าวว่าเมื่อมีเรื่องที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกทุกซ์ใจ ไม่สบายใจ  
ในเรื่องทางด้านการทำงาน ทางด้านการเงิน หรือ เรื่องที่คนรอบข้างทำให้เราต้องทุกซ์ใจ เมื่อได้ปฏิบัติ  
ธรรมแล้ว มีสติเกิดขึ้นทำให้จิตเกิดการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากเรื่องที่ทำให้ทุกซ์

“ถ้าเครียดละก็ ถ้าเครียดขึ้นมาละก็ปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วมันหาย ปฏิบัติเดินจงกรม  
บ้างยกมือบ้างอะไรพวกนี้ ถ้าเครียดเรื่องลูกเค้าอะไรอย่างนั้นเรื่องเงินเรื่องทองอะไรต่อ  
อะไร ไม่พอจ่ายพอมมาปฏิบัติจะหายไปเอง เราเอาความทุกซ์เค้ามาไว้ก็ปล่อยไปให้เค้า  
ทุกซ์บ้าง แล้วเราเอาปัจจุบันไว้ดีกว่า เอาปัจจุบันให้มันดีแก่นั่นพอ”

( คุณต่าย วัย 72 ปี )

“ก่อนปฏิบัติมีเรื่องทุกซ์ใจจากหน้าที่การงาน จากปัญหาที่คนรอบข้างนำมาให้เมื่อ  
ปฏิบัติแล้วรู้สึกสบายใจ จิตใจมีแต่อยากจะให้ ให้ทั้งเงินทอง ให้ทั้งความช่วยเหลือคน  
รอบข้าง ความทุกซ์ใจต่างๆคลายลงและรู้จักคิดทีละเรื่องเพราะมีสติในการกระทำและมี  
สติในการคิด เรื่องปวดหัวต่างๆจึงคลายลง”

( คุณป้าณี วัย 64 ปี )

ตามที่ผู้สูงอายุได้กล่าวมาแล้วนี้เห็นได้ว่า ความทุกซ์ใจทั้งหลายเกิดจากใจของผู้สูงอายุที่เข้าไป  
ยึดติดในเรื่องของผู้อื่นต่างๆที่ไม่ใช่เรื่องของตนเอง แต่เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว มีสติเกิดขึ้นได้ว่าต้อง  
ปล่อยวางเรื่องทั้งหลาย ให้คนที่เป็นเจ้าของปัญหานั้นจัดการแก้ปัญหเองบ้าง ความทุกซ์ที่เกิดขึ้น  
เพราะไปเอาความทุกซ์ของคนอื่นมาเป็นความคิดของตน ในผู้สูงอายุอีกท่านเมื่อมีปัญหที่ผู้อื่นมาขอ

ความช่วยเหลือก็ไม่เกิดความทุกข์ใจ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมทำให้มีสติในการกระทำ ในความคิด รู้จักที่จะคิดทีละเรื่อง ประกอบกับจิตที่คิดอยากจะทำให้ความช่วยเหลือเป็นทุนเดิม ใจก็ไม่เป็นทุกข์

### จิตปล่อยวางจากทรัพย์สมบัติ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วจิตใจเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความห่วงหา  
ความตระหนี่ถี่เหนียวให้ออกไปจากใจ และเกิดความรู้สึกยินดีกับการให้ในทรัพย์เหล่านั้น

“สมบัติพัสถานป่วยไข้ให้หมดแล้ว ทั้งพ่อแม่ด้วย เพราะฉะนั้นปัญหาเกี่ยวกับ  
เรื่องที่เราตรงนี้เราจะไม่ค่อยมี อันนี้เป็นสิ่งที่ว่างจากตรงนั้น มันมีสมบัติเรามีกิน สมบัติ  
เรามีเหมือนไม่มีเพราะเราไม่คิด นึกออกไหมลูก อันนี้คือวัตถุกายนอกซึ่งป่าอกกับหนู  
ตามตรงว่ามันไม่ติดลูกไม่มีห่วงหา อย่างบ้านเขานี้ให้วัดเก็บค่าเช่า ที่นาก็ให้วัดไปเลย  
เก็บค่าเช่า ถามว่าป่าแห่งตรงนี้ไหมไม่มีแก่ใจ คือที่มีอยู่ปัจจุบันนี้ก็ถือว่ากินบำนาญของ  
หลวงอยู่ทำประโยชน์ พอเราอยู่ตรงนี้ก็ทำประโยชน์ต่อพระศาสนา”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

“พอคุณมาปฏิบัติโดยการสร้างจังหวะเรายกมือนี้ก็รู้ เดินก็รู้ คิดอะไรก็รู้ กะพริบตา  
นี้ก็รู้ จิตมันพูดให้ฟังว่ารู้ตัวนี้มันช่วยอะไรได้บ้างนี่คนเรานี้จะอะ พอปฏิบัติก็ได้ตรงนี้  
ขึ้นมา เราไปใช้ทำการกับกันได้ ที่นี้เราก็สร้างสวนสิ สร้างสวนยางไปเรื่อยเลยอะ  
วันๆหนึ่งเดินในสวนนี้จะอะคือเดินไม่เบื่อ สวนอยู่ที่หาดใหญ่ครับ ที่นี้อานิสงค์ก็เกิดขึ้น  
เราซื้อตรงนี้ไปนิดหนึ่งข้างๆเราก็ขาย ขาย จนกลายเป็นผืนใหญ่เป็นร้อยๆไร่ขึ้นมา  
พอเป็นร้อยๆไร่ก็เดินได้ทั้งร้อยๆไร่นั้นมันไม่เบื่อ จะว่าเหนื่อยมันก็เหนื่อยแต่ว่าไม่เป็น  
ทุกข์กับมัน เหนื่อยเรารู้ว่าเหนื่อยนี้ เราไม่ไหวหรือ เราก็หยุดพัก ขับรถไปขายยางเอง มี  
คนงานกรีดยางอยู่เกี่ยยี่สิบคน ก็มีรายได้เดือนหนึ่งแบ่งกันแล้วประมาณสองสามแสน  
จะว่าเยอะก็มันไม่เยอะหรือก ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วไม่มีอะไรเยอะเดี๋ยวนี้เห็นก็เฉยๆ  
ปกติยางก็จะขายเดือนละสามครั้ง แต่นี้เราปฏิบัติก็อาจจะสองครั้ง อีกครั้งก็เหลือบไป  
อีกเดือนก็ไม่เป็นไรของเราเอง คนงานกรีดยางก็กรีดยางไป เราขายก็ได้หรือไม่ขายก็ใช้เงิน  
เก่าไปไม่มีปัญหาอะไรหรือ...ลูงมานี่น้องชายลูงอายุก็มากแล้วหิวก็ให้ทีละหมื่นทีละห้า  
พัน มานี้ทำบุญที่ไม่ใช่พันสองพันหรือพันห้า เอาเงินมานั้นะสองสามหมื่นสี่หมื่นห้าหมื่น  
ทำบุญหมด เราทำแล้วเรามีความสุขสบายใจ ลูงนี้ได้ทำแล้วสบายใจ ถวายพระนี่นะองค์  
ละห้าร้อย องค์ละพันสองถวาย มีน้อยถวายน้อยมีมากถวายมาก กลับบ้านเบาสบายตัว  
เบาปลอดโปร่ง มาเที่ยวนี้เอาเงินมาสามหมื่นกว่าบาทหมดแล้วที่เหลืออยู่ค่ารถ ลูงไม่  
เสียดายเลยถวายซื้อดินถมดินไปสองหมื่นห้า ให้น้องไปห้าพัน สองหมื่นห้าทำนก็บอก

ว่าเก็บไว้แล้วนะ เอาเก็บไว้สองพันก็เต็มน้ำมันรถให้น้องชายไปก็เหลืออยู่พันในกระเป๋า  
สักห้าร้อยก็ไปซื้อของให้ลูกไม่เสียหายเลย นี่มันเป็นกุศล.”

( คุณลุงพันธ์ วัย 64 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวถึงเรื่องทรัพย์สมบัติ เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วความรู้สึกหวงในเงินทอง  
หมดไปจากใจของคุณสูงอายุ ขณะเดียวกันก็รู้สึกอยากที่จะให้ทรัพย์เงินทองแก่วัดหรือพระสงฆ์  
เพื่อเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังให้ทรัพย์เงินแก่ผู้อื่น และเมื่อได้ให้แล้วจะ  
เกิดความรู้สึกสบายใจ นอกจากนี้ยังเห็นได้ว่าถึงแม้จะมีรายได้มากถึงหลักแสนบาท แต่ก็รู้สึก  
เสียหายหากต้องแลกกับการมาปฏิบัติธรรม และมีมุมมองต่อเงินทองเปลี่ยนไปเมื่อได้ปฏิบัติแล้วมอง  
เงินแล้วไม่รู้สึกอะไร ถึงมีเงินมากก็กลับไม่รู้สึกอะไรต่อเงินเหล่านั้น

โดยสรุป เมื่อคุณสูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์  
ได้แก่ ความโกรธที่เคยโกรธมาก หรือ โกรธนาน ลดลงไป ในบางรายเมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด  
ความโกรธได้ แต่ก็กลับไม่รู้สึกโกรธเลย มีสติรู้ตัวในความคิดทำให้ความฟุ้งซ่าน ความกังวล ความ  
โลภ ความโกรธที่เกิดขึ้นในใจลดลงหรือหายไป และเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดสิ่งหนึ่งที่คุณสูงอายุ  
สัมผัสได้ คือ ความรู้สึกสบายใจ นอกจากนี้จิตของคุณสูงอายุเกิดการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางในด้านต่างๆ  
เช่น ปล่อยวางต่อสิ่งรอบกวน ปล่อยวางจากความเจ็บป่วย ปล่อยวางจากเรื่องทุกข์ใจ ปล่อยวางจาก  
ทรัพย์สมบัติ จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจและอารมณ์ของคุณสูงอายุที่พัฒนาในทางที่ดีขึ้น  
ส่งผลให้คุณสูงอายุได้รับความสุขและความสงบ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ไม่ทำให้ใจเศร้าหมอง และมอง  
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจและปล่อยวาง

### เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกาย

จากการที่ได้สัมภาษณ์คุณสูงอายุถึงการปฏิบัติธรรมพบว่าคุณสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน  
สุขภาพร่างกายเมื่อได้มาปฏิบัติธรรม โดยที่สุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจะกล่าวตามอาการ  
เหล่านี้ คือ อาการนอนไม่หลับ ระบบย่อยทำงานดีขึ้น และสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น

#### อาการนอนไม่หลับ

จากการสัมภาษณ์พบว่าคุณสูงอายุเครียดและคิดมากในปัญหาต่างๆ จนกลายเป็นความ  
ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล จนมีอาการปวดหัว และท้ายที่สุดก็มีอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น

“ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าจิตใจดีสุขภาพก็ต้องดี ก่อนปฏิบัติกับหลังปฏิบัติ  
สุขภาพต่างกันครับ คนอมทุกข์นี้พอกันไหนอันยิ่งใหญ่พอคิดโน่นคิดนี่เรื่องเงินไม่

พอ เปียแซร์ไม่พอ ลูกจะเรียนเมียจะเอาเงินเรื่องของเรื่องอีกเยอะมันไปไม่ตก พอปฏิบัติก็ปล่อยวางได้บ้าง ทำให้เราสบายขึ้น เมื่อก่อนนี้เครียดมากทางนี้มันสนับสนุนช่วยให้เราลดทางนี้ลงด้วยเพราะบางครั้งมันคือเวียนหัวบางทีนอนไม่หลับแต่มาทางนี้มันช่วยได้”

( ลุงวิท วิย 63 ปี )

“แล้วที่พระท่านจะสอนว่าให้มีศีล แล้วก็อย่าวิจารณ์อย่าต่อต้านอย่าขัดแย้ง คือปล่อยวางเป็น รู้จักปล่อยวาง ก็สบายใจขึ้นแล้วรู้สึกสุขภาพก็ดี สุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็ดี เมื่อก่อนนี้มันพวกวิตกกังวลมันก็จะเบื่อนอนไม่หลับ ฟุ้งซ่านนี่นะมันก็เป็นไปเหมือนโลกๆเค้า โกรธก็โกรธอะไรอย่างนี้นะฮะ แต่ตอนนี้อาการนอนไม่หลับนี่ท่านก็สอนว่าให้มันอยู่กับตัวเอง กายเราทำอะไรเนี่ยใจให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร เราจะนอนเราก็ต้องทิ้งไอ้สิ่งที่มันไม่มีประโยชน์ ไอ้ความคิดกังวลต่างๆเนี่ยนะ มันก็มาจากไอ้ที่เราปฏิบัตินี้แหละ ปฏิบัติมากเข้ามากเข้าสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์วุ่นวายสมอง มันทำให้รบกวนสมองเนี่ยตัวนี้มันจะไม่มี มันจะเบาบางลงไปเยอะ...มาปฏิบัติเนี่ยใช้เวลาไม่นานแล้วมันเปลี่ยนเลย พอจิตใจเราเปลี่ยนร่างกายก็เปลี่ยนด้วยแข็งแรงขึ้น ดูกระปรี้กระเปร่าสดชื่น คือเราไม่ไปอยู่กับความวิตกกังวลนะฮะไม่อยู่กับความหงุดหงิดรำคาญไม่อยู่กับความโกรธอะไรอย่างนี้”

( คุณป้าเมตตา วิย 74 ปี )

ตามที่มีผู้สูงอายุกล่าวมาถึงอาการนอนไม่หลับ เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วรู้ถึงสาเหตุของอาการคือ เกิดจากการคิดวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เก็บมาคิดจนกลายเป็นการคิดฟุ้งซ่านจนก่อให้เกิดเป็นความเครียด ทำให้มีอาการปวดหัว และนอนไม่หลับ แต่เมื่อได้ปฏิบัติแล้วผู้สูงอายู้ถึงสาเหตุและเรียนรู้ที่จะแก้ไขด้วยการรู้เท่าทันและปล่อยวางในความคิดที่มีขึ้นมา ทำให้ความคิดที่วุ่นวายเบาลงจิตใจก็สบายขึ้น อาการนอนไม่หลับก็หายไป สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้น

### ระบบย่อยทำงานดีขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแต่เดิมผู้สูงอายุเคยประสบกับอาการอาหารไม่ย่อยจนเป็นสาเหตุให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วระบบการย่อยทำงานดีขึ้น อาการท้องอืดท้องเฟ้อก็ลดลง

“เมื่อมาปฏิบัติแล้วคือมองทุกอย่างในแง่ดีนะคะ แล้วยินดีเป็นผู้ให้ แล้วก็อยู่อย่างพอเพียง มีความสุขตัวเองไม่มีอะไรมากมายนะคะ ไม่ว่าจะทำอะไรทำงานทำการอะไรประสบความสำเร็จในทุกด้าน ตั้งแต่เข้าวัดมากลายเป็นคนใจเย็นลง เมื่อใจเย็นลงทำ



อะไรก็ดีและเจอในสิ่งที่ดี ใจก็ไม่รีบร้อนเพราะถ้ารีบร้อนหรืออยากก็จะได้ เราวันนี้ไม่เคยเฟิ่น ไม่เคยห้าม ไม่ไปอะไรก็อยู่แต่ตรงนี้ สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเพราะมีสติในการรับประทานอาหารทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ท้องไม่อืดไม่เฟ้อเหมือนก่อน”

( คุณป้าณี วัย 64 ปี )

“ถ้าจิตใจมันดี จิตใจมันแข็งแรงสมบูรณ์นะอะ จิตใจเป็นปกติ อยู่ไหนๆ ดิหมด โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มี สุขภาพคืออย่างนี้ ที่นี้พอเราปฏิบัติ เดียวนี้ก็ไปตรวจสุขภาพทุกปี ก็ไม่มีอะไรผิดปกติ ปกติทุกอย่างสามารถที่จะขับรอกจากหาคใหญ่กรุงเทพได้ภายในวันเดียว...คนเราเค้าบอกว่าให้เคี้ยวอาหารนี้นะ คำหนึ่งอย่างน้อย 25 ครั้ง ใน 25 ครั้งนี้กำหนดรู้หนึ่งเคี้ยว ครั้งที่หนึ่งรู้ ครั้งที่สองรู้ ครั้งที่สามรู้ สี่รู้ ทั้ง 25 ครั้งอาหารจะแหลกละเอียดมากที่สุดและกระเพาะทำงานน้อยที่สุด คนถ้าเคี้ยวอาหารอย่างนั้นจะไม่เป็นโรคกระเพาะ ปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อมันก็มีบ้างนั่นแหละไม่ใช่ไม่มีเสียเลยแต่ว่ามันน้อยที่สุดนี้แหละอันสังค์ที่ลุงเจมา และคนที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติธรรมแล้วนี่นะอะจะมีสติที่เข้มแข็ง รอบรู้ดีขึ้น เรียนหนังสือเก่งขึ้น เด็กๆนี่ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ความจำก็จะดีขึ้น”

( คุณลุงพันธ์ วัย 64 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมาถึงอาการท้องอืดท้องเฟ้อเนื่องจากมีปัญหาระบบการย่อย เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วแก้ไขอาการนี้ได้ โดยค้นพบสาเหตุเนื่องจากแต่เดิมเป็นคนรีบเร่งในการทำกิจกรรมทุกอย่าง แต่เมื่อมีสติในการรับประทานอาหาร ไม่รีบเร่งในการเคี้ยวและการกลืนอาหาร ส่งผลให้ระบบการย่อยทำงานได้ดีขึ้น อาการท้องอืดท้องเฟ้อก็ลดลงไป

#### สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุแข็งแรง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้เข้ามาอยู่ที่วัด ซึ่งมีตารางการปฏิบัติ การรับประทานอาหาร การทำงานที่เป็นเวลา ประกอบกับอากาศที่วัดเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น

“คือมันจะมีส่วนหัวเข่าที่ปวด ปวดหลังแต่ก็ดีขึ้นนะอะ แต่พอมาปฏิบัติธรรมที่นี้แล้วดีขึ้นอะถ้าอยู่บ้านปานนี้คงเดินไม่ได้แล้วมันปวดเข่าคล้ายๆเปลี่ยนท่านั่งท่านอนจะยึดเดินไม่ไหวเลย หลังนี่ก็ฟามาสิบปีแล้ว เนี่ยตั้งแต่มานอนที่นี่ดีขึ้นนะถ้าไม่อยู่วัดจะไม่แข็งแรงอย่างนี้เลยอะจะออกๆแอดๆเป็นไอ้โน่น ไอ้โน้นนี่ต้องหาหมอทานยาเรื่อย พอเข้ามาอยู่ที่นี่คือว่าทานก็เป็นเวลา ออกกำลังกายก็เป็นเวลา นอนก็เป็นเวลาตื่นก็เป็นเวลา ทุกอย่างเป๊ะหมด ดิอะร่มเย็นดีสุขภาพก็ดีขึ้น ดีมากๆเลยสุขภาพจิตก็ดีด้วยดิหมดเลยอยู่ดีแล้วไม่

อยากไปไหนเลย คล้ายออกไปมันจะร้อนรอนร้อนพอเข้าวัดมันจะเย็นใจอย่างนี้ ถ้าอยู่ข้างนอกก็ไม่ไหวหรือที่นี่อุ่นแต่ลูกก็ไม่ให้ลำบาก นั่งๆนอนๆมันก็ไม่ดีอีกก็ทำงานทุกคนนะ นั่งนอนก็ไม่ดีเหงาอีก ข้าวก็ทานไม่เป็นเวลาอีก นอนมากขาก็ยี้จะเดินไม่ไหวอีกไม่ได้ชะล้างแฉะลื้อมไม่เหมือนในวัดเราออกกำลังกายกวาดใบไม้ก็ช่วยกันกวาดไปได้เหงื่อได้อะไรก็สบาย เสร็จแล้วก็พักผ่อนน้ำอาบทำ มีเวลาพักผ่อนน้อยก็ลงทำวัตรเป็นเวลา ทำให้เรามีกำลังและสบายใจ ดีมากๆค่ะ”

( คุณป้า นวล วัย 68 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมา เมื่อได้มาอยู่ที่วัด มีตารางเวลาการทำงาน การปฏิบัติธรรม การรับประทานอาหารที่เป็นเวลา การที่ได้ออกกำลังกายด้วยการกวาดใบไม้ รวมถึงการได้ปฏิบัติธรรม ส่งผลให้สุขภาพร่างกายของคุณสูงอายุแข็งแรงขึ้นเป็นลำดับ

กล่าวโดยสรุป เมื่อคุณสูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรม มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกายเนื่องจากค้นพบต้นตอของปัญหา เช่น มีอาการนอนไม่หลับ เป็นเพราะ คิดมากจนกลายเป็นความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ในที่สุดก็เกิดความเครียดจนนอนไม่หลับ เมื่อรู้ปัญหาแล้วก็แก้ที่ปัญหาต้นตอโดยการเรียนรู้ที่จะมีสติรู้เท่าทันความคิดและปล่อยวางในความคิดที่ฟุ้งซ่านนั้น นอกจากอาการนอนไม่หลับแล้ว ยังมีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออันเนื่องมาจากระบบการย่อยที่ไม่ดี เมื่อคุณสูงอายุได้ปฏิบัติแล้วก็ค้นพบสาเหตุและวิธีแก้ไข โดยสาเหตุมาจากการรีบเร่งในการใช้ชีวิต แม้แต่กระทั่งการเคี้ยวและกลืนอาหารก็เร่งรีบเช่นกัน ดังนั้นจึงแก้ปัญหามาโดยการรับประทานอาหารอย่างไม่รีบเร่ง ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น ปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อก็ลดลง และเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดแล้ว คุณสูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเนื่องจากมีตารางเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆเป็นเวลา การได้ช่วยงานวัดโดยการกวาดใบไม้ การที่ได้อบรมจิตด้วยการปฏิบัติธรรมส่งผลให้คุณสูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

### เกิดแนวความคิดใหม่เกี่ยวกับแนวคิดชีวิต

จากการสัมภาษณ์เมื่อคุณสูงอายุได้เข้ารับการปฏิบัติธรรมแล้ว นอกจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และร่างกายแล้ว หลังจากได้ปฏิบัติธรรมแล้วคุณสูงอายุเกิดมีแนวความคิดใหม่ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับมุมมองในการดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุขตามอัธยาศัย มีจิตใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีเมตตาให้กัน แนวคิดนี้มีประโยชน์ต่อตัวคุณสูงอายุเองและต่อสังคม เพราะถ้าทุกคนนำแนวคิดนี้ไปใช้สังคมก็จะพบกับความสงบสุขได้ แนวคิดใหม่ของคุณสูงอายุแบ่งออกได้ คือ แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดจิตอาสา แนวคิดความมีเมตตา แนวคิดการรู้เท่าทันผู้อื่น แนวคิดความมีสติในการกระทำ

### แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อผ่านการปฏิบัติธรรมแล้วจิตได้รับการอบรมเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีสติในการใช้ชีวิต มีสติในการใช้จ่าย มีความรู้สึกถึงความพอเพียง มีความโลภน้อยลง เห็นคุณค่าของสิ่งของตามความเป็นจริง

“เมื่อก่อนไม่ค่อยเชื่อเรื่องทางธรรมะ และก่อนนี้ตำมะเลเทเมาแต่พอมาปฏิบัติแล้ว เปลี่ยนหมด มันเปลี่ยนหมด เปลี่ยนทั้งเคยสูบบุหรี่ กินเหล้าอะไรต่ออะไรมันเปลี่ยนหมด เหลือแต่น้ำเปล่าอย่างเดียวกาแฟก็เลิกชาก็เลิกบุหรี่ยี่ก็เลิกเหล้าก็เลิก เลิกหมดธรรมดากิน กาแฟกินชาเหลือน้ำเปล่าอย่างเดียว ประหยัดแล้วมันก็เศรษฐกิจพอเพียงเพราะปฏิบัติ ธรรมะ ถ้าเดินสายพระพุทธเจ้ารับรองเงินเหลือแน่นอนเพราะมันไม่หลงอบายมุขพวกนี้ ความฟุ่มเฟือยต่างๆก็ลดลงด้วยเงินเดือนมันก็อยู่ไม่ฟุ่มเฟือย...เมื่อเรามีศีลสิ่งที่เกินจำเป็น พวกเหล้าบุหรี่เราก็เลิก พอเราประหยัดนะทำให้เราเงินเหลือ เงินก็พออย่างที่โฆษณา เรา เลิกเหล้าแล้วก็มีเงินเหลือ เงินมันก็หมดภาระเงิน คนเรานะฟุ่มเฟือยโดยใช้เหตุผลนะ”

( คุณลุงวิท วัย 63 ปี )

“ในการใช้ชีวิตเมื่อปฏิบัติแล้วเราจะมีสติในการใช้จ่ายเงินทอง กลายเป็นว่าเรา เป็นอยู่อย่างพอเพียงไปเอง อยู่อย่างสบายๆไม่ต้องการอะไร คิดอยากให้คนรอบข้าง”

( คุณป้าณี วัย 64 ปี )

“คนนี่นะสะด้าเข้ามาทางนี้ถ้าใจมีธรรมะนะสะด้า นักปฏิบัติธรรมเนี่ยๆวิปัสสนา กรรมฐานนี้แหละอะไรๆมันก็ไม่ลำบากมันมาเอง คือเราไม่ทุกข์ร้อนเราไม่ยอมได้ เรามี ความพอดีเรามีสมถะไง ความพอดีก็คือสมถะ เราไม่มีความโลภ เรากินน้อยใช้น้อยอยู่ แบบพออยู่พอกิน เราไม่ได้คิดว่าเรามีเงินมากมีมายไม่ได้คิดว่าบ้านใหญ่โต ไม่ได้คิดว่า รถยนต์ร้ายยังงี้ คือเราถือว่ารถนะใช้ไปตามหน้าที่ของมัน แต่เราก็ดูแลรักษามัน”

( คุณลุงพันธ์ วัย 64 ปี )

ตามที่คุณผู้สูงอายุกล่าวมาเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากที่เคย กินเหล้า สูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ กังวลสิ่งเหล่านี้ไปทำให้มีเงินเหลือมากขึ้น นอกจากนี้มีการปรับเปลี่ยนแง่มุม ความคิด เห็นสิ่งของต่างๆ ตามคุณค่าของการใช้งานไม่ใช่เห็นเป็นของประดับ มีความโลภที่ลดลง รวมถึงมีสติในการใช้จ่ายเงินทอง ด้วยเหตุนี้ พฤติกรรมเปลี่ยนไป ความคิดเปลี่ยนไป ทำให้กลายเป็น คนอยู่ด้วยความพอเพียง

### แนวคิดจิตอาสา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีจิตยินดีในการช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ซึ่งงานที่ช่วยเหลือหากอยู่บ้านของตนเองก็มีลูกหลานหรือผู้อื่นจัดการให้ แต่เมื่อมาอยู่วัดก็เต็มใจสมัครใจพร้อมที่จะช่วยเหลือ ทั้งงานด้านโรงครัว งานด้านทำความสะอาด งานด้านธุรการ งานรับแขก งานที่คอยดูแลพระ ทุกท่านพร้อมใจกันช่วยเหลือด้วยใจยินดี

“ส่วนมากคุณยายจะอยู่ที่วัดนี้ค่ะ แล้วส่วนมากทำกับข้าวค่ะ เป็นคนดูแลอะไร แทนหลวงพ่อก่อน แทนพวกคนอื่นเค้าทำกับข้าวไม่ค่อยเป็นค่ะ คุณยายเป็นคนโบราณ ทำกับข้าวทำได้ทุกอย่างนะฮะ เวลาถ้ามีคนอื่นคุณยายก็หยุด หยุดไปปฏิบัติค่ะ แต่กลางคืนต้องทำวัตรนะคะไม่เคยขาดค่ะ เข้าหลวงพ่อกับให้พิเศษไม่ให้ตื่น ตื่นทีหลังเพื่อนคือทำวัตรเสร็จแล้วคุณยายก็มาคุปอกผลไม้ คุ้เรื่องกับข้าวที่พระบิณฑบาตร ทำมานานแล้ว อย่างผลไม้จะปอกผลไม้เจ็ดอย่าง มีอะไรปอกหมด ใครเอามาถวาย อย่างเนี่ยวันนี้เท่ากับวันนี้เอาไว้นะฮะถ้าเค้าทำบุญวันนี้พรุ่งนี้เช้าเราก็กินแล้ว ใส้จางเจ็ดจานอย่างที่เค้าปอกอย่างนั้นนะฮะ บางทีคุณยายก็ไปเอาผลไม้ที่นครปฐม ชอบซื้อของมันถูกมาเข้าโรงครัวไว้ แล้วมันก็ไม่ทุกขมันจะฝนจะฟ้าร้อง มันยังมีกินนะฮะ คุณยายดูแลในเรื่องทำครัว แล้วก็รับแขกที่จะมาเราต้องดูแลรับแขก คนที่รับแขกมีคุณยายกับป้าไม้จังหวัดนี้”

( คุณยายใจดี วัย 84 ปี )

“นอกจากปฏิบัติแล้วยังช่วยงานพระศาสนา เนี่ยก็ทำความสะอาดวัด กวาดใบไม้ ช่วยจัดกับข้าว ล้างถ้วยล้างชาม อะไรก็งานของวัดเหมือนกัน”

( คุณป้าสุ วัย 68 ปี )

“ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดทางเข้ามันยังไม่สะดวกเป็นทางดินมันก็เป็นทางเดินในสวนนะ แล้วก็ช่วยๆกันกับหลวงพ่อกับเทียนช่วยเอาอิฐปูเข้ามา ปูกันเองไม่จ้างใครเลยปูจากที่เค้าจอตระณะ ตั้งแต่ที่จอตระณะปูเข้ามาแล้วเป็นคันดินเวลาฝนตกมันไม่สะดวกฝนตกมันจะต้องใช้เค้าเอาหินแผ่นเป็นแผ่นปูเข้ามา...เดินไปกลับ ไปกลับ บ้านอยู่ใกล้เดินก็ประมาณ 20 นาที คือแต่ก่อนนี้เคยตอนเช้าไม่ได้มาวัดเดินออกกำลังกายเดินเรื่อยแล้วก็มานั่ง มันออกกำลังกายแต่ไม่ได้ประโยชน์มันทำให้สุขภาพแข็งแรงดีแต่ว่ามันไม่ได้มีอะไร ไม่มีธรรมชาติในใจ มันก็เลยคิดได้ว่า สู้เรามาวัดดีกว่า มา 20 นาที กลับ 20 นาที ก็ได้สุขภาพแข็งแรงด้วย ปฏิบัติธรรมด้วย และยังได้ช่วยงานทางวัดด้วย ก็ไม่มีอะไรกวาดวัด

แล้วก็เก็บถ้วยชาม เวลามีปาฏิโมกข์ก็ถวายน้ำปานะอะไรพวกนี้ ช่วยงานคุณนิตด้วยเวลา  
 เข้ามาถวายของก็ช่วยยกของช่วยแบ่งเบาภาระเพราะทางนี้บางที่เจ้าหน้าที่เค้าไม่พอ  
 เจ้าหน้าที่ก็คือพวกญาติโยมเค้าเนอะ พวกที่มาประจำอยู่ที่นี้เค้าไม่ว่างนะอะไรก็เลยมาช่วย  
 ที่นี้พอบายสองโมงครึ่งก็เลิกปฏิบัติธรรมแล้วก็กวาดลานวัด กวาดใบไม้ จัดไปอะไรพวก  
 นี้ ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ทำหมดทุกคนเลยไม่มีการนั่งกันเห็นที่ไหนรอก็กวาด จับ  
 ไม้กวาดได้ก็กวาดไปเหนื่อยก็พัก”

( คุณตาอิง วัย 72 ปี )

“ปกติป่าอยู่ที่นี้แต่หากมีธุระก็กลับไปทำธุระให้เสร็จแล้วมานี่ โดยส่วนมากป่าอยู่  
 ที่นี้เป็นหลัก ที่นี้คือหลักเพื่อช่วยงานหลวงพ่อนจนจะว่าร่างกายเราไม่ไหวจริงๆ”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

“ช่วยทำความสะอาดวัด อะไรอย่างนี้ตามกฎกติกาของวัด ทุกคนทำหมด แต่มี  
 หน้าที่ทำในครัวมากกว่าเพื่อน ทำกับข้าวเสริมอะไรอย่างนี้ พวกน้ำพริกอะไรของกิน  
 ส้มตำบ้างอะไรบ้าง...มาอยู่ที่ช่วยงาน ส่วนคนใหม่เค้ายังไม่ชำนาญไม่รู้จักอะไรเราก็แนะ  
 เค้าช่วยกัน คือว่าเราอยู่นานเรารู้เนาะเค้าช่วยบอกช่วยกันทำ บอกเค้าแนะนำช่วยกันอีก  
 คนหนึ่งทำส้วม อีกคนหนึ่งถูพื้น อีกคนกวาดอยู่โน่น อีกคนเข้าครัว อีกคนต้มไข่ อีกคน  
 ตำน้ำพริก ช่วยกันหุงข้าว ไม่มีเกียงกัน อยู่กันเหมือนพี่เหมือนน้องเหมือนครอบครัว  
 เดียวกัน การพูดจาก็ให้เกียรติกันเป็นครอบครัว”

( คุณป้านวล วัย 68 ปี )

“นี่ขายนี่เป็นตัวขูดมะพร้าว ( เป็นการทำความสะอาดพื้น ไม้ที่กุฏิของเจ้าอาวาสที่  
 อยู่บนชั้น2) ทำวันเว้นสองวัน ขายทำคนเดียว ก็ไม่เหนื่อยอะ ก็อย่างว่าไง จิตใจ จิตทำ  
 ไหวมันก็ไหว พลังจิต”

( คุณยายรุ่ง วัย 78 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมา จะพบได้ว่าการที่คุณสูงอายุมาช่วยงานที่วัด มาด้วยความเต็มใจและ  
 ศรัทธาในพระพุทธศาสนา รวมทั้งจากการสังเกตของผู้วิจัยผู้สูงอายุมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และมีความสุข  
 เมื่อได้ช่วยเหลือกิจการงานต่างๆของวัด และไม่เกียงเลยว่างานนั้นจะสกปรกและเออะ หรือเป็นงาน  
 ที่หนัก ดังเช่นผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ต้องเดินขึ้นชั้นสองไปทำความสะอาดพื้นที่กุฏิของเจ้าอาวาสด้วย  
 การใช้ขูดมะพร้าวขูดพื้นซึ่งผู้สูงอายุท่านนี้มีอายุ 78 ปีแล้วและทำหน้าที่นี้เพียงคนเดียว ในการทำงานทุก

อย่างทุกคนคอยช่วยเหลือกัน ไม่เข้าใจสิ่งใดก็คอยแนะนำกัน ด้วยจิตคิดที่จะช่วยทำให้การช่วยงานของวัด จึงเป็นไปได้ด้วยดี

### แนวคิดความมีเมตตา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วจิตเกิดความเมตตาและความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์รวมถึงมีจิตเมตตาต่อสัตว์โลก ไม่มีจิตคิดร้ายต่อใครและเลิกฆ่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหาร หลังจากได้มาปฏิบัติธรรม มีจิตคิดให้อภัยแก่ผู้อื่นหากผู้อื่นกระทำการที่ไม่ดีต่อเราและพร้อมที่จะเข้าใจผู้อื่น

“ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมเนี่ยมันทำให้เรามีสติแล้วมันก็มีปัญญาอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปทำร้ายเค้า เค้าก็เจ็บเหมือนเรา นับจากปลาอะไรต่ออะไรที่ไม่มีข่า หอยก็ไม่ลวก ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมจะไม่ทานของเป็นๆของสดๆแล้วไปสั่งฆ่าไม่เอาหลักเลี้ยงหมดเลย เมื่อก่อนนี้มีลวกหอยทานแล้วก็มีปลาเป็นๆอะไรอย่างนี้นะอะก็ทำไปตามโลกๆเค้าเนะ ใจของเราก็เป็นคนใจดี ใจมีเมตตา คนที่เข้ามาอยากให้เราได้ธรรมะเหมือนเรา ป้าก็ไม่ได้ว่าป้าได้มากหรือแค่ว่ามันก็ยังพอทำให้เราไม่มีทุกข์ ทุกข์น้อยลง”

( คุณยายเมตตา วัย 74 ปี )

“ธรรมะง่ายๆที่นำไปใช้ที่คนอยากให้คนอื่นเค้าทำสิ่งแฉดล้อมให้ดี อาจจะเป็นสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเราไม่ว่าพ่อแม่เพื่อนฝูงอะไรอย่างนี้ ก็อย่าทำให้อะไปเบียดเบียนจิตใจเค้าแล้วเราก็เป็นสุขด้วยใจโหมลุก เราก็กลับมากลับมาเป็นเรา สมมติเราไปว่าเช่นถ้าป้าว่าหนูอะไรอย่างนี้ แล้วถ้าหนูว่าป้าจบเลย เอาใจเขามาใส่ใจเรานี่เป็นธรรมะที่พินๆนะ”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

“เมื่อฝึกสติแล้วเวลาจะพูดกับใครจะสั่งคมจะอะไรกับใครมันจะรู้สึกจะทำแต่ประโยชน์ทำแต่สิ่งที่ดี ฉันทาสติมันจะสอนอยู่ตลอดเวลาเลยว่าเวลาคิดให้คิดดีเวลาพูดให้พูดดีเวลาทำให้ทำดี เนี่ยการทำสติมากมายมันจะรู้ดีรู้ชั่ว แล้วเราจะไม่ว่าใครเลยมีแต่อกภัยมีแต่ความเมตตา สิ่งที่เราคิดเค้าไม่ดีอะไรเราก็มานึกถึงว่า เค้ายังไม่มิตสติมันก็เลยเป็นไปตามอารมณ์ เราก็มีอกภัย ไม่ค่อยถือ โกรธเดี๋ยวนี้เอาเรื่องเอาราวใครไม่มี ใจความน้อยใจเสียใจต่อผู้อื่นมันก็หมดไปด้วย เราจะมีแต่มิตรมีแต่กัลยาณมิตร ใครมีทุกข์ก็อยากจะช่วย ใครมีสุขเราก็ยินดีด้วย”

( คุณป้าเมตตา วัย 74 ปี )

“พวกมดแมลงเราก็อ่าไปนั่งที่ทางเดินของเค้าอย่างนั้นมันก็เดี๋ยวมากัดเรา สติเราก็ใช้ไหมเราเห็นพวกนี้เราก็อ่ลือกเลียง เราก็อ่หนีไป เราหนีได้ก็หนีไปเราไม่ฆ่าเขาไม่เอาไม่ทำแบบนั้น เค้าไม่มาทำเรา เราไม่ทำเค้าใช้ไหม”

( คุณยายรุ่ง วัย 78 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมา ผู้สูงอายุเมื่อได้ปฏิบัติธรรมก็มีสติระลึกรู้ถึงจิตใจของผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนใครทั้งคนและสัตว์ และหากมีใครมาทำไม่ดีกับผู้สูงอายุ ก็ไม่โกรธเคืองแต่กลับมองว่าสิ่งที่ผู้อื่นได้ทำลงไปเพราะยังไม่มีสติเลยทำไปตามอารมณ์ และมีจิตคิดให้อภัยแก่คนผู้นั้นด้วย

### แนวคิดการรู้เท่าทันผู้อื่น

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เมื่อจิตได้รับการพัฒนาอบรมไว้ดีแล้วจิตจะมีความเฉลียวฉลาดรู้เท่าทันคน ด้วยเหตุนี้สามารถช่วยเหลือคนได้เต็มที่เพราะรู้ว่าคนนี่ที่มาของความช่วยเหลือนี้เดือดร้อนจริงหรือว่าเป็นการหลอกลวง นอกจากนี้การจะทำให้สิ่งใดยอมได้รับความสะดวกขึ้นเพราะสติที่ฝึกไว้ดีแล้วนี้ทำให้รู้เท่าทันความเป็นไปในเรื่องต่างๆ

“คือว่าเราปฏิบัติมาแล้วเรารู้แล้ว ตัวรู้มันจะคิดตัวเราไปด้วยไปไหนใครทำอะไรไม่ได้เพราะว่าเรารู้เท่าทันใครจะหลอกเราค้มคุ่นไม่ได้ มองด้วยตาปีบก็รู้ทันแล้ว ฉลาดเฉลียวขึ้น ในสมองนี้รู้ทัน รู้เท่ารู้ทัน ความจำก็ดีขึ้น ใครจะมาหลอกลวงหรือใครจะมาโกธเรารู้ทัน นี่ก็มาเรียนรู้คิดตัวเราไปด้วย ใครทำอะไรไม่ได้ เรารู้ทัน แต่เราไม่พูดมาก อยู่ในใจ แต่เราไม่ทำตามเค้า”

( คุณป้านวน วัย 68 ปี )

“เห็นไอ้คนที่แยกว่า มันแยรู้ว่ามันแยจริงๆมันไม่ได้หลอกเรา เราก็อ่ยังแบ่งปันให้เค้าได้ เพราะมันเกิดความเมตตา เกิดปัญญา ปัญญาแก้ทุกขได้ตรงนี้พอมันรู้อะไรมันงแล้วมันเกิดปัญญาใครมาทางยังงเราก็อ่รู้แล้ว เค้าจะหลอกเราหรือเค้าจะมาจริงใจเราจะมองออกไปครึ่งหนึ่งแล้ว ทีนี้เราก็อ่มีความเมตตา เออเนี่ยเค้าไม่ได้หลอกเรา เราก็อ่หาทางที่จะช่วยเราอยากช่วยเค้าก็ช่วยได้เลย ช่วยเพื่อนมนุษย์ได้แบ่งปันง่ายถ้ามาทางสายนี้”

( คุณป้าบัว วัย 60 ปี )

ตามที่คุณสูงอายุได้กล่าวมาแล้วเมื่อได้มาปฏิบัติธรรม สติก็ได้รับการฝึกฝนพัฒนาขึ้น เฉลียวฉลาดรู้ทันคน ดังนั้นใครจะมาหลอกลวงผู้สูงอายุก็สามารถทราบได้ในทันที ดังนั้นการที่คนมาขอ

ความช่วยเหลือผู้สูงอายุจึงสามารถช่วยเหลือคนเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลว่าคนผู้นั้นจะ  
มาหลอกหลวง

### แนวคิดความมีสติในการกระทำ

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว มีสติในการกระทำทุกอย่างทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน หรือกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันการกระทำดังกล่าวนี้จะไม่ค่อยมีผิดพลาด มีสติในการ พุคคย อากาหลงลิมสิ่งของก็ลดลง มองสิ่งต่างๆด้วยเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ

“แต่ละวันนี้จะสะสมมันจะไม่ค่อยสร้างปัญหา มันจะไม่สร้างปัญหาคือเรามีสติเนี่ย เราทำอะไรเรามีสติความรู้สึกตัวเนี่ยจะไม่ อย่างหันอะไรมีดไม่บาดมือเลยตั้งนานแล้ว มี สติรู้ก็ท่านสอนจะทำอะไรให้รู้จะหยาบจะจับให้รู้เวลาทำอยู่กับปัจจุบันขณะเนี่ยให้ รู้ตัวเวลาจะก้าวเดินจะเหยียบไม่มีพลาดพลั้งเรื่อง... หลงลืมก็ไม่มีวางของนี่ แต่ถ้าไม่ให้ ลืมจะต้องบอกตัวเองแล้วว่าวางอะไรไว้ที่นี่เราต้องบอกตัวเองว่าอยู่นี่แล้วมันจะจำได้ แล้วเวลาพุดคุยถ้ามีสติจะสะสมพุดให้ร้ายไม่พุดต่อเสียดใครพุดอะไรออกไปกลั่นกรอง เรียบร้อยแล้ว สตินี้ดีมากเลย”

( คุณยายเมตตา วัย 74 ปี )

“เราจะทำอะไรก็รู้ ต่อไปจะเห็นหมดเลยแล้วช่วยแลขวา ทำอะไร ใส่รองเท้าใส่ เสื้อผ้าใส่อะไร เราอยู่ที่การกระทำของเราจิตมันก็ไม่ได้ออกไปไหน ส่วนมากเราจะส่ง จิตออกนอกใจใหม่ บางคนแหมเพื่อนโทรมาแล้วเสื้อผาล่อนในตู้ก็โมโห กางร่มไม่ ออกก็โมโห ทั้งๆที่เค้าไม่ได้ทำอะไรเลยเนี่ยตัวเรา ซึ่งจะไปโทษคนอื่นไม่ได้ ต้องโทษตัว เรา แหมทำให้เราโกรธมาทำให้เราโกรธ จริงๆแล้วเราเองตัวเราทั้งนั้นแหละลูก...การ กระทำของเราจะละเอียดขึ้น คือเราเห็นการกระทำของเรา เวลาที่เราหลงลืมอะไรมันก็มี แต่ที่มันเร็ว แต่ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราไม่รู้อะไรเลย เดี่ยวนี้เรารู้ มันจะรู้ขึ้นมาเอง โดย อัตโนมัตินี้ ป้าว่าเหมือนสมาธิตื่นตัว”

( คุณป้ามา วัย 64 ปี )

“เมื่อได้มาสัมผัสทางนี้รู้สึกว่ามันน่าที่เราจะศึกษาตรงนี้เพราะว่าท่านจะแนะนำเรื่อง ที่ให้คนอยู่กับปัจจุบัน และก็ให้รู้สติตัวเองตรงนี้มันก็คือทำอะไรก็แล้วแต่ให้รู้สติตัวเอง มันก็ไม่ค่อยมีผิดพลาด บางทีแก่อายุจนจะใกล้ตายแล้วก็ยังผิดพลาดเพราะไม่รู้สติ ตัวเอง”

( คุณป้าบัว วัย 60 ปี )



ตามที่ผู้สูงอายุได้กล่าวมาเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมีสติในการกระทำทุกอย่าง เมื่อจะทำอะไรก็ไม่ค่อยผิดพลาด เช่น ในการใช้มีดจะหั่นหรือจะปอกอะไรก็ไม่มีความหยาบ การหลงลืมสิ่งของก็ลดลง เมื่อจะพูดกับใครก็มีสติคำพูดที่ออกไปก็ไม่ให้ร้ายหรือไปเสียดสีใคร เพราะใช้สติในการพูด หรือเมื่อมีเหตุที่ทำให้เราไม่พอใจแล้วไปกล่าวโทษผู้อื่น เมื่อมีสติก็จะหยุดความคิดที่จะโทษผู้อื่นแต่กลับมานั่งพิจารณาถึงข้อผิดพลาดของตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในผลลัพธ์ที่ได้หลังการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ จิตมีอารมณ์โกรธที่ลดลง การมีสติรู้ในความคิด เกิดความรู้สึกสบายใจ จิตปล่อยวางต่อสิ่งรอบกวน จิตปล่อยวางจากการเจ็บป่วย จิตปล่อยวางจากเรื่องทุกข์ใจ จิตปล่อยวางจากทรัพย์สินสมบัติ มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย ได้แก่ หายจากอาการนอนไม่หลับ หายจากอาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น และมีแนวคิดใหม่เกี่ยวกับมุมมองและแนวทางในการชีวิต ได้แก่ แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดจิตอาสา แนวคิดความมีเมตตา แนวคิดการรู้เท่าทันผู้อื่น แนวความมีสติในการกระทำ โดยที่แนวคิดนี้หากคนในสังคมได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตน ก็จะเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### อภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงสาเหตุที่นำผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม ความผูกพันที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด และบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุขณะมาปฏิบัติธรรมที่วัด รวมถึงผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาในผู้สูงอายุจำนวน 12 คนที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี ซึ่งคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่ทำการศึกษามีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ปี สามารถวิเคราะห์ได้ 3 ประเด็น คือ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม ความผูกพันและบทบาทที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมที่วัด

#### 5.1 อภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย

##### ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม

จากการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมมาจากหลากหลายสาเหตุปัจจัย โดยปัจจัยที่นำมาสู่การปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความทุกข์ ความศรัทธาในตัวบุคคลหรือพระปฏิบัติตามกันมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ ความกลัวตายเนื่องจากเจ็บป่วย ความสงสัยในสิ่งที่เห็นซึ่งยากต่อการอธิบาย ความเบื่อหน่ายอันเกิดจากความรู้สึกอึดอัดต่อความสุขทางโลก และความรู้สึกสนใจในทางธรรม และเมื่อพิจารณาจากทฤษฎีแรงขับ ( Drive Reduction Theory) ที่กล่าวถึง พฤติกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นว่าเป็นความพยายามที่จะลดความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกที่เกิดจากการถูกกระตุ้นของแรงขับทั้งสิ้น แรงขับเหล่านี้เป็นตัวการกระตุ้นความรู้สึกภายในตัวเรา นั่นก็คือความต้องการหรือความปรารถนาตัวเอง จุดหมายของแรงขับก็คือ การขจัดความรู้สึกที่พลุ่งขึ้นมาจากแรงขับ ซึ่งหากยังมีอยู่ไม่ได้รับการตอบสนองจะกลายเป็นความเครียดในใจ การตอบสนองต่อแรงขับนั้น อาจจะเป็นในรูปแบบของสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ หรือการกระทำที่ช่วยให้เกิดความพึงพอใจหรือขจัดความรู้สึกที่ปรารถนาที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการมาปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเจอกับเหตุการณ์หรือประสบกับเรื่องราวบางอย่างที่กระทบใจจนก่อให้เกิดความรู้สึกที่อยากจะพ้นจากสถานะที่เป็นอยู่ หรืออยากหาคำตอบจากสิ่งที่พบเจอ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นแรงขับหรือเป็นปัจจัย ให้เกิดการกระทำบางอย่างเพื่อที่จะตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ นั่นก็คือ การมาปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ

ปัจจัยหรือแรงขับที่ทำให้ผู้สูงอายุหันมาปฏิบัติธรรมนี้ตรงกับแรงขับทุติภูมิ (Secondary Drive) ตามทฤษฎีแรงขับ ซึ่งแบ่งระดับแรงขับเป็น 2 ประเภท คือ แรงขับปฐมภูมิ (Primary Drive) เป็นแรงขับเกี่ยวกับความต้องการของร่างกาย หรือบางครั้งเรียกแรงขับทางสรีระ (Physiological Drive) ซึ่งมีรากฐานมาจากความต้องการที่จำเป็นในการอยู่รอดของมนุษย์ ถือได้ว่าเป็นแรงขับเบื้องต้น เกิดมาพร้อมกับการเกิดของคน โดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ เช่น แรงขับความหิว แรงขับการหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วย เป็นต้น ส่วนแรงขับทุติภูมิ (Secondary Drive) เป็นแรงขับที่เกิดจากการเรียนรู้เป็นส่วนใหญ่ เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการด้านจิตใจและสังคมเป็นส่วนใหญ่ แม้แรงขับประเภทนี้ไม่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดของมนุษย์ แต่ก็ เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อสุขภาพทางใจ ความรู้สึกพอใจ และความสามารถในการปรับตัว แรงขับประเภทนี้อาจเรียกอีกอย่างได้ว่า แรงจูงใจทางสังคม (Social Motive) ซึ่งเมื่อแรงขับนี้เกิดขึ้นแล้วจะจูงใจคนให้กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ดังเช่นจากการศึกษาที่ค้นพบเหตุปัจจัยหรือที่เรียกว่าแรงขับที่นำผู้สูงอายุมาสู่การปฏิบัติธรรม และแรงขับที่เกิดขึ้นนี้ถือได้ว่าเป็นแรงขับทุติภูมิหรือเรียกอีกอย่างว่า แรงจูงใจทางสังคม

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมนี้สามารถจำแนกได้ 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุเอง และปัจจัยที่มาจากภายนอกดังเช่นจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม **ปัจจัยที่มาจากตัวผู้สูงอายุเอง** ได้แก่ ความกลัวตายเนื่องจากเจ็บป่วย ความสงสัยในสิ่งที่เห็น ความเบื่อหน่ายเนื่องจากอึดตัวจากความสุขทางโลก และความรู้สึกสนใจในทางธรรมของผู้สูงอายุ **ส่วนปัจจัยที่มาจากภายนอก** ได้แก่ ความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากการงาน ความทุกข์ที่มาจากคนรอบข้าง ความทุกข์จากภาวะเศรษฐกิจ ความรู้สึกศรัทธาในตัวบุคคลหรือพระจึงตามมาปฏิบัติ เมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัยที่นำมาสู่การปฏิบัติธรรมจะเห็นได้ว่าไม่ใช่เพียงปัจจัยในแง่ลบเท่านั้นที่ทำให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุเอง และความศรัทธาในตัวบุคคล เป็นต้น

จากทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางชีววิทยา (Biological Theory) กล่าวถึงความเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกายโดยทั่วไป ทำให้เกิดโรคได้หลายชนิดในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพแตกต่างไปจากคนกลุ่มอื่นเพราะเป็นวัยที่กำลังถดถอย มีโรคภัยเบียดเบียนมาก จากงานวิจัยของศิริวรรณ ศิริบุญ ที่ทำการศึกษารื่อง ผู้สูงอายุไทย : “อยู่ทน” หรือ “ทนอยู่” กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยในระดับที่รุนแรงและยาวนานเกิดความรู้สึกท้อแท้กับชีวิต ซึ่งจุดนี้เป็นจุดหันเหให้ผู้สูงอายุเข้ามาสู่หลักธรรม เพราะการน้อมนำธรรมะมาใช้เป็นหลักปฏิบัติ เป็นกลไกในการลดความทุกข์อย่างหนึ่งได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเนื่องจากมีปัญหาหลายด้าน ทั้งทางด้านสุขภาพเกี่ยวกับกระดูก โรคไต ไข้ โรคกระเพาะ โดยที่มีอาการป่วยอย่างหนักจนกลัวว่าตนเองจะตาย จึงลาออกจากราชการเมื่ออายุ 56 ปีเพื่อมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง โดยแต่เดิมผู้สูงอายุมีความสนใจอยากมาปฏิบัติธรรมเป็นทุนเดิมแต่เนื่องด้วยเวลาอันจำกัดจึงไม่ค่อยมีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อประสบกับปัญหาสุขภาพรุนแรงจึงตัดสินใจมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริก อีริกสัน (Erik Ericson's Theory) เป็นการพัฒนาด้านจิตสังคม เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคล เมื่อประสบกับภาวะวิกฤตในลำดับขั้นตอนต่างๆของชีวิตตั้งแต่วัยต้นจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ถ้าบุคคลสามารถแก้ไขวิกฤตและความขัดแย้งได้ด้วยดี ทำให้บุคคลมีโครงสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง นั่นคือผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ในบั้นปลายชีวิต ขึ้นอยู่กับภูมิหลังของชีวิตที่ผ่านมา ถ้าได้รับความเอื้ออาทร ความรักความอบอุ่นจากครอบครัวเป็นอย่างดีจะมีความมั่นคงด้านจิตใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมอันเนื่องมาจากสุขถึงที่สุด จนรู้สึกอึดอัดในความทุกข์ทางโลก อดีตที่ผ่านมาของผู้สูงอายุท่านนี้ประสบความสำเร็จด้านการทำงาน ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ เป็นที่นับถือและยอมรับในสังคม ซึ่งค่อยๆ ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆเรื่อยมา จนมีพร้อมพร้อมทุกอย่าง เมื่อมีพร้อมทุกอย่างแล้วกลับรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งเหล่านั้น จึงหาทางออกด้วยการมาปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรมเรื่อยมาเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีภาวะผู้สูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological Theory) ตรงที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข การปฏิบัติธรรมก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการเรียนรู้ เพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จากแนวคิดเรื่องศาสนาที่กล่าวถึงสาเหตุที่มีศาสนาขึ้นมา เป็นเพราะเกิดจากความต้องการทางด้านจิตใจที่จะให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อเป็นเป้าหมายในการกระทำในสิ่งต่างๆ เกิดจากความกลัว ที่มนุษย์กลัวปรากฏการณ์หรืออำนาจลึกลับ ที่ไม่สามารถหาคำตอบได้ เกิดความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง เป็นการใช้เหตุผลเพื่อที่จะเข้าใจชีวิต ด้วยแนวคิดนี้สอดคล้องกับปัจจัยที่นำผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมเนื่องจากประสบกับเหตุการณ์ที่ยากต่อการอธิบายว่า สิ่งนั้นคืออะไร ด้วยความสงสัยและใคร่ที่อยากจะรู้คำตอบในสิ่งที่ประสบทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมโดยการเริ่มสวดมนต์และนั่งสมาธิ ซึ่งแต่เดิมผู้สูงอายุไม่เคยสนใจธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมเลย แต่พอเกิดเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นผู้สูงอายุจึงเริ่มปฏิบัติธรรมในทันทีเลย

การที่ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมเนื่องจากปัจจัยที่พบกับความทุกข์ และอยากจะพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นจึงเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับแนวคิดศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต เนื่องจากศาสนาพุทธ มีหลักคำสอนที่สำคัญ คือ อริยสัจ 4 ซึ่งสอนตั้งแต่ทุกข์มีลักษณะอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร จนกระทั่งความดับทุกข์และวิธีการในการจะดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าความทุกข์นั้นจะมาจากสาเหตุอะไร ถ้าค้นที่เหตุแห่งทุกข์และแก้ไขหรือดับสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาก็หายไป ด้วยหลักการนี้ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมเมื่อเจอหรือประสบกับเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ

ตามที่ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆ ที่นำผู้สูงอายุเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมพบว่ามีหลากหลายแตกต่างกันออกไป อย่างเช่น ในเรื่องทุกข์ใจ ถึงแม้จะมีปัจจัยมาจากความทุกข์เหมือนกัน แต่ในรายละเอียดที่ทำให้ทุกข์ใจมีความแตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่มีความคล้ายคลึงกันในผู้สูงอายุทั้ง 12 คน

ที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด คือ ทุกคนมีครอบครัวที่อบอุ่นและเอาใจใส่ผู้สูงอายุ และการที่ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัด ไม่ใช่เป็นผู้ที่โดนครอบครัวทอดทิ้ง แต่เป็นผู้ที่สนใจ และพอใจที่จะมาปฏิบัติธรรมที่วัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพร ชโยวรรณ ที่ศึกษาเรื่อง “ผู้สูงอายุไทยกับการถูกทอดทิ้ง” พบว่า ปัจจุบันการที่มีบุตรน้อยลงประกอบกับหน้าที่การงาน ส่งผลให้เวลาที่บุตรอยู่กับบิดามารดา มีน้อยลง แต่ยังคงพบว่าการอาศัยอยู่ร่วมกันระหว่างบุตรและบิดามารดาสูงอายุซึ่งเป็นรูปแบบสำคัญของการดูแลไม่ได้เปลี่ยนแปลงในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา บิดามารดาไม่ใช่เป็นภาระเสมอไป เช่นเดียวกับครอบครัวของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม โดยแต่ละครอบครัวลูกหลานเอาใจใส่ ถ้าผู้สูงอายุมาอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลานานลูกหลานก็จะมาเยี่ยม หรือรับผู้สูงอายุออกไปรับประทานอาหารข้างนอก แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีต่อลูกหลานอีกด้วย

### ความผูกพัน และบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อวัด

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเดิมเป็นผู้ที่เข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรมอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการ หรือตั้งแต่ยังมีภาระกิจในการดูแลครอบครัวแต่ด้วยภาระที่มีอยู่ทำให้ไม่อาจสามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ หากแต่เมื่อบทบาทเหล่านี้หมดไปจากการเกษียณอายุราชการ จากการที่ลูกๆ เติบโตจนสามารถดูแลตัวเองได้ หรือคู่ครองเสียชีวิต ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นผู้สูงอายุจึงมีโอกาสได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเกิดความผูกพันกับวัด ซึ่งสะท้อนได้จากความรู้สึกที่ผู้สูงอายุมีให้ต่อวัด นั่นก็คือ ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าวัดเป็นเหมือนบ้านที่สองของตน ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของวัด นอกจากนี้ยังดูได้จากความถี่ของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดตามเวลาที่มี เมื่อผู้สูงอายุมีความผูกพันกับวัดแล้ว ความผูกพันนี้ก่อให้เกิดบทบาทหน้าที่ที่ผู้สูงอายุมีต่อวัด ได้แก่ หน้าที่ทำนุบำรุงศาสนา หน้าที่ดูแลสถานที่และช่วยงานต่างๆ ของวัด หน้าที่ในการดูแลพระสงฆ์ และผู้สูงอายุมีหน้าที่มากกว่าหนึ่งบทบาท ซึ่งความผูกพันที่ผู้สูงอายุมีต่อวัดส่งผลถึงบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่คอยช่วยเหลืองานที่วัด หากยังผู้สูงอายุมีความผูกพันกับวัดมากเท่าไรยิ่งทำให้หน้าที่ที่ผู้สูงอายุคอยช่วยเหลืองานวัดมากเท่าไรยิ่งขึ้น โดยหน้าที่ที่ผู้สูงอายุคอยช่วยเหลืองานทางวัดนี้เป็นไปด้วยความเต็มใจ ไม่มีการบังคับให้ทำ

กล่าวคือผู้สูงอายุเมื่อว่างจากภาระกิจใดๆ ผู้สูงอายุก็ปรับตัวโดยการมีกิจกรรมการไปปฏิบัติธรรมที่วัดและช่วยงานที่วัด มาทดแทนบทบาทเดิมที่สูญเสียไป ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่หากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม ซึ่งทำให้ยังคงบทบาทบางอย่างไว้ได้ ทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต มีชีวิตชีวา และเมื่อมีกิจกรรมอยู่เสมอ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง และมีการกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดี และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป จากการที่ต้องเป็นฝ่ายและเกษียณอายุการทำงาน นั่นก็คือ ผู้สูงอายุจะมีความสุขในชีวิตได้ ควรมึบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร โดยที่ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นผู้ที่ว่างจากการงานเนื่องจาก

การเกษียณอายุการทำงานและการดูแลครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นการทดแทน บทบาทที่สูญเสียไป และจากการเข้าร่วมสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย พบว่าผู้สูงอายุแต่ละท่าน มีลักษณะท่าทางกระฉับกระเฉง ใบหน้าสดชื่นยิ้มแย้ม ขณะที่สัมภาษณ์สังเกตแววตาของผู้สูงอายุจะบ่งบอกถึงความสุขในชีวิต เมื่อสังเกตถึงใบหน้าของผู้สูงอายุพบว่าใบหน้าตาแลดูอ่อนกว่าอายุจริง จากการสอบถามผู้สูงอายุตอบว่า ก็เพราะไม่มีสิ่งใดต้องกังวล ส่งผลให้หน้าตาสดชื่นแจ่มใส และแลดูอ่อนกว่าอายุจริง นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดถึงแม้จะอายุมากแล้ว จิตใจยังใฝ่ในการแสวงหาความรู้ โดยการไปอบรมตามที่ต่างๆ เช่น อบรมที่พุทธมณฑลเป็นเวลา 2 วัน หรือตามวัดต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีความสนใจในสภาพแวดล้อมและมีการค้นคว้า เรียนรู้อยู่ตลอดเวลายังคงปราดเปรื่อง คล่องแคล่วและยังคงเป็นปราชญ์ได้ตลอดเวลา ซึ่งตรงกับลักษณะของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมที่วัด

ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เป็นแนวคิดในการปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุ เราจะปรับตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างไร การปรับตัวจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับบทบาทของตนเองและบทบาทของสังคม การปรับตัวจะดีที่สุดถ้าเราสามารถปรับบทบาทของตนเองให้เข้ากับบทบาททางสังคม ก็จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อายุก็จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละคน แต่ถ้าหากอยู่ในภาวะไร้บทบาทจะกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตของทุกคนรวมถึงผู้สูงอายุ คือ ความรู้สึกชัดเจนในบทบาทของตนในสถานะต่างๆ ซึ่งทำให้คนเรารู้ถึงความหมายของการดำรงชีวิต และรู้ถึงทิศทางที่จะประพฤตินั้น โดยแนวคิดนี้สอดคล้องกับสถานะที่ผู้สูงอายุเกษียณจากการทำงานและหมดภาระทางครอบครัว และมีบทบาทใหม่มาทดแทนบทบาทเดิม ก็คือบทบาทของผู้ปฏิบัติธรรมและบทบาทของผู้ที่มีหน้าที่คอยช่วยเหลืองานทางวัด ซึ่งบทบาทใหม่นี้ช่วยกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณค่าและความหมาย และรู้ชัดเจนว่าผู้สูงอายุควรประพฤตินอย่างไรต่อไป

ในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุในแต่ละคนเมื่อมาเทียบเคียงกับทฤษฎีต่อเนื่อง (Continuity Theory) ซึ่งกล่าวถึงการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ นั่นคือ ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และเมื่ออธิบายถึงการปรับตัวของบุคคลในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรม หรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยกระทำมาก่อน หากคุ้นเคยกับการร่วมอยู่กับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป แต่ถ้าพอใจในชีวิตที่อยู่อย่างสงบก็แยกตัวออกมา พบว่าแต่ละท่านก่อนเข้ามาสู่วัยสูงอายุได้เคยผ่านการปฏิบัติธรรมมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและว่างจากภาระงานทั้งปวงผู้สูงอายุก็กลับเข้ามาปฏิบัติธรรมอย่างที่เคยปฏิบัติมาและปฏิบัติได้เต็มที่มากกว่าสมัยก่อนเกษียณ นอกจากนี้ทฤษฎีต่อเนื่องนี้ยังสอดคล้องกับผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่แต่เดิมชอบอยู่อย่างสงบ สันโดษ แต่ต้องมาวุ่นวายเรื่องภาระงาน เรื่องคนรอบข้างทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ แต่เมื่อเกษียณอายุการทำงานแล้ว

ผู้สูงอายุตัดสินใจเลือกที่จะมาปฏิบัติธรรมที่วัด มาอยู่อย่างสงบจะได้ไม่มีใครรบกวน นั่นคือ แต่เดิมชอบอยู่อย่างสงบ ต่อมาเมื่อเกษียณอายุแล้วก็ยังคงเลือกวิถีทางในสิ่งที่ตนชอบ ผู้สูงอายุก็นิยามความสุข

จากงานวิจัยของจุฑาทิพ อภิรมย์ ที่ศึกษาเรื่อง “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ ศักยภาพเฉพาะ ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา” โดยมุ่งศึกษาด้านภาพและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครราชสีมา และทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมทางสังคมในชุมชนและท้องถิ่น และศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ หนึ่งในผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของตนเองเสียมากกว่า เนื่องจากมีความผูกพันกับชุมชนของตนเองมานาน ส่วนประเภทของกิจกรรมที่เข้าร่วมจะให้ความสำคัญต่อกิจกรรมทางศาสนา และจะเข้าร่วมกับกิจกรรมตามสะดวก สอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมเนื่องจากผู้สูงอายุมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดจนเกิดความผูกพันกับวัด ซึ่งวัดก็คือชุมชนย่อยๆ ชุมชนหนึ่ง เมื่อเกิดความผูกพันกับวัด ก็ก่อให้เกิดบทบาทและหน้าที่ที่จะช่วยในกิจกรรมต่างๆของวัด โดยหน้าที่นี้ไม่มีการบังคับแล้วแต่ความสมัครใจหรือความสะดวกของผู้สูงอายุเอง

จากงานวิจัยของวนิดา นิรมย์ เกี่ยวกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เห็นว่าหากผู้สูงอายุยังคงประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความสามารถและความถนัดของตนอยู่อย่างต่อเนื่องก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่ายังเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตของตนต่อไปได้โดยไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด สอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ โดยที่ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานอยู่ เช่น ผู้สูงอายุท่านหนึ่งยังคงทำงานโดยการทำสวนปาล์มและยาง และไปทำสวนให้ลูกเขย ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเป็นผู้มีบทบาทในการดูแลลูกหลาน ประกอบการมาปฏิบัติธรรมด้วย ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองยิ่งขึ้น และในส่วนของผู้สูงอายุท่านอื่นๆที่ได้เข้ามาช่วยงานที่วัด ถือได้ว่ามาช่วยงานทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองเนื่องจากยังมีบทบาทที่สำคัญอยู่คือบทบาทในการดูแลศาสนา

### ผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ โกรธที่ลดลง มีสติรู้ในความคิดเกิดความรู้สึกสบายใจ จิตปล่อยวางต่อสิ่งรบกวน จากการเจ็บป่วยละซึ่งทรัพย์สินสมบัติ และเรื่องทุกข์ใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ หายจากอาการนอนไม่หลับ ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และเกิดแนวคิดใหม่ในการดำเนินชีวิต แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดจิตอาสา ความมีเมตตา การรู้เท่าทันผู้อื่น ความมีสติในการกระทำแนวคิดเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในสังคม

จากแนวคิดศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่า ในการปฏิบัติธรรม หรือจิตที่มีสมาธิ มีคุณประโยชน์มากมายหลายระดับ ทำให้เกิดปัญญาและช่วยขัดเกลากิเลส ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจ ทำให้ใจเป็นสุขและมีสุขภาพดี ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพทำให้จิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง มั่นคง จิตใจหนักแน่น สุขุม รู้จักการปล่อยวาง มีเมตตา กรุณา มีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียด กระวนกระวาย ความวิตกกังวล ทำให้ใจสงบสบาย มีความสุข มีความจำดี ซึ่งสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ที่ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่มั่นคงไม่โกรธไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งที่ไม่พอใจ จิตใจรู้สึกสบายเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัด และจิตใจสามารถปล่อยวางได้ในเรื่องต่างๆ ทำให้ใจของผู้สูงอายุจึงรู้สึกสบายและสงบ ไม่มีสิ่งใดต้องวิตกกังวลเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางใจและทางกาย และจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมมีบุคลิกท่าทางที่สงบ เข้มแข็ง เมื่อได้อยู่ใกล้จะรู้สึกถึงความสงบไปด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังกล่าวว่ามีความจำดีขึ้นเรื่องหลังลืมบ่อยลงหรือแทบจะไม่มี ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามแนวคิดนี้

ในด้านสุขภาพร่างกาย จากงานวิจัยทางการแพทย์ พบว่าการฝึกสมาธิช่วยให้การนอนในผู้สูงอายุเป็นไปได้อย่างดี เนื่องจากส่วนหนึ่งเป็นการปรับสมดุลของสรีรวิทยาของร่างกายให้เหมาะสมต่อการนอน รวมทั้งลดความวิตกกังวลซึ่งรบกวนในการนอนหลับ ซึ่งในผู้สูงอายุที่มีการนอนไม่หลับเนื่องจากมีความวิตกกังวลคิดในเรื่องต่างๆ จนนอนไม่หลับแต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วอาการเหล่านี้ก็หายไป รู้จักการปล่อยวางในความคิดหรือถ้าจะคิดก็จะคิดทีละเรื่อง และจากแนวคิดพุทธศาสนาแก้ปัญหาชีวิต กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม หรือการนั่งสมาธิที่มีต่อสุขภาพร่างกายว่าเพราะกายกับจิตอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้ากำลังใจไม่ดีทำให้ร่างกายทรุดหนักเมื่อร่างกายเจ็บ จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย ถ้าฝึกสมาธิทำให้ใจมีพลังเข้มแข็ง โรคทางกายก็บรรเทาหรือหายได้ สอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วย มักจะปวดถึงพลังจิตถ้าจิตไม่เข้มแข็ง ไม่มีพลังปานนี้ไปไหนไม่รอดแล้วในผู้ที่ไม่แข็งแรงหลายรายเมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วสุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้น ดังที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในกรณีศึกษา ในการปฏิบัติธรรมสิ่งที่ได้รับหลังการปฏิบัติธรรมประการหนึ่งคือมีความรู้ตัวทั่วพร้อม ซึ่งสิ่งนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความระลึกความรู้สึกตัว ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่งนอน เลี้ยวอาหาร เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเลี้ยวอาหารเมื่อมีสติในการรับประทานอาหาร ค่อยๆเคี้ยว ค่อยๆกลืน ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานได้มีประสิทธิภาพดีขึ้น อาการท้องอืดท้องเฟ้อก็ลดลงไป นอกจากนี้เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วประโยชน์ที่ได้รับข้อหนึ่งคือรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วย ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงก็จะแข็งแรงขึ้น ส่วนผู้ที่แข็งแรงอยู่แล้วหากเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมาก็จะหายไว ดังเช่น คุณป้าท่านหนึ่งร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัด รวมถึงได้ออกกำลังกายโดยการช่วยกวาดใบไม้ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเป็นลำดับ คุณตาท่านหนึ่งร่างกายแข็งแรงมากเดินไปกลับระหว่างบ้านกับวัด วันละ 2 รอบ รอบละ 20 นาที ไม่ค่อยมีอาการเจ็บป่วย เคยป่วยเป็นความดันเมื่อหลายปีก่อน แต่ปัจจุบันหายจากโรคความดัน โดยหายจากอาการป่วยอย่างรวดเร็ว



เมื่อผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมแล้วมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ ผู้สูงอายุยังเกิดแนวคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวคิดเป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุจนเกิดความเข้าใจในชีวิต และสามารถใช้ชีวิตได้ถูกต้องตามความเป็นจริง สอดคล้องกับ การทดลองของ นพมาศ ชีรเวทิน โดยฝึกสมาธิจากประสบการณ์ของตนเอง การฝึกทำให้มีความเย็นสงบทางจิตและความเย็นนี้ จะแผ่ไปทั่วถึงการรับรู้ การรับรู้ทางสิ่งแวดล้อมวัตถุของทุกอย่างยังเหมือนเดิม การรับรู้เลียบไวขึ้น และจากสมาธิคือปัญญา เมื่อจิตสงบ สติปัญญาก็ไหลมาอยู่เรื่อยๆ ความคิดมีมาก คิดเป็นระบบอย่างดี เนื่องจากมีสติตามอยู่ เมื่อจะทำอะไรก็คล่องขึ้น ในผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งที่วัดสนามในกล่าวไว้ว่า เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ จะเห็นตัวเองในการกระทำทุกอย่างจะเดิน จะก้ม รู้ตัวหมดทุกอย่างแม้แต่ความคิดก็จะ เห็นในความคิดของตนเอง มีสติในความคิด ก็จะคิดในสิ่งที่ดี ที่คอยช่วยเหลือผู้อื่น โดยผลของการวิจัยเป็นไปตามแนวคิดพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาชีวิตที่ได้พูดถึงการฝึกฝนทางจิตให้มีคุณสมบัติพิเศษว่ามี 2 ระดับ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน **สมถกรรมฐาน** เป็นการฝึกจิตให้สงบราบเรียบ นิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จนถึงขั้นแน่นแฟ้นกับสิ่งที่กำหนด เป็นลักษณะการฝึกจิตในบางศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้จิตสงบเท่านั้น โดยที่จิตที่เป็นสมาธิจะมีสมรรถภาพสูง มีพลังมาก นุ่มนวลเหมาะแก่การงาน **วิปัสสนากรรมฐาน** ต้องเริ่มฝึกจากสมถกรรมฐานก่อนคือ ต้องทำจิตให้สงบก่อน จนกระทั่งจิตนิ่งเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ แล้วใช้จิตนั้นพิจารณาธรรมชาติของชีวิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ของธรรมชาติ ที่ตั้งอยู่ คับไป พอรู้และเข้าใจอย่างนี้ ปัญญาที่เกิดขึ้นทำให้เรามีท่าทีในการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการที่ผู้สูงอายุเกิดปัญญาเข้าใจในธรรมชาติ เข้าใจชีวิต จนก่อเกิดแนวคิดใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจูลิน เทียนไทย ที่ศึกษาถึงการนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเมือง โดยการที่ผู้สูงอายุนำกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำกิจกรรมมาใช้แก้ปัญหาชีวิตและช่วยยกระดับจิตใจให้สดชื่นอัมเอิบตลอดเวลา นอกจากนี้กิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในชีวิตที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น และเกิดปัญญาในการดำรงตนให้มีความสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงจากกระแสโลกาภิวัตน์ โดยมีมุมมองในการดำเนินชีวิตโดยอยู่อย่างพอเพียง ไม่รบกวนผู้อื่น และรู้จักปล่อยวาง ไม่ฟุ้งเฟ้อในลาภยศ นินทาและสรรเสริญ

สรุป ดังนั้นในการเรียนรู้การปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุก่อให้เกิดประโยชน์ในการที่จะเข้าใจในวิธีคิดต่อสิ่งต่างๆ วิธีในการในการดำรงชีพของผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติธรรม เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุหลังจากมาปฏิบัติธรรมแล้ว โดยพบว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น สิ่งต่างๆเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ให้คนในวัยอื่นในสังคมไทยได้เกิดความรู้ความเข้าใจในผู้สูงอายุไทยยิ่งขึ้น และเห็นคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุไทย

## 5.2 ข้อจำกัดและอุปสรรคในการวิจัย

1. ข้อจำกัดในการเข้าถึงกรณีศึกษา เนื่องจากสถานที่เป็นวัดที่เคร่งครัดในการปฏิบัติ การที่จะเข้าไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ต้องได้รับความยินยอมจากผู้สูงอายุที่จะอนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลและเข้าถึงเหตุการณ์ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านปฏิบัติอย่างเคร่งครัดมากและจะไม่สนทนากับใคร ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่อาจสามารถเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยรู้สึกสนใจได้

2. ข้อจำกัดในด้านเวลา เนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาบางท่านมาปฏิบัติธรรมที่วัด หนึ่งวันต่อสัปดาห์ และในวันที่ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมนั้น จะมีช่วงเวลาของการปฏิบัติซึ่งไม่อาจจะสอบถามข้อมูลของผู้สูงอายุได้ในขณะนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีเวลาค่อนข้างจำกัดในการสังเกตการณ์และสอบถามถึงข้อมูลของผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วน

3. ข้อจำกัดในการศึกษา ด้วยการศึกษานี้เป็นการศึกษาที่ใช้ระยะเวลาในการติดตามผู้ให้ข้อมูลเป็นระยะเวลาหลายเดือน จึงได้เลือกวัดสนามใน ในการลงภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรมเพียงแห่งเดียว ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุทั่วประเทศ โดยจำนวนกรณีศึกษาที่ได้เลือกมานั้นมีทั้งหมด 12 กรณี ซึ่งเป็นจำนวนที่ผู้ศึกษาสามารถติดตามได้ตลอด ทั้งนี้ผู้วิจัยคิดว่าเป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพแล้ว

4. ข้อจำกัดและอุปสรรคในสภาพแวดล้อม การวิจัยในครั้งนี้พบข้อจำกัดอีกบางประการได้แก่ ในขณะที่ลงภาคสนาม ทางวัดกำลังมีการก่อสร้างจึงทำให้เสียงดังมาก ประกอบกับการที่วัดอยู่ริมทางรถไฟ ดังนั้นจะมีเสียงขบวนรถไฟดังเป็นระยะ ทำให้ระหว่างที่ผู้วิจัยกำลังทำการสัมภาษณ์กรณีศึกษาอยู่นั้นต้องหยุดชะงักไปในบางครั้ง ในกรณีที่หยุดทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยยังคงสัมภาษณ์ต่อแม้จะมีเสียงดังรบกวน เมื่อนำเครื่องบันทึกเสียงมาถอดคำพูดขณะสัมภาษณ์จะมีเสียงดังรบกวนแทรกขึ้นมาจนไม่อาจถอดคำพูดได้ ผู้วิจัยจึงต้องกลับไปถามคำถามเดิมที่เคยถามผู้สูงอายุอีกครั้ง

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรมีการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน หรือของสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

2. ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงหรือรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ เช่น ที่เกี่ยวกับข้อมูลทางศาสนา ข้อมูลทางด้านสุขภาพ ข้อมูลข่าวสารทั่วไป โดยอาจทำในรูปแบบวารสารสำหรับผู้สูงอายุ และจัดให้มีการเผยแพร่ในชุมชน

3. ควรมีเวทีให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความรู้ ความสามารถที่ผู้สูงอายุมี เพื่อส่งเสริมให้คนในวัยอื่นๆ ได้รับรู้ถึงความสามารถของผู้สูงอายุ และเข้าใจในความคิดของผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นตัวอย่างให้คนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยในผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมมากที่มีขอบเขตที่กว้างยิ่งขึ้น โดยศึกษาในหลากหลายสถานที่ที่มีการฝึกปฏิบัติ และศึกษาในหลายๆจังหวัด
2. ควรศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกับข้อมูลของผู้สูงอายุที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อจะให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเมื่อผู้สูงอายุได้เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ชัดเจนขึ้น
3. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยในผู้สูงอายุที่เข้าไปร่วมปฏิบัติศาสนกิจในแต่ละศาสนาที่ผู้สูงอายุนับถือ เพื่อให้ครอบคลุมข้อมูลของผู้สูงอายุไทยมากยิ่งขึ้น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ภาควิชาการศึกษาจากระบบ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. ให้ความรักพิทักษ์อนามัยผู้สูงวัยอายุยืน. สรุปปริทัศน์. ฉบับพิเศษ (มกราคม 2525): 11.

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. แผนประชาสัมพันธ์แม่บทฉบับที่ 2 พ.ศ. 2530-2534. กรุงเทพฯ: กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย, 2530.

กฤษณา บุระณะพงศ์. ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ก่องแก้ว เจริญอักษร. การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

เกื้อ วงศ์บุญสิน. สังคม สว. (ผู้สูงวัย). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

กลุ่มงานวิเคราะห์และพัฒนาข้อมูลเชิงสังคม กองสถิติสังคม. ผู้สูงอายุไทย. สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2544.

งามพิศ สัตย์สงวน. การหน้าที่ที่กำลังเปลี่ยนแปลงของสถาบันศาสนาในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาศาสนาพุทธ. (วัดป่าทุมนารามราชวรวิหาร วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร วัดมังกรกมลาวาส และวัดเชิงหวาย). ทุนวิจัยงบประมาณแผ่นดิน, 2545.

งามพิศ สัตย์สงวน. มานุษยวิทยาศาสนา. บรรณาธิการ ประณต นันทิยะกุล. รัฐศาสตร์ 50 ปี. 373-390. กรุงเทพฯ : สุรพิมพ์, 2541.

จุฑาทิพย์ อภิรมย์. ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

จูลณี เทียนไทย. ชราภาพแต่ร่างกายหากสดใสในจิตใจ : การประยุกต์ใช้ธรรมในชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุไทยในกรุงเทพฯ. บรรณาธิการ สุภาวดี จันทวานิช, สุภาวดี มิตรสมหวัง. รวมบทความทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ปี 2549 เนื่องในโอกาสเกษียณอายุราชการของศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์ (ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). 169-170. กรุงเทพฯ : ศรีบูรณคอมพิวเตอร์การพิมพ์, 2549.

- ชื่น เตชามหาชัย. งานผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 และโครงการต่างๆ ของกรมอนามัย. [http:// advisor anamai. moph. go. th](http://advisor.anamai.moph.go.th) 9 ตุลาคม 2549.
- คุณหญิง เมธีกร, พระ. ธรรมะสำหรับชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2550.
- เดือน คำดี. ศาสนศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ : วิธีการจัดการปัญหาอนอนไม่หลับโดยไม่ใช้ยา. คลินิก, 12 ธันวาคม 2549 : 1015-1018.
- ธนูชาติธนานนท์. ความเข้าใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. [http:// advisor anamai. moph. go. th](http://advisor.anamai.moph.go.th), 9 ตุลาคม 2549.
- ธนูเทพ ประสานทอง. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2548
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : เจริญดีการพิมพ์, 2541.
- นพคุณ ดิสุคนธ์. ความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.
- นพมาศ ชีระเวดิน. จิตวิทยาสังคมกับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
- นภาพร ชโยวรรณ. ผู้สูงอายุไทยถูกทอดทิ้งมากขึ้นจริงหรือ. วารสารประชากรศาสตร์. 11,1 (มีนาคม 2538) : 49-55.
- นาคยา เกรียงชัยพฤกษ์. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : รามการพิมพ์, 2543.
- นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2520.
- นียบพรรณ (ผลวัฒน์) วรรณศิริ. มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- นุชนาถ ยูสันเงาะ และ โสภา อ่อนโอภาส. ผู้สูงอายุ : ฟางเส้นสุดท้ายของครอบครัวในชุมชนเมืองเขตกรุงเทพมหานคร. วารสาร มจร. วิชาการสังคมศาสตร์. 6 ,12 ( มกราคม-มิถุนายน 2546) : 11-19.
- บรรลุ ศิริพานิช. ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2542.
- บรรลุ ศิริพานิช. งานผู้สูงอายุในประเทศไทย. [http:// advisor anamai. moph. go. th](http://advisor.anamai.moph.go.th), 9 ตุลาคม 2549.
- บุญยืน สุภาพ. การศึกษาเปรียบเทียบ ปัญหา ความต้องการ และโลกทัศน์ ของคนชรา ในสถานสงเคราะห์คนชรา ในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐบาลและเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

- บุษยามาส สิ้นรูปประมา. สังคมวิทยาความสูงอายุ. เชียงใหม่ : สมพรการพิมพ์, 2539.
- ปรีชา ธรรมา. การพัฒนาตามแนวคิดของอีริค อีริคสัน. บรรณาธิการ บุญศรี ไพรัตน์. จิตวิทยา และจิตวิทยาพัฒนาการ สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับรวมเล่มเฉพาะเรื่อง อันดับที่5. 75-84. กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์, 2547.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กทม. : นานมีบุ๊คส์, 2546.
- พิชญาภรณ์ มูลศิลป์และคณะ. รายงานการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. กระทรวงสาธารณสุข. 2536.
- พัทธา สายหู. “ผู้สูงอายุกับบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม”. สุทธิปริทัศน์วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. 14, 43 (มกราคม-เมษายน 2543) : 42-59.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ. ครอบครัวผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีกรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- โรเบิร์ต อี.ซิลเวอแมน. จิตวิทยาทั่วไป GENERAL PSYCHOLOGY. แปลโดย พวงเพชร วัชรอยู่ และคณะ. กรุงเทพฯ : จามจุรี โปรดักต์, 2545.
- ฉิววรรณ อุณาภิรักษ์ และคณะ. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุในระหว่างปี พ.ศ.2533 ถึง พ.ศ.2544 โดยการวิเคราะห์เมต้า. วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 6, 1 (มกราคม-มีนาคม) 2548 : 2-12.
- วนิดา นิรมย์. ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วารภรณ์ แสงวัชร. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเลิดสิน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- วิภาวี เอี่ยมวรเมธและ อัจฉรา เอ็นซ์. “ผู้สูงอายุในพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย”. วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 21, 2 (กันยายน 2548) : 67-83.
- ศิริธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2535.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. ครอบครัวและผู้สูงอายุ. รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการ “ผู้สูงอายุในประเทศไทย” รายงานการทบทวนองค์ความรู้ และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2544.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. “ผู้สูงอายุไทยกับศาสนา”. วารสารประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 11,1 (มี.ค. 2538) : 17-47.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ปัทมา อมรศิริสมบูรณ์. ผู้สูงอายุไทย : “อยู่ทน” หรือ “ทนอยู่” . วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม 2544 : 22-34.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ และ มาลินี วงษ์สิทธิ์. ข้อเท็จจริงและทัศนคติของผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานครต่อบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์, 2535.
- สมภพ เรื่องตระกูล . โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย . หนังสือชุดเรียนรู้เพื่อชีวิต เพื่อครอบครัวและสังคมชุดที่ 2 . กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์ , 2543.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สิริกัญญา ปานพวงศรี . การจัดสวัสดิการของภาครัฐแก่ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2543.
- สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2541.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2546.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย ภาควิชาการศึกษา นอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์, 2541.
- สุรีย์ บุญญานพวงศ์. สภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเมือง: โครงการชราภาพศึกษา สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- สุวรรณี พลัฒพลาทอง. ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- สุทธิลักษณ์ อัมพันวงศ์. หัวใจพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2543.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2533-2563, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2538

อมรา รอดคารา. ธรรมวิทยา. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2550

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ และคณะ. การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐในกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ปี พ.ศ. 2542. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542

### ภาษาอังกฤษ

Allardt, E.A., Att, A. & Att, V. To have, to love, to be, About well-being in the Nordic countries. Lund : Argos Forlag, 1975

Barnes , Margaret N. Aging. Taylor, Maurice C., Rhyne, Laura H., Rosenthal, Steven J. and Dogbe, Korsi. Introduction to Sociology, 230-255. New York: Macmillan, 1987.

Birren, James E. and Renner, Jeyne V.. Handbook of the Psychological of Aging . New York : Van Nostr and Reinold, 1977

Borrow, Grovgia M. and Smith, Patricia A.. Aging and Ageism and Society. Minnesota : West Publishing , 1979

Butler , Robert N. and Lewis , Myrna I. Aging and mental health positive psychosocial approaches. 2<sup>nd</sup> Ed. USA. : The C.V. Mosby, 1977

Finkenauer, C.& Rime, B. Keeping emoonal memories secret; healtg and subjective well-being when emotions are not shared. J. Health Psychol. 3 (1998 ): 4758

Foos, Paul W. and Clark, M. Cherie. Human Aging. Boston : Allyn and Bacon, 2003

Kendall , Diana Elizabeth. Sociology in Our Times. 3<sup>rd</sup> ed. Ontario, Canada : Wadsworth, 2001

Quadagno, Jill. An Introduction to Social Gerontology Aging and the Life Course. USA : The McGraw Hill, 1997

Hall, D.A. The Aging of Canneective Tissue. New York : Academic Press, 1976

Hanestad, B.R. Nurse' perceptions of the content, relevance and usefulness of the quality of life concept in relation to nursing practice. Nursing Science and Research in the Nordic Countries. 16(1997): 17-22.

Havighurst, Robert J. and Ruth Albrecht. Old People. New York : Longman Green, 1953.



Hooyman , Nancy R. and Kiyak , H. Asuman. Personality and Social Adaptation in Old Age.  
Massachusetts : Allyn and Bacon, 1988.

Malinowski. Magic, Science, and Religion, and Other Essays. newYork : Doubleday, 1954.

McPherson, Barry D. Aging as a Social Process. Toronto : Butterworth & Co, 1983

Nilsson, M., Ekman, S.-L. & Sarvimaki, A. Ageing with joy or resigning to old age. Health Care in  
Later Life. 3 (1998): 94-110.

Thomson, G.B.. Adjustment in Retirement : A Causal Interpretation of Factors Influencing the  
Morale of Retired Men. Dissertation Abstracts International. 30 (July 1972) : 402-403



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ประเด็นคำถามที่ใช้สัมภาษณ์**  
**การปฏิบัติธรรมกับการอบรมพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุไทย**

ประวัติส่วนตัว

เกิดที่ไหน/ผู้สูงอายุมีอายุกี่ปี/ก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุเคยประกอบอาชีพอะไร/ในผู้ที่ยังประกอบอาชีพอยู่ ประกอบอาชีพอะไร/ปัจจุบันบ้านพักอาศัยอยู่ที่ไหน/สถานะภาพสมรสหรือโสด ถ้าสมรสมีลูกกี่คน เป็นหญิงและ/หรือชายกี่คน/ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตร/ครอบครัวมีบทบาทอย่างไร ในการที่ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรม/คนในครอบครัวปฏิบัติธรรมด้วยหรือไม่/สุขภาพปัจจุบันเป็นอย่างไร

ประวัติครอบครัวเดิม

พื้นเพของครอบครัวเดิม/บิดามารดาของผู้สูงอายุเคยประกอบอาชีพอะไร/มีพี่น้องกี่คน/พ่อแม่พี่น้องปฏิบัติธรรมด้วยหรือไม่

ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

เริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่เมื่อไหร่/เหตุผลอะไรจึงหันมาสนใจในการปฏิบัติธรรม/เคยไปปฏิบัติธรรมในที่แห่งใดบ้าง/เคยผ่านวิธีในการปฏิบัติธรรมแบบใดบ้าง/รู้จักวัดสนามในได้อย่างไร/มาปฏิบัติที่วัดสนามในมากี่ปีแล้ว/ปัจจุบันปฏิบัติธรรมที่ไหนบ้าง/รูปแบบของการมาปฏิบัติธรรมที่วัดว่าค้างหรือไม่ ถ้าพักค้างที่วัด ค้างนานกี่วัน/สำหรับคนที่ไม่ได้พักค้าง โอกาสหรือความถี่ที่ได้มาปฏิบัติที่วัด/เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจ/เมื่อมาอยู่ที่วัดมีหน้าที่อะไรบ้างในการช่วยเหลืองานที่วัด/ได้ชักชวนผู้อื่นมาปฏิบัติธรรมด้วยหรือไม่/กิจกรรมอื่นนอกเหนือการปฏิบัติธรรมที่วัด เช่น การอบรมสัมมนา

ข้อมูลเฉพาะหน้า

ขณะสัมภาษณ์มีเสียงดังมากเนื่องจากขณะนั้นมีการก่อสร้างที่วัด จึงถามถึงความรู้สึกถึงเสียงนี้กับผู้สูงอายุ/ขณะสัมภาษณ์มีเสียงรถไฟผ่านมา จึงถามความรู้สึกที่มีต่อเสียงรถไฟ/ในบางวันที่มีคนมาทำบุญที่วัดมาก เช่น วันหยุด เสียงจะดังมาก จึงถามถึงความคิดเห็นของผู้สูงอายุว่าคิดอย่างไรกับคนที่มาส่งเสียงดัง/ในวัดมีพวกมดและแมลงมากจึงถามถึงวิธีในการรับมือกับสัตว์พวกนี้/ในรายที่เจ็บป่วยมาก็จะถามถึงความรู้สึกต่อการเจ็บป่วยของตน/ชวนผู้สูงอายุพูดถึงสิ่งแวดล้อมของวัดเพื่อดูความคิดของผู้สูงอายุ/ความเป็นอยู่ การกินนอนของผู้สูงอายุที่พักอยู่ที่วัด/พูดคุยเรื่องเหตุการณ์ของสังคมปัจจุบันกับผู้สูงอายุ /มีความคิดอย่างไรบ้างกับคนในปัจจุบัน

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศิริพร สันถวชาติ เกิดวันที่ 28 พฤษภาคม 2520 ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากายภาพบำบัด จากคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรมานุษยวิทยาามหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2548



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย