

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

นางสาวทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)

are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

**DEVELOPMENT OF A BUDDHIST LEARNING MODEL
FOR THE DEVELOPMENT OF THE ELDERLY**

Miss Tipwadee Luangkrajang

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Development Education

Department of Educational Policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

Created with



nitro^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ
โดย	นางสาวทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง
สาขาวิชา	พัฒนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.พรทิพย์ อันทิวโรทัย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช้างขวัญยืน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุุณศึกษบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชื่นชนก โควินท์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.พรทิพย์ อันทิวโรทัย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช้างขวัญยืน)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.หทัยรัตน์ ทับพร)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.เสนาะ ผดุงนัฏ)

5084546627: MAJOR DEVELOPMENT EDUCATION

KEYWORDS: A BUDDHIST LEARNING MODEL / THE ELDERLY

TIPWADEE LUANGKRAJANG: DEVELOPMENT OF A BUDDHIST LEARNING MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF THE ELDERLY. ADVISOR: PORNTIP ANDHIVAROTHAI, Ph.D., THESIS CO-ADVISOR: EMERITUS PROFESSOR PREECHA CHANGKHWANYUEN, Ph.D., 616 pages.

This thesis aimed to 1) analyze dhamma principles for the elderly, 2) analyze value and process of the elderly development according to the Buddhist way 3) develop a Buddhist learning model for the elderly development by using the qualitative research methods: document studies (67 items), 6 case-studies, observations (participation and non-participation), in-depth interviews including the elderly group discussion of 7 persons who are the Presidents of the Elderly Clubs; and examine the development of the Buddhist learning model for developing the elderly by a group of 7 scholars and expertises.

The research result was shown that

1. The overall dhamma principles for the elderly, the finding from document studies according to the Buddhist way for the elderly development, Pariyatti (28 categories), Patipatti (12 practices) and Pativedha (2 external values: physical and social; and 4 internal values: mind, emotion, wisdom and apperception). In consideration of the dhamma principles for the elderly, which were divided into 2 levels (Logiya and Logutara), Logiya level consisted of 17 categories (Pariyatti), 3 practices (Patipatti) and 2 practicing results (Pativedha); and Logutara level consisted of 8 categories (Pariyatti), 3 practices (patipatti) and 1 practicing results (Pativedha). Some of the dhamma principles could not be categorized separately.

2. The process in the elderly development according to the Buddhist way, from 6 separate studies, was found that 1) The learning would according to the Buddhist way was depended on the internal factor: Buphphekatapunyata (interest and self practice) and depended on the external factor: suitable environment, family and teachers. 2) Steps in learning according to the Buddhist way: to start from studying the Buddhist doctrine (Phra Pariyattidhamma) and take it into practice in order to get the right results. 3) The dhamma doctrine for the elderly, from this study, was found that there were 29 categories (Pariyatti). Apperception (Satisampachanya) was the leading core and collective essence. There were 20 practices (Patipatti) and practicing results (Pativedha) which were 6 categories of external value and internal value. Futhermore the findings of dhamma principles for the elderly, from document studies, were in accordance with the case studies which there were additional issues and details.

3. The development of learning model according to the Buddhist way for developing the elderly was found that the learning means and the learning activities were the important tools leading to the objectives of the elderly development of behavior, mind and wisdom. The objectives achievement was under the learning conditions: internal factors such as Buphphekatapunyata (interest and self practice) and external factors such as the suitable environment, family and teachers.

The mentioned learning model should work in the type of “The Elderly development and service Center” according to the Buddhist way emphasizing the main development of the elderly mind by continuing the various projects and activities arrangement: scholars, researches and knowledge dissimination related to the elderly.

Department: Educational Policy, Management, and Leadership Student’s Signature

Field of Study: Development Education Advisor’s Signature

Academic Year: 2011 Coadvisor’s Signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอนอบน้อมกราบคุณพระศรีรัตนตรัย ที่ให้แสงสว่างแก่ผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต ให้เกิดความสุขและชี้หนทางแห่งการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความจริงแท้ของชีวิตต่อไป

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ต้องกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พรทิพย์ อันทิวโรทัย และศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช่างขวัญยืน เป็นอย่างสูง ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ทุ่มเทเสียสละเวลากับงานชิ้นนี้ ให้สำเร็จลุล่วงอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้คำแนะนำอันมีประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นกรณีศึกษา อันเป็นแบบอย่างที่ดีของนักปฏิบัติธรรมและเป็นแรงบันดาลใจสำหรับผู้สูงอายุที่จะยกระดับจิตวิญญาณให้ก้าวหน้าต่อไป

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพัฒนศึกษาทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดสรรพวิทยาการทั้งหลาย และขอบคุณปียมิตร รุ่นพี่ รุ่นน้องพัฒนศึกษา ที่ให้กำลังใจและความปรารถนาดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณ นายปิยะ เทพย์ปฏิพัทธ์ ที่ให้การสนับสนุนทั้งร่างกายแรงใจเสมอมา และนายศิษพงษ์ เหลืองกระจ่าง ที่เสียสละเวลาให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกต่างๆอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ในท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยได้ทุ่มเทสร้างสรรค์ผลงานชิ้นนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องแสดงความกตัญญูกตเวทิตาแก่ บิดา นายถาวร เหลืองกระจ่าง และ มารดา นางมยุรี เหลืองกระจ่าง ที่ให้การสนับสนุนมาโดยตลอดและถือเป็นผู้ที่มีพระคุณที่สุดในชีวิตที่ผู้วิจัยมิอาจลืมเลือนได้เลย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอนอบน้อมกราบคุณพระศรีรัตนตรัย ที่ให้แสงสว่างแก่ผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต
ให้เกิดความสงบสุขและชี้หนทางแห่งการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความจริงแท้ของชีวิตต่อไป

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ต้องกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พรทิพย์ อันทิวโรทัย
และศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช่างขวัญยืน เป็นอย่างสูง ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ
เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ทุ่มเทเสียสละเวลากับงานชิ้นนี้
ให้สำเร็จลุล่วงอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัย
ครั้งนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้คำแนะนำอันมีประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะ
ผู้สูงอายุที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นกรณีศึกษา อันเป็นแบบอย่างที่ดีของนักปฏิบัติธรรมและเป็นแรง
บันดาลใจสำหรับผู้สูงอายุที่จะยกระดับจิตวิญญาณให้ก้าวหน้าต่อไป

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพัฒนศึกษาทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดสรรพวิทยาการ
ทั้งหลาย และขอบคุณปียมิตร รุ่นพี่ รุ่นน้องพัฒนศึกษา ที่ให้กำลังใจและความปรารถนาดีมาโดย
ตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณ นายปิยะ เทพย์ปฏิพันธ์ ที่ให้การสนับสนุนทั้งร่างกายแรงใจเสมอมา และ
นายดิษพงษ์ เหลืองกระจ่าง ที่เสียสละเวลาให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกต่างๆอย่างไม่รู้จัก
เหน็ดเหนื่อย

ในท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยได้ทุ่มเทสร้างสรรค์ผลงาน ชิ้นนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องแสดงความ
กตัญญูกตเวทิตาแก่ บิดา นายถาวร เหลืองกระจ่าง และ มารดา นางมยุรี เหลืองกระจ่าง ที่ให้การ
สนับสนุนมาโดยตลอดและถือเป็นผู้ที่มีพระคุณที่สุดในชีวิตที่ผู้วิจัยมิอาจลืมเลือนได้เลย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญแผนภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ.....	11
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	11
1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	12
1.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ.....	13
1.3.1 ปัญหาของผู้สูงอายุ.....	13
1.3.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ.....	15
1.4 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย.....	18
1.5 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในต่างประเทศ.....	25
ตอนที่ 2 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	30
2.1 ความสำคัญของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	30
2.2 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	33
2.3 รูปแบบการเรียนรู้.....	38

บทที่

2.3.1 เป้าหมายการเรียนรู้.....	39
2.3.2 วิธีการเรียนรู้.....	40
2.3.3 กิจกรรมการเรียนรู้.....	42
2.3.4 เงื่อนไขการเรียนรู้.....	46
ตอนที่ 3 การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	47
3.1 ความหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	47
3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	48
3.3 แนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	49
3.4 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุ.....	66
3.5 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุ.....	68
3.6 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุ.....	73
ตอนที่ 4 คุณค่า.....	74
4.1 ความหมายของคุณค่า.....	74
4.2 ประเภทของคุณค่า.....	75
4.3 จริยศาสตร์.....	77
4.4 สุนทรียศาสตร์.....	78
ตอนที่ 5 บทสรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	78
ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	85
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	89
ขั้นตอนที่ 1.....	89
1. การศึกษาเอกสาร.....	89
1.1 แหล่งข้อมูล.....	89
1.2 ประเภทเอกสาร.....	90
1.2 คัดเลือกเอกสาร.....	90
1.2 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	90

บทที่

1.2 ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
ขั้นตอนที่ 2	91
2. การศึกษาภาคสนาม.....	91
2.1 การเลือกกรณีศึกษา.....	91
2.3 เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	92
2.3.1 การศึกษาเอกสาร.....	92
2.3.2 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม.....	92
2.3.3 การสัมภาษณ์.....	94
2.4 การตรวจสอบข้อมูล.....	95
2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
2.6 การตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
ขั้นตอนที่ 3	96
3. การยกร่างและตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	96
3.1 การยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุ.....	96
3.2 การตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อ พัฒนาผู้สูงอายุ.....	97
4 การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ.....	99
1. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม.....	100
2. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ.....	179
3. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกุตตระ.....	192
5 การวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์.....	215
1. กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์.....	216
2. คุณค่า.....	299
6 การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	356
7 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	452
สรุปผลการวิจัย.....	452

อภิปรายผล.....	462
ข้อเสนอแนะ.....	507
รายการอ้างอิง.....	510
บรรณานุกรม.....	528
ภาคผนวก.....	534
ภาคผนวก ก.....	535
รายนามผู้เขียนหรือบรรยายและจำนวนเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธศาสตร์.....	536
รายการเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์.....	536
ภาคผนวก ข.....	564
รายนามกรณีศึกษา.....	565
แบบสัมภาษณ์กรณีศึกษา.....	583
ภาคผนวก ค.....	586
รายนามผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ.....	587
สรุปการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ.....	588
รายนามผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ.....	590
สรุปการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ.....	591
ภาคผนวก ง.....	595
รายการเพลงธรรมะเพื่อจิตใจอ่อนคลายและสงบสุข.....	596
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	616

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงองค์ธรรมระดับ โลกียะและระดับ โลกุตตระ.....	107
2 แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจำแนกเป็นด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจและ ด้านสังคม.....	204
3 แสดงการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และบุพเพกตปุญญาของ กรณีศึกษา.....	237
4 แสดงขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา.....	247
5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่า 6 ด้าน และเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุตาม กรอบแนวคิดของงานวิจัย.....	356
6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอน การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และวิธีการเรียนรู้.....	370
7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนว พุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา.....	372
8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ...	389
9 แสดงเงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	411
10 แสดงบุพเพกตปุญญาของกรณีศึกษา.....	411
11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และ เงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.....	412
12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	447
13 แสดงองค์ธรรม.....	545
14 แสดงการปฏิบัติ.....	548
15 แสดงผลจากการปฏิบัติ.....	549
16 แสดงคุณค่าภายนอก.....	551
17 แสดงคุณค่า 6 ด้าน.....	552
18 แสดงคุณค่าภายนอกด้านร่างกาย.....	553
19 แสดงคุณค่าภายในด้านจิตใจ.....	556

ตารางที่	หน้า
20	แสดงคุณค่าภายในด้านอารมณ์..... 557
21	แสดงคุณค่าภายนอกด้านสังคม..... 559
22	แสดงคุณค่าภายในด้านปัญญา..... 561
23	แสดงคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ..... 563
24	แสดงองค์ธรรม..... 567
25	แสดงการปฏิบัติ..... 569
26	แสดงผลจากการปฏิบัติ..... 570
27	แสดงคุณค่าภายนอก..... 572
28	แสดงคุณค่า 6 ด้าน..... 573
29	แสดงคุณค่าภายนอกด้านร่างกาย..... 574
30	แสดงคุณค่าภายในด้านจิตใจ..... 577
31	แสดงคุณค่าภายในด้านอารมณ์..... 578
32	แสดงคุณค่าภายนอกด้านสังคม..... 579
33	แสดงคุณค่าภายในด้านปัญญา..... 581
34	แสดงคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ..... 582

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	แสดงผลจากการปฏิบัติจากหลักภาวนา 4.....	60
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	88
3	แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม.....	205
4	แสดงความเชื่อมโยงระหว่างองค์ธรรมกับการปฏิบัติ.....	206
5	แสดงความเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าภายนอกกับคุณค่าภายใน.....	209
6	แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ.....	212
7	แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกุตตระ.....	213
8	แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญา.....	214
9	แสดงการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ.....	422
10	แสดงศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุที่เน้นการจัดการศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัย.....	423
11	แสดงการพัฒนารากฐานผ่านกิจกรรมการเรียนรู้.....	459
12	แสดงเงื่อนไขการเรียนรู้.....	460
13	แสดงผลจากการปฏิบัติ.....	460
14	แสดงความเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.....	461

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเด็นการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุได้กลายเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างเร่งด่วนที่สังคมทั่วโลกต้องหันกลับมาให้ความสนใจ จากแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในปัจจุบันส่งผลให้สังคมในอนาคตเป็น “โลกของผู้สูงอายุ” เพราะความเจริญทางการแพทย์และเทคโนโลยี จึงมีผลทำให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น และจากผลการศึกษาของ Seedsman Terence (2004) พบว่าประชากรมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอีก 27 ปี เป็นผลมาจากอัตราการเกิดและอัตราการตายต่ำ

จากการคาดการณ์แนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุทั่วโลก ปี 2538, 2568 และปี 2593 พบว่า ปัจจุบันโลกของเรามีประชากรสูงอายุสูงถึงประมาณ 542 ล้านคน และในอนาคตคาดว่าจำนวนผู้สูงอายุในโลกโดยรวมจะเพิ่มจำนวนสูงขึ้นอีกในปี 2568 ส่วนอัตราร้อยละของผู้สูงอายุเพศหญิงในปี 2593 จะเพิ่มเป็นร้อยละ 21.4 และเพศชายเป็นร้อยละ 18.6 (ESCAP, 1995) และเมื่อมาพิจารณาสัดส่วนของประชากรสูงอายุระหว่างประเทศที่พัฒนาแล้วกับประเทศกำลังพัฒนา พบว่ากลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาจะมีสัดส่วนของประชากรสูงอายุที่สูงกว่ากลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว ดังจะเห็นชัดเจนจากสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุตามกลุ่มประเทศในโลกปี 2533 และ 2568 จากการคาดคะเนประชากรขององค์การสหประชาชาติในปี พ.ศ. 2535 แสดงให้เห็นถึงสัดส่วนของประชากรสูงอายุในโลก ประเทศกำลังพัฒนา (ทวีปเอเชีย) ในปี 2568 จะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 57 (Hugo and Graeme, 1992 อ้างถึงใน เกื้อ วงศ์บุญสิน และคณะ, 2546)

ส่วนอัตราร้อยละของประชากรสูงอายุของประเทศไทยทั้งในอดีตและอนาคตหลังจากปี 2538 เป็นต้นไป คือช่วงปี 2428-2568 และช่วงปี 2568-2593 จะเพิ่มขึ้นประมาณหนึ่งเท่าตัวของทั้งสองช่วง และในปี 2593 ผู้สูงอายุเพศหญิงจะเพิ่มเป็นร้อยละ 26.9 และผู้สูงอายุเพศชายจะเพิ่มเป็นร้อยละ 22.7 (ESCAP, 1995) สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2548) รายงานว่า ผู้ที่เกิดในช่วงปี 2500-2510 ซึ่งเป็นยุคที่เด็กเกิดมากและเร็วที่สุด จะเริ่มเข้าสู่ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในปี พ.ศ. 2563 ส่งผลให้ผู้สูงอายุในอีกประมาณ 10 ปีข้างหน้า จะเพิ่มมากขึ้น และเร็วที่สุด ทำให้ประชากรไทยเข้าสู่ “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) หมายความว่า คนไทยอายุเกินกว่า 60 ปี จะมีถึง 11 ล้านคน (ร้อยละ 15.2) จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 70 ล้านคน ทั้งนี้ ประชากรเพศหญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยสูงกว่าเพศชายประมาณ 5 ปี สอดคล้องกับรายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย (พ.ศ.2543 - 2568) ที่กล่าวถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ (เกื้อ วงศ์บุญสิน,

Created with

 **nitro**PDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

สุวณิ สุรเสียงสังข์, จิตตนา เพชรานนท์, ปรียา มิตรานนท์, กิตติ ลิ้มสกุล, 2547)

จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วดังได้กล่าวข้างต้น ทำให้หน่วยงานต่างๆ ในระดับโลกได้เล็งเห็นถึงผลกระทบอันจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทั่วโลกที่จะส่งผลกระทบไปสู่ระบบโลกอย่างมีนัยสำคัญ จึงทำให้องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดให้เป็น “ปีผู้สูงอายุ” ขึ้นในปี พ.ศ. 2525 โดยมีคำขวัญ “Add Life to Years” คำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรักพิทักษ์อนามัยผู้สูงวัยอายุยืน” เพื่อกระตุ้นเร่งเร้าให้เกิดความสนใจผู้สูงอายุ ในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม (จุฬาลักษณ์ สอนไชยา, 2546)

ส่วนในประเทศไทย จากการที่รัฐบาลได้เล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ หลังจากได้เข้าร่วมประชุมกับประเทศต่าง ๆ ในองค์การสหประชาชาติ คณะรัฐมนตรีได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้น เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2525 และคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติได้แต่งตั้งคณะกรรมการ โดยมีภารกิจและหน้าที่สำคัญในการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525–2544 ซึ่งเป็นแผนสำหรับผู้สูงอายุฉบับแรก และต่อมาภาครัฐจึงได้จัดทำ “แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564)” ขึ้นมาเพื่อแก้ไขปรับปรุงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2525–2544) และนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว พ.ศ. 2535–2554 (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2554: ออนไลน์)

ในประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองที่มุ่งเน้นการพัฒนาอุตสาหกรรม ทำให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสถานภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยเฉพาะทางด้านจิตใจที่เป็นผลสะท้อนกลับของปัญหาภายนอก ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนจากการเคลื่อนย้ายแรงงานคนหนุ่มสาวจากชนบทสู่เมืองทำให้ผู้สูงอายุขาดคนภายในครอบครัวดูแลและขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัว

นอกจากนั้น วัฒนธรรมตะวันตกที่แทรกซึมเข้ามาในสังคมไทยยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข และปัญหาทางจิตใจนี้จึงส่งผลย้อนกลับไปยังปัญหาทางร่างกายต่อไป (บรรลุ ศิริพานิช, 2541: 670) ปัญหาของผู้สูงอายุมีหลายประการทั้งทางด้านสรีรวิทยา สุขภาพอนามัย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น และปัญหาดังกล่าวย่อมกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุเองและต่อประเทศชาติโดยรวม (ชื่น เตชามหาชัย, 2540)

จากรายงานปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในสถานบริการสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่พบว่า ใน รอบ 5 ปี พ.ศ. 2547 – 2551 ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 5 อันดับ คือ

1) โรควิตกกังวล และความเครียด ร้อยละ 26.42 2) โรคจิต ร้อยละ 25.73 3) โรคที่มีสาเหตุจากสมองและร่างกาย ร้อยละ 18.47 4) โรคซึมเศร้า ร้อยละ 18.24 และ 5) โรคจากสารเสพติด ร้อยละ 3.43 ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาจิตใจที่มั่นคงเพื่อพร้อมเผชิญกับภาวะสูงอายุทั้งความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจและร่างกาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2552: ออนไลน์)

วิพรรณ ประจวบเหมาะ (สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2552) ได้ชี้ให้เห็นถึงปัญหาของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับแนวคิดของ บรรลุ ศิริพานิช (2549) ว่า ปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญในด้านระบบสวัสดิการและระบบการดูแลผู้สูงอายุมากกว่าทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุหันไปให้ความสำคัญด้านการเตรียมพร้อมทางด้านอารมณ์หรือสะสมเงินทองทรัพย์สินมากกว่าทางด้านเตรียมพร้อมด้านจิตใจซึ่งมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนในครอบครัวไม่มีเวลาดูแลผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสถานภาพหรือบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

นอกจากนั้น วิพรรณ ประจวบเหมาะ ยังได้เน้นย้ำถึงความสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมใจที่มั่นคงของผู้สูงอายุเพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยทุกซ์ทรมาณ ความพิการ การไม่สามารถช่วยตนเองได้ ในช่วงบั้นปลายชีวิต รวมทั้งจิตใจที่อ่อนแอ เช่น ความคับข้องใจ ความเครียด ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกายต่อไป (สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2552) เห็นได้ชัดจากสถิติของผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในช่วงปี พ.ศ. 2545-2550 พบว่าในปี พ.ศ. 2545 ผู้สูงอายุเกิดความพิการหรือเจ็บป่วยในระยะ 0.5 ปี ก่อนเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็น 0.6 ปี โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิงได้เพิ่มขึ้นจาก 0.9 ปี เป็น 1.1 ปี ทำให้การเตรียมจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นในการต่อสู้กับสถานะของความเจ็บป่วย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2551)

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและปัญหาผู้สูงอายุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้การศึกษามีบทบาทสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการสร้างโอกาสเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิต (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2546; 2547; Seedsman, 2004) ให้สามารถปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยที่มีส่วนสำคัญในการผลักดันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาดนเองอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543)

การศึกษาเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุนั้นต้องมีการบูรณาการการเรียนรู้ให้อยู่บนรากฐานของวิถีชีวิต เป็นการศึกษาที่มีการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการปฏิบัติจริงในชีวิตและเน้น “คน” เป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ โดยต้องอาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงการศึกษาให้กลมกลืนกับการดำเนินชีวิต จึง

ส่งผลให้เกิดการพัฒนาชีวิตได้อย่างรอบด้าน (สถาบันเทคโนโลยีทางการศึกษา, 2543) และเรียกได้ว่าการศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545ก: 9; สุมน อมรวิวัฒน์, 2544) การศึกษาจึงเป็นการศึกษาที่มุ่งใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

ส่วนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยนั้นถือว่ามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดในการพัฒนาผู้สูงอายุในยุคศตวรรษที่ 21 เนื่องจากเป็นการศึกษาที่มีความหลากหลาย ยืดหยุ่น สอดคล้องกับวิถีชีวิต และเรียนรู้ที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล รวมทั้งเป็นการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้เรียนและเน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหาจริง การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจึงเป็นการเรียนรู้ที่บูรณาการการเรียนรู้และชีวิตเข้าด้วยกัน ทำให้สามารถตอบรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากภายนอกได้เป็นอย่างดี และความเปลี่ยนแปลงต่างๆนี้เองที่เป็นปัจจัยผลักดันให้การศึกษาดังกล่าวเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มหนึ่งที่ถูกกีดกันต่อภาวะนี้

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของครอบครัวและชุมชน ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปในทางลบทั้งการไม่มีเวลาในการเอาใจใส่กัน การมีปฏิสัมพันธ์ในทางลบต่อกัน ส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุอย่างรุนแรง เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้กับวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารยังทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น

อย่างไรก็ตามในทางตรงกันข้ามการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ยังทำให้เกิดการเลื่อมล้ำไม่เท่าเทียมกันของโอกาสการเรียนรู้อีกด้วย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ จึงทำให้การศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัยเข้ามาส่งเสริมให้เติมเต็ม โอกาสในการเรียนรู้ของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งผลักดันและเสริมสร้างบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543)

จากปัญหาในปัจจุบัน การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้มีความพร้อมทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันและสามารถเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในตนเอง การศึกษาเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุสำเร็จผลได้นั้น ต้องเป็นการศึกษาเพื่อสหวิทยาการและองค์รวมที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย จึงทำให้การศึกษานั้นเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุสู่คุณภาพชีวิตที่ดีจากการพัฒนาปัญญาที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการนำทางสังคมและร่วมแก้ปัญหาสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ชนิตา รัชภพลเมือง (2532) ได้กล่าวถึงความสำคัญในหน้าที่ของการศึกษาว่า หน้าที่ของการศึกษาเพื่อการทำนุบำรุงรักษา ถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคม เพื่อรักษาความมั่นคงหรือเสถียรภาพของสังคมไว้ และการศึกษาเป็น

เครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สังคมก้าวหน้าไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนทำหน้าที่เผยแพร่นวัตกรรมใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ

ในสังคมไทยโดยภาพรวมมีวิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี ความคิด ความเชื่อ ที่มีรากฐานมาจากแนวคิดพุทธศาสนาซึ่งหล่อหลอมศาสนากับการศึกษาและวิถีชีวิตเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน สิ่งเหล่านี้ได้กล่อมเกลามาให้คนไทยมีนิสัยพื้นฐานเป็นคนดูแลช่วยเหลือกันและกันในครอบครัวและชุมชน ยกย่องและเคารพผู้อาวุโส กตัญญูกตเวที การกินอยู่อย่างพอดี เป็นต้น ดังแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (อ้างถึงใน อุดมพร อมรรธรรม, 2549) ดังต่อไปนี้

... ถ้าเราสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการศึกษาและชีวิตของคนที่มีมากขึ้นให้กลับมาเป็นอย่างเดิมเหมือนอย่างของเก่าโบราณของเรา คือ ให้ความรู้ที่โรงเรียนก็คือวัด วัดคือโรงเรียน ก็จะทำให้บ้านเมืองมีอนุชนที่มีความสามารถในทางวิชาการ และมีจิตใจดีเป็นพลเมืองดีต่อไปจะช่วยให้ส่วนรวมสามารถที่จะดำเนินต่อไป...

อุดมพร อมรรธรรม (2549) ยังชี้ให้เห็นถึงหลักการการศึกษาที่จัดให้บูรณาการกับพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของสังคมไทยมาเป็นเวลายาวนาน และถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นภูมิปัญญาสูงสุดของมนุษย์ จึงควรจัดการศึกษาให้อยู่บนพื้นฐานของพุทธธรรม สอดคล้องกับที่ ประเวศ วะสี (2550ก) ได้กล่าวเกี่ยวกับภูมิปัญญาพุทธศาสนา พอสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาพุทธศาสนาเป็นภูมิปัญญาใหญ่ของโลกที่ควรทำความเข้าใจและนำมาแก้วิกฤตของโลก

นอกจากนั้น ประเวศ วะสี ยังได้กล่าวเกี่ยวกับลักษณะของภูมิปัญญาพุทธศาสนาที่เป็นสหวิทยาการและองค์รวม โดยสรุปพอสังเขปได้ว่า 1. ถือคนเป็นตัวตั้ง 2. มีวิธีคิดด้วยความเป็นกลาง ทำให้เชื่อมโยงได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด 3. การศึกษาคือวิถีชีวิต เป็นการเรียนรู้ในวิถีชีวิตและเพื่อวิถีชีวิตที่ดี ทำให้เข้าถึงความจริงและแก้ปัญหาได้ ทำให้มนุษย์เข้าใจตนเองและเข้าใจสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อนที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ ทำให้สามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความสันติได้ 4. พัฒนาการทางจิตวิญญาณด้วยฐานทางปัญญา คือ การรู้ความจริง 5. ถือธรรมเป็นใหญ่ เปิดโอกาสให้ร่วมมือกันทั่วโลก พุทธศาสนาถือว่าหลักธรรม คือความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ จึงเปิดโอกาสให้มีความร่วมมือกันระหว่างศาสนาและทุกกลุ่มชน ทำให้เกิดการสร้างระบบการอยู่ร่วมกันทั่วโลก 6. ความเป็นชุมชน-หน่วยพื้นฐานทางสังคมซึ่งทุกคนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่ระบบการอยู่ร่วมกันทั้งโลกในรูปแบบใหม่คือ รูปของเครือข่ายชุมชนหรือเครือข่าย

สังคม 7. มีจินตนาการใหญ่ ซึ่งความรู้มีข้อจำกัด แต่จินตนาการไม่มีข้อจำกัด สามารถก่อให้เกิดพลังมหาศาลได้ เป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้มนุษย์พ้นวิกฤตที่ไม่สามารถแก้ได้ด้วยความรู้ที่มีอยู่

ฉะนั้นเราต้องกลับมาทบทวนการพัฒนาเพื่อสร้างการศึกษาให้อยู่บนรากฐานที่เข้มแข็ง โดยการนำแนวคิดทางพุทธศาสตร์เข้ามาประยุกต์ใช้อย่างบูรณาการเพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย และให้การศึกษาเป็นผู้นำทางสังคมอย่างถูกต้องและมุ่งพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยฐานทางปัญญา จนกระทั่งสามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในตนเอง (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2546ข)

แนวคิดข้างต้นสอดคล้องกับงานเขียนของ ประภาศรี สีหอำไพ (2550) สรุปได้ว่าการศึกษาคควรตั้งอยู่บนฐานของวัฒนธรรมและสังคมไทย และต้องผสมผสานวัฒนธรรมในอดีตและปัจจุบันเพื่อเป็นการวางรากฐานในอนาคต และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ ชาย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2551) ที่สรุปการพัฒนาคนุชย์ตามแนวพุทธศาสตร์ได้ว่าการพัฒนาคนุชย์ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นการพัฒนาคนุชย์แบบสหวิทยาการและองค์รวมโดยการมองในวงกว้างครอบคลุมทั้งการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างบูรณาการเชื่อมโยงกัน มุ่งให้มนุษย์มีทั้งคุณภาพและคุณธรรม ชักนำให้มองเห็นคุณค่าทางจิตใจของมนุษย์ มุ่งให้หาความสุขจากความสงบทางจิตและพัฒนาจิตวิญญาณสู่ระดับสูง

ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือเป็นวิญญาณของมนุษยชาติ เป็นศาสนาที่ให้แนวคิดที่เป็นสากลในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องระหว่างธรรมชาติและชีวิตที่เชื่อมโยงไปสู่สิ่งต่างๆรอบตัวทั้งการศึกษา เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งให้วัฒนธรรมและความสุขที่แท้จริงกับสังคม การพัฒนาคนุชย์ตามแนวพุทธศาสตร์จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งคนและสังคมไปพร้อมๆกัน ทำให้คนเป็นคนดี มีคุณภาพและความสุข สังคมเข้มแข็ง มีสันติภาพ สามารถจัดการตัวเองได้ เรียนรู้อยู่เสมอ มีความเคารพและความผูกพันกันและกันในสังคม และรักษาสมดุลของธรรมชาติได้

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในปัจจุบันอยู่ในรูปแบบการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย การศึกษาในระบบเปิดกว้างให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในรูปแบบของการศึกษาในระดับต่างๆ เช่น ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และการศึกษาตามอัธยาศัยส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์อยู่ในรูปแบบการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เช่น การสวดมนต์ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การสันทนาธรรม การทำบุญให้ทาน การระลึกถึงสิ่งดีงามที่ได้ทำ การฟังธรรมบรรยายในวิทยุและทีวี การ

อ่านเอกสารเกี่ยวกับธรรมเนียม การฟังการอ่านการบันทึกธรรมเนียมบรรยายในเว็บไซต์ และสื่อต่างๆที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

ส่วนการศึกษานอกระบบส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์อยู่ในรูปแบบของการจัดอบรมปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีเครือข่ายทั่วประเทศ จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ง่ายและมีความหลากหลายในรูปแบบการเรียนรู้เพื่อตอบสนองความแตกต่างของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล การศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์แต่ละแนวทางดังกล่าว จึงนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวนี้ สนับสนุนและส่งเสริมให้สารธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง และส่งผลให้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปสู่การปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจัง และส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์จากความสุขพื้นฐานไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ประโยชน์ในสังคมปัจจุบัน

ดังนั้นงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” จึงมีความจำเป็นและความสำคัญในการผลักดันและส่งเสริมผู้สูงอายุในสังคมไทยให้มีบทบาทและคุณค่าเพื่อสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน จนกระทั่งมุ่งสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ปล่อยวางไม่หวั่นไหวต่อการกระทบจากสิ่งต่างๆ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้นี้เป็นสหวิทยาการและองค์รวมที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่สามารถเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุไปสู่คุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทำให้ประเทศไทยพร้อมเผชิญกับ “โลกของผู้สูงอายุ” ได้อย่างมีศักยภาพ โดยหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และหน่วยงานอื่นๆ สามารถนำการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

คำถามการวิจัย

1. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง
2. คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์เป็นอย่างไร
3. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

3. เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. มุ่งศึกษาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์
2. มุ่งศึกษาแนวพุทธศาสตร์ทั้งคัมภีร์ทางพุทธศาสนาและความเห็นของบุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งพระสงฆ์และผู้รู้ทางพุทธศาสนา
3. มุ่งศึกษาคุณค่าที่ผู้สูงอายุได้รับจากการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ทั้งคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน
4. มุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ทั้งปรัชติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ
5. มุ่งศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เป็นรูปแบบที่ประกอบด้วยองค์ธรรมหลักเพื่อเป็นตัวอย่างในการจัดรูปแบบให้เหมาะแก่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ

ขอบเขตด้านประชากร

1. มุ่งศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่มีภาวะทุพพลภาพ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่มีภาวะทุพพลภาพ

แนวพุทธศาสตร์ หมายถึง ระบบวิชาความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ และผู้รู้ทางพุทธศาสนาที่ครอบคลุมทั้งระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ เพื่อให้มนุษย์พ้นทุกข์

การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง การศึกษาระบบวิชาความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้าพระสงฆ์ และผู้รู้ทางพุทธศาสนาที่ครอบคลุมทั้งระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระเพื่อให้มนุษย์พ้นทุกข์

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง แนวทางการจัดกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วย เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้

การศึกษานอกระบบ หมายถึง การเรียนรู้ของผู้สูงอายุจากกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นโดยกิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

การศึกษาตามอัธยาศัย หมายถึง การเรียนรู้ของผู้สูงอายุจากแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อมและโอกาส

หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง คำสอนของพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ

คุณค่า หมายถึง ผลจากการปฏิบัติที่เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายในตามแนวพุทธศาสตร์

กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง ขั้นตอนการพัฒนาผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งความสุขระดับโลกิยะและการพัฒนาไปสู่ระดับโลกุตตระ

ปรัชญา หมายถึง คำสอนอันจะต้องเล่าเรียน

ปฏิบัติ หมายถึง ปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติ

ปฏิเวธ หมายถึง ผลจากการปฏิบัติ

ศีล หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม

กรรมฐานหรือภาวนา หมายถึง วิธีฝึกอบรมจิต มี 2 ประเภท ได้แก่ สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนาและวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา

สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา หมายถึง ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ อุบายสงบใจ

วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง อุบายเรื่องปัญญา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ได้ทราบคุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์
3. ได้ทราบการพัฒนาในรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสำนักปฏิบัติธรรม ชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชรา รวมทั้งสามารถเป็นแนวทางกำหนดนโยบายและแผนการพัฒนาผู้สูงอายุสำหรับหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มหาเถรสมาคม สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนี โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา เป็นต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้เป็นการนำเสนอผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุครอบคลุมเนื้อหาดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ

- 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ
- 1.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
 - 1.3.1 ปัญหาของผู้สูงอายุ
 - 1.3.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ
- 1.4 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย
 - 1.4.1 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาครัฐ
 - 1.4.2 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาคเอกชน
- 1.5 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในต่างประเทศ

ตอนที่ 2 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

- 2.1 ความสำคัญของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ
- 2.2 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ
 - 2.2.1 เป้าหมายการเรียนรู้
 - 2.2.2 วิธีการเรียนรู้
 - 2.2.3 กิจกรรมการเรียนรู้
 - 2.2.4 เงื่อนไขการเรียนรู้

ตอนที่ 3 การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

- 3.1 ความหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์
- 3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์
- 3.3 แนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์
- 3.4 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

3.5 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบ
เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

3.6 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาตามอัธยาศัย
เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 คุณค่า

4.1 ความหมายของคุณค่า

4.2 ประเภทของคุณค่า

4.3 จริยศาสตร์

4.4 ศุนทรียศาสตร์

ตอนที่ 5 บทสรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ (The elderly)

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ในอดีตมีการใช้คำว่า “คนชรา” หรือ “คนแก่” ดังที่พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า “ชรา” ว่า “ความแก่ ความชำรุดทรุดโทรม” ซึ่งเป็นคำที่ให้ความรู้สึกในแง่ลบ ต่อมาพล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้บัญญัติคำว่า “ผู้สูงอายุ” (The elderly) ขึ้นครั้งแรกในประเทศไทยในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนเป็นที่ยอมรับและใช้กันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้ โดยมีความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ว่า “บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต” ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา (สุรกุล เจนอบรม, 2534; 2541)

ในการกำหนดเกณฑ์ผู้สูงอายุนั้น สังคมดั้งเดิมได้ใช้บทบาทที่บุคคลนั้นๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ บทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบสูงในสังคม แต่ปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี บางประเทศกำหนด 70 ปี ซึ่งตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการทำงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง (สุรกุล เจนอบรม, 2534 ; 2541) ความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับที่ นิสา ชูโต (2525) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่ เวลาจะเป็นเครื่องชี้หนึ่ง แต่จะจำแนกว่าจำนวนปีเท่าใดจึงจะเรียกว่าคนชรานั้นขึ้นอยู่กับสังคมนั้น

ส่วนคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (2545: 62) กชกร สังขชาติ (2536) บรรลุ ศิริพานิช (2534) และคณะกรรมการวิชาการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา (2534: 125) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุสอดคล้องกัน อันหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยที่คณะกรรมการวิชาการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภาได้ให้ความหมายเพิ่มเติมอีกว่า เป็นผู้มีความเสี่ยงตามวัย ความเจริญเติบโตของร่างกาย ลดลง ความต้านทานโรคลดลง

จากความแตกต่างในการกำหนดเกณฑ์ผู้สูงอายุในแต่ละประเทศที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดข้อตกลงเพื่อให้การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของวัยสูงอายุเป็นที่เข้าใจตรงกัน โดยการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุ และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยได้ใช้เกณฑ์นี้เช่นกัน (สุรกุล เจนอบรม, 2541: 6)

อย่างไรก็ตาม แนวคิดตามแนวพุทธศาสตร์ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุที่แตกต่างกับทางโลก โดยยึดตามความจริงของธรรมชาติหรือสังขธรรม ดังในปฎิจจสมุปบาท กล่าวถึงชราว่า หมายถึง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร (สิ่งปรุงแต่ง) ดังนั้น ชราจึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์ (พระราชวรมุณี [ประยูรช ปยุตฺโต], 2528)

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีความเสื่อมไปของร่างกายตามธรรมชาติ

1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ในปี พ.ศ. 2525 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดปีผู้สูงอายุขึ้น โดยมีคำขวัญว่า “Add Life to Years” แปลเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรักพิทักษ์อนามัยผู้สูงวัยอายุยืน” เพื่อกระตุ้นเร่งเร้าให้เกิดความสนใจผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม และมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาทั้งตนเองและสังคม (UNESCO, 1972) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลอันมีค่า เพราะเป็นผู้สั่งสมความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ทักษะต่างๆ จากการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนาน ผู้สูงอายุจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

ส่วนความสำคัญของผู้สูงอายุในด้านบทบาทและหน้าที่ของผู้สูงอายุในการพัฒนาชุมชน เพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมมีดังต่อไปนี้ (Bose, 1992b)

1. รวบรวมกลุ่มจัดตั้งบริการช่วยเหลือตนเอง ปกป้องสิทธิและผลประโยชน์ของตนเอง

2. จัดให้มีสถานที่ที่ประชุมถกเถียงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
3. สร้างองค์กรสวัสดิการการทำงาน จัดสรรทรัพยากรภายในและภายนอกองค์กร
4. จัดการศึกษาต่อเนื่อง เรื่องสุขภาพ กฎหมาย ความปลอดภัย
5. เข้าร่วมงานอาสาสมัครชุมชน ช่วยเรื่องการศึกษาผู้ใหญ่ สนับสนุนให้พ่อแม่ส่งลูกเข้าโรงเรียน ช่วยสอนการบ้านเด็ก ยารักษาโรค ความช่วยเหลือด้านกฎหมาย
6. ช่วยชุมชนพัฒนาเศรษฐกิจ หาแหล่งรายได้
7. ช่วยงานด้านเทคนิค การจัดการ การให้คำปรึกษาแนะนำ
8. ช่วยด้วยการใช้วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีพัฒนาหมู่บ้าน ติดต่อบริษัทในเมืองเพื่อช่วยพัฒนาหมู่บ้าน
9. ช่วยปรับปรุงสภาพแวดล้อมหมู่บ้าน โภชนาการ การป้องกันแก่ชุมชน
10. ช่วยให้การศึกษาด้านสุขภาพ โภชนาการ การป้องกันแก่ชุมชน
11. ช่วยแก้ปัญหาสังคม การรุนแรงต่อสตรี ยาเสพติด อาชญากรรม โรคสุราเรื้อรัง หรือแก้ปัญหาครอบครัวแตกแยก
12. ปกป้องผลประโยชน์ของผู้บริโภค
13. ช่วยคนยากจนด้วยการช่วยให้เขารู้จักสิทธิทางกฎหมาย ปกป้องการถูกเอาเปรียบ

จะเห็นได้ว่าบทบาทและหน้าที่ของผู้สูงอายุมีมากมายและหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมทั้งสิ้น ยิ่งถ้ามีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเข้มแข็งแล้ว ยิ่งจะก่อให้เกิดการสร้างสรรค์สังคมอย่างกว้างขวางมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กันเพื่อให้มีอายุยืนยาวและมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละคนต่างมีปัญหาและความต้องการที่แตกต่างกัน ดังจะได้อธิบายในหัวข้อต่อไป

1.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

1.3.1 ปัญหาของผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุมีมากมายหลายด้าน สรุปรวบรวมได้ดังนี้ (ESCAP, 1995; องค์การค่าของครุสภา, 2543; สुरुกุล เจนอบรม, 2531; สุมาลี สังข์ศรี, 2540: 16-20)

1. **ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยและความพิการ** รัฐจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และรัฐต้องเตรียมการในการป้องกันและรักษา
2. **ปัญหาด้านเศรษฐกิจ** การเกษียณอายุและสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง มีผลกระทบในด้านลบกับอาชีพและการหารายได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตร

หลานหรือญาติพี่น้อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุสตรีที่มีแนวโน้มการเป็นหม้ายและการหย่าร้าง ทำให้ต้องดำรงชีวิตตามลำพังและเป็นภาระผู้อื่นต่อไป

3. ปัญหาด้านจิตใจและการปรับตัว เกิดจากสาเหตุสำคัญ ดังต่อไปนี้

3.1 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งจากสมองหรือต่อมไร้ท่อ มีผลโดยตรงต่อจิตใจ และร่างกายอ่อนแอหรือมีโรคร้าย ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น

3.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงการที่มีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบลดลง หรือการเกษียณการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้และมองตนเองเป็นคนไร้ค่า

3.3 สาเหตุจากครอบครัว ในสภาพสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน บุตรหลาน อาจจะต้องแยกครอบครัวหรือแยกไปประกอบอาชีพการงานที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าเหว่ ถูกทอดทิ้งและรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินทั้งในสังคมชนบทและในเมือง

3.4 สาเหตุจากสภาพสังคม ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้บทบาทที่ปรึกษาให้คนหนุ่มสาวของผู้สูงอายุดูเหมือนว่าจะถูกลดลงไปบ้าง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ

4. ปัญหาความรู้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานการศึกษาต่ำหรือไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพิ่มเติม ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการสำรวจสภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยโดยหน่วยงานต่าง ๆ และนักวิจัยหลายท่านพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของประเทศไม่ได้รับการศึกษาหรือได้รับการศึกษาน้อย ทำให้ไม่ได้รับข่าวสาร ข้อมูลและการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข เช่น ข้อมูลด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเกิดอุปสรรคต่อการแสวงหาความรู้ข่าวสารข้อมูล เพิ่มเติม รวมทั้งเกิดปัญหาเชื่อมโยงและก่อให้เกิดปัญหาด้านอื่น ๆ อีกมากมาย

5. ปัญหาการขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับวิทยาการผู้สูงอายุ ทำให้ขาดการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกต้องทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และขาดผู้เข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ส่งผลให้เกิดปัญหาผู้สูงอายุในหลายๆ ด้านต่อไป ภาครัฐและเอกชนควรส่งเสริมในการเผยแพร่ความรู้ทั้งการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาและการจัดฝึกอบรมให้ความรู้ดังกล่าวอย่างกว้างขวาง

จากปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้นที่มีอยู่รอบด้าน โดยเฉพาะจิตใจเป็นอีก ปัญหาใหญ่ปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุประสบอยู่ ดังรายงานผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2540) เกี่ยวกับสาเหตุและปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีความสัมพันธ์กันอันส่งผลต่อปัญหาทางด้านจิตใจ ทั้งนี้

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยทำให้ต้องอาศัยผู้อื่นและส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านลบจิตใจ และความสูญเสียอันเนื่องมาจากบุคคลอื่นเป็นที่รักต้องตายจากหรือ แยกย้ายไปอยู่ที่อื่น การต้องออกจากงานที่ทำประจำ ทำให้ขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อ สังคม การขาดรายได้จากงานที่เคยทำ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ต้องพบกับบทบาทใหม่จาก เดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำ ทำให้กลายเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย การที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านจิตใจตามมา การเรียนรู้ในการ ปรับตัวและการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่จะ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี

นอกจากนั้น วิพรรณ ประจวบเหมาะ (สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2552) ได้เน้น ถึงการละเลยปัญหาทางจิตใจของผู้สูงอายุ โดยชี้ให้เห็นว่าสังคมให้ความสำคัญกับระบบสวัสดิการ และระบบการดูแลผู้สูงอายุมากกว่าด้านจิตใจ เป็นผลให้ผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุมุ่ง เตรียมพร้อมด้านการออมเงินหรือสะสมทรัพย์สินมากกว่าเตรียมพร้อมด้านจิตใจ รวมทั้งจากสถิติ ของผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในช่วงปี พ.ศ. 2545-2550 พบว่าในปี พ.ศ. 2545 ผู้สูงอายุเกิดความพิการ หรือเจ็บป่วยในระยะ 0.5 ปี ก่อนเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็น 0.6 ปี โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิงได้ เพิ่มขึ้นจาก 0.9 ปี เป็น 1.1 ปี (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2551) แสดงให้เห็นว่า ใน บั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับภาวะการเจ็บป่วยและพิการสูงมากขึ้น ยิ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมากในอันที่จะต้องต่อสู้กับสภาวะดังกล่าว

สำหรับแนวทางแก้ปัญหาของผู้สูงอายุข้างต้นนั้น ตามแนวคิดพุทธศาสตร์ ช่วงบั้นปลายของชีวิตนับเป็นช่วงที่ต้องให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจอย่างเป็นองค์รวม โดย การพัฒนาจิตใจจะส่งผลต่อการพัฒนาด้านอื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน ประกอบกับเวลาของชีวิตเหลือน้อย แล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรเรียนรู้ที่จะพัฒนาจิตใจตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความสงบสุขและ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสภาวะเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานและความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่ง จำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไป

1.3.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการของมนุษย์มีหลายระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนไปถึงระดับ สูงสุด หรือจากความต้องการทางด้านกายภาพไปจนถึงความต้องการทางด้านจิตใจ สรุปได้ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2534; 2531)

1. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งความช่วยเหลือทางการเงินจาก บุตรหลานหรือรัฐบาล
2. ความต้องการด้านที่อยู่อาศัย

3. ความต้องการด้านสุขภาพอนามัย รวมทั้งการเอาใจใส่ของบุตรหลานและการบริการของภาครัฐ

4. ความต้องการด้านการงาน ทำให้เพิ่มรายได้และเป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เพื่อป้องกันความเบื่อหน่าย รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเป็นการแสดงความสามารถให้คนอื่นยอมรับและเคารพนับถือ

5. ความต้องการความรัก ความเอาใจใส่และความเคารพจากบุคคลในครอบครัว

6. ความต้องการด้านการศึกษา เพื่อจะได้รับความรู้เพิ่มเติมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม ส่งผลให้ได้รับการพัฒนาคนทั้งด้านเศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย การทำงาน รวมทั้งได้รับการยอมรับและความเคารพจากบุคคลอื่นในสังคม

นอกจากนี้ จากงานวิจัยพบว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยที่ผู้สูงอายุต้องการให้จัด แบ่งได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542)

1. กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัยทางกายและใจ ได้แก่ กิจกรรมให้ความรู้ในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการต่างๆ การจัดคลินิกสุขภาพเคลื่อนที่ การจัดรายการวิทยุ โทรทัศน์เพื่อสุขภาพ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม กิจกรรมงานวันเกิดสำหรับผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ กิจกรรมการอบรมวิชาชีพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโดยมีบทบาททั้งเป็นผู้ถ่ายทอดและผู้รับความรู้ กิจกรรมให้คำปรึกษาเรื่องค่าใช้จ่าย การจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในรูปแบบร้านค้าบริการจำหน่ายสินค้าราคาถูกโดยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ผลิตและจำหน่าย กิจกรรมจัดกลุ่มสนใจ ฝึกสอนอาชีพตามความสนใจ

3. กิจกรรมด้านการศึกษา ได้แก่ กิจกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อยกระดับมาตรฐานชีวิตของตนเองโดยอาจจัดในรูปแบบการศึกษาต่อเนื่อง

4. กิจกรรมด้านครอบครัวและสังคม ได้แก่ กิจกรรมเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เช่น ชมรมงานฝีมือศิลปะ ชมรมพระพุทธศาสนาโดยจัดให้มีการสวดมนต์ บรรยายธรรม ฝึกสมาธิ ชมรมนาฏศิลป์ ดนตรีไทย กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น กิจกรรมอาสาสมัครช่วยงานในห้องสมุด โรงพยาบาล และกิจกรรมอาสาสมัครธรรม กิจกรรมให้ความรู้และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย กิจกรรมนันทนาการและการส่งเสริมการกีฬาให้เหมาะสมกับวัย

จากแนวคิดความต้องการดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุย่อมมีความต้องการเหมือนกับคนวัยอื่น ๆ ได้แก่ ต้องการความสุขสบาย ความมั่นคง มีรายได้ที่เพียงพอได้รับความอบอุ่นทางใจ ปลอดภัยจากความเจ็บป่วยพิการ สอดคล้องกับงานวิจัยของกรมการศึกษานอกโรงเรียน (2542) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในช่วง พ.ศ. 2530 – 2542 จำนวน 24 เล่ม ผลการวิเคราะห์สรุปว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายประเด็น ได้แก่ ต้องการให้รัฐเป็นผู้จ่ายเงินยังชีพเพื่อการดำเนินชีวิต ต้องการมีรายได้สำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ต้องการรับบริการรักษาโรคฟรี มีสวัสดิการในการเดินทาง การรับความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การพักผ่อน การยอมรับ การเอาใจใส่เลี้ยงดู การเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ การจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน และต้องการบริการบ้านพักแก่ผู้สูงอายุ

ดังนั้นบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุหรือกำลังจะเข้าสู่วัยนี้ ควรจะได้ตระหนักถึงความจริงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นและเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับสภาพดังกล่าวพร้อมทั้งพิจารณาหาวิธีดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ชีวิตในปัจจุบันปลายมีความสุขและมีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม เป็นแบบอย่างที่ดี ส่วนลูกหลานควรมีความเข้าใจบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ ช่วยเหลือ และดูแลเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น

ทั้งนี้การพัฒนาผู้สูงอายุนั้นนอกจากต้องคำนึงถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุเองแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านต่างๆ ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์และเข้มแข็ง อันแสดงถึงผู้สูงอายุที่มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตหรือผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สรุปได้ดังนี้ (Miller, et al., 1986; ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2542; สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2543; สุรกุล เจนอบรม, 2541; Bengtson, V.L., 1973)

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ เช่น ที่อยู่อาศัย อาหาร การรักษาพยาบาล ความสะดวกในการดำเนินชีวิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นต้น
2. ปัจจัยด้านบุคคล เช่น ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก ร่างกายที่แข็งแรง การพึ่งตนเองได้และสามารถทำในสิ่งที่พึงปรารถนาได้ตามศักยภาพ มีความพึงพอใจในชีวิตวัยสูงอายุ เป็นต้น
3. ปัจจัยด้านความตระหนักถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับตัว และการให้ความสำคัญกับความรู้ เช่น ความพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาความรู้

4. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในสังคม เช่น การเป็นที่ปรึกษาและให้ความแนะนำแก่บุคคลในสังคม สามารถช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้ การได้รับการยอมรับและความเคารพยกย่องจากสังคม เป็นต้น

5. ปัจจัยด้านการควบคุมตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม เช่น การอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่า ปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุมีมากมายหลายด้าน แต่ยังมีภาระและปัญหาทางด้านจิตใจ และความต้องการของผู้สูงอายุก็มีหลายด้านเช่นกัน ซึ่งมักเป็นความต้องการพื้นฐานเหมือนบุคคลในวัยอื่นๆ อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย สุขภาพร่างกาย การพึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ในสังคมที่ดี โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านความตระหนักถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ทั้งนี้ประเทศไทยได้มีการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุมาเป็นเวลาหลายปี ดังจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

1.4 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย

หลังจากประเทศไทยได้เข้าร่วมประชุมกับประเทศต่าง ๆ ในองค์การสหประชาชาติ รัฐบาลจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่งผลให้คณะรัฐมนตรีได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้น เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2525 และคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติได้แต่งตั้งคณะอนุกรรมการขึ้น 7 คณะ โดยคณะอนุกรรมการแต่ละคณะจะมีการกิจและหน้าที่แตกต่างกันออกไป สำหรับคณะอนุกรรมการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีการกิจและหน้าที่สำคัญในการจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544 เป็นแผนสำหรับผู้สูงอายุฉบับแรก และมีเนื้อหาที่ครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงาน ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านสวัสดิการสังคม

ต่อมาในวันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2535 คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535-2554) ได้แก่ นโยบายและมาตรการทั้งทางด้านสุขภาพอนามัย และโภชนาการ ด้านสวัสดิการสังคม ด้านการงานและรายได้ ด้านสังคม การศึกษา วัฒนธรรมและจิตใจ รวมทั้งเพิ่มเติมด้านวิจัยและพัฒนาเข้ามาในนโยบายและมาตรการดังกล่าวนี้

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาผลของการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ตามแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2525-2544) และนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว พ.ศ. 2535-2554 พบว่า มีปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินงานตามแผนในเรื่องสำคัญ ทำให้การ

ดำเนินงานยังไม่ประสบผลจากการปฏิบัติ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545)

ดังนั้นภาครัฐจึงได้จัดทำ “แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564)” ขึ้นมาเพื่อแก้ไขปรับปรุงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวมาข้างต้น และเพื่อนำเสนอแผนยุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1: ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

1. มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
2. มาตรการทำให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 2: ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ

1. มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
2. มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
3. มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
4. มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
5. มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
6. มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

ยุทธศาสตร์ที่ 3: ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

1. มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
2. มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ
3. มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครอง
4. มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

ยุทธศาสตร์ที่ 4: ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

1. มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
2. มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 5: ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนางานองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

1. มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ
2. มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการ และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม
3. มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง
4. มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

1.4.1 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาครัฐ

หน่วยงานภาครัฐที่ได้ดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีหลายแห่ง เช่น กรมประชาสงเคราะห์ กรมอนามัย กรมพัฒนาชุมชน กรมการศึกษานอกโรงเรียน สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542)

กรมประชาสงเคราะห์ บริการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีสถานสงเคราะห์ 16 แห่งทั่วประเทศ รับผู้สูงอายุได้ 3,000 คน ภาครัฐสูญเสียงบประมาณสูงในการก่อสร้างและการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการแยกผู้สูงอายุออกจากครอบครัวหรือชุมชน จึงมีการจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุเพื่อลดภาระของรัฐและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตกับครอบครัวอย่างมีความสุขโดยมีการบริการให้คำปรึกษา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ อบรมให้ความรู้ตามความสนใจ บริการเคลื่อนที่ นอกจากนี้ยังมีการบริการบ้านพักชั่วคราวกับผู้สูงอายุจำนวน 13 แห่งทั่วประเทศ สามารถบริการผู้สูงอายุได้ 20,000 คนต่อปี

อย่างไรก็ตามการจัดสวัสดิการยังขาดการบริการที่ทั่วถึง แม้มีการจัดตั้งในรูปแบบศูนย์บริการผู้สูงอายุเนื่องจากศูนย์บริการส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนเมือง จึงมีโครงการการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประมาณ 200 บาทต่อเดือน สำหรับผู้สูงอายุยากจน ขาดผู้อุปการะ ถูกทอดทิ้งหรือไม่สามารถเลี้ยงตนเองได้

กรมอนามัย มีการดำเนินการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกายและให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

กรมการพัฒนาชุมชน มีการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความชำนาญเพื่อถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และช่วยเหลือสังคม รวมทั้งกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ มีการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยส่งเสริมให้ครอบครัวตระหนักถึงบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ และส่งเสริมผู้สูงอายุมีบทบาทในการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นและการพัฒนาชุมชน เช่น การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ การส่งเสริมการจัดอาชีพ และกิจกรรมเพื่อแสดงมุทิตาจิตแก่ผู้สูงอายุในวันประเพณีที่สำคัญต่างๆ

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพความรู้ทางการแพทย์ด้านผู้สูงอายุ บริการเชิงรุกเข้าสู่ชนบทและการเผยแพร่ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งการส่งเสริมให้องค์กรชุมชน ครอบครัว และศาสนาร่วมพัฒนาผู้สูงอายุ

1.4.2 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุของหน่วยงานภาคเอกชน

หน่วยงานเอกชน ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542)

ชมรมผู้สูงอายุเป็นชมรมที่มีการรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุภายใต้การสนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุและการพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีซึ่งดำเนินการมาเป็นเวลา 20 ปีอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุมีจำนวน 21,155 ชมรมทั่วประเทศซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ ส่งเสริมเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุดีเด่นและผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปี และส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งร่วมมือกับหน่วยงานราชการ ตลอดจนองค์กรต่างๆ ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความมั่นคงในการดำรงชีพของผู้สูงอายุ

สมาชิกสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย สมาชิกสามัญประเภทบุคคลตลอดชีพ (ตามข้อบังคับเดิม) จำนวน 24 คน สมาชิกสามัญประเภทชมรมผู้สูงอายุตลอดชีพ (ตามข้อบังคับเดิม) จำนวน 18 ชมรม สมาชิกสามัญประเภทสมาคม องค์กร ส่วนราชการ (ตามข้อบังคับเดิม) จำนวน 3 แห่ง สมาชิกสามัญประเภทสมาคม องค์กร ส่วนราชการ (ราย 4 ปี) จำนวน 10 แห่ง สมาชิกกิตติมศักดิ์ จำนวน 1 รูป สมาชิกสามัญ จำนวน 6 กลุ่มเขต และสมาชิกสามัญประจำจังหวัด 75 จังหวัดซึ่งแบ่งเป็นชมรมระดับอำเภอ ระดับตำบล และระดับหมู่บ้าน (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, 2552)

ชมรมผู้สูงอายุ มีการดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โครงการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการบริการทั้งทางด้านการตรวจและรักษาสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัด

ประชุมและบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดำเนินชีวิต การปรับตัวในสังคม การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้ที่ร่วมกัน

สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มีการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนการประสานงาน มุ่งเน้นงานด้านนโยบายและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การเสนอภาครัฐให้งดเว้นการเก็บค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ และเสนอให้การรถไฟแห่งประเทศไทยลดค่าโดยสารครึ่งราคาสำหรับผู้สูงอายุ การทำวารสารเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สูงอายุ การอบรมดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน การอบรมนักสังคมสงเคราะห์ ส่งเสริมกิจกรรมและการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย มีการดำเนินกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้และถ่ายทอดความรู้ของผู้สูงอายุสู่เยาวชน โดยประสานงานร่วมกับภาครัฐและเอกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น โครงการจัดประชุม สัมมนา อบรม กับองค์กรต่างๆ โครงการส่งเสริมกิจกรรมการบริการผู้สูงอายุ โครงการสถาบันเสริมศึกษาวัยที่สาม โครงการเผยแพร่วัฒนธรรม โครงการฝึกประสบการณ์ทำงานของเยาวชน เป็นต้น

อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ภาพรวมการประเมินกระบวนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การดำเนินงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2551) ดังต่อไปนี้

1. เรื่องผู้สูงอายุไม่ได้รับความสำคัญในระดับชาติ
2. ขาดมาตรการจูงใจให้หน่วยงานปฏิบัติตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ
3. ขาดความรู้เกี่ยวกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุในกลุ่มผู้ให้บริการของรัฐ
4. ขาดความต่อเนื่องในนโยบายของรัฐ
5. กระแสโลกาภิวัตน์และบริโภคนิยม
6. ขาดความเข้มแข็งของผู้สูงอายุในการเรียกร้องและพิทักษ์สิทธิของตน

สำหรับผลการดำเนินงานการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในปีงบประมาณ 2550 ภายใต้แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ได้แบ่งกิจกรรมเป็น 6 รูปแบบ ดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2551)

1. การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
 - 1.1 การให้การศึกษาก่อนพื้นฐาน ได้แก่ การศึกษาระดับประถมศึกษา การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.2 หลักสูตรอาชีพระยะสั้นที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ การจักสาน ทอผ้า การทำของชำร่วย การใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต

1.3 การศึกษาตามอัธยาศัยโดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกระตุ้นไม่ให้เกิดอาการเสื่อม เช่น การให้ผู้สูงอายุใช้บริการห้องสมุดประชาชน และห้องสมุดเฉลิมราชกุมารี รวมทั้งมีการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ เช่น การชมรายการโทรทัศน์ ETV และการรับฟังรายการวิทยุคลื่นความถี่ FM 92 และ AM 1161

2. การเสริมสร้างคุณค่าและการพัฒนาที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุโดยการจัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยให้ผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาเป็นวิทยากรบรรยายและเผยแพร่ภูมิปัญญาในรูปแบบนิทรรศการ รายการวิทยุและโทรทัศน์

3. การเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุโดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร

4. การส่งเสริมเครือข่ายพัฒนางานผู้สูงอายุโดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร

5. การพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยการฝึกอบรมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ

6. การติดตามผลการดำเนินงานการศึกษาจากระบบโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีปัจจัยเอื้อให้การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุบรรลุตามเป้าหมายทั้งการประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ การมีแผนผู้สูงอายุที่มีความสมบูรณ์ที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีการกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจนในการประเมินผลการดำเนินงานของแผนที่กำหนดไว้เพื่อกำหนดแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงานต่อไป

อย่างไรก็ตามจากอุปสรรคในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยเฉพาะกระแสโลกาภิวัตน์และบริบทที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมทุกด้านที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้ทั้งวัฒนธรรมตะวันตกที่แทรกซึมเข้าสู่สังคมที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางลบระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมรอบข้าง การเคลื่อนย้ายคนหนุ่มสาวจากชนบทสู่เมืองทำให้เกิดผู้สูงอายุขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนในครอบครัว ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนี้ประกอบกับผู้สูงอายุต้องเผชิญกับภาวะวัยสูงอายุที่มีร่างกายที่เสื่อมโทรมและภาวะจิตใจที่แปรปรวน ทำให้เกิดความรู้สึกไร้ค่า ว่างเปล่า และภาวะซึมเศร้า ผลกระทบมากมายดังกล่าวส่งผลสะท้อนกลับไปมาระหว่างร่างกายและจิตใจที่อ่อนแอ โดยเฉพาะ

จิตใจที่มีส่วนสำคัญในการปรับตัวและยอมรับภาวะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการแสวงหาการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อให้เกิดกำลังใจและเห็นคุณค่าของตนในการพัฒนาศักยภาพ และการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงภายนอกและภาวะสูงอายุในบั้นปลายชีวิต

การพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มีสาระการพัฒนาทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา จึงจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างศักยภาพในการปรับตัวในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงในสังคมรอบด้านอย่างรวดเร็วท่ามกลางสังคมบริโภคนิยมที่แทรกซึมเข้ามาในวัฒนธรรมของครอบครัวและชุมชนคน ประกอบกับความจำเป็นในการพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมรับมือกับภาวะความเจ็บป่วยและทรมาณในบั้นปลายชีวิต การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุมีรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การศึกษาในทุกระบบ โดยเฉพาะการศึกษาตามอรรถศาสตร์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการเรียนรู้ในการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหา ยอมรับ และการปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายในสังคมและการเปลี่ยนแปลงในภาวะผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข รวมทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุเองและกับกลุ่มวัยอื่นๆ ในสังคมเพื่อเกิดการถ่ายทอดความรู้อย่างสร้างสรรค์ และลดช่องว่างระหว่างวัย จากการปรับเปลี่ยนสู่ทัศนคติเชิงบวกระหว่างกัน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาและสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศยังมีบทบาททางอ้อมในการส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่อไป

การให้การเรียนรู้กับผู้สูงอายุโดยทั่วไปใช้ศาสตร์การศึกษาผู้ใหญ่ที่ผสมผสานวิธีการถ่ายทอดที่หลากหลายเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุ่งการนำไปปฏิบัติได้ทันทีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น การดูแลสุขภาพร่างกาย การพัฒนาทักษะในการหารายได้เพื่อใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และการพึ่งตนเอง การให้ความรู้ด้านสวัสดิการและการบริการผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการศึกษาตามอรรถศาสตร์เป็นการเรียนรู้ในวิถีชีวิตโดยอาศัยธรรมชาติสำหรับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาจิตใจให้อยู่อย่างมีความสุขและการเตรียมจิตใจเพื่อรับสภาพการสูญเสียและเปลี่ยนแปลงจากสังคมภายนอกและจากภาวะผู้สูงอายุ

จากปัญหาการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น การเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในต่างประเทศถือว่าเป็นแนวทางที่น่าสนใจในการปรับประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของไทย โดยเฉพาะการอาศัยความร่วมมือกันอย่างเป็นเครือข่ายในการส่งเสริมแหล่งเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์แก่ผู้สูงอายุ และรวมทั้งการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่รวมตัวกันอย่างเข้มแข็งเพื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนา ส่วนการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยและมุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างบูรณาการเป็นองค์รวม ดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

1.5 การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในต่างประเทศ

จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุทั้งด้านโครงสร้างของประชากรในวัยผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และปัญหาของผู้สูงอายุ ทำให้ในต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศพัฒนาแล้วได้ตระหนักถึงความสำคัญในการให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดโครงการที่ส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เห็นได้จากตัวอย่างของโครงการที่ส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไป ทั้งนี้การศึกษาเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องจัดใน 3 ด้านพร้อม ๆ กัน (เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม, 2545) ดังต่อไปนี้

ด้านแรก เป็นการให้การศึกษาแก่ตัวผู้สูงอายุเองเพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

ด้านที่สอง เป็นการให้ความรู้เพื่อเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้แก่คนในสังคม

ด้านที่สาม เป็นการจัดเตรียมบุคลากรที่จะทำงานด้านผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุมักจัดเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรกเรียกว่า “**การเตรียมตัวก่อนเกษียณ (Preretirement Education)**” เป็นการเรียนรู้ให้แก่บุคคลในวัยกลางคนเพื่อให้สามารถปรับตัวได้กับชีวิตในวัยสูงอายุ เป้าหมายการศึกษาชนิดนี้มุ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ในการเตรียมตัวโดยจัดให้ความรู้ทางด้านสุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รายได้ และการใช้เวลาว่าง เป็นต้น และบางแห่งมีการจัดการฝึกอบรมอย่างเข้มข้นสั้น

สำหรับประเภทที่สองเรียกว่า “**การศึกษาหลังเกษียณอายุ (Postretirement Education)**” จัดให้กับบุคคลในวัยเกษียณ หรือวัยสูงอายุ มุ่งให้ความรู้อย่างกว้างขวางในด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ รวมไปถึงการพัฒนาตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย โดยถือว่าผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการการศึกษา (Education Needs) เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ความรู้เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การปรับตัว และข้อมูลต่าง ๆ ที่ช่วยในการดำรงชีวิตที่ดี ทักษะความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

และที่สำคัญที่สุด คือ ผู้สูงอายุต้องการความรู้และการเรียนรู้ที่ทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น และเกิดความพึงพอใจกับชีวิตหลังเกษียณ เป็นต้น

การศึกษาหลังเกษียณอายุมักจัดในรูปของการศึกษานอกระบบที่จัดอยู่ในแหล่งการเรียนรู้ประเภทต่าง ๆ เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุ ศูนย์การศึกษาผู้ใหญ่ รวมทั้งสถานศึกษาทั้งในระดับมัธยมศึกษา วิทยาลัยชุมชน และมหาวิทยาลัย เป็นต้น การศึกษาหลังเกษียณอายุซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่ผู้มีอายุเกิน 60 ปี หรือ 65 ปีไปแล้ว ดังจะเห็นตัวอย่างในรูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในต่างประเทศ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542) ดังต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยวัยที่สาม (University for the Third Age) เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองและเพื่อจัดการความเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง และช่วยยกระดับและสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ โดยพัฒนาขึ้นมาจากมหาวิทยาลัยในประเทศฝรั่งเศสเป็นประเทศแรก โครงการนี้จัดอยู่ในมหาวิทยาลัยโดยมหาวิทยาลัยจัดโครงการชั้นเรียนให้แก่ผู้สูงอายุ เน้นหนักด้านสุขภาพอนามัยและพัฒนาสติปัญญา เช่น ศิลปวัฒนธรรม และความสามารถด้านต่าง ๆ ใช้วิธีการเรียนการสอนหลายรูปแบบโดยมีคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยแห่งนั้น ๆ เป็นผู้สอน อาจจัดเป็นชั้นเรียนแบบให้เปล่าหรืออาจเก็บค่าเล่าเรียนบ้างในราคาถูกแต่ไม่มีการบังคับให้จ่าย

ปัจจุบันนี้มีมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในประเทศพัฒนาแล้วดำเนินการโครงการนี้มากกว่า 400 แห่ง เช่น มหาวิทยาลัยนิวยอร์กในสหรัฐอเมริกา มีการจัดหลักสูตรการเรียนโดยไม่มี การให้หน่วยกิตและไม่มีการสอบ เป็นการเรียนที่เน้นการพัฒนาสติปัญญา เช่น การเรียนทาง วิชาการ การท่องเที่ยว การพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติในกลุ่มวัยเดียวกัน เป็นการส่งเสริม สติปัญญาและการอยู่อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

บ้านพักผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัย (Elder Hostel) เป็นโครงการการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่จัดในสหรัฐอเมริกาเป็นประเทศแรก และขยายไปยังประเทศอื่น ๆ ตามโครงการที่ ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จะเข้ารับฟังการสอนวิชาต่าง ๆ วันละประมาณ 2 ชั่วโมง ในช่วงปิดภาค ฤดูร้อน และพักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดยจ่ายเงินบ้างเล็กน้อย ในราคาถูก และมีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการนี้ในมหาวิทยาลัยกว่า 200 แห่ง

ปัจจุบันได้มีการปรับหลักสูตรเป็นการเปิดสอนระยะยาวราว 4-6 สัปดาห์ เปิดสอน วิชาต่าง ๆ เช่น ภาษา วัฒนธรรม ศิลปะ การท่องเที่ยว และอื่น ๆ วิทยากรส่วนใหญ่เป็นผู้มีชื่อเสียง มีคุณวุฒิ และความชำนาญ เป็นผู้สูงอายุที่ดำรงตำแหน่งทางสังคมในระดับสูง การเข้าศึกษาไม่ กำหนดพื้นฐานทางการศึกษาของผู้เรียนและไม่มีหน่วยกิตรองรับ เมื่อจบทุกคนจะได้รับ

ประกาศนียบัตรสำเร็จการศึกษา เป็นที่นิยมมากในกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่าในปีหนึ่ง ๆ มีผู้สูงอายุเรียนในโครงการนี้ในมหาวิทยาลัยมากกว่า 1,500 แห่ง มีจำนวนกว่า 2 แสนคน

การเรียนรู้ในโครงการบ้านพักผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัยจะมีความยืดหยุ่นตามความเหมาะสมของผู้เรียน โดยมีเนื้อหาสาระและกิจกรรมครอบคลุมทั้งทางด้านการศึกษาเสริมปัญญา เช่น ประวัติศาสตร์ โบราณคดี การใช้พจนานุกรม และการท่องเที่ยวทัศนศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างมิตรภาพในวัยเดียวกัน มหาวิทยาลัยในอเมริกาที่มีโครงการการศึกษาประเภทนี้ เช่น มหาวิทยาลัยแฮมตัน มหาวิทยาลัยพอลสมิธ มหาวิทยาลัยคันติ เป็นต้น

การฝึกอบรมด้านอาชีพแก่ผู้สูงอายุ เป็นโครงการและกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เข้ารับการฝึกอบรมที่จัดขึ้นโดยรัฐบาลในประเทศพัฒนาแล้วหลายประเทศ เช่น โครงการฝึกอาชีพธุรกิจ โครงการเกษตรผู้สูงอายุ โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นโครงการอบรมเพื่อช่วยผู้สูงอายุหางานใหม่โดยการจัดฝึกทักษะอาชีพใหม่ ๆ และสามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานได้อีกครั้งหนึ่ง

จากตัวอย่างโครงการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในผู้สูงอายุที่ต่างประเทศ มีโครงการที่น่าสนใจในประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศญี่ปุ่น ประเทศออสเตรเลีย ประเทศจีน ประเทศเกาหลี ประเทศสิงคโปร์ ประเทศเม็กซิโก ดังต่อไปนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

ประเทศสหรัฐอเมริกา มีการจัดโครงการและกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในลักษณะการศึกษาผู้ใหญ่ เช่น โครงการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัย การศึกษาแบบเบ็ดเสร็จในโบสถ์ ศูนย์ชุมชนในโรงเรียน สโมสรผู้สูงอายุ การเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบต่างๆ ให้แก่ชุมชน รวมทั้งมีการฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุ

นอกจากนั้นยังมีโครงการและกิจกรรมที่ให้บริการผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุและหลีกเลี่ยงการส่งผู้สูงอายุเข้าสถานสงเคราะห์ เช่น การส่งอาสาสมัครเยี่ยมผู้สูงอายุตามบ้านเพื่อดูแลและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ประเทศอังกฤษ มีองค์กรเอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการให้การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุหลายวิธี เช่น การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์และให้ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมสุดสัปดาห์ที่น่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุเป็นระยะๆ โดยเฉพาะหน่วยงานทางสังคมของประเทศอังกฤษ คือ Department of Social Security มีบทบาทหน้าที่ในด้านสังคมสงเคราะห์และการจัดที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยในประเทศอังกฤษมีโครงการให้การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัยและมีการเผยแพร่ความรู้ที่เปิดกว้างให้คนทุกกลุ่มในชุมชน โดยมีรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดหลักสูตรระยะสั้นทางไปรษณีย์ หลักสูตรภาคค่ำ ปาฐกถา การประชุมทางวิชาการ เป็นต้น

ประเทศญี่ปุ่น การจัดโครงการและกิจกรรมด้านการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุอยู่ภายใต้ความดูแลของกระทรวงศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมที่สนับสนุนให้รัฐบาลส่วนท้องถิ่น เทศบาล และชุมชนจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดห้องเรียนสำหรับผู้สูงอายุ การประชุมเพื่อส่งเสริมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ การจัดหลักสูตรกิจกรรมอาสาสมัครสำหรับผู้สูงอายุ โครงการประสานสัมพันธ์คนวัยต่างๆ การจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำ โครงการกีฬาเพื่อชีวิตที่ยืนยาว

นอกจากนี้ยังมีโครงการที่ให้คำปรึกษาและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการรวมกลุ่มผู้สูงอายุทั้งในด้านสวัสดิการสังคม การดูแลสุขภาพ และการเรียนรู้ รวมทั้งการส่งเสริมกิจกรรมในการใช้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ ของผู้สูงอายุให้เกิดคุณประโยชน์ในชุมชนและในต่างประเทศ

ประเทศสวีเดน มีการจัดโครงการเรียนรู้ทางด้านวิชาชีพในรูปแบบของกลุ่มที่สนใจ และมีสมาคมผู้รับบำนาญแห่งชาติและสมาพันธ์ผู้รับบำนาญแห่งสวีเดน เป็นผู้จัดกิจกรรมทางการเรียนรู้ โดยสมาคมผู้รับบำนาญแห่งชาติร่วมมือกับสมาคมการศึกษาของผู้ใช้แรงงานจัดกิจกรรมในรูปแบบของกลุ่มที่สนใจ เช่น ภาษา งานฝีมือ วรรณคดี สังคมศาสตร์

โครงการดังกล่าวได้รับความนิยมมาก โดยเฉพาะวิชาภาษาต่างประเทศและการเรียนรู้วัฒนธรรมอื่นๆ รวมทั้งมีการจัดปฐมนิเทศและให้ความรู้แก่กลุ่มองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมการศึกษาและสมาพันธ์ผู้รับบำนาญแห่งสวีเดนร่วมกับสมาคมโรงเรียนสอนผู้ใหญ่ในการจัดวิชาสอนร่วมกัน นอกจากนี้สมาคมข้าราชการพลเรือนยังร่วมกันจัดกิจกรรมทางวิชาการและนันทนาการด้วย

ประเทศออสเตรเลีย มีการจัดโครงการการเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุหลายโครงการ เช่น โครงการอภิปรายกลุ่มหนังสือเพื่อส่งเสริมการอ่าน โครงการมหาวิทยาลัยวัยที่สาม เพื่อส่งเสริมความแสวงหาความรู้เพิ่มเติมหรือการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น

ประเทศจีน รัฐบาลมีการจัดโครงการการศึกษาที่ให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เป็นที่ปรึกษาให้ความรู้แก่ชวานาเพื่อพัฒนาชนบท

ประเทศเกาหลี มีนโยบายมุ่งเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจมากกว่าด้านสังคม เนื่องจากวัฒนธรรมที่เคารพนับถือบรรพบุรุษที่ทำให้สังคมและบุตรหลานดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ดังนั้นนโยบายจึงมุ่งไปที่ผู้สูงอายุยากจนโดยกำหนดให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในลักษณะของกฎบัตร 9 ข้อในประเด็นต่างๆ ได้แก่ การสมาคมร่วมกัน การศึกษาผู้ใหญ่ตลอดชีวิต การเรียนรู้จากประสบการณ์

การศึกษาตลอดชีวิต การแนะนำแก้ไขปัญหาทางจิตใจ การมีส่วนร่วมในการรับบริการของสังคม และร่วมกิจกรรมในการพัฒนาชุมชน การหางานให้ทำตามความเหมาะสมและความสามารถ การให้โอกาสมีส่วนร่วมในการสมาคมกับคนต่างวัย

ประเทศสิงคโปร์ สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีประชากรหลากหลายด้านเชื้อชาติและภาษา จึงมีนโยบายด้านให้ประชากรผู้สูงอายุอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคมตามกฎหมายซึ่งระบุให้ลูกมีหน้าที่ต้องดูแลพ่อแม่ตามกฎหมาย

ประเทศมาเลเซีย มีนโยบายให้องค์กรต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว เห็นได้จากภาคเอกชนและองค์กรอิสระหลายแห่งจัดตั้งบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปและจัดกิจกรรมต่างๆให้ผู้สูงอายุภายใต้การดูแลของกรมประชาสงเคราะห์ที่ออกใบอนุญาตให้ดำเนินการได้ และรัฐบาลได้มีนโยบายเพื่อดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านการศาสนา ด้านการฝึกอบรม ด้านการวิจัย และด้านการประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีกิจกรรมการให้การศึกษาภายใต้โครงการด้านสุขภาพผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความจำเสื่อมในคลินิก 58 แห่งทั่วประเทศ การให้ความรู้เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง การให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ การให้ความรู้ในศูนย์สุขภาพชุมชนเพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ กิจกรรมการให้ความรู้ในโรงพยาบาล

จะเห็นได้ว่ารูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในต่างประเทศมีความยืดหยุ่นและหลากหลายในแหล่งการเรียนรู้ทั้งในรูปแบบและวิธีการทั้งการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอังกฤษภายใต้การสนับสนุนของภาครัฐและมหาวิทยาลัยในประเทศมีบทบาทสูงในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและมีการเชื่อมโยงไปสู่การให้ความรู้กับผู้สูงอายุภายในชุมชนด้วย ส่วนประเทศมาเลเซียในภาครัฐและเอกชนมีบทบาทในการมีส่วนร่วมสูงทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาอย่างมีศักยภาพได้อย่างดี รวมทั้งการรวมกลุ่มที่เข้มแข็งของผู้สูงอายุในต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศสวีเดนที่มีการรวมกลุ่มอย่างเป็นเครือข่ายในการเรียนรู้ร่วมกัน

นอกจากนั้นในต่างประเทศแถบเอเชียอย่างประเทศญี่ปุ่นและจีนยังส่งเสริมการถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุในด้านของภูมิปัญญาเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหาและการพัฒนาประเทศ รวมทั้งการบริการด้านสวัสดิการ การบริการให้คำปรึกษาทางจิตใจและการดำรงชีวิต รวมทั้งการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ส่วนประเทศเกาหลีมีนโยบายมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่ยากจนเนื่องด้วยวัฒนธรรมที่เคารพบรรพบุรุษ และประเทศสิงคโปร์มี

นโยบายมุ่งเน้นให้ความสำคัญให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีเนื่องด้วยการหลากหลายทางเชื้อชาติของประชากร

รูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในต่างประเทศในประเด็นที่น่าสนใจดังกล่าวข้างต้น โดยเฉพาะบทบาทของมหาวิทยาลัยและชุมชนที่มีส่วนร่วมในการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ รวมทั้งการรวมกลุ่มกันอย่างเป็นเครือข่ายขององค์กรต่างๆ อาจเป็นแนวทางที่องค์กรในสังคมไทย โดยเฉพาะสถาบันในระดับอุดมศึกษาและสำนักปฏิบัติธรรมเข้ามามีส่วนร่วมในการนำการพัฒนาในรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมาประยุกต์ใช้กับองค์กรเพื่อพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขแก่ผู้สูงอายุ สำหรับการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ผ่านมาถึงปัจจุบันมีรายละเอียดดังแสดงในหัวข้อต่อไป

ตอนที่ 2 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

2.1 ความสำคัญของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525 – 2545 คณะกรรมการได้ศึกษาสภาพปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และได้พบปัญหาด้านการศึกษาของผู้สูงอายุที่คณะกรรมการได้รวบรวมไว้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2554: ออนไลน์) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าองค์กรในระดับท้องถิ่นมีส่วนสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ในฐานะเป็นทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการเรียนรู้ในทุกด้าน และพัฒนาศักยภาพให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้บริการสำคัญของชุมชน คือ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน บ้านพักเพื่อสงเคราะห์ผู้สูงอายุ โครงการบ้านอายุผู้สูงอายุ และโครงการสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น (ESCAP, 1995)

ทั้งนี้ ESCAP (1995) ยังได้เสนอแนะว่าภาครัฐควรออกนโยบายเพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย เช่น มาตรการจูงใจและมาตรการทางภาษีต่าง ๆ นอกจากนี้รัฐต้องมุ่งเน้นประเพณีนิยมในเรื่องบทบาทของครอบครัวในการรับภาระดูแลผู้สูงอายุ ในส่วนของนโยบายด้านที่อยู่อาศัยนั้น รัฐจะต้องจัดเตรียมเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังเท่านั้นและรัฐต้องหลีกเลี่ยงนโยบายการจัดสรรให้ผู้สูงอายุพักแยกจากครอบครัวของตน

นอกจากการให้ความสำคัญกับการให้การศึกษาแก่ตัวผู้สูงอายุแล้ว สุรกุล เจนอบรม (2531) ยังได้กล่าวสอดคล้องกันถึงความสำคัญของความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่ทำให้คนทั่วไปได้เข้าใจผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนี้

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ทำงานกับผู้สูงอายุเพื่อการมีวิสัยทัศน์เกี่ยวกับตนเองในอนาคต และให้นักการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นผู้นำโดยการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีหลักสูตรพื้นฐานและส่งเสริมความเข้าใจในเรื่องผู้สูงอายุ

นอกจากนี้จากปรัชญาการศึกษาของผู้สูงอายุยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาที่เป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ปรัชญาการศึกษาผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ศุภร ศรีแสน, 2523)

1. เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้บรรลุถึงความสุข และมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย
2. เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจตนเอง ความถนัดตามธรรมชาติ จิตจำกัดของสมอง และมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
3. เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักและเข้าใจถึงความจำเป็นของการศึกษาตลอดชีวิต
4. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ก้าวหน้าไปตามขอบเขตการวุฒิภาวะทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกาย ทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง และอาชีพ
5. เป็นการเรียนรู้เพื่อสนองความต้องการในด้านไทรภาค (อ่าน เขียน และ คิดเลขเป็น) ทักษะทางวิชาชีพ และสุขภาพอนามัย

ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนามนุษย์ในทุกวัยตั้งแต่เกิดจนตาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องพัฒนาตนให้มีจิตใจสูงสมกับเป็นผู้สูงวัยมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ดังที่ประภาศรี สีหอำไพ ได้มีแนวคิดความมนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข การเรียนรู้การดำเนินชีวิต จึงต้องเป็นการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมโดยให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ตลอดเวลา(ประภาศรี สีหอำไพ, 2550) เช่นเดียวกับอมลวรรณ วีระธรรมโม (2548) ได้กล่าวว่า ทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ การศึกษาเข้ามามีบทบาทในการช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ให้กลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า กล่าวคือ การเรียนรู้ได้ทำหน้าที่แปรสภาพคนตั้งแต่เริ่มเกิดไปสู่สภาพการเติบโตเป็นพลเมืองดีแล้วปรับแต่งให้เข้าสู่สภาพการเป็นกำลังคน (Manpower) ที่มีคุณภาพของสังคม พร้อมทั้งเข้าสู่การเป็นคลังปัญญาเพื่อเป็นที่พึ่งให้แก่คนรุ่นหลัง ดังนั้นการเรียนรู้จึงมีบทบาทในการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

การเรียนรู้มีความสำคัญในการพัฒนามวลมนุษย์ในทุกวัยอย่างไม่สามารถปฏิเสธได้ดังแนวคิดของ สุมณ อมรวิวัฒน์ (2544) ที่ได้ให้ความหมายของ “การศึกษา” ที่เชื่อมโยงกับ “การเรียนรู้” ว่ามีเป้าหมายในการพัฒนาคนเพื่อการดำเนินชีวิตดังได้กล่าวไว้

“การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา การฝึกหัดอบรมทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อเกิดการเรียนรู้จึงเป็นการศึกษา ชีวิตกับการศึกษาจึงต่างเป็นองค์ประกอบของกันและกัน ยิ่งมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น เกิดการสัมผัสและสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติแวดล้อม มนุษย์ก็ยิ่งต้องฝึกหัดอบรมตนทั้งทางด้านพฤติกรรม และมโนธรรมมากขึ้น การควบคุมกาย วาจา ใจ มิให้เตลิดไปตามสัญชาตญาณอย่างสัตว์จึงมีกระบวนการที่ซับซ้อน ละเอียดอ่อน เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อชีวิตเป็นทวีคูณ”

ในอดีตจนถึงปัจจุบันสังคมไทยในทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาครัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน มีความตื่นตัวในความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงการศึกษาให้มีคุณภาพรอบด้าน เนื่องจากการพัฒนามนุษย์ที่มีความเข้มแข็งนั้นต้องมีรากฐานเป็นการศึกษา ดังที่ประเวศน์ มหารัตน์สกุล และคณีย์ เทียนพุฒิ (ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, 2547: 12; คณีย์ เทียนพุฒิ, 2547: 29) ได้กล่าวว่า การปฏิรูปการศึกษา ถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ “รากฐานแห่งปัญญา” โดยความหมายของการศึกษาที่มีความหมายทั้งในมุมกว้าง และในมุมลึก (Breadth and Depth)

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นในองค์กรหรือในชุมชน สามารถที่จะนำการศึกษาเข้ามาจัดการเรียนรู้ของมนุษย์ได้ และแนวโน้มการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ควรจะเปลี่ยนจากการฝึกอบรมให้เป็นการเรียนรู้ (ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, 2547: 12; คณีย์ เทียนพุฒิ, 2547: 29) ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเพื่อต่อยอดให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆอย่างสร้างสรรค์ พร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพของตนทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจ ปัญญาอย่างรอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับบรมลวทรณ วีระธรรมโม(2548) ที่กล่าวว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคม คุณภาพของมนุษย์จะเพิ่มขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยทางการศึกษาเป็นสำคัญ การศึกษาช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ได้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านจิตใจหรือมโนธรรม ได้แก่ การพัฒนาทางปัญญาธรรมและจริยธรรมแก่บุคคล
2. การศึกษาพัฒนามนุษย์ในด้านสังคมหรือสหธรรม ได้แก่ การฝึกให้รู้จักการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข รู้จักบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ สิทธิและเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเป็นผู้มีวัฒนธรรมอันดีงามปฏิบัติตนในกรอบกฎหมายบ้านเมือง
3. การศึกษาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านวัฒนธรรม ได้แก่ การพัฒนาให้มีทักษะอาชีพ มีความชำนาญ มีความรู้ความสามารถในอาชีพ มีสุขภาพอนามัยดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าการศึกษาคือสิ่งที่เชื่อมโยงกับการเรียนรู้และถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนามนุษย์ทุกเพศทุกวัย โดยไม่มีข้อยกเว้นแม้ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ และส่งผลสำคัญต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายไปพร้อมๆกัน

นอกจากนั้นการศึกษาทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เพื่อการปรับตัวในบทบาทใหม่และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้ในสังคมปัจจุบัน ส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมครอบครัวและสังคม เช่น ความรู้เรื่องพฤติกรรมกาสิโนการใช้อย่างพอดีทำให้เกิดสุขภาพกายที่ดี การทำงานอย่างมีสติและสมาธิเพื่อให้เกิดความสุขจากการทำงาน การรวมกลุ่มกันเพื่อการให้ความรู้ทางพุทธศาสนาแก่สังคม โดยเฉพาะการฝึกฝนการพัฒนาทางด้านจิตใจให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ และการฝึกอบรมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆในสังคม โดยเฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและปัญญาของผู้สูงอายุ

ดังนั้นการศึกษาก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างรอบด้านทั้งในด้านการพัฒนาในขั้นพื้นฐานร่างกายจนไปถึงการพัฒนาในจิตใจและปัญญาขั้นสูงที่ต้องอาศัยการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่เป็นการเรียนรู้โดยใช้ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและมีความสุขอย่างแท้จริงยั่งยืนท่ามกลางกระแสสังคมที่เป็นพลวัตและภาวะสูงอายุ

การเรียนรู้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับการศึกษาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุอันมีผลในการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออกสำหรับการเรียนรู้ในแนวทางพุทธศาสตร์นั้นจะมุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุที่ภายใน โดยมีการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ทุกระบบอย่างบูรณาการและเน้นวิถีคิดตามหลักเหตุและผล ผู้สอนจึงมีบทบาทเป็นผู้แนะนำเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาในการพัฒนาตนให้สูงต่อไป สำหรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้มีหลากหลายรูปแบบดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

2.2 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

สุนทร สุนันท์ชัย อธิบายถึงวิธีการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (สุนทร สุนันท์ชัย, 2533)

1) การให้ความรู้แบบเป็นกลุ่ม โดยผู้เรียนมีเป้าหมายร่วมกัน มีการกำหนดเวลา สถานที่ที่แน่นอน และปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ การให้ความรู้แบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แบบผู้สอนเป็นศูนย์กลางโดยวิทยากรเป็นผู้ให้ความรู้และนำกระบวนการเรียนรู้ เช่น การบรรยาย การสาธิต การอบรม และแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นการ

ส่งเสริมผู้สูงอายุให้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน เช่น การอภิปราย การระดมพลังสมอง การโต้วาที การแสดงบทบาทสมมติ การสัมมนา ทักษะศึกษา และการประชุมเชิงปฏิบัติ เป็นต้น

2) **การให้ความรู้หรือการเรียนรู้เป็นรายบุคคล** วิธีการนี้นับว่าสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลมาก เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ตนสนใจไม่ต้องขึ้นกับกลุ่มผู้เรียน สามารถกำหนดเวลาเรียนทำกิจกรรมได้เอง สามารถเรียนเร็วหรือช้าได้ตามความสามารถของตน วิธีเรียนเป็นรายบุคคล เช่น การศึกษาโดยอิสระ การศึกษาจากบทเรียนสำเร็จรูป การเรียนหรือรับความรู้จากสื่อประเภทต่างๆ การศึกษาทางไกล เป็นต้น

3) **การให้ความรู้หรือการเรียนการสอนแบบชุมชน** เป็นการเรียนการสอนแบบกลุ่มหรือแบบรายบุคคลก็ได้ แต่แตกต่างตรงที่เริ่มจากชุมชนและมุ่งช่วยแก้ปัญหาชุมชน โดยวิทยากรจะร่วมกับประชาชนในชุมชนช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาของชุมชน ร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา วิธีการเรียนการสอนแบบชุมชน เช่น การจัดแหล่งวิทยากรในชุมชน องค์กรในชุมชนจัดการศึกษาให้แก่คนในชุมชน ประชาชนในชุมชนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชุมชน เป็นต้น

อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัตินั้น การให้ความรู้แก่ผู้ใหญ่มักจะใช้วิธีการหลายวิธีผสมผสานกัน โดยพิจารณาธรรมชาติของผู้เรียน พื้นฐานความรู้ของผู้เรียน และความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก โดยหลักการและวิธีการดังกล่าว แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ การถ่ายทอดความรู้โดยที่ผู้เรียนพบกับวิทยากรโดยตรง และการถ่ายทอดความรู้โดยผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ วิธีนี้ผู้เรียนไม่ได้พบกับวิทยากรโดยตรง แต่จะรับความรู้ ประสบการณ์จากเนื้อหาที่อยู่ในสื่อประเภทต่าง ๆ

สำหรับศาสตร์การศึกษาผู้ใหญ่ (Andragogy) เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ เป็นการยึดปัญหาของผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยเน้นเนื้อหาในการพัฒนาศักยภาพระดับบุคคลและกลุ่ม เทคนิคการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้ผู้ใหญ่ได้สำรวจความต้องการของตนเอง วางเป้าหมายของตนเอง มีส่วนรับผิดชอบจัดประสบการณ์รวมทั้งประเมินการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ในผู้ใหญ่เน้นให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ เนื่องจากผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคำนึงถึงหลักความต้องการในขั้นพื้นฐานในแต่ละคน ได้แก่ หลักของการเสริมแรงทั้งทางด้านบวก (ให้รางวัล การชมเชย) และด้านลบ (การลงโทษ) และหลักในการรับรู้โดยผ่านอวัยวะสัมผัสโดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้ใหญ่ในการแปลความหมายสิ่งที่สัมผัสและรับรู้ออกมาได้ว่าเป็นสิ่งใดมีความหมายอย่างไร

การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่มีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดยทฤษฎี Andragogy หรือทฤษฎีการเรียนรู้การสอนของผู้ใหญ่เป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้

การศึกษาผู้ใหญ่ตั้งอยู่บนรากฐานหลักการและความเชื่อที่ต่างจากการศึกษาของเด็กพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (Knowles, 1980; 1975)

1. ผู้ใหญ่มีมโนทัศน์รับรู้ต่อตนเองจากฟังผู้อื่นเป็นผู้ชี้นำตนเอง บทบาทของผู้สอนจึงเป็นผู้เข้าร่วมกระบวนการสืบค้นหากับผู้เรียน
2. ผู้ใหญ่จะสะสมประสบการณ์ความรู้ โดยเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งความสามารถแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กับผู้อื่น ขยายโลกทัศน์ และผู้ใหญ่มีประสบการณ์เดิมเป็นพื้นฐานจึงสามารถนำประสบการณ์เดิมนั้นไปสัมพันธ์กับประสบการณ์ใหม่จึงทำให้ประสบการณ์ใหม่มีความหมายมากขึ้น แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้จึงเป็นประสบการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่มีลักษณะฝังกับความเคยชินประสบการณ์เดิมทำให้เปลี่ยนแปลงยาก
3. มีความพร้อมที่จะเรียนเพื่อนำไปแก้ปัญหาและปฏิบัติในชีวิตจริง และมองเห็นคุณค่าของเวลา ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้
4. การเรียนรู้ควรให้ความสำคัญในการชัดเจนความแตกต่างระหว่างผู้เรียนที่มีประสบการณ์ที่แตกต่างหลากหลายทั้งด้านรูปแบบการเรียนรู้ ระยะเวลา สถานที่ ความเร็วช้าของกิจกรรมการเรียนรู้

นอกจากการให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุแล้ว ยังมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้คนทั่วไปได้มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาการผู้สูงอายุเพื่อให้บุคคลทั่วไปได้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในทุกด้านและเป็นการเตรียมผู้ดูแลและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างดี การให้การศึกษาดังกล่าวจึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้มีวิชา “วิทยาการผู้สูงอายุ” หรือ “Gerontology” ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน (สุรกุล เจนอบรม, 2531)

ทั้งนี้ “Gerontology” หรือ “วิทยาการผู้สูงอายุ” หมายถึง วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาถึงกระบวนการและปรากฏการณ์ของความสูงอายุ การศึกษานี้ครอบคลุมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และด้านสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาประเภทสหวิทยาการ เช่น วิชาการทางด้านโภชนาการ, สันตนาการ, สุขศึกษา, สังคมศึกษา, การศึกษา, จิตวิทยา เป็นต้น และยังรวมไปถึงศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงาน และแนวทางในการจัดกิจกรรม

ให้บริการ การดูแลให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ (Wilson., 1974; สุรกุล เจนอบรม, 2531)

ในปัจจุบันวิทยาการผู้สูงอายุนี้ได้แยกแขนงออกเป็นวิทยาการผู้สูงอายุเชิงสังคม (Social Gerontology) วิทยาการผู้สูงอายุเชิงการแพทย์ (Geriatrics) และวิทยาการผู้สูงอายุเชิงการศึกษา (Education Gerontology) มีดังต่อไปนี้

วิทยาการผู้สูงอายุเชิงสังคม (Social Gerontology) มุ่งศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นในบุคคลในวัยสูงอายุเชิงสังคมและจิตใจ รวมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมในวัยกลางคน และสูงอายุ ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

วิทยาการผู้สูงอายุเชิงการแพทย์ (Geriatrics) ว่าด้วยการศึกษาค้นคว้าและวิธีรักษาโรคที่เกิดวัยสูงอายุ รวมทั้งการศึกษาระบบการเสื่อมถอยทางร่างกายของคนในวัยกลางคนและสูงอายุ การป้องกันโรคและการดูแลรักษาโรคอันเกิดมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องโรคในวัยสูงอายุแก่บุคคลทั่วไปด้วย

วิทยาการผู้สูงอายุเชิงการศึกษา (Education Gerontology) ว่าด้วยการเรียนรู้ให้แก่คนในวัยสูงอายุ เป็นวิทยาการผู้สูงอายุที่ในปัจจุบันใช้เป็นฐานในการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยอาศัยความรู้จากวิทยาการผู้สูงอายุรวมกับความรู้เกี่ยวกับการสอนผู้ใหญ่ร่วมกันจัดเป็นการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบให้แก่ผู้ใหญ่ในวัยที่สามหรือวัยปลายของชีวิต

หลักสูตรวิทยาการผู้สูงอายุ ควรมีขอบเขตใน 4 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของการให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป โดยศึกษาแนวคิดหรือปรัชญา ความสำคัญของวิชา ประชากรผู้สูงอายุ กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางอายุทางสรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับระบบสังคมไทย กิจกรรมเวลาว่าง สุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ สภาพทางเศรษฐกิจอันมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุ สถาบันต่าง ๆ ที่มีส่วนให้การส่งเสริมงานด้านผู้สูงอายุ

2. ลักษณะของการให้ความรู้ด้านการบริหาร โดยศึกษาถึงทฤษฎีการบริหารการศึกษาในด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ และนำเอาเทคนิคการบริหารงานไปใช้ในการปฏิบัติงาน

3. ลักษณะของการให้ความรู้ด้านการพัฒนาโครงการ โดยศึกษาถึงรูปแบบการจัดโครงการที่มีประสิทธิภาพต่าง ๆ หลักการจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ และแนวทางการประเมินผลโครงการเหล่านี้

4. ลักษณะของการให้ความรู้ด้านการวิจัย โดยศึกษาถึงแนวทางการวิจัยปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ การรวบรวมวิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล ตลอดจนนำเอาข้อมูลไปใช้ประโยชน์ (Wilson., 1974; สุรกุล เจนอบรม, 2531)

ทั้งนี้การศึกษาในระบบควรมีการบรรจุวิชาศึกษาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ในหลักสูตรระดับต่าง ๆ เพื่อให้ผู้นุชนรุ่นหลังได้รับความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สร้างความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการประสานช่องว่างระหว่างวัยที่ทำให้คนต่างวัยสามารถปฏิบัติตนต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนการศึกษานอกระบบควรการจัดให้มีการฝึกอบรมหรือจัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างวัย (สุรกุล เจนอบรม, 2531)

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึง กระบวนการมีวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงบทบาท สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจมีหลายทฤษฎี ในที่นี้จะกล่าวเพียงแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้ (Taylor, 1982; Bandura, 1986; Felker, 1974; Wiggins and Giles, 1984; Felker, 1974)

ความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงปลอดภัย ได้รับความรักและความรู้สึกที่ตนเองมีประโยชน์ รู้สึกมีส่วนร่วมกับผู้อื่น เป็นความรู้สึกยอมรับนับถือในตนเอง แสดงความสามารถเพื่อให้ตนเองพอใจ ความรู้สึกที่ตนมีค่าจึงเป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบจากมาตรฐานของสังคมตน

ทั้งนี้บุคคลใดมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่าแสดงว่าบุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ความเห็นคุณค่าในตนเองได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลจะพึงพอใจกับมาตรฐานการกระทำของตนเองที่ได้ตั้งไว้ นอกจากนี้การตัดสินใจจากสังคมยังมีอิทธิพลในการรับรู้ของบุคคล การประเมินตนเองว่ามีคุณค่าจึงขึ้นกับวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้น ๆ

ความเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มมากขึ้นเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข วิธีการเสริมสร้างให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นมีอยู่หลายวิธี เช่น การให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและนัยสำคัญต่อตนเองเมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมาย การยอมรับคำชมเชย และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุมีทั้งการให้ความรู้แบบเป็นกลุ่ม การเรียนรายบุคคล และการเรียนการสอนแบบชุมชน โดยอาจใช้วิธีการผสมผสานกันขึ้นอยู่กับความ

เหมาะสมกับลักษณะและความต้องการของผู้เรียน หลักการและวิธีการแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ได้แก่ การเรียนรู้โดยผู้สูงอายุพบวิทยากรโดยตรง และการเรียนรู้โดยสื่อประเภทต่างๆ

นอกจากนั้นยังมีการศึกษาที่เรียกว่าวิทยาการผู้สูงอายุที่เป็นการให้ความรู้กับคนทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ทั้งในเชิงสังคม การแพทย์ การศึกษา ส่วนทฤษฎีทางมนุษยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองที่อาจเกิดจากการประเมินตนเองจากความสามารถหรือพฤติกรรมของตนเองที่สำเร็จหรือล้มเหลว โดยมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานที่กลุ่มสังคมตนกำหนดไว้ การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นกับคนทุกกลุ่มในการผลักดันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสักยภาพในการพัฒนาตนและสังคมต่อไป

ส่วนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุในต่างประเทศที่น่าสนใจที่สามารถนำมาเป็นแนวทางที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างดี คงจะกล่าวถึงกรณีศึกษาในต่างประเทศในหัวข้อต่อไป

2.3 รูปแบบการเรียนรู้

อนุชัย ชีระเรืองไชยศรี (2542) ได้ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัชรีย์ เกียรตินันท์วิมล (2530) อาภาภรณ์ ศิริอาคเนย์ (2533) ว่าเป็นลักษณะการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ หรือยุทธศาสตร์การเรียนรู้ การเรียนรู้ที่นักเรียนใช้เป็นประจำ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์และการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ ที่นักเรียนคิดและปฏิบัติเป็นประจำในการเรียนรู้

กรมวิชาการ (2544) ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบการเรียนรู้ (Learning style) เป็นพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของผู้เรียนในการจัดการเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งแตกต่างกันตามสติปัญญา ลักษณะเฉพาะของผู้เรียน และสภาพแวดล้อมทางการเรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

สหัส เรณาค (2546) ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบการเรียนรู้ เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ หรือรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางการเรียนรู้ที่ผู้เรียนยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่ๆ

นอกจากนั้นยังมีผู้ให้ความหมายในแง่ขององค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้ที่ไม่แตกต่างกันมากนัก โดยประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล (2525) ให้ความหมายว่า เป็นลักษณะและวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน ส่วนกิตติพงษ์ วงศ์ทิพย์ (2545) ให้ความหมายสอดคล้องกันว่า รูปแบบการเรียนรู้ เป็นลักษณะและวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน และฉวีวุฒิ กิจรุ่งเรือง (2545) ให้ความหมายว่าเป็นลักษณะของบริบทและสิ่งแวดล้อมสภาพเงื่อนไขต่างๆในการเรียนรู้ของผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดี

จะเห็นได้ว่ารูปแบบการเรียนรู้ ประกอบด้วย เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้

2.3.1 เป้าหมายการเรียนรู้

เป้าหมายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุได้มีหลายท่านระบุแนวคิดที่สอดคล้องกันทั้งแนวคิดในการจัดทำแผนผู้สูงอายุระยะยาว คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนสุขภาพแบบองค์รวมและเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์แตกต่างกับแนวคิดอื่นๆในส่วนของความมุ่งเน้นด้านปัญญาและจิตวิญญาณด้วย ดังต่อไปนี้

แนวคิดพื้นฐานของการจัดทำแผนผู้สูงอายุระยะยาวได้กำหนดวิสัยทัศน์เพื่อให้การดำเนินการตามยุทธศาสตร์เป็นไปอย่างเหมาะสมกับสังคมไทยเพื่อให้ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคมโดยประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี ได้แก่ 1) สุขภาพดีทั้งกายและใจ 2) ครอบครัวที่อบอุ่น มีสังคมที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 3) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับการและสวัสดิการที่เหมาะสม 4) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัว-ชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2554)

ส่วนเป้าหมายการเรียนรู้ที่กล่าวถึงในแง่ขององค์ประกอบที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมี 5 ด้าน ได้แก่ 1) สภาพทางเศรษฐกิจ 2) สุขภาพ 3) สภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสัมพันธภาพกับผู้อื่น 4) การพึ่งตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน และ 5) การทำกิจกรรม (Berghorn and Schaafer, 1981) และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยตามเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เขตเมือง ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านสภาพแวดล้อม 3) ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือตามประเพณี ศิลปวัฒนธรรมชุมชน และ 4) ด้านการได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว ชุมชน หรือสถาบันอื่นๆในด้านอาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มและการดูแลเมื่อยามเจ็บป่วย (สมพร ชัยยุทธ์, 2542) เป้าหมายในแง่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดังกล่าวยังสอดคล้องกับสุขภาพองค์รวมในประเด็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่แตกต่างกันในประเด็นของปัญญาและจิตวิญญาณ รวมทั้งความเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลในแต่ละส่วน ซึ่งสุขภาพองค์รวมเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา ทางสังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ไม่ได้หมายถึงความไม่พิการและการไม่มีโรคนั้น (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552)

สำหรับเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ ได้จัดจำแนกเป้าหมายการเรียนรู้ไว้ในหลายระดับตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุดซึ่งเป็นเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง ซึ่งการพัฒนาชีวิตจะบรรลุเป้าหมายขั้นพื้นฐานได้ต้องสามารถเปลี่ยนแปลงความต้องการให้เกิดความต้องการ

อย่างใหม่ที่เป็นความเจริญงอกงามของชีวิตให้ยิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2543ก) และการพัฒนาชีวิตจะบรรลุเป้าหมายของชีวิตในแต่ละระดับ ดังต่อไปนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรม ได้แก่ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักฐาน การมียศ ฐานะตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับ ในสังคม การมีมิตรสหาย บริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรม ได้แก่ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ได้ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมระดับโลกุตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม ได้แก่ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย จนสิ่งภายนอกไม่สามารถเข้ามากระทบกระทั่งบีบบังคับจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์แล้ว (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2543ค)

จะเห็นได้ว่าเป้าหมายการเรียนรู้ ได้แก่ เป้าหมายทางด้านสุขภาพร่างกาย เป้าหมายทางด้านสุขภาพจิตใจ เป้าหมายทางด้านสังคม เป้าหมายทางด้านสติปัญญา

2.3.2 วิธีการเรียนรู้

นวพร ปัญญากรรกุล (2545) ได้กล่าวถึง รูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถจำแนกเป็นวิธีการเรียนรู้หลายวิธี ซึ่งวิธีการเรียนรู้มีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติหรือจากประสบการณ์
2. การเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเรียนรู้จากการเป็นลูกมือ

4. การเรียนรู้ผ่านการเล่านิทาน
5. การตั้งคำถามว่ากล่าวสั่งสอน
6. การเรียนรู้ผ่านคำคม

เบอร์แมน (Burman) (อ้างถึงใน สมคิด อิศระวัฒน์, 2543) กล่าวว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นภายในห้องเรียนหรือภายในสถาบันการศึกษาเสมอไป การเรียนรู้อาจเกิดขึ้นได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้โดยบังเอิญ (Random or incidental learning) การเรียนรู้แบบนี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มิได้เกิดขึ้นโดยตั้งใจ

2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจของผู้เรียน ซึ่งมีความปรารถนาจะรู้ในเรื่องนั้นและผู้เรียนจึงคิดหาวิธีการเรียนรู้ด้วยวิธีต่างๆหลังจากนั้นจึงมีการประเมินผล จึงเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองไม่ได้มีใครบังคับ

3) การเรียนรู้โดยกลุ่ม (Collaborative learning) การเรียนรู้แบบนี้เกิดจากผู้เรียนรวมกลุ่มกัน แล้วเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายให้กับสมาชิก ทำให้สมาชิกมีความรู้เรื่องที่วิทยากรพูด เป็นการเรียนเนื่องจากต้องการจะรู้ และเป็นการรวมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการหลังจากเรียนไม่มีการแจกวุฒิบัตรหรือมีการสอบแต่อย่างใด การเรียนรู้แบบนี้เกิดจากการช่วยเหลือกันในกลุ่ม

4) การเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา (Formal learning) การเรียนรู้จากสถาบันการศึกษานั้น เป็นการเรียนรู้แบบเป็นทางการ มีหลักสูตร มีการประเมินผล มีระเบียบการเข้าศึกษาที่ชัดเจน ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด เมื่อปฏิบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนดก็จะได้รับปริญญาหรือประกาศนียบัตร

สันสนีย์ จะสุวรรณ (2549) ได้กล่าวถึง วิธีการเรียนรู้หรือกระบวนการเกิดการเรียนรู้ เป็นเรื่องของบุคคลซึ่งอาจเกิด โดยบังเอิญ เกิดด้วยตนเอง หรือจากกลุ่ม การเรียนรู้จากสถาบันการศึกษา และการเรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆมักจะเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต วิธีการเรียนรู้มักเกิดจากการเลียนแบบจากต้นแบบที่ตนเองพึงพอใจ จากการค้นพบด้วยตนเอง จากการพบเห็นสถานการณ์ต่างๆแล้วใช้สถานการณ์นั้นเป็นต้นแบบเรียนรู้โดยกิจกรรมที่ทำร่วมกันในสังคม และเรียนรู้จากพิธีกรรมต่างๆ โดยมีวิธีการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้โดยบังเอิญ เป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันบ้าง โดยไม่ตั้งใจ ทำให้เข้าใจรับรู้ในสิ่งที่พบเห็นนั้นและนำมาทดลองทำตามแบบจนประสบความสำเร็จ นับได้ว่าเกิดการเรียนรู้เกิดขึ้น

2. การเรียนรู้จากการค้นพบด้วยตัวเอง เกิดจากการทดลองผิดพลาดจากสิ่งที่น่าสนใจ ได้เคยพบเห็น เคยได้รู้จัก แต่รู้เพียงบางส่วน และนำมาทดลองทำด้วยตนเองจนประสบความสำเร็จ

3. การเรียนรู้จากกลุ่ม เกิดจากการเข้าไปร่วมอยู่ในกลุ่มต่างๆ ที่สนใจในการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง และแสวงหาความรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

4. การเรียนรู้จากสถาบันต่างๆ เป็นการเรียนรู้หลักที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่กำหนด

5. การเรียนรู้จากกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมทำกิจกรรมทุกขั้นตอน ทำให้เข้าใจถึงขั้นตอน กระบวนการทำงาน เป้าหมาย ทำให้ได้ประสบการณ์เกิดการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

6. การเรียนรู้จากพิธีกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ความเชื่อ ความศรัทธาในพิธีกรรม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ได้เช่นกัน

7. การเรียนรู้จากการเลียนแบบ ตัวแบบหรือต้นแบบที่มีจุดเด่นมีจุดสนใจ มีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น เป็นศิลปิน ดารา นักร้อง เป็นผู้มีชื่อเสียง เป็นผู้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทำให้เป็นต้นแบบที่คนอื่นๆ อยากทำตาม เพื่อที่จะได้ประสบความสำเร็จตามต้นแบบที่เป็นเป้าประสงค์ เกิดการเรียนรู้ในการลอกเลียนแบบตามต้นแบบนั้นๆ

จะเห็นได้ว่าวิธีการเรียนรู้มีหลายวิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากการปฏิบัติ การเรียนรู้จากการสังเกต การเรียนรู้จากการเข้าร่วมฝึกอบรม การเรียนรู้จากการเป็นผู้ช่วย การเรียนรู้จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน การเรียนรู้จากการข้อความหรือประโยชน์ที่ประทับใจ การเรียนรู้จากสถาบัน และการเรียนรู้จากการเห็นแบบอย่าง

2.3.3 กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบของกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยมีหลายรูปแบบ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, ม.ป.ป.) ดังต่อไปนี้

- 1) การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - 1.1 ระดับประถมศึกษา
 - 1.2 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.3 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- 2) การจัดการศึกษาต่อเนื่อง

2.1 หลักสูตรการฝึกอบรมวิชาชีพพระยะสันที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- (1) ศิลปประดิษฐ์
- (2) การทำของชำร่วย
- (3) การทำอาหาร
- (4) การร้องเพลง
- (5) ลีลาศ
- (6) การทำกระทง

2.2 การอบรมเพื่อให้ความรู้ในด้านต่างๆ

- (1) การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- (2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- (3) คอมพิวเตอร์เบื้องต้นและอินเทอร์เน็ต
- (4) คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ใน

สังคมไทย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและชุมชน

- (5) ความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน

3) การจัดกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.1 การส่งเสริมการอ่าน

3.2 การเผยแพร่ความรู้ในลักษณะเอกสาร แผ่นพับ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านกฎหมาย ด้านอาชีพ ด้านเศรษฐกิจ

3.3 จัดกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น การรดน้ำขอพรในวันสงกรานต์

3.4 จัดกิจกรรมผู้สูงอายุสัญจร เช่น กิจกรรมไหว้พระ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์

3.5 จัดกิจกรรมการเผยแพร่ความรู้โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.6 จัดกิจกรรมนันทนาการ

3.7 จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3.8 จัดกิจกรรมเพื่อการอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมไทย

3.9 จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุ

4) การจัดกิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัย

4.1 การจัดนิทรรศการวิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาและชีวิต

4.2 เผยแพร่ความรู้ด้านดาราศาสตร์ในท้องฟ้าจำลอง

4.3 เผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ในรูปแบบเอกสารสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

4.4 จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ในโครงการรักการอ่าน

4.5 จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ในโครงการสอนหนังสือให้น้อง

4.6 จัดกิจกรรมส่งเสริมด้านศิลปะ เช่น การวาดภาพระบายสี

4.7 จัดกิจกรรมการให้บริการความรู้ทางหอกระจายข่าว

4.8 จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ ทั้งในรูปแบบรายการวิทยุกระจายเสียงเพื่อการศึกษา รายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อเทคโนโลยีทางการศึกษา

4.9 จัดและส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ

ส่วนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น จากการพิจารณาจากความต้องการความสนใจและความจำเป็นตลอดจนภารกิจของวัยสูงอายุแล้ว อาจจะทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและสามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ (กัญญา ตั้งสุวรรณรังษี, 2548)

1. เป็นกิจกรรมเชิงปฐมนิเทศหรือแนะแนว เป็นกิจกรรมสำหรับผู้เกษียณอายุเพื่อการเตรียมตัวและปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมและบริการในลักษณะนี้สามารถจัดได้มากมายในรูปแบบ ดังนี้

1.1 การแนะนำหน่วยงาน องค์กร หรือแหล่งบริการความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น หน่วยงานรักษาพยาบาลผู้สูงอายุฟรี การประกันสุขภาพ หน่วยงานช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ และไม่มีญาติเลี้ยงดู หน่วยงานช่วยเหลือแนะนำทางด้านกฎหมายแก่ผู้สูงอายุ หน่วยงาน บริการท่องเที่ยวและหน่วยงานบริการพาหนะ

1.2 อบรม ชี้นแนะแนวทางการใช้ชีวิต หลังเกษียณอายุ เกี่ยวกับในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.3 อบรมให้ความรู้การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเตรียมรับความตายของตนเองและผู้ใกล้ชิด

1.4 ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพอนามัยตนเอง

1.5 บริการให้คำปรึกษา เพื่อแก้ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว

2. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในการปรับตัวต่อความเสื่อมถอยของร่างกาย เพราะภารกิจของชีวิตวัยสูงอายุที่จำเป็นมาก คือ การดูแลสุขภาพร่างกาย ลักษณะของกิจกรรมในกลุ่มนี้อาจจะจัดในรูปแบบ ดังนี้

2.1 การตรวจรักษาและให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพ อนามัยของตน และช่วยเหลือผู้อื่นได้บ้าง

2.2 การฝึกอบรมหรือสัมมนาเกี่ยวกับการดูแลรักษา ตา หู ฟัน ผิวหนัง ตลอดจนข้อควรปฏิบัติตนในเรื่องอาหาร การพักผ่อน เครื่องนุ่งห่ม และที่พักอาศัย

2.3 ให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในประเด็นนี้ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน พบว่า การออกกำลังกาย โดยสม่ำเสมอจะทำให้การหมุนเวียนของออกซิเจนไม่เสื่อมลงดีขึ้น และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย (สุชา จันท์ธรม, 2533)

2.4 โครงการป้องกันโรคที่มักเกิดในวัยสูงอายุ และการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความทรุดโทรมเสื่อมถอยของร่างกาย

2.5 โครงการคลินิกผู้สูงอายุ มีศูนย์บริการสาธารณสุข หรือศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

2.6 โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุด้วยการฝึกและเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่าง ๆ โดยมีผู้คอยแนะนำ และดูแลอย่างใกล้ชิด

3. กิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวให้เหมาะสมกับรายได้ ที่ลดลงและภาวะการออกจากงาน กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ ให้ความรู้เรื่องการใช้ราย มีการจัดสัมมนาเกี่ยวกับวิธีเพิ่มรายได้ เช่น การลงทุนบางลักษณะ และมีการฝึกงานอาชีพงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น งานจักสาน งานปั้น งานถักทอ ทำสวน ไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น

4. กิจกรรมช่วยส่งเสริมการปรับตัวต่อการจากไปของคู่สมรส และการอยู่ตามลำพัง เช่น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

5. เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช้กำลังมาก คือ กิจกรรมด้านการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ การออกกำลังกายให้เหมาะสมไม่มากหรือน้อยเกินไป เช่น การเดินเล่น การวิ่งเหยาะ ๆ ถีบจักรยาน เล่นกอล์ฟ พายเรือ ว่ายน้ำระยะสั้น ๆ เป็นงานอดิเรกไม่ควรหักโหมหรือใช้กำลังมาก

6. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมโอกาสคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุต้องการเพื่อนและมีกลุ่มบุคคลร่วมวัย (peer group) ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี กิจกรรมในลักษณะนี้ ได้แก่ การจัดอยู่ค่ายครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม สมาคม เช่น การแข่งหมา

รูก กอล์ฟ จัดอภิปราย และสนทนาในหัวข้อต่าง ๆ การฝึกทำอาหาร และจัดโปรแกรมนำเที่ยว เพื่อให้ได้พักผ่อนและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ

7. กิจกรรมที่สนับสนุนชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนและสังคม กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องใช้เหตุผลให้การยอมรับนับถือในความสามารถและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ กิจกรรมนี้ ได้แก่ การสัมมนา อภิปราย บทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคมให้ ความรู้เกี่ยวกับการเมืองการปกครอง อาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์การเข้าร่วมการฝึกอบรมเยาวชน เพื่อถ่ายทอดศิลปะวิทยาการต่าง ๆ

8. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือการปรับปรุงและจัดสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย สูงอายุโดยคำนึงถึงความปลอดภัยเข้าออกสะดวก มีเครื่องอำนวยความสะดวก อาจจัดในรูปแบบ การอบรมชี้แจงแนะนำให้แก่ผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมักเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพ ร่างกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจเพื่อให้มีความสุขในระดับพื้นฐาน กิจกรรมด้านสังคมและ กิจกรรมด้านส่งเสริมความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.3.4 เงื่อนไขการเรียนรู้

นวพร ปัญญากรกุล (2545) ได้กล่าวถึง เงื่อนไขการเรียนรู้ว่าเงื่อนไขที่ทำให้เกิด การเรียนรู้ในสมัยก่อน มีดังต่อไปนี้

1. เงื่อนไขส่วนตัว
2. เงื่อนไขทางสังคม ได้แก่ การติดต่อสื่อสารกัน ในชุมชน พี่พาทอาศัยกัน การ รวมกลุ่ม
3. เงื่อนไขทางวัฒนธรรม ได้แก่ ความเชื่อ จารีตประเพณี พิธีกรรม
4. เงื่อนไขทางกายภาพ ได้แก่ ทรัพยากรที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ลักษณะดินฟ้าอากาศ
5. เงื่อนไขทางครอบครัว ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู อาชีพของครอบครัว สถานะภาพในครอบครัว

ศันสนีย์ จะสุวรรณ (2549) ได้กล่าวถึง เงื่อนไขการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ มี ดังต่อไปนี้

1. ตัวผู้เรียน ได้แก่ วุฒิภาวะ อายุ สมรรถวิสัย ความพร้อม ประสบการณ์เดิม ความบกพร่องของประสาทสัมผัส แรงจูงใจ ความสนใจ

2. ผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอด เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนสนใจและตั้งใจเรียน เช่น เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักแก่คนทั่วไป สังคมยอมรับ เป็นคนที่มีความสามารถอย่างโดดเด่น รวมถึงความเสียสละความตั้งใจในการสอนของผู้สอนด้วย
3. หลักสูตร ต้องสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน
4. วิธีการเรียนการสอน กิจกรรมการเรียนการสอนที่มีรูปแบบที่หลากหลาย จะทำให้ผู้เรียนสนใจเพิ่มขึ้น
5. บทเรียนหรือเนื้อหาสาระที่สอน ต้องตรงกับความต้องการของผู้เรียน และผู้เรียนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
6. ระยะเวลา เป็นช่วงเวลาที่เรียนและระยะเวลาของการเรียนตลอดหลักสูตร บางครั้งหลักสูตรที่ยาวเกินไป ทำให้ผู้เรียนเบื่อหน่ายเพราะใช้เวลานานกว่าจะสำเร็จ ช่วงเวลาเรียนที่ไม่สัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้
7. บริบทแวดล้อมหรือปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ข้อมูลข่าวสาร เป็นปัจจัยที่ช่วยในการตัดสินใจของผู้เรียนในการเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
8. แหล่งข้อมูล การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจะช่วยให้การเรียนรู้เกิดได้อย่างกว้างขวางเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การไม่มีแหล่งข้อมูลทำให้การเรียนรู้ถูกจำกัดอยู่เฉพาะข้อมูลที่มีเท่านั้น
9. แรงจูงใจ หรือเครื่องล่อใจ เป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี เช่น ผู้สอน รางวัล ชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

จะเห็นได้ว่าเงื่อนไขการเรียนรู้ ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และความสามารถเฉพาะบุคคลสูงสุด และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านผู้สอน ปัจจัยด้านครอบครัวที่ประกอบด้วย การอบรมสั่งสอนของครอบครัว อาชีพของครอบครัว สภาพทั่วไปของครอบครัว เช่น วัฒนธรรมของครอบครัวและฐานะของครอบครัว

ตอนที่ 3 การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

3.1 ความหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

แนวคิดพุทธศาสตร์ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” หรือ “การศึกษา” ว่าหมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เรียกว่า สิล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาโดยตนเองเพื่อให้เข้าใจชีวิตจิตใจของ

ตนเอง และเป็นการศึกษาที่เป็นสากลใช้ได้ในทุกสมัยและทุกสถานการณ์ เป็นการศึกษาที่ไม่เป็นทาสของกิเลส ซึ่งทำให้เป็นผู้รู้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด (พุทธทาสภิกขุ, 2518; 2532; 2540) เป็นความหมายในทิศทางเดียวกันกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า “การศึกษา” หมายถึง การเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนา กระบวนการศึกษาจึงเป็นความหมายเดียวกับกระบวนการดำเนินชีวิต เนื่องจากการดำเนินชีวิตที่ดีต้องดำเนินชีวิตพร้อมกับการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สิ่งที่ตัดสิ้นการพัฒนาคน คือ การได้ปัญญา (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2542ข; 2545ก; 2546ก) สอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่กล่าวว่า “การศึกษา” เป็นกระบวนการแสวงหาปัญญา และกำจัดความไม่รู้ (อวิชชา) ไปพร้อมๆกัน ซึ่งต้องเริ่มจากการรู้จักตนเองก่อนและขยายออกไปสู่การรู้จักภายนอก (พระราชวรมุนี [ประยูร ธมฺมจิตฺโต], 2540)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตที่ดี โดยการพัฒนาคนทั้งทางด้านศีล (พฤติกรรม) สมာธิ (จิตใจ) และปัญญา

3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์สู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ 3 ประการ ได้แก่ 1) มีสติปัญญาในขั้นพื้นฐานพอตัว 2) มีความรู้เรื่องอาชีพพอตัว และ 3) มีมนุษยธรรมพอตัว นอกจากนั้นการศึกษาต้องทำให้มนุษย์หมดจากทุกข์และกิเลส (โลภ โกรธ หลง) เพื่อให้มีจิตใจสูงอย่างสมบูรณ์โดยเฉพาะการทำลายความเห็นแก่ตัว

การศึกษาดังกล่าวจึงเป็นการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงกันตามความเป็นจริงแห่งธรรมชาติ ที่ส่งผลให้มนุษย์สัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2518; 2527; 2532; 2540) เป็นแนวคิดที่มีทิศทางเดียวกับของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ที่เป็นไปเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เช่นกัน โดยแสดงในแง่มุมของการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ใน 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนาอารมณ์ และการพัฒนาปัญญา (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2541; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2548ค; 2549ค)

ส่วน พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยการใช้ปัญญารู้ความจริงของความสัมพันธ์ของทุกสรรพสิ่งที่อิงอาศัยกัน เป็นผู้ปราศจากความโลภที่มีการเบียดเบียน และมีความกรุณาต่อมนุษย์ สรรพสัตว์ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งมี

โลกทัศน์ในการมองโลกแบบทางสายกลางและมองอย่างรอบด้าน (พระเทพโศภณ [ประยูร ชุมมจิตโต], 2540; 2543; พระเมธีธรรมาภรณ์ [ประยูร ชุมมจิตโต], 2537)

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เป็นผู้ปราศจากทุกข์หรือกิเลสครอบงำ และเป็นผู้ดำเนินชีวิตในทางสายกลางด้วยปัญญาที่รู้เหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน การพัฒนาผู้สูงอายุให้ไปถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าวด้วยการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างรอบด้านให้เป็นผู้ที่สูงอายุในด้านจิตใจและปัญญาด้วยดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

3.3 แนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

แนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นธรรมะอันเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนาเมืองคัมภีร์ประกอบที่ครบถ้วนทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธที่ทำให้เกิดการพัฒนาคชีวิตอย่างเป็นองค์รวมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม แนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มีธรรมะอันนำไปสู่เป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลจากการปฏิบัติตามธรรมะทั้งระดับโลกุตตระและระดับโลกียะ ดังนั้นแนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ การปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลจากปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์อันจะส่งผลให้การพัฒนาผู้สูงอายุบรรลุถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามแนวพุทธศาสตร์ ทั้งระดับโลกุตตระและโลกียะ ดังจะกล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธต่อไป

3.3.1 ปริยัติ

ปริยัติสำหรับการพัฒนาชีวิตตามแนวทางพุทธศาสตร์ได้มีผู้รู้ในองค์ธรรมที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันหลายท่านดังต่อไปนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคชีวิตที่ถูกต้องใน 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์ของต้องมีอย่างพอดีและเหมาะสม
2. ด้านร่างกายเกี่ยวเนื่องกับการใช้สอยวัตถุประสงค์ของอย่างถูกต้อง
3. ด้านวาจา เป็นการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างถูกต้อง
4. มีจิตที่มีความบริสุทธิ์และมีสมาธิตั้งมั่น คล่องแคล่วในการทำหน้าที่การงาน
5. มีสติปัญญาที่ถูกต้อง

นอกจากนั้นอาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการพัฒนาชีวิตให้มีความถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต และทางสติปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ การพัฒนาทางจิตวิญญาณอย่างถูกต้องทำให้การ

พัฒนาทางกายและจิตถูกต้องตามไปด้วย เนื่องจากสติปัญญาเป็นเครื่องชักนำจิตและกายในการปฏิบัติจริงลงไปในชีวิตเพื่อให้เข้าใจความจริงโดยใช้สติปัญญานี้จึงทำให้สามารถควบคุมความเห็นแก่ตัวและใช้ความรู้ไปในทางที่ถูกต้องได้ รวมทั้งแก้ไขปัญหาของตนและโลกได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2532; 2533; 2519; 2540; 2546; 2548ข; 2551)

แนวคิดดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ที่กล่าวถึงการพัฒนาชีวิตที่มีจุดเน้นที่การพัฒนาจิตใจและปัญญาโดยที่การพัฒนาจิตใจและปัญญาจะนำไปสู่การดูแลรักษาร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป การพัฒนาจิตใจครอบคลุมถึงการรักษาจิตให้มีกุศล การรักษาศีล และการมีสมาธิซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกทางกายแลวจิตที่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุขที่แท้จริงนั้นต้องใช้ฐานของปัญญาเพื่อพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ทำให้ไม่มีความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], ม.ป.ป.; 2551ก: ออนไลน์; 2551ข: ออนไลน์)

นอกจากนั้นแนวคิดข้างต้นยังเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่กล่าวถึงการพัฒนาชีวิต 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น วัตถุสิ่งของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี เป็นต้น เป็นการบริโภค ใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงและดำเนินชีวิตเกื้อกูลต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม
2. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือผู้อื่น เป็นการดำเนินชีวิตทั้งทางกายและวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นโดยมีจิตใจเป็นรากฐานในการรักษาศีล
3. การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาทั้งคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต โดยมีพื้นฐานอยู่ที่สติสัมปชัญญะ ซึ่งส่งผลให้เกิดสมาธิที่ดั้งมั่นและคล่องแคล่วในหน้าที่การงาน
4. การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัย โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและอาศัยการฝึกสติที่ทำให้เกิดสมาธิและปัญญาตามมา

ทั้งนี้การพัฒนาในทุกด้านต้องดำเนินไปพร้อมกันและเชื่อมโยงอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตในทางสายกลาง สมาธิจะเป็นฐาน

ทำให้เกิดปัญหา ปัญญาจะเกื้อหนุนให้เกิดศีลตามปกติ ส่วนศีลที่มั่นคงจะสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป. อ. ปยุตฺโต], 2549ก; พระเทพโศภณ [ประยูร ชมฺมจิตฺโต], 2543; พระเมธีชรรมาภรณ์ [ประยูร ชมฺมจิตฺโต], 2538ก; พระราชวรมุนี [ประยูร ชมฺมจิตฺโต], 2540)

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ในการพัฒนาชีวิตด้านวัตถุสิ่งของ ด้านร่างกาย และด้านวาจา และมีความสอดคล้องกับการพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญาเช่นเดียวกัน

ส่วนการวัดผลการพัฒนามนุษย์ในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวไว้ 3 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตได้ มีความสุขตามที่ควรมี และทำชีวิตให้เป็นการศึกษาที่ถูกต้อง สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2517) ที่ได้กล่าวถึงการวัดผลในแง่มุมของการทำชีวิตให้เป็นการศึกษาที่ถูกต้องที่ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความสุขอิสระทั้งชีวิตและจิตใจ พร้อมทั้งสามารถแก้ปัญหาชีวิตของตนและสังคมได้ โดยท่านได้กล่าวถึงการวัดผลการพัฒนาชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ (พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2541; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2548ก; 2548ค; 2549ค)

- 1) การพัฒนาทางกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล
- 2) การพัฒนาทางสังคม เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่เกื้อกูล
- 3) การพัฒนาทางจิตหรืออารมณ์ เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี
- 4) การพัฒนาทางปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดความเข้าใจเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง

ผลของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์นั้นทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นลำดับจนกระทั่งปราศจากทุกข์ พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวถึงสุขที่แตกต่างกันตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. ความสุขที่เป็นรากฐาน เป็นความสุขที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นความสุขที่เป็นรากฐานของความสุขลำดับที่สูงขึ้นไป
2. ความสุขในชั้นกลาง เป็นความสุขที่ปราศจากความต้องการในรูปธรรม ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือนามธรรม ได้แก่ ยศศักดิ์ สรรเสริญ ที่เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน

3. ความสุขที่เป็นสุดยอด ปราศจากทุกข์ที่ยึดถือความเป็นตัวตน (พุทธทาสภิกขุ, 2518; 2546) ขณะที่พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แบ่งความสุขเป็น 2 อย่าง โดยมองในแง่ของความสุขที่มีเหยื่อล่อและไม่มีเหยื่อล่อ ดังต่อไปนี้

1. ความสุขที่มีเหยื่อล่อ (อามิสสุข) หรือความสุขแบบพึ่งพาอาศัย เป็นความสุขที่มีเงื่อนไขภายนอกที่ไม่สามารถกำหนดได้ ซึ่งเป็นความสุขของปุถุชนทั่วไปที่ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้าง เช่น ความสุขที่ได้ใช้สอยบริโภค ความสุขที่ได้อากาศสดชื่น ความสุขที่ได้รับการตอบรับจากผู้อื่น เป็นต้น

2. ความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ (นiramิสสุข) หรือความสุขแบบเป็นไท เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นความสุขที่ตนเป็นผู้สร้างเอง ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เช่น ความสุขในการวาดภาพ ความสุขในการร้องเพลง ความสุขในการทดลอง ความสุขในการนั่งกรรมฐาน เป็นต้น (พระเมธีธรรมาภรณ์ [ประยูร ธมฺมจิตฺโต], 2540; พระราชวรมุนี [ประยูร ธมฺมจิตฺโต], 2542) ความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อนี้สอดคล้องกับความสุขชั้นกลางและความสุขที่เป็นสุดยอดที่พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ได้กล่าวถึงไว้

นอกจากนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แบ่งความสุขจากการพัฒนาตนเป็น 6 ลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ความสุขจากการได้และเสพวัตถุ ซึ่งเป็นความสุขขั้นที่ต่ำที่สุด
2. ความสุขจากธรรมชาติ
3. ความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์
4. ความสุขจากจิตใจที่เป็นบุญกุศล
5. ความสุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิจนถึงระดับฌาน
6. ความสุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระ เป็นความสุขขั้นสูงสุด (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2549ข; 2549ค)

จากแนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความสุขจากการได้และเสพวัตถุในขั้นต่ำสุดและความสุขจากธรรมชาตินั้นสอดคล้องกับความสุขที่มีเหยื่อล่อ ส่วนความสุขจากการได้ทำในสิ่งสร้างสรรค์ในขั้นที่สามถึงความสุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในขั้นสุดท้ายนั้นตรงกับความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อตามแนวคิดของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) นอกจากนี้ความสุขในขั้นที่สองถึงขั้นที่ห้ายังสอดคล้องกับความสุขที่เป็นรากฐาน และความสุขในขั้นที่หกตรงกับความสุขทั้งชั้นกลางและความสุขที่เป็นสุดยอดตามแนวคิดของ พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)

ดังนั้นแนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นธรรมชาติเพื่อการพัฒนาชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ในการปฏิบัติตามหลักธรรมอันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าวข้างต้นเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขและส่งผลให้เกิดความสุขกับสังคมรอบข้างด้วย ดังนั้นการบรรลุผลในหลักธรรมดังกล่าว จึงต้องค้นหาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุอันประกอบด้วย ปรียัตติ ปฏิบัติ และปฏิเวธเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้บรรลุผลตามหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ดังจะกล่าวรายละเอียดของการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ต่อไป

จะเห็นว่าหลักธรรมแบ่งเป็น 3 ด้านในการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่ครบถ้วนโดยแต่ละด้านเป็นการพัฒนาที่เชื่อมโยงเกี่ยวพันกันอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ศีล สมาธิปัญญา การรักษาศีลเป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมทั้งการใช้การเก็บรักษาวัตถุสิ่งของอย่างเหมาะสมตามคุณค่าแท้และการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างสร้างสรรค์ การฝึกฝนสมาธิเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบตั้งมั่นและคล่องแคล่วในการทำหน้าที่ทั้งหน้าที่ การมีความเมตตากรุณา การอ่อนน้อม ความสดชื่นแจ่มใส ส่วนการพัฒนาปัญญาเป็นการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงที่ทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปและไม่มีตัวมีตนในยึดถือทำให้ไม่มีความทุกข์ในการดำเนินชีวิต

ส่วนการวัดผลการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์วัดจากผลจากการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องที่ส่งผลไปสู่ความสุขทั้งภายในตนและสังคมภายนอก ผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องสามารถวัดได้จากการพัฒนาชีวิตทั้ง 3 ด้านทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ที่ส่งผลให้มีความสุขที่ละเอียดประณีตขึ้นตามลำดับขั้นของการพัฒนาตน โดยพัฒนาจากความสุขขั้นต่ำสุดที่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกให้พัฒนาสูงขึ้นเป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจที่มีความสงบสุขซึ่งเป็นระดับโลกียะ และความสุขสูงสุดที่เกิดจากปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัยซึ่งเป็นระดับโลกุตระ

3.3.2 ปฏิบัติ

การปฏิบัติตามแนวคิดของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) มุ่งเน้นการฝึกจิตที่มีอยู่ 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. การฝึกจิตให้เกิดสมาธิ โดยฝึกให้จิตมีคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่ ให้จิตบริสุทธิ์ชั่วขณะ ให้จิตตั้งมั่น และให้จิตว่างไว้ในหน้าที่ของจิต
2. การฝึกจิตให้ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอด โดยนำจิตที่เป็นสมาธิจากระยะที่ 1 แล้วมาใช้ในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการพิจารณาสังขารทั้งปวงตามหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทั้งนี้การปฏิบัติในการฝึกจิตมีหลักพื้นฐานมีวิธีการหลายสิบวิธีโดยพอสรุปได้เป็น 3 วิธีการ ดังต่อไปนี้

1. จิตตภาวนาหมวดสมาธิ โดยการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งที่มีรูปร่างและไม่มีรูปร่างเป็นอารมณ์ เช่น การเพ่งลมหายใจเป็นอารมณ์ การเพ่งความว่างเป็นอารมณ์ การเพ่งวิญญาณเป็นอารมณ์ ส่วนสมาธิตามธรรมชาติในการดำเนินชีวิตทั่วไปยังไม่เพียงพอในการใช้งานเพื่อดับกิเลสจึงต้องฝึกฝนให้มีสมาธิยิ่งขึ้นไป นอกจากนั้นยังมีสมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติจากการทำความดี เช่น การให้ทาน การถือศีล หรือการทำอุศลขึ้นต้นๆที่สามารถนำไปสู่จิตที่มีสมาธิในระดับที่พิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้ต่อไป (พุทธทาส, 2552; 2549ข)

2. จิตตภาวนาหมวดวิปัสสนา โดยยการเพ่งลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เห็นตามความเป็นจริงตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งการเห็นลักษณะสิ่งต่างๆตามหลักดังกล่าวได้นั้นต้องจิตต้องผ่านการฝึกฝนให้เกิดสมาธิพอสมควรแก่หน้าที่ของจิตก่อน

3. จิตตภาวนาหมวดสมาธิและปัญญาควบคู่กัน การฝึกฝนจิตให้เกิดสมาธิหรือปัญญาเพียงอย่างเดียวนั้นอาจพูดได้ในหลักทางวิชาการแต่ในทางปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ กล่าวคือเมื่อการฝึกฝนสมาธินั้น ในขณะที่จะเริ่มฝึกและขณะกำลังฝึกมีปัญหาเกี่ยวข้องกับด้วยเสมอหรือการฝึกฝนวิปัสสนาต้องมีสมาธิเป็นบาทฐานเช่นกัน สมาธิกับปัญญาจึงเป็นธรรมคู่กัน

จิตตภาวนาดังกล่าวข้างต้นเป็นการฝึกฝนจิตที่ถูกต้องและส่งผลให้ปฏิบัติต่อร่างกายถูกต้องได้เอง ธรรมะจึงมุ่งไปที่การพัฒนาจิตใจมากกว่าร่างกาย (พุทธทาสภิกขุ, 2552)

จากการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนสมาธิและปัญญาของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) ท่านมุ่งเน้นการฝึกฝนสมาธิเพื่อความดับไปแห่งทุกข์หรือการเข้าใจความจริงตามธรรมชาติซึ่งพอสรุปการปฏิบัติได้ 2 แบบ ดังต่อไปนี้

1. การฝึกฝนสมาธิเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกฝนความรู้สึกรู้ตัวซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญญามากกว่าฝ่ายสมาธิ โดยการกำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของความรู้สึกอารมณ์และไหวไปตามอารมณ์นั้นๆตามธรรมชาติ (สัญญา) ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เฉยหลังจากการรับรู้อารมณ์ (เวทนา) ความคิดที่จะกระทำตามเจตนา (วิตก) หรือทุกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และไม่ยึดถือสิ่งนั้นๆเป็นตัวเป็นตนหรือให้เกิดความทุกข์ขึ้น

การกำหนดดังกล่าวจึงต้องใช้สติสัมปชัญญะอย่างทั่วถึงเพื่อการไม่เผลอยึดถือสิ่งต่างๆเป็นตัวตนขึ้น การคอยกำหนดเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ความทุกข์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้หรือเกิดขึ้นน้อยลงไปเรื่อยๆจนหมดสิ้นไป การปฏิบัตินี้สามารถใช้ได้ในการดำเนินชีวิตในทุกอิริยาบถ การมีสมาธิที่สูงจึงทำให้กำหนดได้อย่างชัดเจนและสม่ำเสมอ

2. การฝึกฝนสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะ เป็นการฝึกฝนปัญญาโดยตรง โดยการพิจารณาจนเห็นการเกิดขึ้น ความไม่เที่ยง และดับไปของเบญจขันธ์หรือร่างกาย (รูป) ความรู้สึกสุขทุกข์ เจย (เวทนา) ความรับรู้อารมณ์และไหวไปตามอารมณ์นั้นๆตามธรรมชาติ (สัญญา) ความคิดหรือสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดี ชั่ว กลาง (สังขาร) การรับรู้อารมณ์ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (วิญญูณ) อยู่เป็นประจำ (พุทธทาสภิกขุ, 2549ข; 2550)

การฝึกฝนสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะมีการปฏิบัติในระยะเวลาที่หนึ่ง เป็นการพิจารณาการเกิดขึ้นและความไม่เที่ยงของเบญจขันธ์ จนกว่าจะเห็นความไม่เที่ยง และระยะที่สองเป็นการนำผลที่เกิดจากการเห็นความไม่เที่ยงคือความรู้สึกที่ไม่ต้องการเอา-ไม่ต้องการเป็นหรือความไม่ยึดถือที่เกิดขึ้นให้อยู่ในใจให้ยาวนานที่สุด ซึ่งระยะที่สองนี้เป็นระยะที่สำคัญของการสำเร็จผลในการปฏิบัติธรรมและเป็นความหมายแท้ของคำว่าวิปัสสนา (พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินทปัญโญ], 2549ข)

ส่วนการปฏิบัติของพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาเช่นเดียวกับพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) โดยการมุ่งให้จิตใจมีความสุขจากการทำจิตให้เกิดกุศล และสิ่งสำคัญที่สุดคือการใช้ปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงตามหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาซึ่งหัวใจของพระพุทธศาสนาคือการเข้าถึงอนัตตาหรือความไม่ยึดถือในตัวตน การปฏิบัติที่สำคัญจึงเป็นการใช้สติปัญญาเป็นเครื่องควบคุมให้มองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงของชีวิตที่มีเพียงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมชาติ (พระธรรมโกศาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], ม.ป.ป.; พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ก: ออนไลน์; 2551ข: ออนไลน์; 2551ค: ออนไลน์; 2551ง: ออนไลน์; 2551จ: ออนไลน์; 2551ฉ: ออนไลน์; 2551ช: ออนไลน์; 2551ซ: ออนไลน์; 2551ฌ: ออนไลน์)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญาของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) มีทิศทางเดียวกันกับพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ที่มุ่งเน้นการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาโดยการมีสติสังเกตความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจหรือการเพ่งอยู่เฉพาะหน้าทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจว่ามีอะไรเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปอย่างไร เมื่อรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นให้แยกแยะวิเคราะห์วิจัยดูอารมณ์นั้นๆว่าสาเหตุที่ทำให้รู้สึกนั้นคืออะไร เมื่อใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างสม่ำเสมอจึงเข้าใจสาเหตุในการยึดถือความเป็นตัวตนที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น ฉะนั้นการสังเกตหรือเพ่งอยู่เฉพาะหน้าด้วยสติปัญญาจึงทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงและส่งผลให้ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น (พระธรรมโกศาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], ม.ป.ป.; พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ก: ออนไลน์; 2551ข:

ออนไลน์; 2551ค: ออนไลน์; 2551ง: ออนไลน์; 2551จ: ออนไลน์; 2551ฉ: ออนไลน์; 2551ช: ออนไลน์; 2551ซ: ออนไลน์; 2551ฅ: ออนไลน์; 2551ฉ: ออนไลน์

การปฏิบัติของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีทิศทางเดียวกันกับแนวคิดของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) และพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ดังกล่าวข้างต้น โดยมีการปฏิบัติทั้งด้านการพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ทั้งนี้การพัฒนาที่เน้นหนักด้านหนึ่งยังเป็นการพัฒนาด้านอื่นๆพร้อมกันไปด้วยเป็นลักษณะเชื่อมโยงบูรณาการ

การพัฒนาทางด้านร่างกายมีหลักการปฏิบัติโดยการปฏิสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องทั้งด้านธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การใช้สอยบริโภคสิ่งต่างๆ การใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายไป ในทางที่ดีงาม รวมทั้งการรักษาดูแลร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม ส่วนการพัฒนาทางด้านสังคมมีหลักการปฏิบัติโดยการปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างถูกต้องทั้งด้านการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างถูกต้อง การปฏิบัติหน้าที่ในอาชีพการงานอย่างถูกต้อง การมีวินัยในการดำรงชีวิต

การพัฒนาทางด้านจิตใจมีการปฏิบัติโดยการฝึกฝนสมาธิให้มีความสงบ ตั้งมั่นและคล่องแคล่วสมควรแก่หน้าที่การงาน จิตใจที่ได้รับการฝึกฝนควรมีคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่ มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนการพัฒนาทางด้านปัญญามีหลักการปฏิบัติโดยการปฏิบัติต่อความรู้อย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2548ก; 2548ค; 2549ค)

การปฏิบัติในการพัฒนาจิตใจและการพัฒนาปัญญาของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) และพระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับการปฏิบัติในการพัฒนาทางด้านร่างกาย การพัฒนาทางด้านสังคม การพัฒนาทางด้านจิตใจ และการพัฒนาทางด้านปัญญาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) โดยการปฏิบัติในการพัฒนาทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เป็นการไม่เบียดเบียนและดูแลรักษาเห็นคุณค่าของธรรมชาติด้วยทัศนคติที่ต้องการเก็บรักษาเพื่อชนรุ่นหลังต่อไป การพัฒนาทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สอยบริโภคสิ่งต่างๆ เป็นการพิจารณาคุณค่าแท้ของสิ่งนั้นๆเพื่อประโยชน์เพื่อการพัฒนาเพื่อการสร้างสรรค์ การพัฒนาทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ตา หู จมูก ลิ้น เป็นการใช้อย่างมีสติโดยมุ่งให้เกิดความรู้และคุณค่าที่ดีงาม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายเป็นการดูแลรักษาให้ร่างกายแข็งแรงโดยมีทัศนคติในการดำรงชีวิตเพื่อการทำประโยชน์ต่อไป

การปฏิบัติในการพัฒนาทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์กับสังคม เป็นการปฏิบัติกับผู้อื่นอย่าง ไม่เบียดเบียน รู้จักสังเคราะห์ผู้อื่น สร้างความสามัคคีกับหมู่คณะ ชักนำผู้อื่นให้เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์ การพัฒนาทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ

เป็นการหาเลี้ยงตนให้ดำรงชีวิตอยู่เพื่อการพัฒนาปัญญาและเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองต่อไปโดยมีการเก็บออมสำหรับตน และสังเคราะห์สำหรับผู้อื่น การพัฒนาทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับวินัย เป็นการเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคมและรู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิตโดยการรู้จักจัดสรรวัตถุประสงค์ของ เวลา สภาพแวดล้อม และจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

การปฏิบัติในการพัฒนาทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพ เป็นการสร้างศรัทธาอันประกอบด้วยปัญญา การมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน เสียสละ เกรงกลัวการทำความชั่ว การพัฒนาทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ เป็นการฝึกฝนสมาธิให้เกิดความสงบตั้งมั่น มีสติ มีความเพียรพยายาม มีความอดทน การพัฒนาทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เป็นการทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ร่าเริง เบิกบาน

การปฏิบัติในการพัฒนาทางด้านปัญญา เป็นการทรงความรู้ในหน้าที่การงานของตน เป็นปัญญาเบื้องต้นและแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งใช้ความรู้มาคิดประยุกต์แก้ปัญหาเป็นและดับทุกข์เป็น (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2548ก; 2548ค; 2549ค)

การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลของการพัฒนาสมาธิและปัญญาในดังกล่าวมาแล้วนั้น ต้องใช้สติสัมปชัญญะทั้งในเบื้องต้นที่เป็นการศึกษาคุณค่าแท้ของการใช้สอยบริโภคและการพิจารณาการดำเนินชีวิตให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และโดยเฉพาะการใช้สติสัมปชัญญะในการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับ ไปของรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้น ทุกขณะเพื่อให้เกิดความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตน ทุกสิ่งเป็นเพียงการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับ ไปตามหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าใจดังกล่าวทำให้ละความยึดถือที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลตามธรรมหลักจึงต้องประกอบด้วยทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โดยการฝึกฝนสมาธิให้เป็นบาทฐานของปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงหรือเป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์ การพัฒนาทางปัญญาจึงก่อให้เกิดผลทั้งด้านการปฏิบัติต่อร่างกายและสังคมอย่างถูกต้องและด้านการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง ส่วนการฝึกฝนสมาธิก่อให้เกิดผลทั้งการพัฒนาปัญญาโดยการพัฒนาให้จิตใจมีสมาธิสงบตั้งมั่นในการพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างชัดเจนตามความเป็นจริงและส่งผลต่อการปฏิบัติต่อร่างกายและสังคมถูกต้องต่อไป การพัฒนาทั้งทางด้านศีลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางด้านร่างกายและสังคม จึงเชื่อมโยงกับการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาอย่างเชื่อมโยงกัน

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มีหลักกรรมสำหรับการพัฒนาชีวิต 3 ด้านที่พัฒนาไปพร้อมๆกันอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การพัฒนาด้านพฤติกรรม (ศีล) การพัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) และการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) การพัฒนาทางด้านพฤติกรรมแบ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของและความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ส่วนการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการฝึกฝนสมาธิที่เหมาะสมกับการปฏิบัติหน้าที่ที่ทำงาน และการพัฒนาปัญญาที่เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัย

การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลตามธรรมหลักโดยการฝึกฝนสมาธิและปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงหรือเป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์ การพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาส่งผลให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจอย่างเชื่อมโยงกัน

การปฏิบัติในหลักการปฏิบัติดังกล่าวต้องใช้สติสัมปชัญญะในการพิจารณาการดำเนินชีวิตให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และโดยเฉพาะการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไปของรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้น ทุกขณะเพื่อให้เกิดความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นความทุกข์จากการยึดถือความเป็นตัวตน

การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุเป็นการศึกษาหลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรมหลักนั้นๆเพื่อให้เกิดผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องอันส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตที่มีความสุขทั้งระดับโลกุตตระและโลกียะ

3.3.3 ปฏิเวธ

ผลจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ผลจากการปฏิบัติระดับโลกียะ (ธรรมอันเป็นวิสัยของโลกหรือสถานะเนื่องในโลก) และระดับโลกุตตระ (ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลกหรือสถานะพ้นโลก) ซึ่งการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์จะทำให้เกิดผลในระดับโลกียะเป็นขั้นต้นก่อนแล้วจึงเกิดผลเป็นลำดับสูงขึ้นจนกระทั่งเกิดผลในขั้นสูงสุด คือ ระดับโลกุตตระต่อไป

ผลจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในระดับโลกียะสามารถจำแนกได้เป็นประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ในโลกนี้ (ทิฐฐัมมิกัตถะ) และประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ในภพหน้า (สัมปรายิกัตถะ)

ประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ในโลกนี้ (ทิฐฐัมมิกัตถะ) มีดังต่อไปนี้ (พระราชวรมุณี [ประยูรค์ ปยุตฺโต], 2528)

1. อุฏฐานสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการหมั่น) ได้แก่ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่ที่ทำงาน ประกอบอาชีพสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาอุบายวิธีสามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี

2. อารักขสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการรักษา) ได้แก่ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษา โภคทรัพย์ และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

3. กัลยาณมิตตตา (คบคนดีเป็นมิตร) ได้แก่ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนาสำเนียงศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

4. สมชีวิตา (มีความเป็นอยู่เหมาะสม) ได้แก่ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยง ชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

ประโยชน์เบื้องต้นหรือประโยชน์ในภพหน้า (สัมปรายิกัตถะ) มีดังต่อไปนี้ (พระราชวรมุนี [ประยุทธ์ ปยุตฺโต], 2528)

1. สัทธาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศรัทธา)
2. สीलสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศีล)
3. จาคสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ)
4. ปัญญาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยปัญญา)

ส่วนผลจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในระดับโลกุตตระ ได้แก่ ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) (พระราชวรมุนี [ประยุทธ์ ปยุตฺโต], 2528) คือ พระนิพพานหรือสภาวะที่สิ้นกิเลส และสิ้นทุกข์ทั้งปวง ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการละกิเลสมี 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

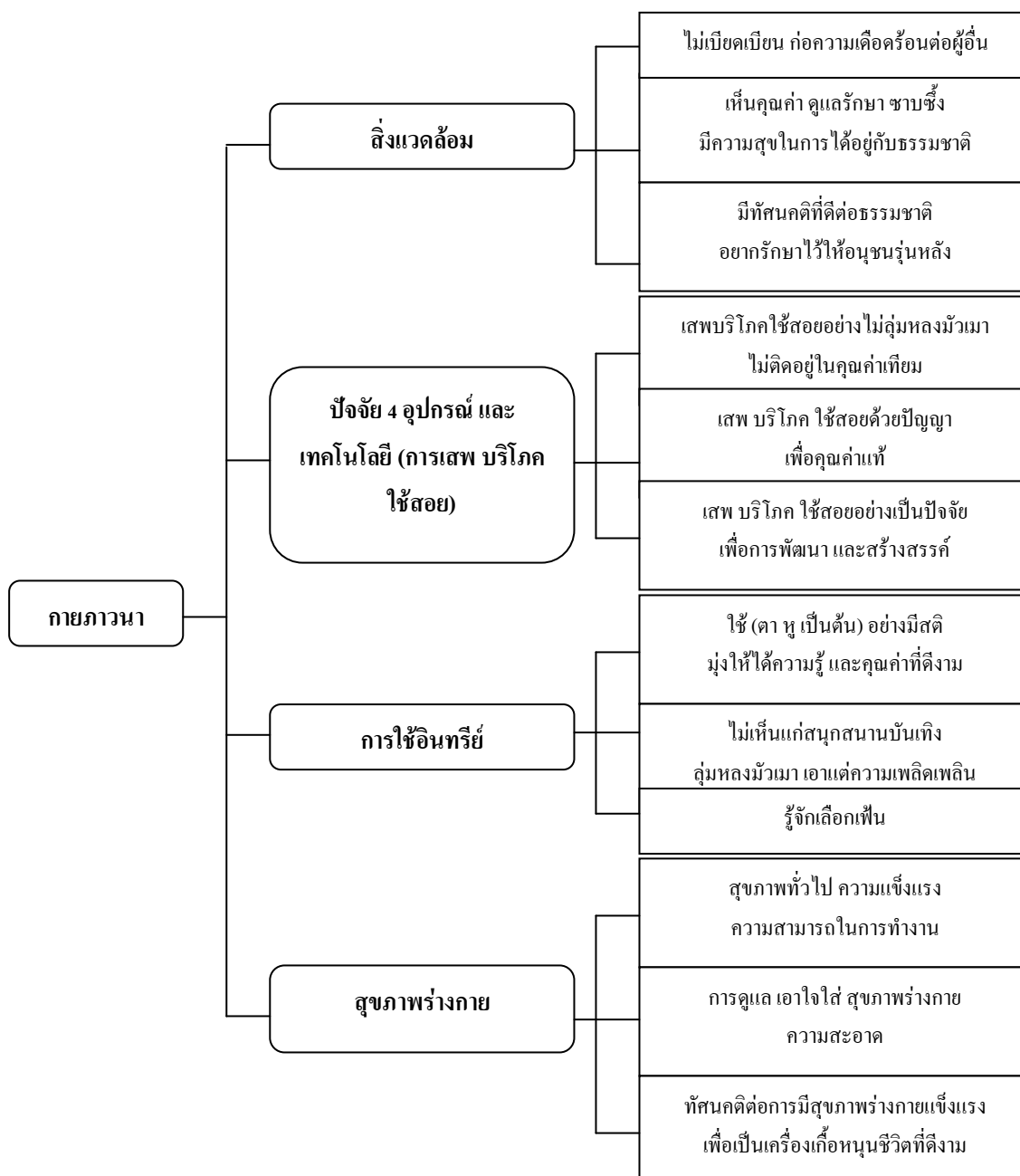
1. โสดาปัตติผล (ผลอันพระโสดาบันพึงเสวย)
2. สกทาคามีผล (ผลอันพระสกทาคามีพึงเสวย)
3. อนาคามีผล (ผลอันพระอนาคามีพึงเสวย)
4. อรหัตตผล (ผลอันพระอรหันต์พึงเสวย)

ทั้งนี้จากผลจากการปฏิบัติทั้งระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระยังสามารถจำแนกได้จากหลักภาวะ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2549ค) ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งกายภาวนาและศีลภาวนาได้ผลจากการปฏิบัติระดับโลกิยะ

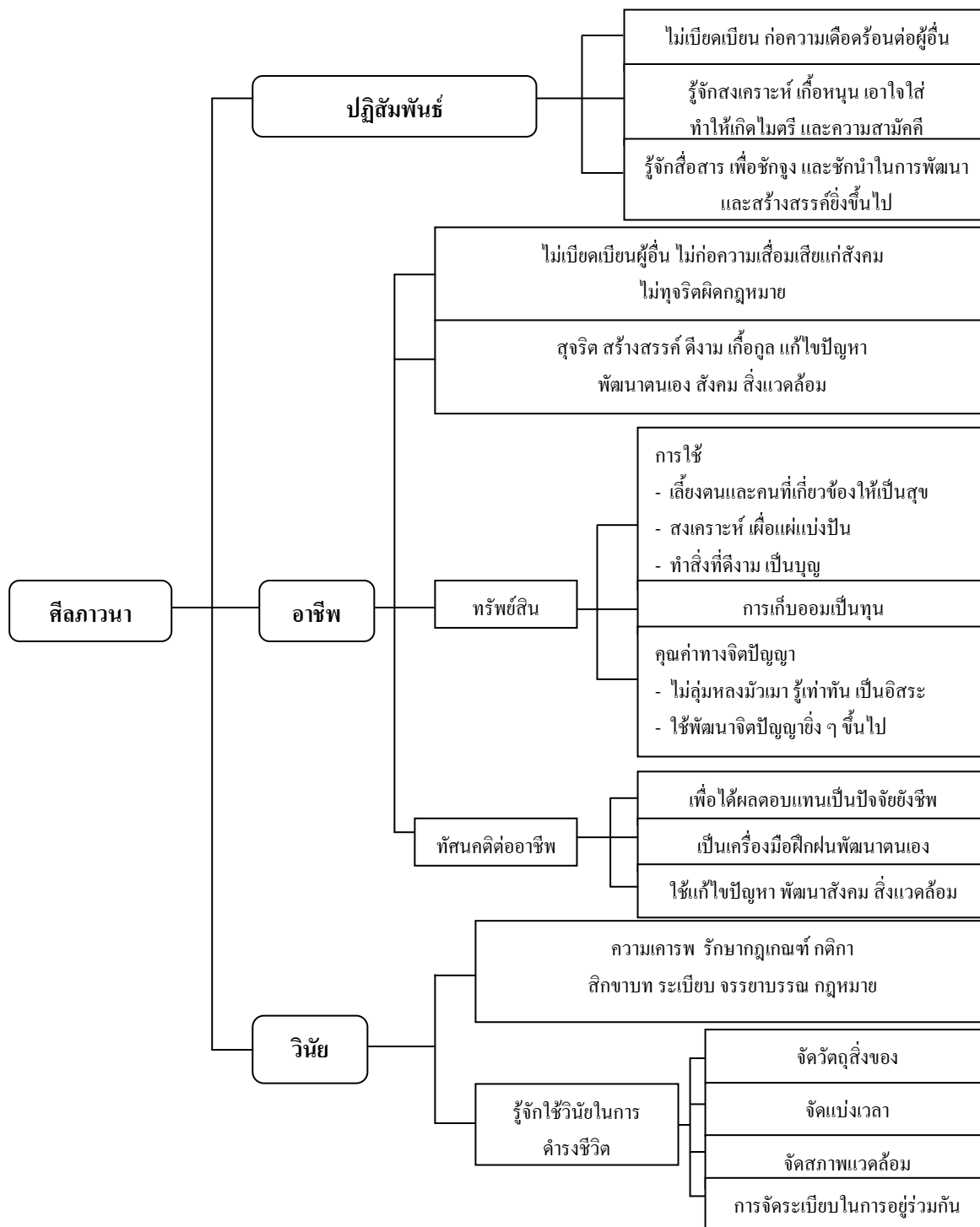
ส่วนจิตภาวนาได้ผลจากการปฏิบัติในระดับโลกิยะเป็นส่วนใหญ่ยกเว้นระดับความสุขขั้นสูงสุด ได้แก่ สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระเป็นผลจากการปฏิบัติในระดับโลกุตตระและปัญญาภาวนาได้ผลจากการปฏิบัติทั้งระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระได้ผลจากการปฏิบัติระดับโลกิยะ ได้แก่ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น การมีความรู้ การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การใช้ความรู้หรือประยุกต์ใช้ความรู้ และระดับความรู้ในขั้นการเรียนรู้จากการฟังจากผู้อื่น การคิดวิเคราะห์โดยปัญญาธิ (สุตะ) ส่วนทิสฺฐิ เป็นระดับความรู้ที่กำลังเข้าสู่ผลจากการ

ปฏิบัติระดับโลกุตตระ และญาณทัสสนะ เป็นระดับความรู้ที่เป็นผลจากการปฏิบัติระดับโลกุตตระ แสดงผลจากการปฏิบัติจากหลักภาวา 4 ได้ดังแผนภาพที่ 1

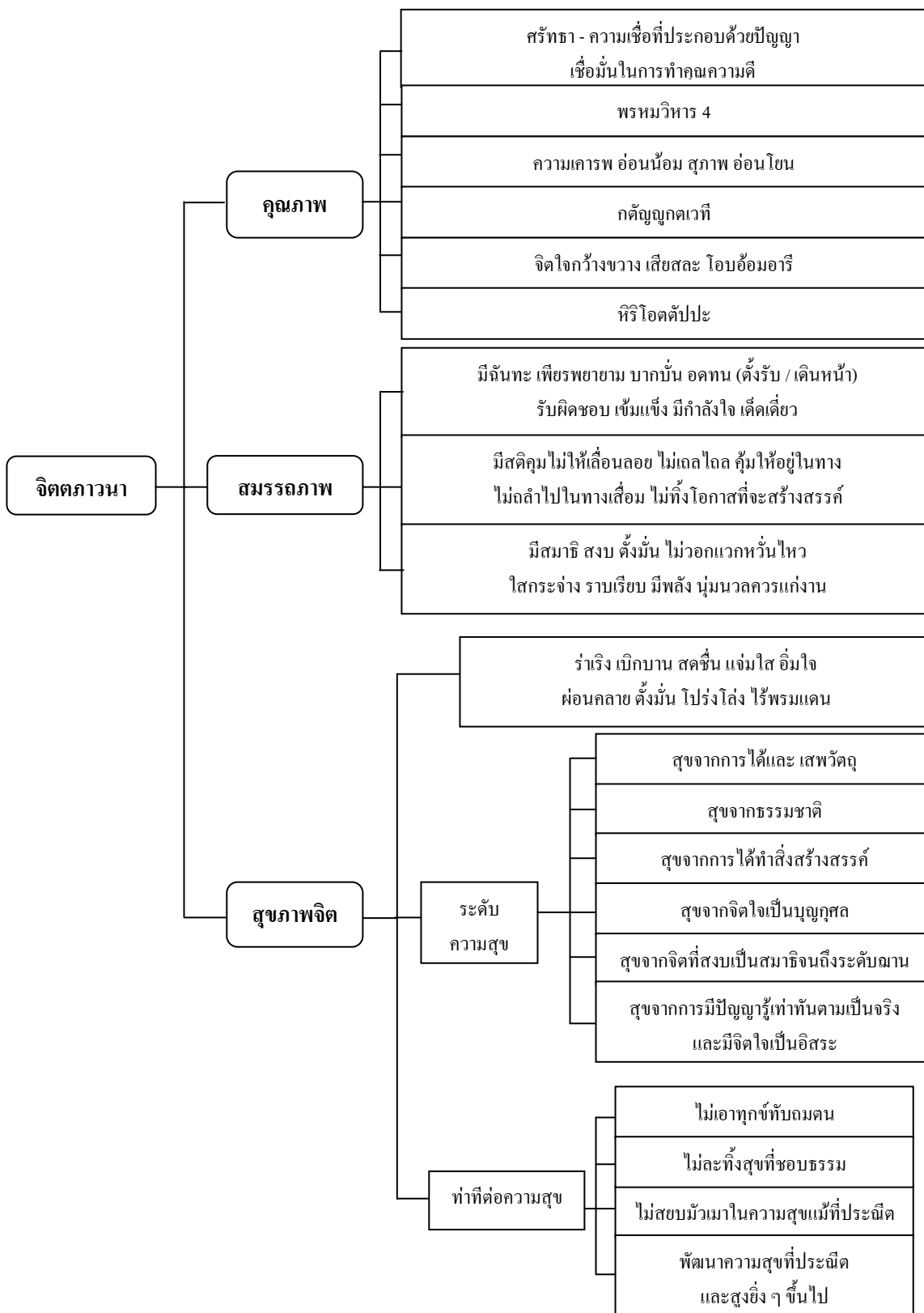
1. กายภาวา (การพัฒนาทางกาย)



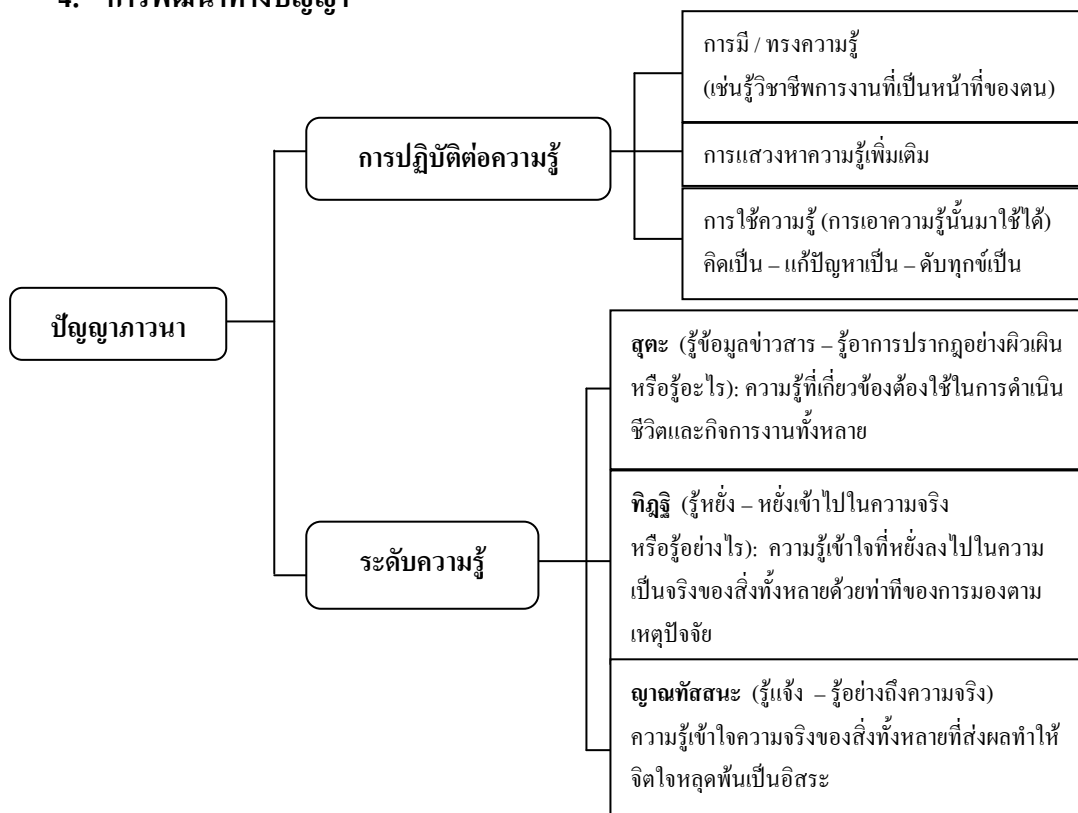
2. ศิลภาวนา (การพัฒนาทางศีลหรือสังคัม)



3. จิตตภาวนา (การพัฒนาทางจิตใจหรืออารมณ์)



4. การพัฒนาทางปัญญา



แผนภาพที่ 1 แสดงผลจากการปฏิบัติจากหลักภาวนา 4

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2549ค)

จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นการเรียนรู้ชีวิตตนเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่ดีและมุ่งไปสู่ความเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยการสร้างระบบความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัวทั้งทางสังคมและธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ที่ต้องอาศัยการศึกษาทั้ง 3 ด้านที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. การศึกษาด้านศีล (ศีลสิกขา) เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ทั้งระหว่างผู้สูงอายุกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมในทางที่สร้างสรรค์ เป็นการรักษากายและวาจาให้เป็นไปในทางที่ไม่เบียดเบียน โดยมีจิตใจและปัญญาเป็นตัวเกื้อหนุนให้เกิดความสุขและความมั่นคงในการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม และศีลที่มั่นคงจะเกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญาที่สูงขึ้น

2. การศึกษาด้านจิต (จิตตศึกษา) เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมและมีสมาธิ ตั้งมั่นในความพยายามทำหน้าที่การงานไปสู่ความสำเร็จ การพัฒนาจิตใจนี้เป็นปัจจัยหนุนให้เกิดการรักษาดีอย่างมีความสุข และเป็นฐานของการพัฒนาปัญญาต่อไป
 3. การศึกษาด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ความรู้และเข้าใจในคุณค่าหรือประโยชน์นี้เป็นปัจจัยหนุนให้การรักษาคิดมั่นคงและทำให้จิตใจมีความสุขในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
- ดังนั้นการฝึกพัฒนาตนตามหลักธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตที่ครบถ้วนทั้งทางด้านศีลสมาธิ และปัญญา จึงทำให้เกิดความสุขที่พัฒนาไปเป็นลำดับขั้นจากความสุขในการไม่เบียดเบียนสุขสงบภายในจิตใจ จนไปถึงความสุขด้วยปัญญา

การปฏิบัติตามธรรมหลัก โดยการฝึกฝนสมาธิให้มีความสงบตั้งมั่นและสมควรแก่หน้าที่ของจิตที่เป็นบาทฐานของปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้ การพัฒนาทั้งทางสมาธิหรือปัญญาช่วยส่งเสริมต่อกันและกันอย่างเชื่อมโยงพร้อมทั้งนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งทางด้านร่างกาย วาจา ใจที่ถูกต้องเหมาะสม

การปฏิบัติในการพัฒนาสมาธิและปัญญาต้องใช้สติในการก่อให้เกิดทั้งสมาธิและปัญญา สติจึงเป็นเป็นเครื่องมือสำคัญในการพิจารณาการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องด้วยฐานของปัญญา และโดยเฉพาะการกำหนดสมาธิให้สงบตั้งมั่นและการพิจารณาลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไปของกายและใจที่เกิดขึ้นในทุกขณะเพื่อการเข้าใจทุกข์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงอันเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน

ส่วนการวัดผลจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์เป็นการวัดจาก 4 ด้านที่สอดคล้องกับขั้นของการศึกษา 3 ด้าน แยกการพัฒนาศีลออกเป็นการพัฒนาทางกายและการพัฒนาทางสังคม รวมทั้งการพัฒนาทางจิตใจ และการพัฒนาทางปัญญา

ผลจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ผลจากการปฏิบัติระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ ผลจากการปฏิบัติระดับโลกิยะมุ่งเน้นการดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับโลกอย่างมีความสุขและเกื้อกูลกันแต่ยังยึดติดกับโลกอยู่ ส่วนผลจากการปฏิบัติระดับโลกุตตระมุ่งเน้นการปล่อยวาง ความยึดถือทั้งปวงหรือนิพพาน

ดังนั้นการพัฒนาตนตามหลักธรรมจำเป็นต้องอาศัยการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลจากการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมตามธรรมหลักดังกล่าว การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องค้นหาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืนด้วยพื้นฐานของปัญญาภายใต้ภาวะการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน

การพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในงานวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการแสวงหาการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ เป้าหมายของการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มุ่งไปสู่พัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การพัฒนาปัญญาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในภาวะสูงอายุที่ต้องต่อสู้กับความเจ็บป่วย และภาวะใกล้ตายอย่างมีความสุข

การเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มีทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย อย่างไรก็ตามสภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ สำหรับการศึกษาในระบบเป็นการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยทางอ้อม ส่วนสภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเป็นการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยตรง ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.4 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ มีเพียงการส่งเสริมทางอ้อม โดยการจัดการเรียนการสอนให้กลุ่มวัยทั่วไปโดยไม่จำกัดกลุ่มอายุใน หลักสูตรพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งนี้หลักสูตรพุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก โดยมีการจัดการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในทุกหลักสูตร ภาคปฏิบัติจะกำหนดระหว่างเรียนหรือหลังจากผู้เรียนเรียนจบภาคทฤษฎีแล้ว โดยการเข้าอบรมใน สำนักปฏิบัติธรรมที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดเป็นระยะเวลาประมาณครึ่งเดือนหรือหนึ่งเดือนและมีการวัดประเมินผลในการปฏิบัติโดยการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ในภาคปฏิบัติมีพระอาจารย์วิปัสสนาที่เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติธรรม และการสอบอารมณ์ที่นิมนต์มาจากนอกสถาบันมาสอบอารมณ์ให้ผู้เรียนโดยอาจารย์วิปัสสนาสอบ อารมณ์ผู้เรียนหลังจากการปฏิบัติธรรมเพื่อทดสอบความเข้าใจและชี้แนะการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ต่อไป การสอบอารมณ์มีกรอบการสอบอารมณ์ 4 ด้าน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้เรียนต้อง อธิบายการปฏิบัติธรรมตามความเข้าใจของตนเองในทุกอริยาบถทั้งการนั่งกรรมฐาน การเดิน กรรม และ การพิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆให้พระอาจารย์วิปัสสนาฟังเพื่อการชี้แนะในการปฏิบัติ ธรรมต่อไป

อย่างไรก็ตามหลักสูตรการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุมี เพียงในระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในหลักสูตรพุทธศาสตร์

มหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ซึ่งมีรายวิชาที่เกี่ยวข้องได้แก่ ชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา จิตวิทยาแห่งชีวิตและความตาย วิชาศาสตร์ศึกษา มรณวิทยาเชิงสังคม ธรรมเนียมเทศว่าด้วยชีวิตและความตาย ชีวิตและความตายเชิงสังคมวัฒนธรรมไทย การฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ ซึ่งเป็นรายวิชาที่ผู้เรียนสามารถนำไปถ่ายทอดเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้ต่อไป และบางรายวิชาเป็นวิชาที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนเพื่อนำไปพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้กลุ่มผู้เรียนที่จบการศึกษาหลักสูตรดังกล่าวข้างต้นยังมีการรวมตัวกันเพื่อจัดตั้งโครงการอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือและปรึกษาแก่ผู้ที่เจ็บป่วยและผู้สูงอายุอีกด้วย เป็นการรวมกลุ่มผู้ที่มีจิตสำนึกในการช่วยเหลือผู้อื่นและนำความรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อไปประยุกต์ใช้ในภาคปฏิบัติ

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่ามหาวิทยาลัยในประเทศไทยทั้งมหาวิทยาลัยที่สังกัดรัฐบาลและเอกชนทั่วไปโดยส่วนใหญ่มีหลักสูตรพระพุทธศาสนาทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอกที่มีการสอนความรู้ทางพุทธศาสนาทั่วไปที่ไม่ได้มีรายวิชาที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยตรง อย่างไรก็ตามวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา (หลักสูตรนานาชาติ) ที่มีรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ ความชรา ศาสนา และสังคมปัจจุบัน และความตายและภาวะใกล้ตาย

อย่างไรก็ตามหลักสูตรพระพุทธศาสนาในสถาบันระดับอุดมศึกษาทุกสถาบันยังไม่มีการจัดหลักสูตรสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุโดยตรง แต่เป็นการรับสมัครผู้เรียนในทุกกลุ่มอายุซึ่งกลุ่มผู้เรียนโดยส่วนใหญ่เป็นพระสงฆ์ที่ต้องการเผยแพร่ความรู้ทางพุทธศาสตร์และคนกลุ่มอื่นๆที่สนใจความรู้ด้านนี้ การแสวงหาการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจทั้งกับการให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมะสำหรับผู้สูงอายุแก่กลุ่มอื่นๆเพื่อเผยแพร่ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุหรือการให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมะสำหรับผู้สูงอายุแก่กลุ่มผู้สูงอายุโดยตรง

จะเห็นได้ว่า สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยอ้อมจากการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ในระดับอุดมศึกษาที่ไม่ได้ให้การศึกษาต่อกลุ่มผู้สูงอายุโดยตรง เช่น ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีการศึกษาดังกล่าวในสาขาวิชาชีวิตและความตายที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีรายวิชาความชรา ศาสนาและสังคมปัจจุบัน และความตายและภาวะใกล้ตาย ซึ่งทั้งสองหลักสูตรเปิดกว้างให้กับผู้เรียนทุกวัย

สภาพการเรียนรู้สำหรับการศึกษาในระบบดังกล่าวนี้จึงเป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุทางอ้อม โดยผู้เรียนกลุ่มอื่นๆเป็นผู้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับธรรมะทั่วไปให้แก่ผู้สูงอายุ

จากสภาพการเรียนรู้สำหรับการศึกษาในระบบดังกล่าวเห็นได้ว่าการเรียนรู้ดังกล่าวยังขาดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่ให้การศึกษแก่ผู้สูงอายุโดยตรง นอกจากนี้ยังมีสถาบันและหลักสูตรที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ไม่มากนัก

3.5 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

ปัจจุบันการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีเครือข่ายทั่วประเทศไทย โดยแบ่งเป็นวัดในฝ่ายมหานิกาย 33,912 แห่ง และวัดในฝ่ายธรรมยุตินิกาย 2,472 แห่ง (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2552)

ส่วนในต่างประเทศการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีทั้งฝ่ายมหานิกายและฝ่ายธรรมยุตินิกาย เช่นกันซึ่งกระจายอยู่ใน 30 ประเทศทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ฮองกง อินเดีย เป็นต้น สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายมหานิกายมีจำนวน 168 แห่ง และสำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายมหานิกายจำนวน 112 แห่ง รวมทั้งหมดจำนวน 280 แห่งทั่วโลก (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553; 2553: ออนไลน์)

การเรียนรู้สำหรับการศึกษานอกระบบในรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมมุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ โดยการพัฒนาแต่ละระดับขั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆถูกต้องขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุ สิ่งมีชีวิต จนไปถึงการเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงอันทำให้เกิดความสุขแท้จริง โดยการพัฒนาสมาธิเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาและการพัฒนาปัญญานี้ส่งผลย้อนกลับให้ผู้ปฏิบัติมั่นคงในศีล ส่วนการรักษาศีลเป็นเครื่องสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาสมาธิและปัญญาต่อไป การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาตนแบบบูรณาการเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุทุกด้าน (พุทธทาสภิกขุ, 2549; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551; พระพรหมมังคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551: ออนไลน์)

รูปแบบการเรียนรู้ในสำนักปฏิบัติธรรมโดยส่วนใหญ่เป็นการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมโดยมีกลุ่มเป้าหมายที่ไม่จำกัดเพศ วัย ระดับการศึกษา และสถานะทางสังคม แต่ยกเว้นสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถเช่นเหลือตนเองได้ บุคคลวิกลจริต บุคคลเป็นโรคติดต่อยาแรง การจัดอบรมการปฏิบัติธรรมแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมจะมีความแตกต่างกันบ้างในการปฏิบัติ เช่น บางสำนักปฏิบัติธรรมมีวิธีการปฏิบัติโดยการกำหนดลมหายใจหรืออานาปานสติกรรมฐาน บางสำนักปฏิบัติธรรมมีวิธีการปฏิบัติโดยการกำหนดอริยาบถ บางสำนักปฏิบัติธรรมมีวิธีการปฏิบัติโดยการ

กำหนดการรู้สึกตัว อย่างไรก็ตามวิธีการที่แตกต่างกันมีหลักการปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน โดยเป็นการเจริญสติและมุ่งไปสู่การพัฒนาจิตและปัญญาเช่นเดียวกัน

ทั้งนี้สำนักปฏิบัติธรรมจะมีเงื่อนไขในการปฏิบัติธรรมที่ไม่แตกต่างกันเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีศีลเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ เช่น การปิดวาจาและการมีกิริยาที่สำรวม เป็นต้น ส่วนกิจกรรมหรือตารางการปฏิบัติธรรมจะมีความแตกต่างกันในความเข้มข้นของการปฏิบัติ เช่น การจัดอบรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะมีการสวดมนต์ การฟังธรรมบรรยาย การทำความสะอาดสถานที่ และการปฏิบัติกรรมฐานที่มีสัดส่วนการปฏิบัติกรรมฐานไม่มากหรือมีกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและมีระยะเวลาอบรมไม่ยาวมากนัก เช่น 4 วันหรือ 5 วัน เป็นต้น และอาจไม่มีการสอบอารมณ์หลังการปฏิบัติ

ส่วนการจัดอบรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติเก่าจะมีกิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐานมากกว่ากิจกรรมอื่นๆและการอบรมมีระยะยาวมากกว่า เช่น 7 วันหรือ 9 วัน การจัดอบรมการปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นมากอาจมีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมฐานอย่างเดียว อยู่ในที่พักที่แยกเฉพาะแต่ละคน มีคนส่งอาหารให้ถึงที่พัก โดยเน้นการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว ไม่มีการสวดมนต์หรือฟังธรรมบรรยาย และมีการสอบอารมณ์ในแต่ละช่วงของการปฏิบัติธรรม และมีระยะเวลาอบรมมีระยะยาวมาก เช่น 15 วันหรือ 1 เดือนขึ้นไป

ตัวอย่างรูปแบบการเรียนรู้อินวาคมเขยงคณั ด.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมแยกเป็น 2 ประเภท ซึ่งแบ่งเป็น การปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมภวานา และ การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมในแต่ละคอร์สต้องมีการกรอกใบสมัครหรือลงทะเบียนล่วงหน้าในเวลาที่กำหนดพร้อมทั้งแสดงหลักฐาน ได้แก่ บัตรประชาชนและรูปถ่าย

ทั้งนี้การปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมภวานาจัดอบรมในวันสำคัญประจำปี เช่น วันมาฆบูชา วันสงกรานต์ วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชาถึงวันเข้าพรรษา วันแม่แห่งชาติ วันออกพรรษา วันพ่อแห่งชาติ และวันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น การจัดอบรมแต่ละครั้งจัดติดต่อกันเป็นระยะ 3-5 วันโดยมีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเริ่มตั้งแต่ 04.00-21.30 น. กิจกรรมการปฏิบัติธรรมมีทั้งการสวดมนต์ นั่งกรรมฐาน เดินจงกรม ฟังธรรมบรรยาย รวมทั้งการทำความสะอาดและเตรียมอาหาร วิธีการเรียนการสอนเป็นการฟังบรรยายร่วมกันและแยกปฏิบัติในการนั่งกรรมฐานและเดินจงกรม ส่วนการทำความสะอาดและเตรียมอาหารเป็นการทำกิจกรรมร่วมกัน

ส่วนการอบรมวิปัสสนากรรมฐานจัดอบรมปีละ 12 ครั้ง แบ่งเป็นเดือนละครั้งๆละ 9 วันติดต่อกัน การอบรมวิปัสสนาครั้งที่ 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11 สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์ ส่วนการอบรมวิปัสสนาครั้งที่ 3, 6, 9, 12 สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์แล้ว โดยมีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเน้นการนั่งกรรมฐานและเดินจงกรมซึ่งเป็นการแยกปฏิบัติเดี่ยว

รวมทั้งมีการส่งอาหารที่กุฎหรือที่พักของผู้ปฏิบัติโดยตรงเพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ การวัดและประเมินผลเป็นการสอบอรรถมภ์กับพระอาจารย์วิปัสสนาเพื่อให้ทราบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และชี้แนะการปฏิบัติต่อไป โดยการรับสมัครรับรุ่นละ 50 คน ไม่จำกัดอายุทั้งชาย หญิง คฤหัสถ์ และบรรพชิต (พระครูเกษมธรรมทัต [สุรศักดิ์ เขมรสี], 2552)

ตัวอย่างรูปแบบการเรียนรู้ในวัดธรรมมงคลสถานบุญญานันทวิหาร ถ.สุขุมวิท 101 ซอยปทุมณวิถี 20 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร มีการจัดอบรมอย่างต่อเนื่อง 8 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรครูสมาธิ หลักสูตรคณะสมาธิ หลักสูตรชินนสมาธิ หลักสูตรนิรสาสมาธิ หลักสูตรยวสมาธิ หลักสูตรปริสาสมาธิ และหลักสูตรวิทสาสมาธิ ซึ่งหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุ มี 7 หลักสูตร ยกเว้นหลักสูตรยวสมาธิที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน หลักสูตรทั้ง 7 หลักสูตรมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาสมาธิที่นำไปสู่จิตใจที่มีความสุขและปัญญาของผู้ปฏิบัติ หลักสูตรมีระยะเวลาทั้งสั้นและยาวแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์เฉพาะของแต่ละหลักสูตร บางหลักสูตรมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ส่วนบางหลักสูตรสำหรับผู้ผ่านภาคทฤษฎีในหลักสูตรอื่นมาแล้วจะมุ่งเน้นการปฏิบัติเป็นหลักอย่างเดียว ดังจะกล่าวรายละเอียดของ แต่ละหลักสูตรได้ดังต่อไปนี้

หลักสูตรครูสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่อสอนสมาธิให้กับประชาชนที่จะเป็นครูสอนสมาธิ ซึ่งเริ่มเปิดดำเนินการสอนตั้งแต่วันที่ 24 มิถุนายน 2540 หลักสูตรมีระยะเวลา 6 เดือนโดยมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งภาคปฏิบัติมีระยะเวลา 4 วัน 3 คืนและมีการมอบประกาศนียบัตรหลังจบหลักสูตร หลักสูตรแบ่งเป็นภาคปกติและภาคพิเศษ ภาคปกติเปิดสอนในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 18.00-20.30 น. ส่วนภาคพิเศษ เปิดสอนในวันเสาร์ถึงอาทิตย์ เวลา 9.00-16.30 น.

หลักสูตรคณะสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทำสมาธิและทำบุญตามวัดต่างๆ แลกเปลี่ยนทัศนระหว่างเดินทาง และสร้างสัมพันธ์ไมตรีต่อกันและกันโดยหลักสูตรนี้มีลักษณะเป็นสมาธิสัญจรและเปิดสอน 3 เดือน 1 ครั้ง

หลักสูตรชินนสมาธิหรือสมาธิขณะใจตนเองซึ่งเป็นการฝึกอบรมสมาธิเบื้องต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนที่ไม่สามารถเรียนหลักสูตรครูสมาธิได้มาฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อย่นระยะเวลาในการเรียนสมาธิและปฏิบัติธรรม และเพื่อให้ประชาชนได้ปฏิบัติสมาธิร่วมกัน โดยมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสลับกัน ภาคทฤษฎีมีเนื้อหาในการสอนได้แก่ จุดประสงค์การทำสมาธิ อริยาบถ 4 จุดเริ่มต้น การบริการรรม ลักษณะต่อต้านสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ วิทสาสมาธิ การวัดผลของสมาธิ สมาธิกับการทำงาน หลักสูตรแบ่งเป็น 2 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตร 1 วัน เปิดสอนทุกวันอาทิตย์ เวลา 9.00-15.00 น. และหลักสูตร 3 วัน 2 คืนโดยพักอาศัยที่วัดธรรมมงคล

หลักสูตรนโรสมาธิหรือสมาธิตัดความกังวล เป็นหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติเป็นหลัก เป็นหลักสูตรสำหรับผู้จบหลักสูตรครูสมาธิและหลักสูตรชินนโรสมาธิ 3 ครั้งขึ้นไป มีเงื่อนไขโดยผู้ปฏิบัติต่อถือศีล 8 เดือนละ 1 ครั้งและไปปฏิบัติตรงคั่นอกสถานที่ทุก 3 เดือน หลักสูตรนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการทำสมาธิและเป็นการพัฒนาจิตใจตนเองเป็นสำคัญ หลักสูตรมีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน โดยเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ 5.00-20.15 น.

หลักสูตรปฐกสมาธิหรือสมาธิเพื่อประโยชน์แก่ตน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูสมาธิที่เรียนจบแล้วมาปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง หลักสูตรมีระยะเวลา 6 เดือน เป็นหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ สอนมนต์ทำวัตรเช้าและเย็น สวดพลจักรรัตนสูตร สวดพระปริตร เป็นต้น เปิดสอนในวันจันทร์ถึงศุกร์ แบ่งเป็นภาคบ่ายเวลา 13.20-16.00 น. และภาคค่ำเวลา 18.20-20.30 น. ส่วนวันเสาร์ เปิดสอนเวลา 13.20-16.0 น. และอาทิตย์ เปิดสอนเวลา 15.00-18.00 น.

หลักสูตรอรรถสมาธิหรือสมาธิเพื่อประโยชน์สูงสุด เป็นหลักสูตรสำหรับผู้จบหลักสูตรครูสมาธิหรือกำลังศึกษาหลักสูตรครูสมาธิหรือผู้ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรต่างๆมาแล้ว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาธรรมศีลศึกษา ตรี โท เอก และทราบหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา หลักสูตรนี้รับสมัครปีละ 1 ครั้ง ในช่วงก่อนเข้าพรรษา

หลักสูตรวิหิตสมาธิ เป็นหลักสูตรในการทำสมาธิที่ง่ายที่สุดและใช้เวลาน้อยที่สุดแต่ได้ผลจากการทำสมาธิสูงจากการปฏิบัติสมาธิต่อเนื่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ความเครียด ความเศร้าหมอง ความทุกข์ใจ เพิ่มความรอบคอบในการตัดสินใจ เพิ่มพูนความสุขทางใจ เพิ่มพูนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด สามารถป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ เสริมสร้างสุขภาพจิต และพบความพิเศษอันเกิดจากพลังจิตที่ได้สะสมไว้มากจากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง เป็นหลักสูตรที่ทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องโดยบริกรรมพุทโธในใจครั้งละ 5 นาทีใน 3 เวลา ได้แก่ เวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็นในอิริยาบถใดก็ได้ รวมได้ 15 นาทีต่อวัน รวมเป็น 7 ชั่วโมงครั้งต่อเดือน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่บุคคลดำรงอยู่ด้วยความสุขทางใจคือ 6 ชั่วโมงต่อเดือน

อย่างไรก็ตามงานวิจัยครั้งนี้มิได้แยกฝ่ายในการศึกษาเนื่องจากฝ่ายมหานิกายและฝ่ายธรรมยุติกนิกายมีความแตกต่างกันในข้อปลีกย่อยในข้อวัตรที่แตกต่างกันเท่านั้น เช่น สัจจวิจร การครองจีวร การรับปัจจัย การฉันอาหาร การรับบาตรและการเก็บอาหาร รวมทั้งแต่ละฝ่ายไม่ทำสังฆกรรมร่วมกัน สำนักปฏิบัติธรรมในฝ่ายมหานิกาย เช่น วัดอัมพวัน วัดมเหยงคณ์ วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร เป็นต้น (วัดอัมพวัน, 2553: ออนไลน์; พระครูเกษมธรรมทัต [สุรศักดิ์ เขมรสี], 2552: ออนไลน์; วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร, 2553: ออนไลน์)

สำนักปฏิบัติธรรมในฝ่ายธรรมยุติกนิกาย เช่น วัดโสมนัสราชวรวิหาร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สำนักปฏิบัติธรรมโกเอ็นก้า วัดพระรามเก้า เป็นต้น (วัดโสมนัสราชวรวิหาร, 2547: ออนไลน์; ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี, 2553: ออนไลน์; วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, 2553: ออนไลน์) ส่วนการปฏิบัติธรรมทั้งสองฝ่ายมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกันที่มุ่งสู่การพัฒนาปัญญา อันส่งผลบูรณาการไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจไปพร้อมๆกันบนฐานของปัญญาหรือความเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ความเข้าใจเป็นลำดับขั้นนี้เป็นผลให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีมีความสุขที่ยั่งยืนในช่วงชีวิตสุดท้ายต่อไป (พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินทปัญโญ], 2548ข; 2548ค; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ค; พระพรหมมังคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ก: ออนไลน์; 2551ข: ออนไลน์)

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ จากชมรมผู้สูงอายุพบว่ากิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เน้นการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมทั่วไปที่ไม่มุ่งเน้นการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจอย่างจริงจัง เช่น ออกกำลังกาย ทัศนศึกษา ฟ้อนรำ ตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ส่วนกิจกรรมทางพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ในวันสำคัญ ทำบุญในวันสำคัญ การท่องเที่ยวทำบุญ 9 วัด การฟังธรรมบรรยาย และบางครั้งมีทัศนศึกษาโดยการทำบุญตอนเช้าและค้างคืนที่วัด 1 หรือ 2 คืนเพื่อฟังธรรมบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเล็กน้อยตามประเพณีก่อนไปท่องเที่ยวต่อไป

ทั้งนี้การเข้ารับการอบรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่สนใจการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจอย่างจริงจัง เป็นความสนใจบางกลุ่มบุคคลที่ชักชวนกันเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งซึ่งมีการรับสมัครผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติในทุกกลุ่มเป้าหมาย (เฉียด เกษตรบุญนาถ สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2553; อุปลัมภ์ พรรณสังข์; พิกุล ไพศาลเวชกรรม; อรุณี ประกายแก้ว; เอก สิ้นไชย; นงลักษณ์ อุปติสิงห์; รมณีย์ ตั้งวัฒนาตระกูล สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2553)

จะเห็นได้ว่า สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมที่มีตั้งแต่ระดับพื้นฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ที่มีระยะเวลาจัดอบรมประมาณ 3 วันหรือ 5 วัน และมีสัดส่วนในกิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐานไม่มากนัก ส่วนการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเก่ามีระยะเวลาจัดอบรมยาวนานกว่า เช่น ประมาณ 7 วัน 9 วัน 15 วัน หรือ 1 เดือนขึ้นไป และมีสัดส่วนใน

กิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐานมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ และมีการสอบอารมณ์เพื่อทดสอบและชี้แนะการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

อย่างไรก็ตามการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมไม่จำกัดกลุ่มเป้าหมายในการเข้ารับการอบรม โดยรับสมัครทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานะทางสังคม แต่ยกเว้นสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลวิกลจริต บุคคลเป็นโรคติดต่อยาแรง ผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้จึงเป็นกลุ่มหนึ่งที่สำนักปฏิบัติธรรมเปิดกว้างในการเข้ารับการอบรม

ส่วนกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุไม่มุ่งเน้นการเข้าอบรมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจอย่างจริงจัง แต่เป็นการเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบางกลุ่มบุคคลที่ชักชวนกันเข้ารับการอบรมในสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งซึ่งมีการรับสมัครผู้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติในทุกกลุ่มเป้าหมาย การจัดอบรมปฏิบัติธรรมโดยส่วนใหญ่จึงไม่มีการจัดอบรมเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียว

จากสภาพการเรียนรู้สำหรับการศึกษานอกระบบดังกล่าวเห็นได้ว่าการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบสำนักปฏิบัติธรรมที่ยังขาดการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ทำให้การบรรยายธรรมหรือการเทศน์เป็นธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลทั่วไปซึ่งอาจไม่ตรงกับปัญหาของกลุ่มผู้สูงอายุโดยตรงที่มีปัญหาทางด้านจิตใจที่มีสาเหตุหลัก ได้แก่ การไม่สามารถยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบทบาทสถานภาพ ความเจ็บป่วย การถูกทอดทิ้ง การถูกระงับการดูแลที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าและไม่เห็นคุณค่าของตนเอง

3.6 สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

สภาพการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการหารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษิตตามอัธยาศัยที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ปัจจุบันการเรียนรู้สำหรับการศึกษิตตามอัธยาศัยที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์อยู่ในรูปแบบของแหล่งการเรียนรู้ธรรมะในหลายรูปแบบทั้งรายการธรรมะในทีวี รายการธรรมะในวิทยุหนังสือธรรมะ ซีดีบรรยายธรรมะ เว็บไซต์ธรรมะในอินเทอร์เน็ต และสำนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ทั้งนี้แหล่งเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุอาจต่างกับกลุ่มวัยอื่นๆ ในประเด็นของการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และเนื้อหาของธรรมะที่ตรงกับปัญหาของผู้สูงอายุโดยตรง การเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ของผู้สูงอายุอาจมีข้อจำกัดทางด้านแหล่งเรียนรู้ที่ต้องอาศัย

เทคโนโลยีและการเดินทางไกล ดังนั้นการศึกษาสภาพแหล่งเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ง่ายอาจทำให้สามารถหารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมต่อไป

จะเห็นได้ว่า สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ของผู้สูงอายุและเนื้อหาของธรรมะจากแหล่งเรียนรู้ดังกล่าวที่ตรงกับปัญหาของผู้สูงอายุ แหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์โดยทั่วไป ได้แก่ รายการธรรมะในทีวี รายการธรรมะในวิทยุ หนังสือธรรมะ ซีดีบรรยายธรรมะ เว็บไซต์ธรรมะในอินเทอร์เน็ต และสำนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น ศักยภาพในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้พร้อมทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลของแหล่งเรียนรู้ รวมทั้งเนื้อหาที่ตรงกับปัญหาของผู้สูงอายุ จึงเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการเรียนรู้ตามอัธยาศัยตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาในระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ในระดับอุดมศึกษาในกลุ่มอื่นๆที่เป็นแนวทางที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุทางอ้อมเพื่อนำความรู้ไปเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุต่อไป โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เปิดสาขาวิชาชีวิตและความตายในหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตที่หลายวิชาที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุซึ่งเปิดให้กับบุคคลทั่วไปที่สนใจศึกษาโดยไม่จำกัดเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

ส่วนสภาพการการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปของการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม การจัดอบรมดังกล่าวไม่จำกัดกลุ่มเป้าหมายในการเข้าอบรมการปฏิบัติธรรมและมีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมหลายรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่และเก่า นอกจากนั้นยังมีระยะเวลาอบรมทั้งในระยะสั้นเพียง 4-5 วัน 7-9 วัน หรือ 15 วันขึ้นไป นอกจากนั้นยังมีเงื่อนไขการอบรมเพื่อการควบคุมกายวาจาหรือให้ผู้เข้าอบรมมีศีลเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมต่อไป

สภาพการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปของแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมทั่วไป เช่น รายการธรรมะในทีวี รายการธรรมะในวิทยุหนังสือธรรมะ ซีดีบรรยายธรรมะ เว็บไซต์ธรรมะในอินเทอร์เน็ต และสำนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น การเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ดังกล่าวของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกับกลุ่มวัยอื่นจากข้อจำกัดทางเทคโนโลยีและการเดินทางไกลในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้

ตอนที่ 4 คุณค่า

4.1 ความหมายของคุณค่า

กิริติ บุญเจือ (2522) ชูจิตร วัฒนารมณ (2528) และประเสริฐ ศรีรัตน (2525) ได้กล่าวถึง คุณค่าในความหมายที่สอดคล้องกันว่า คุณค่า เป็นระดับของการประเมินค่าข้อเท็จจริงในแง่ต่างๆ นอกจากนั้น ประเสริฐ ศรีรัตน (2525) ได้เพิ่มเติมความหมายในประเด็นของการประเมินคุณค่าว่า คุณค่าเป็นระดับของการประเมินค่าข้อเท็จจริงในแง่ต่างๆ โดยอาศัยกฎเกณฑ์เงื่อนไขทั้งที่มีเฉพาะตัว ได้แก่ พื้นฐานประสบการณ์ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ อารมณ์และสภาวะจิตในขณะที่ประเมิน เป็นต้น และเงื่อนไขกฎเกณฑ์ที่เป็นข้อตกลงร่วมกัน ได้แก่ กฎหรือข้อกำหนดต่างๆ ที่เป็นแกนร่วมใช้ยึดถือในการประเมิน ซึ่งข้อตกลงร่วมกันนี้จะมีความแตกต่างกันออกไปตามสภาพของกาลเวลาและสถานที่

วิทย์ วิศทเวทย์ (2532) ได้กล่าวว่า คุณค่า เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา สิ่งที่พึงประสงค์ให้บังเกิดขึ้น และสิ่งดีงามหรือคุณความดีของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการกระทำหนึ่ง คุณค่าจึงเป็นอุดมคติของสิ่งหรือการกระทำนั้นๆ อันเป็นมติของคนส่วนใหญ่ เป็นที่ยอมรับของคนส่วนมาก แทบทุกคนปรารถนา ส่วนราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้กล่าวถึงความหมายของคุณค่าไว้ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 โดยให้ความหมายว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์หรือมูลค่าสูง

จะเห็นได้ว่า คุณค่า เป็นระดับของการประเมินค่าข้อเท็จจริงในแง่ต่างๆ เป็นคุณความดีและประโยชน์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4.2 ประเภทของคุณค่า

จากผลจากการปฏิบัติในหัวข้อ 3.3.3 อาจนำมาศึกษาเพื่อจัดจำแนกเป็นคุณค่าตามทฤษฎีคุณค่า (Axiology) ซึ่งแบ่งประเภทของคุณค่าได้หลายประการ (กิริติ บุญเจือ, 2522; วิทย์ วิศทเวทย์, 2535; สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534) ดังต่อไปนี้

1. แบ่งตามแง่พิจารณา ได้แก่

- คุณค่าทางเศรษฐกิจ (economical value) เป็นระดับการประเมินที่มองค่าของวัตถุที่จำต้องได้เป็นหลักโดยมองที่ประโยชน์และราคา
- คุณค่าทางจริยะ (ethical value) เป็นระดับการประเมินค่าความประพฤติที่สัมพันธ์กับจุดหมายของชีวิต ได้แก่ ดีหรือไม่ดี ควรหรือไม่ควร เป็นต้น
- คุณค่าทางตรรกะ (logical value) เป็นระดับการประเมินค่าของความคิดด้วยกฎเกณฑ์ ได้แก่ สมเหตุสมผลหรือไม่

- คุณค่าญาณะ (epistemological value) เป็นระดับการประเมินคุณค่าความคิดกับความจริงมีความสอดคล้องในระดับใด เป็นจริงหรือเท็จ

- คุณค่าทางอภิปรัชญา (metaphysical value) เป็นระดับการประเมินคุณค่าของสิ่งต่างๆตามความรู้ของเราว่าสิ่งใดดีค่าเป็นจริงหรือเป็นมายา

- คุณค่าทางสุนทรียะ (aesthetical value) เป็นระดับของการประเมินคุณค่าวัตถุ ความประพจน์ และความคิดตามอารมณ์ความรู้สึกว่า สวยงาม ไม่สวยงาม แปลกอย่างไร

2. แบ่งตามมาตรฐาน ได้แก่

- คุณค่าปฏิฐาน (positive value) เป็นการมองและประเมินคุณค่าทางบวกที่ประเมินได้ว่า ดี สวยงาม น่าฟัง น่าสนใจ มีคุณค่า

- คุณค่าปฏิเสธ (negative value) เป็นการมองและประเมินคุณค่าทางลบที่ประเมินได้ว่า ไม่ดี ไม่สวยงาม น่ากลัว ไม่น่าสนใจ ไม่มีคุณค่า

3. แบ่งตามขอบเขต ได้แก่

- คุณค่าทั่วไป (general value) เป็นคุณค่าที่ประเมินให้คุณค่าส่วนรวมของศิลปกรรมหน่วยใดหน่วยหนึ่ง

- คุณค่าเฉพาะ (specifically value) เป็นคุณค่าที่ประเมินให้คุณค่าเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของศิลปกรรมหนึ่ง

4. แบ่งตามเวลาของการมีคุณค่า ได้แก่

- คุณค่ากรตุภาวะ (actual value) เป็นคุณค่าที่ปรากฏแล้ว

- คุณค่าสมรรถภาวะ (potential value) เป็นคุณค่าที่ยังไม่ปรากฏในภายหลังหรือรอโอกาสแสดงคุณค่านั้นๆออกมา

5. แบ่งตามความสำคัญ ได้แก่

- คุณค่าภายใน (intrinsic value) เป็นคุณค่าที่ตรงกับจุดหมายสุดท้าย ไม่เป็นวิถีนำไปสู่สิ่งอื่นอีก เป็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง มีอุดมคติในตัวเอง เป็นสิ่งสมบูรณ์ในตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นใด เป็นคุณค่าที่มีประจำตัวและเพื่อตัวเอง

- คุณค่าภายนอก (consummator value) เป็นคุณค่าที่เป็นเพียงวิถีที่นำไปสู่จุดหมายสุดท้าย ไม่มีคุณค่าในตัวเอง เป็นคุณค่าที่อยู่นอกตัว เป็นคุณค่าที่ไม่ประจำตัวแต่มีอยู่เพื่อให้สิ่งอื่นมีคุณค่า แต่คุณค่าของมันอยู่ที่จุดหมายสุดท้าย

6. แบ่งตามความเชื่อ ได้แก่

- คุณค่าอัตนัย (subjective value) เป็นคุณค่าที่เชื่อว่ามิได้อยู่ภายในของผู้ประเมินเท่านั้น ถ้าไม่มีผู้ประเมินก็จะไม่มีคุณค่าอะไร เป็นความเชื่อตามลัทธิอัตนัยนิยม

- คุณค่าปรนัย (objective value) เป็นคุณค่ามีอยู่แล้วจริงในสิ่งที่เราจะประเมิน ไม่ใช่ว่าคุณค่ามีเพราะประเมินให้ เป็นความเชื่อตามลัทธิปรนัยนิยม

- คุณค่าสัมพันธ (relational value) เป็นความเชื่อเรื่องคุณค่าว่าขึ้นอยู่กับผู้ประเมิน และสิ่งที่ประเมิน เป็นความสัมพันธ์กันในความเชื่อตามลัทธิสัมพันธนิยม

จะเห็นได้ว่า แม้คุณค่าจะการแบ่งมีหลายประเภทแต่ในงานวิจัยนี้ได้แบ่งประเภทของคุณค่าตามความสำคัญโดยจัดจำแนกผลจากการปฏิบัติเป็นคุณค่าภายในและคุณค่าภายนอก ซึ่งคุณค่าภายใน (intrinsic value) เป็นคุณค่าที่ตรงกับจุดหมายสุดท้ายคือเป้าหมายของสิ่งหรือการกระทำนั้นอยู่ในตัวเอง ไม่เป็นวิถีหรืออุปกรณ์นำไปสู่สิ่งอื่นอีก ส่วนคุณค่าภายนอก (consummator value) เป็นคุณค่าที่อยู่นอกตัว สิ่งหรือการกระทำนั้นๆเป็นเพียงวิถีทางหรืออุปกรณ์ที่จะนำไปสู่จุดหมายสุดท้าย ไม่มีคุณค่าในตัวเอง แต่คุณค่าของมันอยู่ที่ผู้กระทำปรารถนา นอกจากนั้นยังมีสาขาปรัชญาที่ค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องคุณค่า เรียกว่า คุณาวิทยา (Axiology) ซึ่งค้นคว้าคำตอบว่ามนุษย์พึงปฏิบัติตนอย่างไรจึงเหมาะสมกับธรรมชาติของโลกและชีวิต คุณาวิทยา จำแนกได้เป็น 2 แขนง ได้แก่ จริยศาสตร์ (Ethica) และสุนทรียศาสตร์ (Aesthetica) (จิตรกร ตั้งเกษมสุข, 2525) ดังจะกล่าวรายละเอียดต่อไป

4.3 จริยศาสตร์ (Ethica)

จริยศาสตร์ (Ethica) หมายถึง ศาสตร์แห่งขนบธรรมเนียมหรือความประพฤติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเราทั่วไป จริยศาสตร์กำหนดเกณฑ์การประเมินคุณค่าทางพฤติกรรมทั้งร่างกายและจิตใจของมนุษย์ว่าสิ่งใดผิดหรือถูก ดีหรือชั่ว มีคุณหรือมีโทษ สิทธิและหน้าที่ คุณธรรม เสรีภาพ ความรับผิดชอบระหว่างปัจเจกชนกับสังคม (บุญย์ นิลเกษ, 2525; มาลี ศรีเพชรภูมิ, 2532)

จริยศาสตร์ ค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ และวางเกณฑ์ที่แน่นอนเพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งอาศัยการวิจารณ์ญาณในการวิเคราะห์ด้วยเหตุผลเพื่อให้พฤติกรรมของมนุษย์อยู่บนหลักการทางจริยศาสตร์ โดยการวางเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ดีต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งเกี่ยวกับหลักจิตวิทยา เช่น การคำนึงถึงพฤติกรรม อารมณ์ เจตจำนง และอื่นๆ จริยศาสตร์จึงเป็นเรื่องของความสำนึกในหน้าที่ และสิ่งที่ควรทำ รวมทั้งความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน และจริยศาสตร์ยังมีขอบเขตกว้างขวางที่หมายรวมทั้งหลักการและวิธีการปฏิบัติที่เป็นการใช้วิจารณ์ญาณอย่างมีเหตุผล ต่างกับศีลธรรมที่มีขอบเขตอยู่กับข้อปฏิบัติที่เป็นการสั่งสอนแบบบังคับ (จิตรกร ตั้งเกษมสุข, 2525; บุญย์ นิลเกษ, 2525; มาลี ศรีเพชรภูมิ, 2532; สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

นอกจากนั้นจริยศาสตร์ยังสามารถจำแนกอย่างหยาบๆ ได้ 2 ระดับ ดังนี้ (มาลี ศรีเพชรภูมิ, 2532)

1. จริยศาสตร์ระดับประเพณี เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาตามประเพณี หรือขนบธรรมเนียมเพื่อก่อให้เกิดการยอมรับและหลีกเลี่ยงการต่อต้านในการเป็นสมาชิกหนึ่งในกลุ่ม โดยพฤติกรรมของกลุ่มมีอิทธิพลต่อความสำนึกด้านจริยธรรมของแต่ละบุคคลโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจริยธรรมระดับนี้เป็นจริยธรรมเฉพาะกลุ่มที่ความดีหรือความชั่ว ความถูกหรือความผิด ความควรหรือไม่ควร ขึ้นอยู่กับปฏิบัติตามประเพณี หรือขนบธรรมเนียมที่สืบทอดกันมา ดังนั้นจริยธรรมระดับประเพณีจึงเป็นเพียงสมมติศัจจะที่ไม่ได้เป็นจริงในทุกกาลสมัย เนื่องจากบางประเพณีหรือขนบธรรมเนียมไม่อยู่บนหลักการของเหตุและผลตามความเป็นจริง ชนรุ่นหลังจึงได้แข็งและล้มเลิกไปมีสิ่งใหม่มาแทนที่อยู่เสมอ

2. จริยศาสตร์ระดับมโนธรรม เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากความสำนึกของแต่ละบุคคลในการเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะความเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีและควรกระทำหรือไม่ดีและไม่ควรกระทำ อย่างไรก็ตามจริยศาสตร์ในระดับประเพณีสามารถพัฒนาไปสู่จริยธรรมระดับมโนธรรมจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยทางสังคมที่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและการดำเนินชีวิต และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เป็นความต้องการของมนุษย์

อย่างไรก็ตามจริยศาสตร์ในแนวคิดพุทธศาสตร์มีการกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมของมนุษย์ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูง จริยศาสตร์ในระดับพื้นฐาน ได้แก่ หลักศีล 5 และหลักมนุษยธรรม 5 คือ 1) เมตตากรุณา 2) แสวงหาเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง 3) สำรวมในเรื่องเพศสัมพันธ์ 4) มีความซื่อสัตย์ และ 5) มีสติควบคุมตนเองอยู่เสมอ ส่วนจริยศาสตร์ในระดับสูง ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติทางกาย วาจา และใจไปพร้อมๆ กัน (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

ดังนั้นจริยศาสตร์จึงทำให้มนุษย์รู้ดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรที่เป็นมาตรฐานที่สังคมยอมรับ ทำให้ปรับพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับหลักจริยศาสตร์ที่ส่งผลให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นผู้มีวัฒนธรรม และมีชีวิตที่มีคุณค่า รวมทั้งทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต เพราะกฎจริยธรรมเป็นกฎธรรมชาติของชีวิต กัน (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

จะเห็นได้ว่าจริยศาสตร์เกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่ดีและการวิเคราะห์ด้วยวิจารณญาณอย่างมีเหตุผลเพื่อให้พฤติกรรมของมนุษย์อยู่ในเกณฑ์พื้นฐานทาง

ศีลธรรมและโดยเฉพาะการมีจริยศาสตร์ในแนวคิดพุทธศาสตร์ เป็นหลักในการดำเนินชีวิตตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

4.4 สุนทรียศาสตร์ (Aesthetica)

สุนทรียศาสตร์ (Aesthetica) หมายถึง ศาสตร์ที่ว่าด้วยความรู้เรื่องความงาม (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

สุนทรียศาสตร์ ค้นคว้าเกี่ยวกับความงามอันมนุษย์สร้างสรรค์ขึ้น โดยความงามอาศัยสิ่งที้งาม ทำให้เข้าใจความงามว่ามีจริงหรือไม่และอย่างไร ความงามจึงปรากฏทั้งในสิ่งที้งามและความงามที่รู้สึกในจิตใจโดยเป็นความกลมกลืนกันของทั้งจิตใจและวัตถุ ความงามเป็นสัจจะและเป็นสากลที่ทุกคนเห็นเหมือนกันหมด ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความงามขึ้นอยู่กับระดับความรู้สึกเหตุผล และรสนิยมที่แตกต่างกัน ส่วนในทัศนะของเพลโตถือว่าความงามเป็นอันเดียวกับความดี (จิตรกร ตั้งเกษมสุข, 2525; สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534; อมร โสภณวิชัยฐวรงค์, 2520: 265 อ้างถึงใน สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

จะเห็นได้ว่าสุนทรียศาสตร์ อันเป็นเรื่องของความงามนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตของมนุษย์ที่ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งการพัฒนาในระดับพื้นฐานนั้นมนุษย์ทุกคนต้องการความรู้สึกหรือเสพสิ่งอันเป็นความพอใจเพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เช่น สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตและความสงบทางจิตใจ

อย่างไรก็ตาม ความจริง ความดี และความงาม มีสิ่งที่เหมือนกันอันเป็นความกลมกลืนที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของปัญญา ความจงใจ และความรู้สึก ซึ่งทำให้เกิดคุณภาพชีวิตอันเป็นคุณค่าของชีวิต กล่าวคือ ความจริง ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา มีความกลมกลืนระหว่างความคิดกับการพิจารณาเทียบเคียงข้อเท็จจริงและสัมพันธ์ภาพระหว่างข้อเท็จจริงในสิ่งแวดล้อม ความดี ซึ่งเป็นเรื่องของความจงใจ มีความกลมกลืนระหว่างเหตุผลและความสำนึก ความงาม ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึก มีความกลมกลืนระหว่างรูปแบบและส่วนประกอบ (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2534)

ตอนที่ 5 บทสรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาของผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยและการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการพัฒนาในอดีตที่มีสังคมเกษตรกรรมกลายเป็นอุตสาหกรรมในเมือง จากครอบครัวขยายที่คอยดูแลกันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ต่างไม่มีเวลาดูแลกัน จากวัฒนธรรมเอื้ออาทรเคารพกันกลายเป็นวัฒนธรรมปัจเจกนิยมความเห็นแก่ตัว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการพัฒนาเศรษฐกิจทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับ

การพัฒนาอุตสาหกรรมเมืองทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายประชากรวัยแรงงานออกจากชนบทสู่เมือง และเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหา การขาดคนดูแล ทำให้เกิดปัญหาทั้งด้านสุขภาพอ่อนแอจากการขาดการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และภาวะสุขภาพอนามัยไม่เหมาะสม ปัญหาการถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง ปัญหาการขาดที่พักอาศัย ที่ ส่งผลต่อการขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัว การไม่มีเวลาในการเอาใจใส่กัน รวมทั้งจาก การดำเนินชีวิตจากวัฒนธรรมในอดีตจึงทำให้ไม่สามารถยอมรับกับการปฏิบัติของบุตรหลานที่มี ค่านิยมทันสมัยแบบตะวันตก สิ่งต่างๆเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรงที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดภาวะซึมเศร้า ขาดกำลังใจในการพัฒนาตนเอง การไม่สามารถปรับตัวและ ไม่สามารถแก้วิกฤตในชีวิตตนได้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านการศึกษาอื่นๆ เช่น การไม่สามารถ เข้าถึงข้อมูลที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุทั้งสิทธิที่ควรได้รับ การเรียกร้องสิทธิ์ และความรู้ ในการปรับตัวในการดำเนินชีวิต (สุมาลี สังข์ศรี, 2540; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543; วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2552)

ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออันกันไปมาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ (บรรลุ ศิริพานิช, 2541) รวมทั้งส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมของประเทศอย่างมีนัยสำคัญ (ชิน เตชามหาชัย, 2540) เนื่องจากแนวโน้มโครงสร้างของประชากรที่มีจำนวนผู้สูงอายุสูงขึ้นจากการเกิดและการตายที่มี อัตราต่ำด้วยปัจจัยของความก้าวหน้าทางการแพทย์และการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ครอบครัวที่ทำให้มีบุตรน้อยลง ทำให้ในอนาคตอันใกล้อีก 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2563) ประเทศไทย จะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” การพัฒนาประเทศจึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุที่เป็น ทรัพยากรที่มีค่าของสังคมก่อนที่จะถึงวิกฤตของผู้สูงอายุและกลายเป็นวิกฤติของสังคมและนำไปสู่ วิกฤตของประเทศชาติ (ESCAP, 1996; Hugo, Graeme, 1992; Seedsman Terence, 2004; Bose, A.B., 1992); กระทรวงสาธารณสุข, 2544; เกื้อ วงบุญสิน, 2546; 2547)

ในปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุในด้านของร่างกายเป็นหลัก เห็นได้ ชัดจากวัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์และงานวิจัยโดยส่วนใหญ่ที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาระบบ สวัสดิการและระบบการดูแลผู้สูงอายุ ส่วนด้านการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุมิงานวิทยานิพนธ์และ งานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่หันมาให้ความสำคัญในด้านนี้ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการพัฒนาอย่างรอบ ด้าน สอดคล้องกับที่พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต, 2543) กล่าวว่า เราไม่สามารถปฏิเสธ ความจริงได้ว่ามนุษย์มีร่างกายและจิตใจทำงานในการดำเนินชีวิตอย่างสัมพันธ์กันและไม่สามารถ แยกออกจากกันได้ การมุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งจึงทำให้ขาดการสมดุลในการพัฒนา

การพัฒนาที่มุ่งเน้นด้านเดียวโดยเฉพาะการละเลยด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาซับซ้อนตามมา เนื่องจากการมีจิตใจที่ไม่มีความสุขจะส่งผลอย่างสำคัญต่อสุขภาพทางกายของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะทางร่างกายเสื่อมถอยจึงมีความเสี่ยงของการเจ็บป่วยทรมาณ แต่ในทางกลับกันการพัฒนาจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ดีจะส่งผลย้อนกลับไปสู่ร่างกายที่แข็งแรง การสามารถต่อสู้กับภาวะเจ็บป่วยทรมาณในช่วงบั้นปลายของชีวิตและมีสติปัญญาในการแก้ไขวิกฤตในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งจะสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมรอบข้างได้อย่างมีศักยภาพด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์ ทักษะ ความรู้ ความสามารถที่สะสมมาอย่างยาวนานให้กับชนรุ่นหลังเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2552)

การพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าว จึงต้องอาศัยการเรียนรู้ที่สามารถสนองตอบกับปัญหาของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยหลักการที่เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของมนุษย์กับปัจจัยรอบด้านทั้งทางด้านสังคม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ที่ส่งผลกระทบต่อกันและกัน การนำการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้สูงอายุจึงทำให้เกิดคุณภาพของการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลย้อนกลับ ไปส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุให้สูงยิ่งขึ้นต่อไป (ประเวศ วะสี, 2550ก; พุทธทาสภิกขุ, 2548ข; พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2541; พระเทพโสภณ [ประยูร ธมฺมจิตฺโต], 2541)

อย่างไรก็ตามการเรียนรู้ตามแนวตะวันตกนั้นแม้มีหลักของการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เป็นองค์รวม (Naoko Saito, 2000; พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2548ค) แต่มิได้มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ที่เชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนถึงจุดสูงสุดแห่งความสมบูรณ์ได้อย่างแท้จริงเช่นเดียวกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ (พุทธทาสภิกขุ, 2517) จึงทำให้มนุษย์ถูกจำกัดการขยายขอบเขตของสติปัญญาในการพัฒนาตนไปสู่ปัญญาสูงสุดที่สะท้อนถึงคุณค่าในการมีชีวิต ทักษะตามแนวพุทธศาสตร์ทำให้ผู้ศึกษาสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของศาสตร์ต่างๆ ในแนวกว้าง ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนได้ (พิพัฒน์ พสุธารชาติ, 2546)

การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์นั้นจึงเป็นแนวคิดที่คำนึงถึงศักยภาพของมนุษย์โดยนำหลักธรรมเข้ามาผสมผสานกับการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในทุกกาลและเทศะ โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสตร์มาผสมผสานให้เกิดการสร้างระบบสัมพันธ์ที่เกื้อกูลสร้างสรรค์กันระหว่างมนุษย์กับสังคม และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พร้อมทั้งทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าในถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2539ก; 2539ข; 2540ก; 2542ก; 2543ง; 2545ก; 2548ข; 2549ข; สัจญา สัจญาวิวัฒน์, 2551)

นอกจากนี้พุทธศาสนายังเป็นรากฐานทั้งทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของประเทศไทย การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงเป็นการผสมผสานวัฒนธรรมในอดีตและปัจจุบันเพื่อเป็นวางรากฐานในอนาคตของประเทศไทย (ประภาศรี สีหอำไพ, 2550) นอกจากนี้ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ต่อยอดสิ่งใหม่ๆที่มั่นคงแล้วยังเป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่แข็งแกร่งอีกด้วย ดังเห็นได้จากพระราชดำริเก้ารชกาลในหนังสือปรัชญาการศึกษาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการศึกษาชีวิตที่ทำให้มนุษย์มีความรู้และมีจิตใจดีอันจะส่งผลต่อการพัฒนาส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง (อุดมพร อมรธรรม, 2549)

การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มุ่งเน้นการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ดังเห็นได้ชัดเจนจากคำกล่าวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ให้ความหมายของการศึกษาว่า “การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา” หรือ กระบวนการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งเดียวกับ กระบวนการศึกษา เนื่องจากการจะมีชีวิตที่ดีได้นั้นต้องเรียนรู้เพื่อจัดการและแก้ปัญหาในชีวิตได้ จึงต้องอาศัยการเรียนรู้ที่ถูกต้องควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิต (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2545ก; 2542ข) แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นการศึกษาชีวิตเพื่อชีวิตและโดยชีวิต จึงเป็นแนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้และมุ่งไปสู่ชีวิตที่ดีงามโดยใช้การเรียนรู้ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุในปัจจุบันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมาแล้วทั้งทางด้านสังคม การศึกษา วัฒนธรรม การเมือง และเศรษฐกิจที่เป็นผลจากการก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นในการฝึกฝนพัฒนาตนให้เกิดปัญญาในการเข้าใจตนและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริงเพื่อการยอมรับและปรับตัว รวมทั้งการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆทั้งภาวะวัยสูงอายุและการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมภายนอก (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2545ก; 2541ก; สุมน อมรวิวัฒน์, 2544; สถาบันเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา, 2543; 2545; สำนักบริหารงานการศึกษาภายนอกโรงเรียน, 2548)

สำหรับในประเทศไทยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับศึกษานอกระบบเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบสำนักปฏิบัติธรรมที่มีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีเครือข่ายทั่วประเทศ การอบรมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปไม่มีการจำกัดอายุ เพศ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งอาจมีการระบุเพศหรือระบุประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติได้รับการอบรมเหมาะสมต่อการพัฒนาของแต่ละบุคคล การอบรมการ

ปฏิบัติธรรมที่ไม่ระบุอายุทำให้เนื้อหาที่สอนเป็นเนื้อหาธรรมะที่เหมาะสมกับทุกกลุ่ม โดยไม่ได้เจาะจงธรรมะที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้สูงอายุโดยตรง ฉะนั้นการส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงมีส่วนผลักดันให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนจากไปสู่ปัญญาระดับสูงเพื่อยอมรับและปรับตัวกับภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในตนเอง

ส่วนรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับการศึกษาดมอชยาศัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของแหล่งเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เช่น รายการธรรมะในทีวี รายการธรรมะในวิทยุ หนังสือธรรมะ ซีดีบรรยายธรรมะ เว็บไซต์ธรรมะในอินเทอร์เน็ต และสำนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น การหาแนวทางให้ผู้สูงอายุการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้และเนื้อหาธรรมะที่ตรงกับปัญหาผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

ส่วนการศึกษาในระบบไม่ได้มีหลักสูตรพุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุโดยตรง มีเพียงการศึกษาในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตในสาขาชีวิตและความตายที่มีรายวิชาที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ แม้หลักสูตรดังกล่าวไม่ได้เปิดรับเฉพาะผู้สูงอายุโดยตรงแต่การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องมีบทบาทสำคัญในการผลักดันและส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุและกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะธรรมะสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุนำธรรมะที่เหมาะสมไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตต่อไป

จากคำสอนทางพุทธศาสนาที่มีอยู่มากมายนั้นการหยิบยกธรรมะมาใช้ให้ถูกต้องกับการพัฒนาในกลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นเพื่อการบรรลุผลของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ดังนั้นการค้นหาลักษณะธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมต่อไป

ส่วนในต่างประเทศรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ในรูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมที่มีทั้งฝ่ายมหานิกายและฝ่ายธรรมยุตินิกายเป็นรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์รูปแบบหนึ่งเช่นกันซึ่งกระจายอยู่ใน 30 ประเทศ รวม 280 แห่งทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ฮองกง อินเดีย เป็นต้น (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553; 2553: ออนไลน์)

สำนักปฏิบัติธรรมแบ่งเป็นฝ่ายมหานิกายและฝ่ายธรรมยุตินิกาย ทั้งสองฝ่ายมีหลักธรรมและหลักการปฏิบัติเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายในการพัฒนาปัญญาเช่นเดียวกัน แต่แตกต่างกันในข้อวัตรปฏิบัติบางประการที่ฝ่ายธรรมยุตินิกายมีความเคร่งครัดมากกว่า (พระสมภพ โชติปัญญา, ม.ป.ป.; วัฒนธรรมศึกษา, 2553: ออนไลน์)

ดังนั้นการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุจึงเป็นงานวิจัยที่เป็นประโยชน์โดยตรงในการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเพื่อให้สามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนี้หน่วยงานการศึกษาและการพัฒนายังสามารถนำการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ไปประยุกต์ใช้กับหน่วยงานด้านการศึกษาและองค์กรพัฒนาชุมชนต่อไป รวมทั้งงานวิจัยชิ้นนี้ยังเพิ่มองค์ความรู้ใหม่ด้านการให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุที่มีส่วนเติมเต็มประเด็นในการพัฒนาผู้สูงอายุได้เห็นได้ชัดเจนจากรายละเอียดในส่วนต่อไป

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เน้นประเด็นด้านร่างกายและสวัสดิการ เช่น Health of the elderly in Indonesia, Physical: mental and social health of the elderly และ Health of the elderly in Malaysia ของ Kai Ichiro, Comparison of care for elderly people in South Korea and Japan และ Creating care system for elderly people in Southeast Asia ของ Murashima Sachiyo, Social Gerontology ของ Hom Nath Chalise ของมหาวิทยาลัยโตเกียว และบทความเรื่อง The social situation in Thailand: The impact on elderly people ของ Tassana Choowattanapakorn ใน International Journal of Nursing Practice ส่วนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เช่น Buddhism and emotional support for elderly people ของ Milada Kalab ใน Journal of Cross-Cultural Gerontology

สำหรับประเด็นงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ผ่านมานั้น ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530 – 2534) ถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540 – 2544) มีการศึกษาอยู่บ้างในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และหลังจากปี 2493 – 2529 ได้มีการศึกษาในประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ และหลังจากปี 2530 เป็นต้นมาได้มีการศึกษาในประเด็นความช่วยเหลือผู้สูงอายุในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ แสดงถึงการศึกษาวิจัยที่ยังไม่ครอบคลุมทุกประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะประเด็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

นอกจากนั้นจากการสืบค้นข้อมูลวิทยานิพนธ์จากฐานข้อมูลของห้องสมุดของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เชื่อมโยงไปสู่สถาบันการศึกษาต่างๆเกี่ยวกับผู้สูงอายุจำนวน 200 เรื่อง จากจำนวนทั้งหมด 800 เรื่อง พบว่ามีเพียงแค่ 17 เรื่องเท่านั้นที่มีการสนใจประเด็นการพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง ส่วนเรื่องอื่นจะเน้นการศึกษาในด้านระบบสวัสดิการ การดูแลร่างกาย บทบาทและการดำเนินชีวิต รวมทั้งปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

วิทยานิพนธ์เรื่องที่มีประเด็นสนใจเรื่องจิตใจ เช่น ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของผู้สูงอายุอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ ภาวะจิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาของผู้สูงอายุ และปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น

จากงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ผ่านมาจึงแสดงให้เห็นถึงการศึกษามุ่งความสนใจในการพัฒนาผู้สูงอายุที่เน้นหนักไปในด้านกายภาพ ทำให้ผู้สูงอายุขาดการพัฒนาที่รอบด้านโดยเฉพาะด้านจิตใจที่เป็นส่วนสำคัญต่อการเตรียมรับมือกับภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งความเสื่อมของร่างกาย จิตใจ บทบาทและสถานภาพสังคมที่เปลี่ยนไป รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงภายนอก

จากการสืบค้นวิทยานิพนธ์ของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เชื่อมโยงไปสู่สถาบันการศึกษาต่างๆ เกี่ยวกับพุทธศาสตร์ในจำนวน 42 เรื่อง มีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสตร์ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุเพียง 6 เรื่อง ได้แก่ ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์ การติดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ของ สมัย พรหมประดิษฐ์ ในปี 2546 ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา ของ พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญชูโร) ในปี 2549 การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนของ ไฉไลฤดี ชวนะศิริ และ ภัชรบถ ฤทธิ์เต็ม ในปี 2549

นอกจากนั้นยังมีเรื่องการยอมรับและการปรับตัว ได้แก่ ความเข้าใจแก่นคำสอนในพุทธศาสนากับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ของชมพู่ ยอดสาร ในปี 2551 ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการยอมรับความสูงอายุของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางเขน ของ ฉินิรัตน์ ถาวร ในปี 2550 ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี ของวิจิตรา เปรมปรี ในปี 2550

ส่วนเรื่องเกี่ยวกับความตายที่ใกล้ชิดกับชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์จากงานวิจัยวิทยานิพนธ์ และบทความทั้งหมดที่เกี่ยวกับความตาย 407 เรื่อง มีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความตายตามแนวพุทธศาสตร์ 5 เรื่อง มีวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ 1 เรื่อง ได้แก่ ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ ของลดารัตน์ สาทินันท์ ในปี 2545 นอกจากนั้นเป็นวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับความตายตามแนวพุทธศาสตร์ทั่วไป เช่น การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม ของดาบตำรวจรัตนพงษ์ ก้องตา ในปี 2549 ชีวิต: การเกิดการตายในมิติแห่งพระพุทธศาสนา ของประดิษฐ์ ปะวันนา ในปี 2546 และการศึกษาเชิง

วิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) ของพระมหาวินัย ธรรมชโย (ช่วงสำโรง) ในปี 2548

นอกจากนั้นประเด็นส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่การนำหลักพุทธศาสนามาพัฒนาชุมชนและสังคม โดยรวม รองลงมาจะเป็นประเด็นการนำหลักพุทธศาสนามาพัฒนาการศึกษาในระดับประถมศึกษาจนถึงระดับปริญญาตรีและพัฒนาการศึกษาในภาพรวมที่ไม่ได้ระบุกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้จะเป็นการมุ่งประเด็นเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาเฉพาะด้าน เช่น สิ่งแวดล้อม ความรุนแรง จิตวิทยาการศึกษา การวิเคราะห์ทฤษฎีต่างๆ เป็นต้น

ส่วนประเด็นการนำหลักพุทธศาสตร์มาพัฒนา หรือแก้ไขด้านสุขภาพ หรือความเจ็บป่วย ซึ่งเป็นประเด็นหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมีไม่มากนัก เช่น ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล โรงพยาบาลปลาปาก จังหวัดนครพนมของจินตนา ธงยศ ในปี 2550 การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธธรรมในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร ของประภากร ภูมิโคกรักษ์ ในปี 2550 การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย ของศศิธร เขมาภิรัตน์ ในปี 2550 เป็นต้น

นอกจากนั้นจากการประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทยได้ระบุถึงประเด็นที่ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยไว้หลายประเด็น โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับกิจกรรมและบทบาททางศาสนาที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการดำรงชีวิตที่เป็นสุขแก่ผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่มีความสัมพันธ์เป็นอย่างมากกับการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” ในครั้งนี้

ดังนั้นการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” จึงมีส่วนช่วยเติมเต็มประเด็นในการพัฒนาผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านการศึกษาและการพัฒนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคมไทย

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย มี 3 แนวคิด ดังนี้

6.1 แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้แนวคิดของพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) โดยจำแนกหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) ปรัชญา

2) ปฏิบัติ

3) ปฏิเวธ

6.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่า ใช้แนวคิดของกิริติ บุญเจือ วิทย์ วิศทเวทย์ และสุเมธ เมธาวิทย์กุล ซึ่งแบ่งประเภทคุณค่าตามความสำคัญ ได้แก่

1) คุณค่าภายนอก (consummator value) เป็นคุณค่าที่เป็นเพียงวิถีที่นำไปสู่จุดหมายสุดท้าย ไม่มีคุณค่าในตัวเอง เป็นคุณค่าที่อยู่นอกตัว เป็นคุณค่าที่ไม่ประจำตัวแต่มีอยู่เพื่อให้สิ่งอื่นมีคุณค่า แต่คุณค่าของมันอยู่ที่จุดหมายสุดท้าย

2) คุณค่าภายใน (intrinsic value) เป็นคุณค่าที่ตรงกับจุดหมายสุดท้าย ไม่เป็นวิถีนำไปสู่สิ่งอื่นอีก เป็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง มีอุดมคติในตัวเอง เป็นสิ่งสมบูรณ์ในตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นใด เป็นคุณค่าที่มีประจำตัวและเพื่อตัวเอง

6.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ (เป้าหมาย) ใช้แนวคิดการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มาใช้เป็นแนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุ ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนี้

1) การพัฒนาด้านพฤติกรรม

1.1 การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ การเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การอุปโภคบริโภคปัจจัย 4 การใช้อินทรีย์ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย เป็นการบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ เหล่านี้อย่างถูกต้องในอันที่จะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงและดำเนินชีวิตอย่างเกื้อกูลต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

1.2 การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์กับสังคม การประกอบอาชีพ การมีวินัย เป็นการดำเนินชีวิตทั้งทางกายและวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยมีจิตใจเป็นรากฐานในการรักษาศีล

2) การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาทั้งคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต โดยสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้เกิดสมาธิที่ตั้งมั่นและคล่องแคล่วในกิจการงาน

3) การพัฒนาด้านปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัยโดยอาศัยการฝึกสติสัมปชัญญะให้เกิดสมาธิและปัญญาในการรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

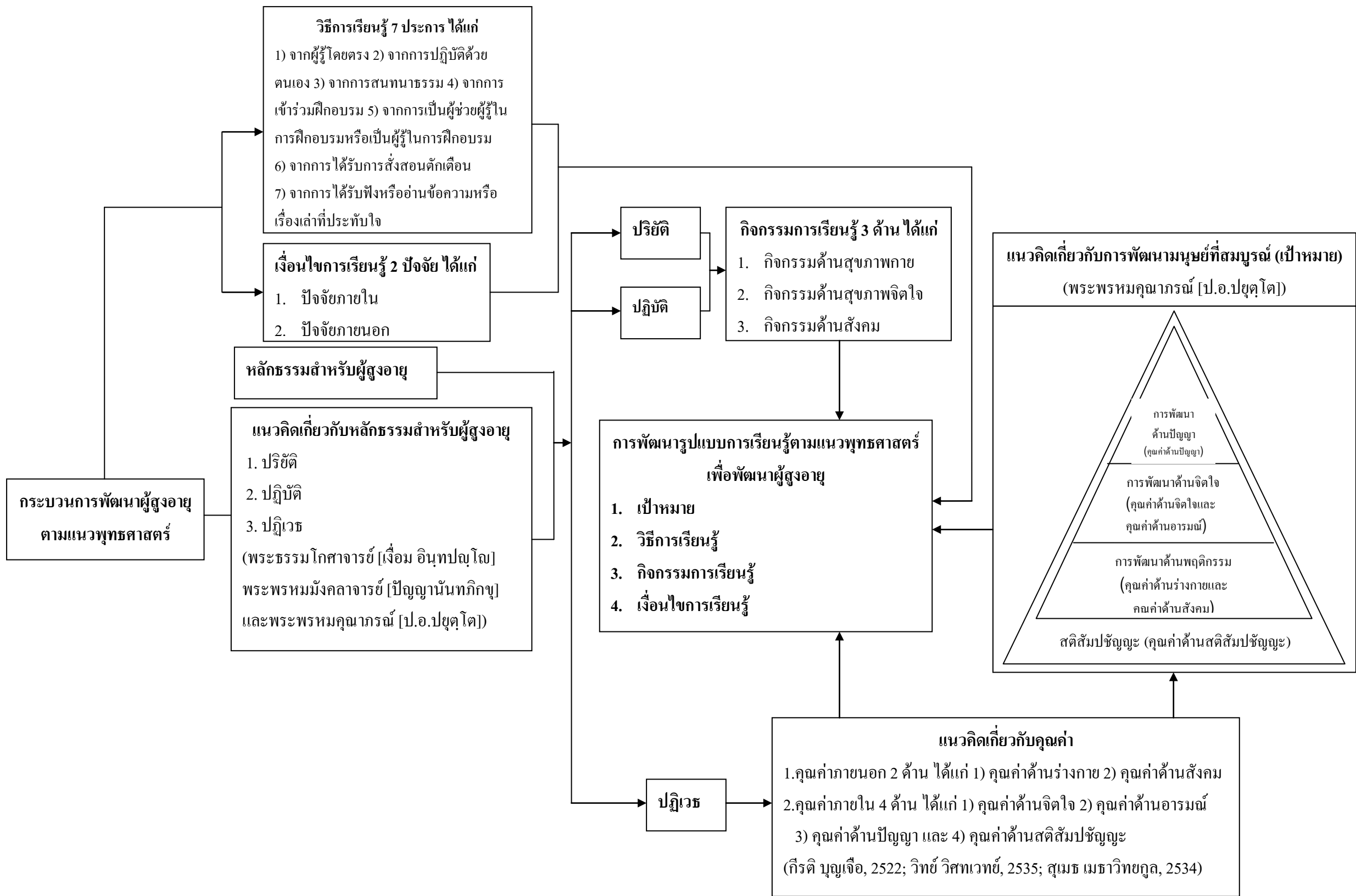
จากแนวคิดข้างต้น หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกเป็นปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งปรีชาปฏิบัติและปฏิบัตินำไปสู่กิจกรรมการเรียนรู้ 3 ประการ คือ กิจกรรมด้านสุขภาพร่างกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ และกิจกรรมด้านสังคม ส่วนปฏิเวธมีผลจากการปฏิบัติจำแนกเป็นคุณค่าภายนอก 2 ด้าน คือ คุณค่าด้านร่างกายและคุณค่าด้านสังคม และคุณค่าภายใน 4 ด้าน คือ คุณค่าด้านจิตใจ

คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ รวม 6 ด้าน และนำไปสู่เป้าหมาย 3 ด้าน คือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญาโดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจตุรร่วมทุกด้าน

นอกจากนั้น กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ยังสังเคราะห์ได้เป็นวิธีการเรียนรู้และเงื่อนไขการเรียนรู้ ซึ่งวิธีการเรียนรู้มี 7 ประการ คือ ได้แก่ 1) จากผู้รู้โดยตรง 2) จากการปฏิบัติด้วยตนเอง 3) จากการสนทนาธรรม 4) จากการเข้าร่วมฝึกอบรม 5) จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมหรือเป็นผู้รู้ในการฝึกอบรม 6) จากการได้รับการสั่งสอนดัดเตือน 7) จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ ส่วนเงื่อนไขการเรียนรู้มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุปเพศบุญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านผู้สอน

จากข้างต้นจึงเห็นได้ว่าการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้จากองค์ประกอบดังกล่าว 4 ประการ คือ เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้ โดยวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุ นอกจากนี้การบรรลุเป้าหมายดังกล่าวอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก อย่างไรก็ตาม กิจกรรมหนึ่งๆ อาจใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย และกิจกรรมทั้งสามด้านดังกล่าวสอดคล้องหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม

สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ 2) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ 3) เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารเพื่อวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- ขั้นตอนที่ 2 การศึกษารายกรณีเพื่อวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ โดยการศึกษาเอกสาร การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ และตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ
- ขั้นตอนที่ 3 การยกร่างการพัฒนาเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ จากนั้นตรวจสอบร่างการพัฒนาเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารเพื่อวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
ศึกษาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 แหล่งข้อมูล

รวบรวมข้อมูลอันเป็นเอกสารขั้นต้นที่เป็นผลงานเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งมีแหล่งข้อมูล ได้แก่ ห้องสมุดวัดญาณเวศกวัน หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยของรัฐ ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยสงฆ์ มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิโกมลคีมทอง ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม และสืบค้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ตในเวปไซต์ธรรมต่างๆ ได้แก่ thammopedia.com, fungdham.com, dhammathai.org ซึ่งประกอบด้วย ซีดีบรรยายธรรมและหนังสือ

1.2 ประเภทเอกสาร

จากรายการเอกสารที่เป็นผลงานเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์คัดเลือกประเภทเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ใน 3 หมวดหมู่ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ความเจ็บไข้ และความตาย

1.3 คัดเลือกเอกสาร

คัดเลือกเอกสารและเทปบรรยายโดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกจากรายนามผู้เขียนหรือบรรยายที่น่าเชื่อถือในเรื่องที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ตามรายนาม 10 คน รวมจำนวน 61 เรื่อง ดังต่อไปนี้

1.1.1 พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
1.1.2 พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
1.1.3 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
1.1.4 พระธรรมสิงหนุราจารย์ (จรัญ จิตฺมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
1.1.5 พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
1.1.6 พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
1.1.7 พระภวานาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
1.1.8 พระเปลี่ยน ปญฺญาทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
1.1.9 พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
1.1.10 พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง
รวมข้อมูลที่วิเคราะห์ทั้งหมด 67 เรื่อง	

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.4.1 การจำแนกประเภทข้อมูล (Typological Analysis) โดยข้อมูลเชิงคุณภาพนำไปจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา และข้อมูลเชิงปริมาณนำไปหาค่าร้อยละ

1.4.2 การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยตามประเด็นที่ศึกษา แล้วสรุปเป็นภาพรวมของเนื้อหาเพื่อประกอบการยกร่างการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากนั้นนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาความประกอบตาราง

1.5 ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์ จำนวน 3 คน และนำผลการตรวจสอบไปปรับปรุงแก้ไข

ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาทางด้านพุทธศาสตร์ในระดับชั้นปริญญาธรรม 9 ประโยคหรือเป็นผู้มีผลงานทางพระพุทธศาสนาที่สังคมยอมรับ ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. พระสุธีธรรมมานูวัตร (เทียบ สิริญาโณ)
คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. พระครูธรรมธรรชิต คุณวโร
ที่ปรึกษาศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน
ประธานสาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา ปริญญาโทและปริญญาเอก
มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษารายกรณีเพื่อวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุ

ตามแนวพุทธศาสตร์โดยการศึกษาเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและ
ไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์

2.1 การเลือกกรณีศึกษา

เลือกผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่มีความทุพพลภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ และพิจารณาเลือกกรณีศึกษาทั้งหมด 6 กรณีศึกษา เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบประเด็นที่ต้องการศึกษาในบุคคลที่แตกต่างกัน

เลือกผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาดังกล่าวข้างต้น โดยพิจารณารายชื่อกรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ให้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์หรือด้านผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ แล้วจึงคัดเลือกผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาตามรายชื่อที่ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบแล้วเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์หรือด้านผู้สูงอายุจำนวน 3 คน เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านผู้สูงอายุหรือทางด้านพุทธศาสตร์อย่างน้อย 8 ปีขึ้นไปหรือเป็นผู้ที่สังคมยอมรับ ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. พระสุธีธรรมมานูวัตร (เทียบ สิริญาโณ)
คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิณี วิวัฒน์วานิช
อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ชินิกกุล)

อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากการเลือกกรณีศึกษาดังกล่าวข้างต้น ได้รายชื่อกรณีศึกษา 6 คน

ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจันทน์ ท่องประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

2.3 เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษารายกรณีใช้การศึกษาเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม รวมทั้งการสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

2.3.1 การศึกษาเอกสาร

2.3.1.2 แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดของ มหาวิทยาลัยของรัฐ หอสมุดของมหาวิทยาลัยสงฆ์ มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิโกมลคีมทอง ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม และสืบค้นประวัติและผลงานผ่านระบบอินเทอร์เน็ตในเว็บไซต์ ได้แก่ www.watconcord.org, www.larndham.net, www.kanlayanatam.com

2.3.1.1 ประเภทเอกสาร

เอกสารชั้นต้นและชั้นรองอันเป็นประวัติและผลงานของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา

2.3.1.1 คัดเลือกเอกสาร

คัดเลือกเอกสารประวัติและผลงานของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาจากความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลและความทันสมัยของข้อมูลเป็นหลัก

นำข้อมูลประวัติและผลงานของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา มาศึกษาเบื้องต้นเพื่อไปใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

2.3.2 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

สังเกตผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

เป็นการสังเกตพฤติกรรมกับบริบทต่างๆเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ใน 2 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา และการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา การสังเกตดังกล่าวเป็นการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมและเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่น่าไปประกอบการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา

การสังเกตใช้แบบสังเกตปลายเปิดโดยสังเกต 6 ประเด็น (สุภางค์ จันทวานิช, 2551) ดังต่อไปนี้

1. การกระทำในกิจวัตรระหว่างวันและวิธีการแสดงออกที่สะท้อนให้เห็นสภาพจิตใจภายใน และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุของกรณีศึกษา เช่น การแสดงออกอย่างสำรวม การทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การมีอารมณ์ที่ดี
2. การปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ที่เป็นแบบแผนในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา เช่น การทำสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน การนั่งภาวนาทุกเย็น
3. บทบาทของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาในการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ เช่น เป็นผู้สอนการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์แก่คนในครอบครัว
4. ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษากับผู้อื่นในสังคม เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจากการแสดงออกถึงน้ำใจ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความสุภาพอ่อนโยน
5. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาเป็นวิทยากรในการอบรมการปฏิบัติธรรม การเข้าร่วมการอบรมการปฏิบัติธรรม การเป็นอาสาสมัครในการช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านการพัฒนาจิตใจ
6. สภาพสังคมโดยรวมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา ทั้งสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศภายในและรอบข้างสถานที่ที่เกี่ยวข้อง ลักษณะและประเภทของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา ซึ่งสิ่งแวดล้อมทั้งบรรยากาศ สถานที่ และตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ได้อย่างดี เช่น มีอาจารย์สอนที่ดีทำให้เกิดศรัทธา มีวัดที่มีบรรยากาศดีทำให้ชอบเข้าวัดอย่างต่อเนื่อง ที่บ้านมีบรรยากาศที่สบายร่มรื่นที่ทำให้สภาพจิตใจดี มีเพื่อนที่ชอบปฏิบัติธรรมทำให้เกิดการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

1.3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้แบบบันทึกการสังเกตเพื่อใช้บันทึกรายละเอียดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะที่ทำการศึกษตามความเป็นจริง มีการบรรยายถึงสิ่งแวดล้อม สถานที่ บุคคล เหตุการณ์ คำพูดของบุคคล โดยสรุปได้

ว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กับใคร และทำไม โดยในการสังเกตในสถานการณ์จริง อาจมีการสอบถามเพิ่มเติมเพื่อนำข้อมูลมาประกอบซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เป็น พฤติกรรมต่อเนื่อง นอกจากนั้นยังใช้แบบบันทึกภาคสนาม (Field Note) ประกอบการสังเกตในพื้นที่ที่ศึกษา

2.3.3 การสัมภาษณ์

สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนา ผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ โดยการสัมภาษณ์ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่มีความทุพพลภาพ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บ ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

นอกจากนั้นสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน 3 คนต่อผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา 1 คน คัดเลือกโดยใช้เกณฑ์ Snowball Sampling รวมทั้งหมดจำนวน 18 คน โดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณค่าและ กระบวนการพัฒนาของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาอย่างไม่เป็นทางการ โดยมีแนว คำถามเปิดประเด็นในการสัมภาษณ์ 2 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุของกรณีศึกษา
2. การหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

2.3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา 1 ชุด และแบบสัมภาษณ์สำหรับบุคคลใกล้ชิดของผู้สูงอายุที่เป็น กรณีศึกษา 1 ชุด ตรวจสอบเครื่องมือโดยการร่างแบบคำถามตามประเด็นที่ศึกษาและเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นผู้มีผลงานทางด้านการศึกษาหรือ ด้านผู้สูงอายุที่สังคมยอมรับหรือมีประสบการณ์ทางด้านการศึกษาหรือด้านผู้สูงอายุอย่างน้อย 8 ปี ขึ้นไป ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร. วิพรรณ ประจวบเหมาะ
คณบดีประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิณี วิวัฒน์วานิช
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา
อาจารย์ประจำวิชาระเบียบวิธีและสถิติขั้นสูงใน
การวิจัยทางการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.4 การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบ การเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ดำเนินไปพร้อมๆกัน โดยพิจารณาให้ได้ความเพียงพอของข้อมูลที่สามารถตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ในช่วงเวลาของการศึกษาข้อมูลได้ทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้อีกก่อนการวิเคราะห์แยกประเด็นในเบื้องต้น การตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูลโดยการตรวจสอบข้อมูลสามเส้าทั้งด้านข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูลโดยการตรวจสอบข้อมูลจากการเก็บข้อมูลในเวลา สถานที่ และแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกันในประเด็นเดียวกัน ส่วนการตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล เป็นการตรวจสอบข้อมูลจากวิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายในประเด็นเดียวกันทั้งการศึกษาเอกสาร การสังเกตและการสัมภาษณ์เพื่อความถูกต้องของข้อมูล

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.5.1 การจำแนกประเภทข้อมูล (Typological Analysis) โดยข้อมูลเชิงคุณภาพนำไปจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา และข้อมูลเชิงปริมาณนำไปหาค่าร้อยละ

2.5.2 การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยตามประเด็นที่ศึกษา แล้วสรุปเป็นภาพรวมของเนื้อหาเพื่อประกอบการยก่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากนั้นนำเสนอข้อมูลแบบพรรณาคความประกอบตาราง

2.6 การตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์ จำนวน 3 คน และนำผลการตรวจสอบไปปรับปรุงแก้ไข

ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสตร์ จำนวน 3 คน เป็นผู้สำเร็จการศึกษาทางด้านพุทธศาสตร์ในระดับชั้นปริญญาตรี 9 ประโยค ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วัชรระ งามจิตรเจริญ
หัวหน้าภาควิชาปรัชญาและอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2. ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี

ผู้ทรงคุณวุฒิในการจัดทำและจัดพิมพ์ตำราและหนังสือวิชาการใน

กระทรวงทบวงกรมต่างๆ

3. อาจารย์รังษิ์ สุทนต์

อาจารย์ คณะพุทธศาสตร์ ประจำปีบัณฑิตวิทยาลัย และ
บรรณาธิการคัมภีร์อรรถกถาฎีกา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์หลักกรรมสำหรับ
ผู้สูงอายุจากขั้นตอนที่ 1 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนา
ผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในขั้นตอนที่ 2 มาประมวลเพื่อประกอบการยกร่างการพัฒนารูปแบบ
การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นตอนที่ 3 ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนา

ผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ จากนั้นตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบ
การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่ม
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

3.1 การยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ

ยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนา
ผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุ โดยคัดเลือก
ประธานชมรมผู้สูงอายุหรือผู้แทนด้วยการสุ่มแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling)

การสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน โดยเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุ
หรือผู้แทน มีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. นายอุปถัมภ์ พรรณสังข์

ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ
ผู้แทนชมรมผู้สูงอายุเขตยานนาวา

2. พันเอก (พิเศษ) เอก สิ้นไชย

ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ
ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านชวนชื่น

3. นายเลียด เกษรบุญนาค
ประธานชมรมผู้สูงอายุโชคดี
4. นายวิโรจน์ เมฆฉาย
ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอกกลางสวน
5. นายชิน เรืองหิรัญ
ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนหัวรถจักรตึกแดง
6. นางบุญศรี จันทร์พรหมมา
ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดประคู้ธรรมาริปัตย์
7. นายทวี มณีสถิตย์
ประธานชมรมผู้สูงอายุซอยประคู้

3.1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้แบบคำถามในการสนทนากลุ่ม 1 ชุด พร้อมทั้งตรวจสอบเครื่องมือโดยการร่างแบบคำถามตามประเด็นที่ศึกษาและเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

สนทนากลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีแนวคำถามเปิดประเด็นในการสัมภาษณ์ ได้แก่

1. กิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้สูงอายุเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะ ควรเป็นอย่างไร
2. สถาบันใดควรนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการ

3.2 การตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

ตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน และผู้เชี่ยวชาญ 1 คน รวม 7 คน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้หรือประสบการณ์ทางด้านการศึกษาหรือด้านผู้สูงอายุอย่างน้อย 8 ปีขึ้นไป ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา นิธิบุญยากร
ผู้อำนวยการสำนักงานสมาคมมหาวิทาลัยพระพุทธศาสนา
นานาชาติ และผู้อำนวยการสถาบันภาษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาภุชณะ บูชากุล
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

อาจารย์ประจำ ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้อำนวยการ โรงเรียนอมาตยกุล

5. ดร.สวัสดิ์ อุดมโกชน์

ผู้เชี่ยวชาญอิสระด้านการศึกษา และ

กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยธนบุรี

6. ดร.เชื่น แก้วยศ

กรรมการสภาวิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก

7. ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ผู้บริหารสูงสุดโรงเรียนสัตยาไส

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้แบบคำถามในการสนทนากลุ่ม 1 ชุด พร้อมทั้งตรวจสอบเครื่องมือโดยการร่างแบบคำถามตามประเด็นที่ศึกษาและเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

สนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญโดยมีแนวคำถามเปิดประเด็นในการสัมภาษณ์ ได้แก่

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

2. ความคิดเห็นในการนำแนวคิดของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมาจัดตั้งเป็น “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ”

ปรับปรุงร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญและนำเสนอการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ต่อไป

บทที่ 4

การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในบทที่ 4 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ 67 เรื่อง จากผู้เขียนหรือบรรยาย 10 ท่าน โดยวิเคราะห์เอกสารใน 3 ประเด็น ได้แก่ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่มีความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกด้วยความเกื้อกูลกันและกันจนกระทั่งพันทุกซ์ การศึกษาเนื้อหาสาระทั้ง 3 ประเด็นดังกล่าวมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ กล่าวคือ การศึกษาที่ถูกต้องจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง อันส่งผลให้เกิดผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องตามไปด้วย

ในบทที่ 4 ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรก การวิเคราะห์เนื้อหาในเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ส่วนที่สอง การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกเป็น 3 หัวข้อ หัวข้อ 2.1 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม เป็นการแสดงเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธที่ได้จากวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารทั้งหมด และ หัวข้อ 2.2 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ และ 2.3 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกุตตระ เป็นการแสดงเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธที่จำแนกเฉพาะหลักสำคัญที่ครอบคลุมและมุ่งเน้นความสุขระดับโลกิยะเพื่อดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่มีความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกด้วยความเกื้อกูลกันและกันและการพัฒนาสู่ระดับโลกุตตระเพื่อพันทุกซ์ ซึ่งปรัชญา ในหัวข้อ 2.2 และ 2.3 แบ่งองค์ธรรมเป็น 2 ประเภท ได้แก่ องค์ธรรมที่แสดงสภาวะธรรม และองค์ธรรมที่แสดงการปฏิบัติ โดยจำแนกปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับโลกิยะ และระดับโลกุตตระ และส่วนที่สาม การสรุปการวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังแสดงรายละเอียดต่อไป

1. การวิเคราะห์เนื้อหาในเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทนี้มีการดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาหรือสาระสำคัญจากจำนวนเอกสารทั้งหมด 67 เรื่อง (ดังมีรายชื่อเอกสารปรากฏในภาคผนวก) โดยผู้เขียนหรือบรรยาย 10 ท่าน ดังนี้

- | | |
|--|---------------|
| 1.1 พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) | จำนวน 13 เล่ม |
| 1.2 พระพรหมมงคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) | จำนวน 10 เล่ม |

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

1.3 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 6 เล่ม
1.4 พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน)	จำนวน 4 เล่ม
1.5 พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ)	จำนวน 4 เล่ม
1.6 พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เล่ม
1.7 พระภวนาวินิตฺตญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เล่ม
1.8 พระเปลี่ยน ปยุตฺตปาทีโป	จำนวน 4 เล่ม
1.9 พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 3 เล่ม
1.10 พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เล่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาสาระในการวิจัยครั้งนี้เป็นการนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาประมวลให้ชัดเจน และจัดแบ่งข้อมูลตามกรอบการวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการตัดทอนข้อมูลมาสรุปเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นดังกล่าว และกำหนดข้อสรุปของหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังมีประเด็นในการวิเคราะห์ 3 ประเด็น ได้แก่ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ

นอกจากนั้นยังวิเคราะห์ประเด็นที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันระหว่างแนวคิดแต่ละท่าน โดยใช้ตารางลงความถี่เพื่อสนับสนุนการวิเคราะห์สาระสำคัญ ได้แก่ ตารางแสดงองค์ธรรม ตารางแสดงการปฏิบัติ และตารางแสดงผลจากการปฏิบัติ ซึ่งตารางแสดงผลจากการปฏิบัติแบ่งเป็นตารางแสดงคุณค่าแต่ละด้าน ได้แก่ ตารางแสดงคุณค่าภายนอก และตารางแสดงคุณค่าภายใน และตารางแสดงคุณค่า 6 ด้าน ดังแสดงตารางในภาคผนวก

2. การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ สามารถนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญที่น่าสนใจได้ใน 2 แบบ โดยแบบแรกในข้อ 2.1 เป็นการนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในภาพรวม และแบบที่สองในข้อ 2.2 และข้อ 2.3 เป็นการนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญเฉพาะหลักสำคัญที่ครอบคลุมและมุ่งเน้นระดับโลกิยะและระดับโลกุตระดังแสดงรายละเอียดต่อไป

2.1 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม

การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มีหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีเนื้อหาสาระสำคัญที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในภาพรวมในประเด็นปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ ดังนี้

2.1.1 ปรัชญาในภาพรวม

องค์ธรรมในส่วนนี้มีแนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกันจนกระทั่งพันทุกซ์ต่อไป

2.1.1.1 ปรัชญาที่ได้จากการวิเคราะห์เอกสาร

ปรัชญาที่ได้จากการวิเคราะห์เอกสารมีองค์ธรรม 28 ประการดังต่อไปนี้

- 1) สัทธรรม 3 (ธรรมของสัตว์บุรุษ)
- 2) อริยสัง 4 (ความทุกซ์ เหตุแห่งทุกซ์ การดับทุกซ์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความการดับทุกซ์)
- 3) มรรคมืองค์ 8 (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกซ์)
- 4) โปษณงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)
- 5) สัมมปปธาน 4 (ความเพียรชอบ)
- 6) ไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3)
- 7) ปฏิจจสมุปบาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) หรืออทัปปัจจยตา (ภาวะที่มีอันนี้ๆเป็นปัจจัย)
- 8) โลกธรรม 8 (ธรรมดาของโลก)
- 9) ภูมิ 4 (ระดับจิตใจ)
- 10) บุญกิริยาวัตถุ 3 (หลักการทำความดี)
- 11) สติสัมปชัญญะ (ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ)
- 12) กัลยาณมิตรตตา (มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบ และบุคคลแวดล้อมที่ดี) และกัลยาณมิตรธรรม (คุณสมบัติของมิตรดี)
- 13) โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี)
- 14) สติปัญญา 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง)
- 15) มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท)
- 16) ธรรมสมาธิ 5 (ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง)
- 17) ศรัทธา 4 (ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล)
- 18) พลละ 5 (ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง) และอินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่)
- 19) อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย)

- 20) พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ)
- 21) อคติ 4 (ความลำเอียง)
- 22) ความสันโดษ (ความรู้จักอิมรู้จักพอ)
- 23) आयुวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ)
- 24) สัปปายะ 7 (สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย)
- 25) กุศลมูล 3 (ต้นตอของความดี)
- 26) आयตนะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้)
- 27) ชั้น 5 (องค์ประกอบของชีวิต)
- 28) สุข 2 (สุขอาศัยเหยื่อต่อและสุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อต่อ)

การวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมได้องค์ธรรมทั้งหมด 28 ประการ จากตารางความถี่ขององค์ธรรม (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านมีองค์ธรรมที่เน้นหลักเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 100) ได้แก่ อริยสัจ 4 สติสัมปชัญญะ มรณสติ ไตรลักษณ์ สัมมปธาน 4 กุศลมูล 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 พละ 5 และอินทรีย์ 5 อันดับรองลงมา (ร้อยละ 90) ได้แก่ ไตรสิกขา ศรัทธา 4 และพรหมวิหาร 4 และอันดับถัดมา (ร้อยละ 80) ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 ปฏิจสมุปปาท โยนิโสมนสิการ โลกธรรม 8 และอิทธิบาท 4

องค์ธรรมอันดับถัดมาเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ธรรมสมาธิ 5 และสติปัญญา 4 มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 70 ชั้น 5 มีความถี่ คือ ร้อยละ 60 ส่วนอายตนะ 12 และความสันโดษ มีความถี่ คือ ร้อยละ 50

องค์ธรรมที่มีความถี่ต่ำกว่า ร้อยละ 50 ได้แก่ आयุวัฒนธรรม 5 มีความถี่ร้อยละ 40 สัปปายะ 7 สัทธรรม 3 และโพชฌงค์ 7 มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 30 ภูมิ 4 กัลยาณมิตตตา สุข 2 และอคติ 4 มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 20

2.1.1.2 การเชื่อมโยงองค์ธรรมในภาพรวม

จากองค์ธรรมในภาพรวมแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงที่สำคัญของธรรมแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

องค์ธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4 สติสัมปชัญญะ ไตรลักษณ์ สัมมปธาน 4 กุศลมูล 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 มรณสติ พละ 5 และอินทรีย์ 5 เป็นธรรมที่ทุกท่านเน้นถึงความสำคัญมากที่สุดในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ อริยสัจ 4 เป็นหลักสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนตาม

แนวพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงความจริง 4 ประการที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนกุศลธรรมทั้งปวงให้เกิดขึ้นและเป็นส่วนหนึ่งของหลักโพชฌงค์ 7 และเป็นหลักสำคัญในสติปัฏฐาน 4 จึงสามารถจัดรวมสติสัมปชัญญะลงไว้ในหลักสติปัฏฐาน 4 และ โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย สติ (ความระลึกได้) ธรรมวิจยะ (การวินิจฉัยธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปิตี (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธา (ความสงบ) สมภาิ (จิตตั้งมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย)

ไตรลักษณ์ เป็นหลักสำคัญที่พึงพิจารณาให้เข้าใจความทุกข์จนกระทั่งสามารถดับทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 กล่าวคือหลักไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่แสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลาย 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์เพราะไม่สามารถบังคับด้านทานสิ่งทั้งหลายได้ และความไม่ใช่ตัวตนเพราะสิ่งทั้งหลายประกอบด้วยธาตุต่างๆที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยธรรมชาติ

ส่วน**มรณสติ** ที่กล่าวถึงระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงคนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติทั้งในชีวิตประจำวันและระยะสุดท้ายของชีวิตเพื่อไม่ให้เกิดความประมาท พร้อมด้วยการปล่อยวางสิ่งต่างๆ และดำเนินชีวิตด้วยการเร่งทำความดีในทุกลำดับทั้งทาน ศีล ภาวนา **บุญกิริยาวัตถุ 3** ได้แก่ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย ซึ่งภาวนามัยจำแนกได้เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ส่วน**สัมมปชาน 4** กล่าวถึงความเพียรชอบทั้งเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้น ไปจน **โปกุศลมูล 3** กล่าวถึงการปราศจากกิเลส คือ ต้นตอของความดี เป็นสิ่งที่พึงเจริญให้มากในการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ และตรงข้ามกับอกุศลมูล กล่าวถึงกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ที่ควรละเว้นหรือกำจัดในการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์

ส่วน**หลักพละ 5 และอินทรีย์ 5** ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมภาิ ปัญญา แม้**อินทรีย์ 5** มีองค์ประกอบเหมือนกับ **พละ 5** แต่แสดงหลักการทำงานที่ต่างกันกล่าวคือ หลักอินทรีย์ 5 เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างๆของคน ส่วนหลักพละ 5 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพลังในการปฏิบัติธรรม เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นความสำคัญเป็นอันดับรองลงมา ได้แก่ ไตรสิกขา อปปมาทะ ศรัทธา 4 และพรหมวิหาร 4 หลัก**ไตรสิกขา**ที่กล่าวถึงการปฏิบัติเรื่องศีล สมภาิ ปัญญา

เป็นหลักที่สัมพันธ์กับหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ที่กล่าวถึงการปฏิบัติเรื่องทาน ศีล ภาวนา หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 นี้จึงเป็นหลักที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของฆราวาสที่แสดงถึงความสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจอีกด้วย

ศรัทธา 4 ที่กล่าวถึงความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่รวมไปถึงความเชื่อเรื่องกรรม การรับผลของกรรม และสัตว์มีกรรมเป็นของตน สัมพันธ์กับหลักภูมิ 4 ที่กล่าวถึงระดับจิตเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองหรือการเลื่อนระดับจิตไปสู่ภพภูมิที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3

พรหมวิหาร 4 ที่กล่าวถึงการปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างถูกต้องเป็นองค์ธรรมที่ต้องดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเกื้อกูลกันและกัน ได้แก่ การปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม ควรวางเฉยเสีย องค์ธรรมนี้เป็นหลักการที่สอดคล้องกับหลักทศ 6 ที่เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นรอบทิศอย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งความกตัญญูกตเวที และการงดเว้นอกติ 4

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ โลกธรรม 8 โยนิโสมนสิการ อธิษาท 4 และกุศลมูล **โลกธรรม 8** ได้แก่ การได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์เป็นสังขารมคคาเกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์ที่กล่าวถึงความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องตระหนักจากชีวิตที่ผ่านมาจนถึงช่วงชีวิตสุดท้าย

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักคิดที่มุ่งสู่การลดละกิเลสและงดเว้นกระกระทำที่ส่งเสริมกิเลส โดยคนส่วนใหญ่ยังต้องอาศัยกัลยาณมิตรชักนำให้เกิดการคิดถูกวิธีหรือการพิจารณาโดยแยกกาย จึงนำหลักกัลยาณมิตตตาเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งประกอบกับหลักโยนิโสมนสิการด้วย

อธิษาท 4 ที่กล่าวถึงความรักในสิ่งที่ทำ ความเพียร ความจดจ่อตั้งมั่น และความพิจารณาปรับปรุงพัฒนาในสิ่งที่ทำ เป็นหลักสำคัญที่ทำให้อายุยืนหรือเกิดพลังชีวิตในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาท และมัชฌิมาปฏิปทา

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักเดียวกันกับอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา เป็นกฎธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่ความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ที่กล่าวครอบคลุมทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาท ที่กล่าวถึงสิ่งทั้งหลายที่อาศัยกันจริงเกิดมีขึ้น มุ่งกล่าวถึงเฉพาะสิ่งที่มีวิญญาณครอง กฎธรรมชาติตามหลักปฏิจจสมุปบาทหรืออิทัปปัจจยตาแสดง

ให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือ หลักปฏิจจสมุปบาทและอิทัปปัจจยตามุ่งแสดงอาการของสิ่งทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ อย่างไรก็ตามหลักปฏิจจสมุปบาทเป็นอาการปรุงแต่งของสิ่งมีชีวิตที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่หลักอิทัปปัจจยตาเป็นอาการปรุงแต่งของทุกสิ่งทีครอบคลุมทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต หลักอิทัปปัจจยตาจึงมีความหมายกว้างกว่าหลักปฏิจจสมุปบาท เนื่องจากเป็นหลักที่เชื่อมโยงสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งสิ้น

ส่วนองค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ ธรรมสมาธิ และสติปัญญา 4 **ธรรมสมาธิ** 5 ประกอบด้วย ปราโมทย์ (ความร่าเริงเบิกบานใจ) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปีตัสติ (ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจไม่เครียด) ความสุข (ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้นหรือคิดขัดคับข้อง) สมาธิ (ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน) เป็นสภาพจิตที่ควรปรุงแต่งให้เกิดแก่จิตเพื่อให้เกิดความสุขสงบเป็นลำดับ และเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในสมถกรรมฐาน

สติปัญญา 4 เป็นการปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรม 38 ประการที่เป็นกลุ่มธรรมที่นำไปสู่มรรค ผล และนิพพาน นอกจากนั้น อานาปานสติ ยังเป็นธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในสติปัญญา 4 อานาปานสติหรือการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการเจริญสมาธิหรือสมถกรรมฐานจึงเป็นหลักการปฏิบัติทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จึงเป็นธรรมหนึ่งในสติปัญญา 4 ไตรสิกขาและบุญกิริยวัตถุ 3 และเป็นการปฏิบัติที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากทำให้กายใจผ่อนคลายตั้งแต่เริ่มปฏิบัติและเป็นบาทฐานในการปฏิบัติสติปัญญา 4 เพื่อพัฒนาปัญญาได้อย่างดี

ส่วนองค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ มรรคมืองค์ 8 ขั้น 5 อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ

มรรคมืองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 ส่วน **ขั้น 5** ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสัมพันธ์กับอายตนะ 12 กล่าวคือ ตัวทุกข์หรือขั้น 5 และธาตุ 6 (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณ) ถูกรับรู้ผ่านอายตนะ 12 ที่เป็นสิ่งเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แบ่งเป็นอายตนะภายใน 6 อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 อย่าง ได้แก่ รูปะ(รูป) สัทตะ(เสียง) คันธะ(กลิ่น) รสชะ(รส) โสภณัพพะ(สัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ(อารมณ์ที่เกิดกับใจ) การรับรู้นี้เป็นไปตามกระบวนการของปฏิจจสมุปบาท

อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ เป็นธรรมที่แสดงแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันทีสอดคล้องกับหลายองค์ธรรม โดยเฉพาะการอาศัยวิธี

คิดตามหลักโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ **อายุวัฒนธรรม 5** เป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ ทำในสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติเหมาะสมใน เรื่องเวลา และถือพรหมจารี จึงเป็นหลักการดูแลรักษาร่างกายดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุอายุยืนยาวขึ้น ส่วน**ความสันโดษ** เป็นธรรมที่เป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความ พอดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งกล่าวถึงความรู้จักอิมรู้จักพอ อายุวัฒนธรรม 5 และความ สันโดษ ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตามหลักวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมที่อาศัยปัญญาใน การพิจารณาการใช้สอยหรือการบริโภค

ตัปปายะ 7 คือ สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย เป็นธรรมที่ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้ สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย ที่กล่าวถึงการอยู่ในที่ซึ่งเหมาะสม การพูดคุยที่เหมาะสม บุคคลที่ถูกกัน เหมาะสม ดินฟ้าอากาศสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และอิริยาบถที่เหมาะสม สามารถจัดเข้าในหมวด อายุวัฒนธรรมในข้อการทำอะไรให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ส่วนบุคคลที่ถูกกันเหมาะสมสามารถจัดเข้า ในหมวดกัลยาณมิตรตาและการพูดคุยที่เหมาะสมนั้นใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตามหลักวิธีคิด แบบวิภาษวาทในวิธีจำแนกโดยเงื่อนไขคือ มองโดยพิจารณาเงื่อนไข

องค์ธรรมแต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ ภูมิ 4 และอายตนะ 12 อายตนะ 12 ที่เป็นสิ่งเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นสภาวะธรรมหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ตาม หลักสติปัญญา 4

ภูมิ 4 คือ ระดับจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุควรรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้จิตใจสูงขึ้นไป เป็นลำดับ หลักภูมิ 4 นี้สัมพันธ์กับศรัทธาในข้อกฎแห่งกรรม เมื่อเชื่อในกฎแห่งกรรมหรือการทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จึงมีหิริโอตตัปปะหรือละอายเกรงกลัวต่อความชั่ว และมุ่งละความชั่วและทำความดี ยิ่งๆขึ้นไปทุกลำดับตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนา

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ โพชฌงค์ 7 โพชฌงค์ 7 เป็น องค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มธรรมที่เกื้อกูลในการตรัสรู้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ อันประกอบด้วย สติปัญญา 4 สัมมัปปธาน 4 อธิธิบาท 4 อินทรีย์ 4 พละ 4 โพชฌงค์ 4 และมรรคมืองค์ 8

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นในลำดับถัดมา ได้แก่ สัทธรรม 3 ปฏิจจนูปบาท กัลยาณมิตรตา และธาตุ 4 **สัทธรรม 3** กล่าวถึงการศึกษาถูกต้องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงส่งผล ถูกต้อง **ปฏิจจนูปบาท** เป็นสิ่งที่อาศัยกันๆจึงเกิดมีขึ้น เป็นหลักเดียวกับอทิปปปัจจัยตา แต่มุ่งเน้น เฉพาะสิ่งที่มีวิญญาณครอง

กัลยาณมิตตตาเป็นการมีผู้แนะนำให้คำปรึกษาที่ดี ธรรมนี้เป็นจุดเริ่มสำคัญที่ชักนำให้บุคคลสามารถคิดเองได้ตามหลักโยนิโสมนสิการ ส่วนธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามลักษณะไตรลักษณ์

องค์ธรรมที่แต่ละท่านเน้นแตกต่างกันไป ได้แก่ อคติ 4 อคติ 4 เป็นธรรมที่สอดคล้องกับพรหมวิหาร 4 ที่กล่าวถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และยังสอดคล้องกับหลักศีล ที่กล่าวถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือการละความชั่วทั้งปวง

สุข 2 ได้แก่ สุขที่อาศัยเหยื่อล่อ และสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เมื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้มีความสุขสูงขึ้นแล้วจะพัฒนาขึ้นเป็นลำดับเป็นผู้เจริญกาย สิต จิต และปัญญาแล้ว เรียกว่าภาวิต 4 หรือผู้ที่เข้าถึงนิพพาน และยังสามารถจำแนกเป็นหลักอรรถ 3 ที่เป็นการเข้าถึงประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้น และประโยชน์สูงสุด และหลักภavana 4 ที่เป็นการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย สิต จิต และปัญญา เมื่อพัฒนาตนเองเป็นลำดับขึ้นไป จึงเป็นการพัฒนาตนให้เกิดความสุขสูงสุด สุข 2 จึงเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับหลัก อกุศลมูล 3 และกุศลมูล 3 ที่กล่าวถึงความโลภ โกรธ หลง และความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

จากการอธิบายของศีลธรรมข้างต้น จึงแสดงให้เห็นว่าธรรมบางประการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมอีกประการหนึ่ง จึงสามารถลดความซ้ำซ้อนลงได้โดยใช้องค์ธรรมใดหลักหนึ่งแทน ได้แก่ ปฏิจสุมุบาท สามารถใช้หลักอิทัปปิจจยตาแทนได้ และอานาปานสติ เป็นการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถใช้หลักสติปัฏฐาน 4 แทนได้ ส่วนสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วมของธรรมทุกประการ นอกจากนั้นองค์ธรรมดังกล่าวจึงสามารถจัดหมวดหมู่เป็นองค์ธรรมระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ ดังแสดงรายละเอียดต่อไปในหัวข้อ 2.2 และ 2.3 และแสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงองค์ธรรมระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ

องค์ธรรมระดับโลกิยะ	องค์ธรรมระดับโลกุตตระ
องค์ธรรมที่แสดงการปฏิบัติ	องค์ธรรมที่แสดงการปฏิบัติ
1) กัลยาณมิตตตา	1) อริยสัจ (ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์)
2) กัลยาณมิตรธรรม	2) สติปัฏฐาน 4
3) โยนิโสมนสิการ	3) สัมมัปปธาน 4
4) ศรัทธา 4	4) อิทธิบาท 4
5) อิทธิบาท 4	5) อินทรีย์ 5
6) อัปปมัญญา 4	6) พละ 5

ตารางที่ 1 แสดงองค์ธรรมระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ (ต่อ)

องค์ธรรมระดับโลกียะ (ต่อ)	องค์ธรรมระดับโลกุตตระ (ต่อ)
<p>องค์ธรรมที่แสดงการปฏิบัติ (ต่อ)</p> <p>7) อคติ 4</p> <p>8) อานาปานสติ (องค์ธรรมหนึ่งในสติปัฏฐาน 4)</p> <p>9) มรณสติ</p> <p>10) บุญกิริยาวัตถุ 3</p> <p>11) อายุวัฒนธรรม 5</p> <p>12) สัมปายะ 7</p> <p>13) ความสันโดษ</p> <p>องค์ธรรมที่แสดงสภาวะธรรม</p> <p>1) พรหมวิหาร 4</p> <p>2) โลกธรรม 8</p> <p>3) ภูมิ 4</p> <p>4) ธรรมสมาธิ 5</p> <p>5) ฌาน (สภาวะธรรมในระดับฌานจากการเจริญสมถภาวนา)</p> <p>จากองค์ธรรมในระดับโลกียะ สามารถสรุปรวมองค์ธรรมเป็น 17 ประการ</p> <p>*อัปมัญญา 4 และพรหมวิหาร 4 แสดงองค์ธรรมเดียวกัน แต่ อัปมัญญา 4 แสดงสภาวะธรรม และพรหมวิหาร 4 แสดงการปฏิบัติ</p>	<p>7) โพชฌงค์ 7</p> <p>8) มรรคมมีองค์ 8</p> <p>องค์ธรรมที่แสดงสภาวะธรรม</p> <p>1) ไตรลักษณ์</p> <p>2) ปฏิจสมุปบาท</p> <p>3) आयตนะ 12</p> <p>4) ชั้น 5</p> <p>5) อริยสัจ (ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์)</p> <p>จากองค์ธรรมในระดับโลกุตตระ สามารถสรุปรวมองค์ธรรมเป็น 8 ประการ ได้แก่</p> <p>1) อริยสัจ 4</p> <p>2) โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ</p> <p>3) ปฏิจสมุปบาท</p> <p>4) ไตรลักษณ์</p> <p>5) आयตนะ 12</p> <p>6) ชั้น 5</p> <p>7) ญาณ 16</p> <p>(สภาวะธรรมจากการเจริญสติปัฏฐาน 4)</p> <p>8) นิพพาน</p> <p>(สภาวะธรรมของผู้เข้าสู่โลกุตตระ)</p>
องค์ธรรมที่สามารถใช้ได้ทั้งในระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ	
<p>สัทธรรม 3: ปริยัติและปฏิบัติ เป็นธรรมที่แสดงการปฏิบัติทั้งระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ ส่วน ปฏิเวธ เป็นธรรมที่แสดงสภาวะธรรมซึ่งเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ</p> <p>อานาปานสติ: เป็นส่วนหนึ่งของสมถภาวนาและเป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนาภาวนาในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน</p> <p>อิทธิบาท 4: เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกิจการงานให้สำเร็จและเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ</p>	

ตารางที่ 1 แสดงองค์ธรรมระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ (ต่อ)

องค์ธรรมที่สามารถใช้ได้ทั้งในระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ (ต่อ)
<p>ภวานามัย: ภวานาในส่วนที่เป็นสมถภวานา เป็นการปฏิบัติในระดับโลกิยะ ภวานาในส่วนที่เป็นวิปัสสนาภวานา เป็นการปฏิบัติในระดับโลกุตตระ</p> <p>กุศลมูล 3: เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้งในระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ</p> <p>สุข 2: สุขในส่วนที่แสดงสภาวะธรรม คือ สุขที่อาศัยหยาบ เป็นสภาวะธรรมในระดับโลกิยะ ในส่วนที่แสดงสภาวะธรรม คือ สุขที่ไม่อาศัยหยาบ เป็นสภาวะธรรมในระดับโลกุตตระ</p>
องค์ธรรมที่เป็นแกนนำและจตุรร่วมในธรรมทุกข้อ
สติสัมปชัญญะ

2.1.1.3 ปรัชติที่ผู้สูงอายุควรรู้และเข้าใจหลักการ

จากการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้องมีจุดเน้นในส่วนของปรัชติที่ผู้สูงอายุควรรู้และเข้าใจหลักการที่ถูกต้อง มีดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

1) อริยสัจ 4 คือ ความเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ ซึ่งมีแนวคิดแต่ละประการ ได้แก่

1.1) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์

1.2) ทุกขสมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) คือ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 อย่าง คือ กามตัณหา(ความอยากในกามคุณ 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ภวตัณหา(ความอยากมีความอยากเป็น) และวิภวตัณหา(ความไม่อยากมี ความไม่อยากเป็น)

1.3) ทุกขนิโรธ (การดับทุกข์) คือ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป หรือนิพพานภาวะที่ไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น ยังแบ่งเป็น 5 ประการ เรียกว่า นิโรธ 5 ได้แก่

1.3.1) วิกขัมภนนิโรธ (ดับด้วยข่มไว้) คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ถึงปฐมฌาน ข่มข่มนิเวรณไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

1.3.2) ตทังคนิโรธ (ดับด้วยองค์นั้นๆ) คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ

1.3.3) สมุจเจตนิโรธ (ดับด้วยตัดขาด) คือ ดับกิเลสเสร็จขาดด้วยโลกุตตรมรรคในขณะที่แห่งมรรคนั้นชื่อ สมุจเจตนิโรธ

1.3.4) ปฏิปัสสัทธินิโรธ (ดับด้วยสงบระงับ) คือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุกุศลผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้นชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ

1.3.5) นิสสรณนิโรธ (ดับด้วยสลัดออกได้ หรือ ดับด้วยปลดปล่อยไป) คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้วดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป ภาวะนี้ชื่อนิสสรณนิโรธ คือนิพพาน

1.4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์) ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

2) โปชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย การปฏิบัติ 7 ประการ ได้แก่

- 2.1) สติ คือ ความระลึกได้
- 2.2) ธมมวิจยะ คือ การวินิจฉัยธรรม
- 2.3) วิริยะ คือ ความเพียร
- 2.4) ปีติ คือ ความอิ่มใจ
- 2.5) ปัสสัทธิ คือ ความสงบ
- 2.6) สมาธิ คือ จิตตั้งมั่น
- 2.7) อุเบกขา คือ ความวางเฉย

3) ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ 3 เป็นอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย 3 อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นของไม่ใช่นั่น

4) ปฏิจจสมุปบาท คือ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกันหรือสิ่งทั้งหลายอาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น ได้แก่ อวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ 4) เป็นปัจจัยสังขาร (สภาพปรุงแต่งการกระทำทางกาย วาจา ใจ) จึงมี สังขารเป็นปัจจัยวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์หรือความรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงมี วิญญานเป็นปัจจัย นามรูป (ขั้น 5 หรือร่างกาย พุทธิกรรม คุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกาย สุข ทุกข์ เฉย ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สภาพที่ปรุงแต่จิตให้ดี ชั่ว เป็นกลางๆ และความรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงมี

นามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะหรืออายตนะภายใน 6 (ที่เชื่อมต่อให้ เกิดความรู้ หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงมี สฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะ (ความกระทบ หรือความ ประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ) จึงมี ผัสสะเป็นปัจจัย เวทนา (ความเสวยอารมณ์ หรือสุข ทุกข์ เฉย) จึงมี เวทนาเป็นปัจจัย ตัณหา (ความทะยานอยากในรูป ใน เสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสทางกาย และในธรรมารมณ์) จึงมี

ตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม ในความคิดเห็น ใน คิลและพรตหรือถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร โดยมิได้เป็นไปด้วยความรู้ความ เข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล ในวาทะว่าตัวตน) จึงมี อุปาทานเป็นปัจจัย ภพ (ภาวะ ชีวิตของสัตว์ ได้แก่ ภพของสัตว์ผู้ยังเสวยกามคุณ ภพของสัตว์ผู้เข้าถึงรูปฌาน ภพของสัตว์ผู้เข้าถึง อรูปฌาน) จึงมี ภพเป็นปัจจัยชาติ (ความปรากฏแห่งขั้นทั้งหลาย) จึงมี ชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ (ความเสื่อมอายุและความสลายแห่งขั้น) จึงมี

5) อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

6) ขั้น 5 คือ องค์ประกอบของชีวิต 5 ประการ ได้แก่

6.1) รูปขั้น คือ สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

6.2) เวทนาขั้น คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ

6.3) สัญญาขั้น คือ ความกำหนดได้หมายรู้อารมณ์ 6 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ(สัมผัส) ธรรมารมณ์(อารมณ์)

6.4) สังขารขั้น คือ คุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุง แต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อกุศล อัพยาทุก

6.5) วิญญาณขั้น คือ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ มีการ เห็น การลิ้มรส การได้กลิ่น การได้ยิน การได้สัมผัส การนึกคิดในใจ

ขั้น 5 ประกอบด้วยรูป และนาม ได้แก่ เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ขั้น 5 จึงย่อลงมาได้เป็นรูปและนาม และสามารถกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ว่า รูปขั้น เป็นรูป วิญญาณขั้น เป็นจิต และเวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น เป็นเจตสิก(สิ่งที่ ประกอบกับจิต) ส่วนนิพพาน คือ พ้นจากขั้น 5

7) อายตนะ 12 คือ สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แบ่งเป็น อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูปะ(รูป) สัททะ(เสียง) คันธะ(กลิ่น) รสชะ(รส) โผฏฐัพพะ(สัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจนึกคิด)

8) กุศลมูล 3 คือ ต้นเหตุของความดีมี 3 ประการ ได้แก่ ต้นตอของความดี หรือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

9) อกุศลมูล 3 คือ ต้นเหตุของความชั่วมี 3 ประการ ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง

10) บุญกิริยาวัตถุ 3 คือ หลักการทำดี ได้แก่

10.1) ทานมัย คือ ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ

10.2) สีลมัย คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล

10.3) ภวานามัย คือ ทำบุญด้วยการฝึกรบมจิตใจเจริญปัญญา

11) กัลยาณมิตตาคือ ความมีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี

12) โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดถูกวิธี เป็นการทำในใจโดยแยก คาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์หัดด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆตาม สภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ สามารถสรุปได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

12.1) โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิด ความรู้เข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะ เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสังขธรรม

12.2) โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้ เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรมต่างๆ เน้นการสกัดหรือข่มค้นหา เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับ จริยธรรม

13) อายุวัฒนธรรม 5 คือ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ 5 ประการ ได้แก่

13.1) สัปปายการี (ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต)

13.2) สัปปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย)

13.3) ปริณตโกชี (บริโภคละเอียดง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

13.4) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา)

13.5) พรหมจารี (ประพฤติพรจรรย์บ้างโอกาส)

14) ศรัทธา 4 คือ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้แก่ กัมมสัทธา (ความ เชื่อในเรื่องกรรม) วิปากสัทธา (ความเชื่อในเรื่องผลของกรรม) กัมมัสสคตาสัทธา (ความเชื่อเรื่อง สัตว์มีกรรมเป็นของตน) และตถาคตโพธิสัทธา (ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า)

15) อิทธิบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วยองค์ธรรมดังต่อไปนี้

15.1) ฉันทะ คือ ความใฝ่รู้ รักในงานที่ทำ

15.2) วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรในงานที่ทำ

15.3) จิตตะ คือ ความจดจ่อตั้งมั่นในงานที่ทำ

15.4) วิมังสา คือ ความใคร่ครวญพิจารณาในงานที่ทำ

ดังนั้นการฝึกฝนตนตามหลักอิทธิบาท 4 จึงเป็นการแสวงหาสิ่งที่ดีตนอยากจะทำ และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งมีคุณค่ามีประโยชน์เพื่อให้เกิดพลังในการมีชีวิตอยู่ แล้วจึงทำงานนั้นๆด้วยใจรักในงาน ทำให้เกิดกำลังใจเข้มแข็ง และทำงานนั้นด้วยความเพียรความจดจ่อความเอาใจใส่อุทิศใจให้กับสิ่งนั้นๆ และใช้ปัญญาพิจารณาปรับปรุงกิจการงานนั้นเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เมื่อทำงานนั้นๆสำเร็จด้วยดีแล้วไม่ควรหวังสิ่งตอบแทนจากงานนั้นๆไม่ว่ารูปแบบใดก็ตาม จึงจะทำให้เกิดความสุขจากการทำงานที่แท้จริง

16) พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นการพิจารณาว่าผู้อื่นอยู่ในสถานการณ์ใดและเราควรใช้ธรรมะข้อใด ได้แก่

16.1) เมตตา หากผู้อื่นอยู่ดีเป็นปกติ เราควรใช้เมตตา คือ ปราบปรามดีหวังดีต่อลูกหลาน

16.2) กรุณา หากผู้อื่นเดือดร้อน เราควรใช้กรุณา คือ ความมีใจช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์

16.3) มุทิตา หากผู้อื่นอยู่ในภาวะประสบความสำเร็จ เราควรใช้มุทิตา คือ ชื่นชมยินดีด้วย มีใจส่งเสริมสนับสนุนเขา ยินดีเมื่อเขาประสบความสำเร็จ

16.4) อุเบกขา หากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม เราควรใช้หลักอุเบกขา คือ วางเฉยเสีย

17) อินทรีย์ 5 และพละ 5 มีองค์ประกอบเหมือนกัน ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ 5 คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกลียดคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ส่วนพละ 5 คือ ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้นแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ ซึ่งพละ 5 จึงเป็นหลักปฏิบัติทางจิตให้เกิดความหลุดพ้นโดยตรง ดังต่อไปนี้

17.1) มีศรัทธา การสร้างศรัทธา จึงเป็นการเจริญสัมมาทิฏฐิ โดยเมื่อศึกษาแล้วต้องมีความศรัทธาเชื่อว่า เชื่อว่าธรรมะนั้นสามารถเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าคุณเองสามารถปฏิบัติธรรมะเหล่านั้นได้ รวมทั้งการเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นเรื่องจริงทั้งเรื่องในเรื่องของกฎแห่งกรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน อย่างไรก็ตามและสิ่งที่สำคัญในการสร้างศรัทธาและสัมมาทิฏฐิ คือการปฏิบัติด้วยตนเอง

17.2) มีวิริยะ เป็นการพากเพียรและกล้าหาญในสิ่งที่ควรจะทำทั้งเกี่ยวกับโลกและเหนือโลก ดังนี้

17.2.1) ต้องพากเพียรป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่ควรจะมีขึ้นมา

17.2.2) ต้องพากเพียรสละสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาให้หมดไป

17.2.3) ต้องพากเพียรสร้างสรรค์สิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นมาเช่น ความดีความงาม กุศล สุจริต ด้วยการอาศัยความเชื่อในธรรมะและเชื่อตัวเองว่าจะปฏิบัติได้

17.2.4) ต้องพากเพียรรักษาหรือพัฒนาให้สิ่งที่สร้างสรรค์มาเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

17.3) มีสติ เป็นสิ่งที่ต้องใช้ในทุกกรณีตั้งแต่ขั้นต้นในการย่นเดิน นั่ง นอน ไม่ให้ผิดพลาด จนถึงขั้นสูงในการมีสติระมัดระวังกิเลสในทุกผัสสะ

17.4) มีสมาธิ คือมีจิตมุ่งต่อพระนิพพานหรือการดับทุกข์เท่านั้น

17.5) มีปัญญา คือ รู้ความจริงที่ควรรู้ว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา)

18) สัญญา 10 ประกอบด้วย การปฏิบัติ 10 ประการ ได้แก่

18.1) อนิจจสัญญา ตั้งสติพิจารณาขั้น 5 ที่ถูกจัดยึดไว้ (อุปาทานขั้น 5)

18.2) อนัตตสัญญา ตั้งสติพิจารณาการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ว่า ไม่ใช่ตัวตน

18.3) อสุภสัญญา ตั้งสติพิจารณารูปกาย ข้างบน – นับตั้งแต่พื้นฝ่าเท้าขึ้นไป และข้างล่าง - ตั้งแต่ปลายเส้นผมลงมา อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ว่าเป็นของไม่สะอาด

18.4) อาทีนวสัญญา ตั้งสติพิจารณาว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก ความเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมอาศัยเกิดขึ้นที่กายนี้มีโรคในตา โรคในหู โรคในจมูก โรคในลิ้น โรคในฟัน เป็นต้น

สัญญาตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 4 นี้ เป็นตัวทุกข์ซึ่งจิตมิได้เป็นตัวทุกข์เลย แต่เฝ้าเวลาเข้าไปยึดตัวทุกข์ไว้ก็เลยพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย

18.5) ปหานสัญญา ตั้งสติไม่เข้าไปยึดทุกข์ คือไม่รับไว้ สละเสีย ถ่ายถอนทำความยึดถือให้พินาศและทำให้ไม่ให้เกิดความยึดถือในกามวิตก พยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก

อีกต่อไป

ออกให้หมดสิ้น

สนิทที่จิต

ในโลก

โทษสังขารที่เกิดจากการปรุงแต่งทั้งปวง

พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท

ได้ยศ เสื่อมยศ การมีสรรเสริญ มินินทา มีสุข มีทุกข์ เป็นสิ่งธรรมดา

สวส สุขุสนาน เป็นกามารมณ์ จนเมื่ออย่างนั้นพัฒนาขึ้นไปหาบุญกุศล และสูงกว่านั้นเป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน และสูงที่สุด คือ ว่าง หรือนิพพาน

อัคร 3 คือ ประโยชน์ แบ่งเป็น 3 ประการ ได้แก่

การรักษาคบคนดีเป็นมิตร มีความเป็นอยู่เหมาะสม

คิด ถึงพร้อมด้วยการเสียดละ ถึงพร้อมด้วยปัญญา

สันทุภัก์ทั้งปวง

กายภาพ

กายภาพ

18.6) วิราคสัญญา ตั้งสติให้เข้าถึงสภาพสำรอกกิเลสเครื่องยึด

18.7) นิโรธสัญญา ตั้งสติที่จะเข้าไปถึงสภาพดับกิเลส ให้ทุกข์ดับ

18.8) สัพพโลก อนภิตตสัญญา ตั้งสติละอุบายอันเป็นเหตุให้ถ่ม

18.9) สัพพสังขารesu อนิฏฐสัญญา ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมระอา เกลียด

18.10) อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

19) มรณสติ คือ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา

20) โลกธรรม 8 คือ ธรรมดาของโลก ได้แก่ การได้ลาภ เสื่อมลาภ การ

21) ภูมิ 4 คือ ระดับจิตใจ ได้แก่ ระดับจิตใจที่ยังปรารถนากามเป็นอารมณ์

ระดับจิตใจที่ปรารถนารูปธรรมเป็นอารมณ์ ระดับจิตใจที่ปรารถนารูปธรรมเป็นอารมณ์ ระดับจิตใจของ

พระอรหันต์พ้นแล้วจากโลกียภูมิ 3 ข้างต้น การเข้าใจขั้นแห่งจิตทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้สูง

22) อัคร 3 คือ ประโยชน์ แบ่งเป็น 3 ประการ ได้แก่

22.1) ประโยชน์ปัจจุบัน คือ ถึงพร้อมด้วยการหมั่น ถึงพร้อมด้วย

22.2) ประโยชน์เบื้องหน้า คือ ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วย

22.3) ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน หรือสภาวะที่สิ้นกิเลสและ

23) ภาวนา 4 คือ การพัฒนา แบ่งเป็น 4 ประการ ได้แก่

23.1) กายภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง

23.2) สีสถาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

23.3) จิตตถาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

23.4) ปัญญาถาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

อย่างไรก็ตามถาวนา 4 สามารถแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลได้ จึงเรียกอีกอย่างว่า ภาวิต 4 ได้แก่ ผู้ได้เจริญกาย สิต จิต และปัญญาแล้ว ซึ่งบุคคลมีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนเป็นผู้ที่ปราศจากคัมภพหรือนิพพาน

24 สัทธรรม 3 คือ ธรรมของสัตว์บุรุษหรือคำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนคือ พุทธพจน์ (ปริยัตติสัทธรรม) ปฏิปทาอันจะต้องปฏิบัติคือ ไตรสิกขาหรือ สิต สมาธิ ปัญญา (ปฏิบัติสัทธรรม) และผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติคือ มรรค ผล นิพพาน (ปฏิเวธสัทธรรม)

25) ปฏิกิจสมุปบาท คือ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน

26) สติปฏิฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง แบ่งเป็นการปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่

26.1) กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จำแนกวิธีการปฏิบัติได้หลายวิธี ได้แก่ กำหนดลมหายใจ กำหนดรู้ทันอริยาบถ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปเป็น 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกายของผู้อื่นเช่น โศ ของตนก็เป็นเช่นนั้น

26.2) เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่เวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกเวทนาทั้งสุข ทุกข์ และเฉยๆตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

26.3) จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่จิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วย

ความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือผ่อง
แผ่ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น เป็นอย่างไรตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

26.4) ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณา
ธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่ธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่
พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคือ
อะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปอย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นอยู่ใน
ขณะนั้น

27) มรรคมีองค์ 8 คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แบ่งเป็นการพัฒนา
ทางพฤติกรรม การพัฒนาทางจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ได้แก่

27.1) การพัฒนาทางพฤติกรรมหรือศีล จะเป็นการพัฒนาเพื่อชีวิตที่
ประเสริฐ (มรรค) ใน 3 ประการ ได้แก่

27.1.1) การมีวาจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ พูดความจริง พูดสร้าง
ความสามัคคี มีวาจาที่สุภาพอ่อนโยน ไม่พูดต่อเสียดหรือทำให้เกิดการแตกสามัคคี ไม่พูดเท็จ ไม่
พูดสิ่งไร้สาระประโยชน์

27.1.2) การมีพฤติกรรมชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ มีการกระทำ
ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีการกระทำในทางที่สร้างสรรค์ก่อประโยชน์
เกื้อกูลต่อตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

27.1.3) การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ การประกอบอาชีพ
ที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม สร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาชีวิตและสังคม ตรงต่อ
จุดหมายของอาชีพนั้น

27.2) การพัฒนาทางจิตใจทั้ง 3 ด้านจะเป็นการพัฒนาเพื่อชีวิตที่
ประเสริฐ (มรรค) ใน 3 ประการ ได้แก่

27.2.1) ความระลึกชอบ(สัมมาสติ) คือ มีความรู้ตัวไม่
พลั้งเผลอ มีสติรู้ตามความเป็นจริง

27.2.2) ความตั้งใจชอบ(สัมมาสมาธิ) คือ มีจิตใจแน่วแน่ตั้งมั่น
มีจิตสงบ ปลอดโปร่ง

27.2.3) ความเพียรชอบ(สัมมาวายามะ) คือ มีความพยายามทำ
ให้สิ่งที่ถูกต้อง

27.3) การพัฒนาปัญญาเป็นการพัฒนาเพื่อชีวิตที่ประเสริฐ
(มรรค) ใน 2 ประการ ได้แก่

27.3.1) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือ รู้สิ่งที่เป็นกุศล หรือเป็นอกุศล มีความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย

27.3.2) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ มีความคิดที่ปราศจากกาม ปราศความโลภ ปราศความพยาบาท และปราศความเบียดเบียน รวมทั้งมีความเมตตา เกื้อกูลผู้อื่นและธรรมชาติแวดล้อม

28) มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ การไม่หมกมุ่นอยู่ด้วยกาม สุข และไม่บีบคั้นตนให้เดือดร้อน เป็นหลักที่ไม่เบียดตนและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งได้ประโยชน์แก่ตนและเอื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น

29) โพรปักขियธรรม 37 คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ได้แก่

29.1) สติปัฏฐาน 4 (คู่มือ 2.1.1.3.26)

29.2) สัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรชอบ มี 4 ประการ ได้แก่

29.2.1) สังวรปธาน(เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น) คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

29.2.2) ปหานปธาน(เพียรละหรือเพียรกำจัด) คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

29.2.3) ภาวนापธาน(เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด) คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

29.2.4) อนุรักษนาปธาน(เพียรรักษา) คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และได้เจริญยิ่งขึ้นไปจน ไพบูลย์

29.3) อิทธิบาท 4 (คู่มือ 15)

29.4) อินทรีย์ 5 (คู่มือ 17)

29.5) พละ 5 (คู่มือ 17)

29.6) โพชฌงค์ 7 (คู่มือ 2)

29.7) มรรคมืองค์ 8 (คู่มือ 27)

30) อภัยกตธรรม คือ สภาวะที่เป็นกลางๆ ซึ่งขาดลงมิได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ได้แก่ วิบากในภูมิ 4(นามขันธ์ 4 ที่เป็นวิบากแห่งกุศลและอกุศล คือ กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร โลกุตตระ) กิริยาอภัยกตในภูมิ 3(ธรรมทั้งหลายที่เป็นกิริยา มิใช่กุศล มิใช่อกุศล มิใช่วิบากแห่งกรรม) รูป และนิพพาน

31) ธาตุ 6 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาณ

32) สัมผัส 7 คือ สิ่งที่เหมาะสมกันอันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ได้แก่

32.1) อากาศสัมผัส คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกัน เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ

32.2) โภจรสัมผัส คือ ที่หาอาหารที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป

32.3) ภัตตสัมผัส คือ การพูดคุยที่เหมาะสมกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ

32.4) บุคคลสัมผัส คือ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ

32.5) โภชนสัมผัส คือ อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ

32.6) อุตุสัมผัส คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

32.7) อิริยาปสัมผัส คือ อิริยาปที่เหมาะสมกัน เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

33) ความสันโดษ คือ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยริ้วแรง ความเพียร โดยชอบธรรม หรือความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ได้แก่

33.1) ขดาลากสันโดษ คือ คนได้สิ่งใดมา หรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่คิดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เคียดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ดีกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม

33.2) ขดาพลสันโดษ คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ

33.3) ขดาสรูปสันโดษ คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ฐานะ ภาวะทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน

2.1.2 วิธีการปฏิบัติในภาพรวม

จากตารางความถี่ของวิธีการปฏิบัติ (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านมีวิธีการปฏิบัติที่เน้นหลักเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 100) ได้แก่ ไตรลักษณ์ อันดับรองลงมา (ร้อยละ 90) ได้แก่ พละ 5 และอินทรี 5 อันดับถัดมา (ร้อยละ 80) ได้แก่ สติปัญญา 4 มรณสติ อันดับถัดมา

(ร้อยละ 70) ได้แก่ ธรรมสมาธิ พรหมวิหาร 4 อันดับถัดมา (ร้อยละ 60) ได้แก่ โยนิโสมนสิการ มรรคมืองค์ 8 และอันดับถัดมา (ร้อยละ 50) ได้แก่ อริยสัจ 4 บุญกิริยาวัตถุ 3 และศรัทธา 4

วิธีการปฏิบัติที่มีความถัดอันดับถัดมาเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ อิทธิบาท 4 ปฏิจจสมุปบาท อคติ 4 โลกธรรม 8 การอุปโลกและบริโลกที่เหมาะสม (อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 ความสันโดษ) มีความถัดเท่ากัน คือ ร้อยละ 40 กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม สัทธรรม 3 และ โพชนงค์ 7 มีความถัด คือ ร้อยละ 30 ส่วนปฏิจจสมุปบาท มีความถัดเท่ากัน คือ ร้อยละ 10

อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์เอกสารในประเด็นการปฏิบัติพบว่าวิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในการพัฒนาผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พร้อมเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกันจนกระทั่งพันทุกซ์ ดังต่อไปนี้

ไตรลักษณ์ เป็นหลักการพิจารณาที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่หลักพิจารณาและวิธีการปฏิบัติอื่นๆ ได้แก่ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท สติปัญญา 4 มรณสติ อัปปมาทะ สัญญา 10 โยนิโสมนสิการ โลกธรรม 8 ภาวนามัยในหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกซ์ในหลักอริยสัจ 4 อีกด้วย

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักการพิจารณาธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้นที่มุ่งเน้นเฉพาะสิ่งที่มีชีวิต เช่นเดียวกับหลักอิทัปปัจจยตาที่เป็นการแสดงอาการของสิ่งทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นหลักการพิจารณาทั้ง ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตาหรือปฏิจจสมุปบาทจึงเป็นหลักการพิจารณาที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน

สติปัญญา 4 เป็นการปฏิบัติให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การปฏิบัติในสติปัญญา 4 จึงสัมพันธ์เชื่อมโยงกันหลักอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา สติสัมปชัญญะ อัปปมาทะ อานาปานสติ สัญญา 10 ชาติ 4 และ โยนิโสมนสิการ เป็นต้น

กัลยาณมิตตตาและโยนิโสมนสิการ เป็นหลักที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดถูกต้อง กัลยาณมิตตตาเป็นการมีผู้ให้คำชี้แนะปรึกษาในทางที่ถูกต้อง ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาหรือเกิดโยนิโสมนสิการ ส่วน โยนิโสมนสิการ เป็นความรู้จักคิดพิจารณาได้ด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งที่จุดประกายให้เกิดปัญญาต่อไป ดังนั้นการทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรนั้นจะสมบูรณ์ต้องเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคิดพิจารณาเอง การเกิดโยนิโสมนสิการจึงเป็นจุดเริ่มของการพัฒนาตนเองทั้งประเภทเสริมสร้างคุณภาพจิตให้เกิดคุณธรรมหรือสกัดข่มตัณหา และประเภทพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง การปฏิบัติ 2 ประการนี้จึงเป็นปัจจัยแห่งความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาชีวิต

บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นการปฏิบัติทั้งการให้ทาน รักษาศีล และการภาวนาที่แบ่งเป็นจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา การภาวนาจึงเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติอื่นๆ ได้แก่ อานาปานสติ มรณสติ สัจจะ 10 สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 และโพชฌงค์ 7 เป็นต้น ส่วนศรัทธา 4 ที่เป็นการเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่รวมไปถึงความเชื่อเรื่องกรรม ผลของกรรม และสัตว์มีกรรมเป็นของตน เป็นสิ่งที่สำคัญทั้งในการเริ่มต้นปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 และเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติต่อไป

ส่วนอัปมัญญา 4 ที่กล่าวถึงการปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม เราควรใช้หลักอุเบกขา คือ วางเฉยเสีย เป็นการปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างถูกต้องกับสถานการณ์ ทำให้ไม่ก่อโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และทำให้เกิดความเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงสัมพันธ์เชื่อมโยงกับหลักต่างๆ ที่เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะทิส 6 ที่กล่าวถึงการปฏิบัติในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นคุณทศที่อยู่รอบตัว ได้แก่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ สามิภรรยา มิตรสหาย พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ นายจ้างกับลูกจ้าง ซึ่งการปฏิบัตินี้ครอบคลุมความกตัญญูกตเวทิตา และการงดเว้นอกคิ 4 ได้แก่ ความลำเอียง เพราะรัก โกรธ กลัว หลง

วิธีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์แต่ละวิธีจึงสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกัน และแสดงให้เห็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางมุ่งละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส การปฏิบัติดังกล่าวจึงได้ผลจากการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นไปที่สามารถจัดจำแนกได้หลายอย่าง ได้แก่ อัตถะ 3 ที่แบ่งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด และจัดจำแนกเป็นหลักสุข 2 แบ่งเป็นความสุขจากการอาศัยเหยื่อล่อ และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ นอกจากนั้นยังสามารถจัดจำแนกตามหลักภาวนิต 4 ที่แบ่งเป็นการได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว และสามารถสรุปภาพรวมด้วยหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์

จากการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นการปฏิบัติที่เป็นเนื้อหาสาระสำคัญแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต

2.1.2.1 วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกันจนกระทั่งพ้นทุกข์ มีดังต่อไปนี้

1) ปฏิบัติตามหลักสัทธรรม 3 เพื่อการปฏิบัติได้ผล โดยศึกษาให้เกิดความรู้และความเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และปฏิบัติตามในหลักการที่ได้ศึกษามาอย่างถูกต้องทั้งกาย วาจา ใจ เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วจะเกิดผลของการปฏิบัติที่ดีตามไปด้วย

2) ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อการปฏิบัติถูกต้อง โดยปฏิบัติสายกลางหรือละความไม่ถูกต้อง ไม่มีมัวเมาลุ่มหลงอยู่ในกาม และไม่ทรมาณคนทำลายสมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางของการดับทุกข์ ทำให้เลิกละการยึดถือและปล่อยวางในลำดับขั้นของการปฏิบัติ จนกระทั่งพ้นทุกข์

3) ปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตรดาเพื่อการคบเพื่อนดีและปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตรธรรมเพื่อการชี้แนะให้ผู้อื่นคิดในทางที่ถูกต้อง

3.1) มิเพื่อนหรือที่ปรึกษาที่เป็นผู้มีปัญญาแนะนำตักเตือนชักชวนกันในเรื่องที่ถูกต้องควร และถ้าเพื่อนทำผิดก็คอยตักเตือนกันและกัน

3.2) ประชุมกันระหว่างกัลยาณมิตรบ่อยๆ ให้พร้อมเพรียงกัน ทำให้เกิดความสามัคคี มีระเบียบกฎเกณฑ์ตกลงกันและทำตามหน้าที่ ตามกติกา ข้อบังคับ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งพยายามส่งเสริมกัน มีความเคารพผู้อาวุโส และเคารพซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

3.3) เตรียมตัวใช้ความเป็นผู้สูงอายุให้เป็นประโยชน์ โดยรวมตัวกันเพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องให้แก่คนหนุ่มสาวทั้งการเผชิญกับความทุกข์ ปัญหา อุปสรรค วิธีการฝ่าฟันอุปสรรค ผลที่เกิดขึ้นอย่างไร และการทำใจรับมือหรือการกระทำผิดพลาดในชีวิตต่างๆ เป็นการชี้ทางให้คนรุ่นหลังได้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และโดยเฉพาะการเผยแผ่สิ่งที่สำคัญ คือการถ่ายทอดเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ และการบังคับไม่ได้ หรือนั่นตาที่ตนเห็นและประสบมาตั้งแต่เล็กจนสูงอายุทั้งเรื่องผิดพลาดและถูกต้อง ไปสอนคนรุ่นหลังให้ดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาดซ้ำ

4) ปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม 5 ความสันโดษ สัปปายะ 7 เพื่อการกินอยู่อย่างเหมาะสมและเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี

4.1) ปฏิบัติตามหลักสัปปายะ 7 คือ สิ่งที่เหมาะสมกันอันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ดังนี้

4.1.1) อवासสัปปายะ (ที่อยู่เหมาะสม) ได้แก่ อยู่ในที่ไม่พลุกพล่านจอแจ

4.1.2) โจรสัปปายะ (ที่หาอาหารที่เหมาะสมดี) ได้แก่ อยู่ในที่สะดวกต่อการกิน

อยู่

4.1.3) ภัตตสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ได้แก่ พูดคุยกันแต่พอประมาณ และพูดคุยกันแต่เรื่องเจริญปัญญา เป็นต้น

4.1.4) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ได้แก่ มีที่ปรึกษาชี้แนะให้ เป็นไปในทางที่ดี

4.1.5) โภชนสัปปายะ (กินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย) ได้แก่ กิน อาหารที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

4.1.6) อตุสัปปายะ (ดินฟ้าอากาศเหมาะสม) ได้แก่ อยู่ในที่มีสภาพแวดล้อมที่ ดีไม่มีมลพิษ เช่น ไม่อยู่ในที่มีอากาศเป็นพิษ เสียงดังเกินไป เป็นต้น และบริเวณอยู่อาศัยควรมี ต้นไม้เพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ

4.1.7) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถเหมาะสม) ได้แก่ ยืนเดินนั่งนอนให้พอดี ออกกำลังกายให้พอเหมาะแก่ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

4.2) ปฏิบัติตามสันโดษ คือ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยริ้วแรงความ เพียรโดยชอบธรรม หรือความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ดังนี้

4.2.1) หลัทยถาลกสันโดษ (คนได้สิ่งใดมาไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตก็ ยินดีพอใจ ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น) ได้แก่ พยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พอใจในสิ่งที่มีอยู่หรือ สภาพปัจจุบันเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์

4.2.2) ยถาพลสันโดษ (ยินดีแต่พอกำลังกายสุขภาพและการใช้สอยเพื่อไม่ให้ เกิดโทษ) ได้แก่ รู้จักดูแลรักษาป้องกันสุขภาพ รู้จักประมาณในการหา ในการรักษา ในการกิน การ ใช้ทรัพย์ เช่น ควรใช้สอยสิ่งของเหมาะสม ใช้เครื่องนุ่มห่มเพื่อป้องกันแดดลมสัตว์และปกปิด ร่างกาย กินอาหารเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ ที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันลมแดด รู้จักเก็บรักษาทรัพย์ รู้จักใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักรักษาสุขภาพทางกายให้สะอาด ทำความสะอาดเสื้อผ้าให้สะอาด พยายามออกกำลังกายพอสมควรแก่กำลัง เป็นต้น

การรักษาสุขภาพร่างกาย โดยลุกขึ้นเวลาตี 4 ก่อนเดินจงกรมและนั่ง ให้แกว่ง ขาและแขนข้างละ 100 ครั้ง หลังจากนั้นก่อนล้างหน้าให้ดื่มน้ำสุก 5 แก้วสำหรับผู้ที่ย่างมากกว่า 45 ปี สำหรับผู้ที่ย่างน้อยกว่า 45 ปี ดื่มน้ำธรรมดา 5 แก้ว หรือการออกกำลังกายโดยการบริหารหรือตัด ต้นวันละหลายๆท่า หรือทั้งหมด วันละครั้งเช้าหรือเย็น ถ้าทำกลางคืนบางคนอาจนอนไม่หลับ ได้แก่ ยกเท้าชี้ฟ้า ถีบลม นอน-นั่ง ก้ม-เงย-แหงนคอ เอียงซ้าย-เอียงขวา หันซ้าย-หันขวา กำมือ-แบ มือ กังหันลม ชกลม ชกฟ้า กระทบปีก ชักเข้า บิดเอว เอนซ้าย-เอนขวา งอหน้า-แอ่นหลัง ยืน-เขย่ง ย่อ-ยืน ขยายปอด

4.3) आयुर्वेदन 5 คือ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

4.3.1) สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) ได้แก่ กินอาหารที่พอดี อย่ารับประทานจนรู้สึกอึดจนเกินไป ทานอาหารแต่พอดีเคยทานเท่าใดให้ทานเท่านั้น

4.3.2) ปริณตโกชิ (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) ได้แก่ ทานอาหารย่อยง่ายอย่างปลา ผัก ผลไม้ ถ้าทานเนื้อให้ทานน้ำต้มเนื้อแทน เวลาเคี้ยวให้เคี้ยวช้าๆพยายามเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวอาหารช้าๆแล้วกลืนด้วยการกำหนดสติให้ดี เวลาเมื่อเช้าให้ทานของเบาๆรองท้องเพื่อให้หน้าย่อย ทำงานและจะไม่เป็นโรคกระเพาะ อย่างไรก็ตามควรกินน้อย พุดน้อย นอนน้อย ทำความเพียรให้มาก

4.3.3) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา) ได้แก่ การรู้จักจัดเวลา ทานเป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำงานแต่พอดีและพักผ่อนให้เพียงพอแก่ร่างกาย ดื่นเช้าออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกเจ็บไข้ให้ไปหาหมอทันที

4.3.4) โภชนสัปายะ (อาหารที่เหมาะสม) ได้แก่ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ดื่มน้ำมากๆ (ก่อนนอน ดื่นเช้า ระหว่างวัน) ควรเป็นน้ำสะอาดที่ไม่ร้อนไม่เย็น งดดื่มกาแฟ เหล้า บุหรี่ งดดื่มชาแก่เพราะทำให้ท้องผูก

4.3.5) พรหมจารี (ถือพรหมจรรย์ตามสมควรแก่โอกาส) ได้แก่ ไม่ประพฤติผิดในกามและถือพรหมจรรย์ตามสมควรแก่โอกาส

ดังนั้นการกินการอยู่ให้อึดต่อสุขภาพ โดยการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท จึงต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาในการพิจารณาการกินการอยู่การใช้สิ่งต่างๆเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ด้วยดีแต่มิใช่เพื่อความสนุกสนาน ฟุ้งเฟ้อแข่งขัน คำนี้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆเพื่อไม่ให้เกิดโทษแต่เป็นคุณประโยชน์ ทำให้รู้จักทำสิ่งต่างๆที่ก่อคุณแก่สุขภาพและประมาณความพอดีในการดำเนินชีวิต

5) ปฏิบัติตนตามหลักออคติ 4 เพื่อการอยู่ร่วมกันลูกหลานด้วยความสงบสุขโดยไม่ลำเอียงเพราะรักเกลียดกลัวหลง

6) การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขขั้นสูงขึ้น โดยการปฏิบัติดังนี้

6.1) พิจารณาว่าความสุขจากการแสวงหาเป็นความสุขที่ได้จากการแสวงหาที่ไม่มีวันสิ้นสุด ทำให้เกิดความสุขยากขึ้น เกิดทุกข์ง่ายขึ้น จึงต้องพยายามลดละความสุขที่ขึ้นกับวัตถุให้น้อยลงไปและฝึกถือศีล 8 ตามโอกาสที่พึงกระทำได้ เช่น การงดทานอาหารเวลาหลังเที่ยงวัน การงดนอนที่นอนนุ่ม การงดดูการบันเทิง เป็นต้น

6.2) เจริญคุณธรรม ได้แก่ พรหมวิหาร 4 โดยให้ความรักความปรารถนาดี มีไมตรี ปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย

บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ให้ทานทั้งอามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน เช่น บริจาคทรัพย์สิน วัตถุ แรงงาน ความรู้ความสามารถ(อามิสทาน) ปฏิบัติตนทั้งกาย วาจา ใจเพื่อชำระ กิเลสและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น แนะนำอบรมสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง(ธรรมทาน) ไม่โกรธพยาบาท อดทนอดกลั้นต่อความล่วงเกินเบียดเบียนจากผู้อื่น จนถึงวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้ายได้อย่างดี (อภัยทาน) เป็นต้น

นอกจากนั้นต้องสร้างศรัทธา เป็นการเจริญสัมมาทิฐิโดยเชื่อมั่นในเรื่องของกฎ แห่งกรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน โดยเฉพาะการศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำให้เกิดความไม่ประมาทในการกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจ ระลึกถึงสิ่งดีงามหรือ ประโยชน์ที่ตนได้ทำทั้งต่อตนเองและสังคมอยู่เสมอ ทำให้เกิดการให้ด้วยใจศรัทธาในการทำ ความดี ทำให้มีความสุขเมื่อให้ผู้อื่น ทำให้ละบาปอกุศลและหมั่นทำบุญกุศล และสิ่งที่สำคัญในการสร้าง ศรัทธาและสัมมาทิฐิ คือการปฏิบัติด้วยโดยการมีสติสัมปชัญญะเห็นกายใจตามความเป็นจริง เมื่อ เกิดศรัทธาแล้วจะเกิดการเรียนรู้ัจธรรมยิ่งขึ้นไป ถ้าฝึกรวมจิตให้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมทำให้ มรรคสมบุรณ์ สีสสมบุรณ์ สมาธิและปัญญาสมบุรณ์

ดังนั้นจึงควรสร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นด้วยการทำลักษณะ 3 โดยพิจารณาให้ เห็นความเป็นไปของชีวิตว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นสิ่งที่เกิดกับชีวิตจริง สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ มีการ เปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายเป็นธรรมดา และการเกิดมาอาศัยกรรมเป็นที่พึ่งจริง เป็นจริงตามการ ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เมื่อเกิดความเชื่อมั่นขึ้น ทำให้จิตใจพากเพียรในการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าในการฝึกรวมตนเองทั้งการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ภาวนาเพื่อให้ตนมี สติปัญญา มีคุณธรรม มีความสมบุรณ์ขึ้นในภพต่อไปจนกระทั่งละกิเลสได้ในที่สุด

6.3) ปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับความจริงของธรรมชาติ โดยพยายามแก้สิ่งที่ คิดผิดอยู่ภายในจิตใจเรา เพื่อที่จะระบายออกทางกาย วาจา และทางใจให้เป็นความถูกต้องดีงาม ทำ ให้เกิดผลสุขสมหวัง เพราะเหตุที่ถูกต้อง ผลย่อมดีเสมอ เมื่อได้ปรากฏผลขึ้นมาแล้วจึงเป็นเครื่อง ตระหนักถึงจิตใจที่มีกำลังความสามารถอดทนพยายาม

6.4) สามารถปรุงแต่งความสุขให้เกิดขึ้นกับตน เป็นการเก็บอารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจ ให้สบาย เช่น การฝึกอานาปานสติ ทั้งนี้มีสภาพจิต 5 อย่างที่ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่เสมอ ได้แก่

6.4.1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

6.4.2) ปีติ ความอิ่มใจ

6.4.3) ปีสัทธา ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจไม่เครียด

6.4.4) ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น

หรือคิดขัดคับข้อง

6.4.5) สมมติ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน

6.5) รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เป็นความสุขเหนือการปรุงแต่ง เป็นการเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา

ดังนั้นยังพัฒนาความสุขให้ถึงขั้นสูงขึ้น จะยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง และจิตที่พัฒนาดีแล้วช่วยให้รับความสุขได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีอะไรมารบกวน นอกจากนั้นการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น ไปยังเป็นการพัฒนาศักยภาพของตน ให้ปรากฏประโยชน์ในแต่ละขั้นตามลำดับเพื่อพึ่งตนเองได้และพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งของผู้อื่น ได้แก่

1. ประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ทันตาเห็น ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การยอมรับของสังคม สุขภาพแข็งแรง และครอบครัวที่มีความสุข และรู้จักจัดระบบการเงินของตนให้เหมาะสม รู้จักรักษาทรัพย์และฐานะที่มีไว้

2. ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์เลขาเห็น ได้แก่ ความสุขจากการได้ทำสิ่งที่ดีงาม

3. ประโยชน์สูงสุด ได้แก่ จิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันความจริงด้วยปัญญา

7) การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายเพื่อเพิ่มพลังชีวิตให้มีอายุยืนยาว ดังนี้

7.1) ฉันทะ (ความใฝ่รู้ รักในงานที่ทำ) ได้แก่ แสวงหาสิ่งที่ตนอยากจะทำ และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งมีคุณค่ามีประโยชน์เพื่อให้เกิดพลังในการมีชีวิตอยู่ แล้วจึงทำงานนั้นๆ ด้วยใจรักในงาน ทำให้เกิดกำลังใจเข้มแข็ง

7.2) วิริยะ (ความขยันหมั่นเพียรในงานที่ทำ) ได้แก่ ทำงานนั้นด้วยความขยันหมั่นเพียร

7.3) จิตตะ (ความจดจ่อตั้งมั่นในงานที่ทำ) ได้แก่ ทำงานนั้นด้วยความจดจ่อความเอาใจใส่อุทิศใจให้กับสิ่งนั้นๆ

7.4) วิมังสา (ความใคร่ครวญพิจารณาในงานที่ทำ) ได้แก่ ใช้ปัญญาพิจารณาปรับปรุงกิจการงานนั้นเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

อย่างไรก็ตามเมื่อทำงานนั้นๆสำเร็จด้วยดีแล้วไม่ควรหวังสิ่งตอบแทนจากงานนั้นๆไม่ว่ารูปแบบใดก็ตาม จึงจะทำให้เกิดความสุขจากการทำงานที่แท้จริง

นอกจากการทำกิจการงานอื่นๆแล้วควรนำหลักอิทธิบาท 4 มาปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ด้วยการใฝ่รู้ในการพูดคุยเรื่องธรรมะ มีการตอบปัญหาธรรมะทุกประการเกี่ยวกับการหลุดพ้นพูดคุยปรึกษาถึงถึงความทุกข์ในเรื่องกิเลสอย่างสม่ำเสมอ

8) การปฏิบัติตามหลักอุเบกขา เพื่อปล่อยวาง ทำให้ไม่ให้เกิดความทุกข์ โดยการไม่จู้จี้ไม่วิตกกังวล บางอย่างที่ทำให้ตนเองมีความทุกข์ให้แก่งั้นทำไม่รู้ไม่เห็นบ้าง แต่ถ้าเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมไม่ควรปล่อยละเลยไป

9) ปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักการทำได้แก่ ให้ทาน รักษาศีล และภavana ดังนี้

9.1) การให้ทาน (ทานมัย) ได้แก่ ตักบาตรทุกวันตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นเพื่อสร้างคุณประโยชน์ให้กับผู้อื่นสังคมประเทศชาติ เช่น เมื่อมีทรัพย์แบ่งทรัพย์ เมื่อมีแรงงานแบ่งแรงงาน เมื่อมีความรู้แบ่งปันให้ผู้อื่น ให้ความเมตตาปรานีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อผู้อื่น พุดจาด้วยความไพเราะ นอกจากนั้นให้ใช้หลักอุภยทานโดยตั้งใจบำเพ็ญอุภยทานอยู่เป็นประจำ ไม่ถือโทษโกรธเคืองหรือพยายามผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตน

9.2) การรักษาศีล (ศีลมัย) เป็นการรักษาศีลและการน้อมใจรักเมตตาผู้อื่น เช่นเดียวกับตนเอง โดยการรักษาศีล 5 ได้แก่

9.2.1) ไม่ทำร้ายร่างกายตนและผู้อื่น มีจิตเมตตาตลอดเวลา

9.2.2) ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้ใดในเรื่องทรัพย์สิน

9.2.3) ไม่นอกใจสามีหรือภรรยาและไม่เที่ยวกลางคืน

9.2.4) พุดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พุดความจริง พุดอ่อนหวาน และสมานสามัคคีโดยพิจารณาความเหมาะสมประกอบทั้งเรื่องเวลา บุคคล เหตุการณ์ และรู้เรื่องที่จะพุด แต่เมื่อพิจารณาแล้วไม่เหมาะสมควรนิ่งเสีย และงดเว้นวาจาทุจริตโดยไม่ขี้บ่น จู้จี้ ระวังอยู่เสมอว่า ไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อน พยายามพุดจาให้มีหลักฐานมั่นคง และมีประโยชน์แก่ผู้ฟัง งดการพุดเล่น พุดตลก พุดคะนอง หยาบคาย

9.2.5) ไม่เสพของมันเมา ทำให้ขาดสติ เสียสุขภาพ และเป็นภาระต่อผู้อื่น
 อยากรู้ก็ตามการรักษาศีลหรือรักษาดนให้เป็นปกติ ต้องมีสติสัมปชัญญะในการหมั่นระลึกถึงความดีของผู้ที่ทรงคุณธรรมระดับสูงเป็นประจำ(ศรัทธาในบุคคลที่ควรศรัทธา) หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดีแก่คนและสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ (เมตตา) หมั่นระลึกถึงว่าสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงามทั้งสิ้น มีแต่สิ่งที่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะปฏิถูลของมันตามสภาพที่เป็นจริง และหมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง โดยเฉพาะความจริงประการสุดท้ายของชีวิตและร่างกาย คือ ความตายอยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดความไม่ประมาทมีความเพียรในการทำมาดีด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)อย่างสม่ำเสมอเพื่อความโลภ โกรธ หลงต่อไป

ดังนั้นการให้ทานและถือศีลอยู่เสมอสมควรควบคู่กับการภาวนาหรือการใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเมื่อทำสิ่งใดพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายแท้จริงของสิ่งที่ทำเพื่อตัดความยุ่งยาก ละความยึดติด และเกิดบุญกุศล

9.3) การภาวนา (ภาวนามัย)

เพียรพิจารณาตรวจสอบตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนนอน ใหว่พระสวคมนตรี นั่งสงบจิตใจพิจารณาทบทวนตนเองว่าทำสิ่งใดบกพร่องบ้าง ทั้งการกระทำ คำพูด ความคิด พิจารณาว่าเรามีความประพฤติอย่างไร มีความคิดอย่างไร สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมีส่วนดีส่วนเสียหายสักเท่าไร พิจารณาให้รู้จักตัวเองชัดเจนขึ้น เมื่อมีสิ่งใดบกพร่องให้ปรับปรุงแก้ไขทันที รวดเดียว และตื่นเช้าพิจารณาว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง จะเสียสละขนาดไหน ทำอะไรเป็นประโยชน์ แก่เพื่อนมนุษย์แก่ประเทศชาติบ้าง พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และทางแก้ปัญหาหรือทางดับทุกข์ให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข เมื่อพิจารณาแล้วให้ตั้งใจอธิษฐานว่าวันนี้ข้าพเจ้าจะมีชีวิตอยู่เพื่อความสุขความเจริญของเพื่อนมนุษย์ ให้หมั่นพิจารณาทุกวันพระ วันเกิดทุกอาทิตย์และวันเกิดทุกรอบปี ดังนั้นเมื่อจะคิด จะพูด จะกระทำสิ่งใดให้พิจารณาด้วยสติปัญญาและความไม่ประมาท

ดังนั้นการหมั่นทบทวนสิ่งที่กระทำ คำพูด ความคิดอยู่เสมอทุกครั้งทั้งตอนตื่นนอนและก่อนนอนว่าสิ่งที่กระทำ คำพูด ความคิดทั้งวันเป็นไปอย่างถูกต้องหรือไม่ เพื่อแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ หรือเพื่อให้ความสุขทางใจแก่ตนเมื่อได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้สิ่งที่กระทำ คำพูด โดยเฉพาะความคิดถูกต้องยิ่งขึ้นไป จึงทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องทั้งหน้าที่หาเลี้ยงชีวิต ถูกต้อง หน้าที่บริหารชีวิตประจำวันถูกต้อง และหน้าที่ในสังคมถูกต้องในการคบหาสมาคมทั้ง 6 ทิศ ได้แก่ หน้าที่บุตรต่อบิดามารดา(เบื้องหน้า) โดยเป็นลูกที่ดี ทำให้บิดามารดาชื่นอกชื่นใจ ตลอดเวลา หน้าที่ต่อบุตรภรรยา (เบื้องหลัง) หน้าที่ต่อครูบาอาจารย์ (เบื้องขวา) โดยเป็นศิษย์ที่ดีที่ครูบาอาจารย์นำไปสู่ความดี ความงาม ความถูกต้องยิ่งขึ้นไป หน้าที่ต่อมิตรสหาย (เบื้องซ้าย) โดยเป็นเพื่อนที่ดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลก หน้าที่ต่อผู้บังคับบัญชาการ (เบื้องบน) หน้าที่ต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา (เบื้องล่าง) รวมทั้งเป็นพลเมืองที่ดีในการทำให้ชาติอยู่อย่างมั่นคง และเป็นศาสนิกที่ดีในการใช้เวลาที่มีอยู่สนใจเรื่องของพระศาสนา

นอกจากนั้นควรทำจิตใจให้สงบตามกำลังและโอกาส เข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำเพื่อเป็นเครื่องเตือนสติให้ยับยั้งการกระทำที่ไม่ควรและเพื่อให้อัลลอฮ์วางความยึดมั่นถือมั่นได้ง่ายขึ้นหรือไม่เกิดความทุกข์จนเกินไป

วิธีการสำคัญสำหรับการภาวนาที่ส่งผลให้ความคิด การกระทำและการพูดให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดความเข้าใจว่า

สิ่งที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง 6 อย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ไม่เป็นสิ่งที่ควรยินดี (อภิขณา) หรือยินร้าย (โทมนัส) แต่ควรทำใจให้สงบเย็นเป็นปกติ ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นการปฏิบัติเพื่ออยู่เหนือทั้งความยินดีและยินร้าย

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการมีธรรมะให้ทันแก่เวลาเกี่ยวกับบุคคล ได้แก่ ทันแก่ชีวิต ทันแก่วัย และทันกับความต้องการเฉพาะเรื่อง เป็นการมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีปัญญาในทุกกิริยาบถ ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การฝึกสติสัมปชัญญะแบ่งเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะขั้นต้นและขั้นละเอียด ได้แก่ การมีธรรมะให้ทันเวลาในขณะที่จิตหนึ่งๆ เป็นการมีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันการเคลื่อนไหวหรือกิริยาบถในขณะที่จิตหนึ่งๆ และสำหรับการปฏิบัติขั้นละเอียด เป็นการมีสติสัมปชัญญะให้ทันเวลาในขณะที่จะกั้นกิเลส การมีสติแนบแน่นจนกระทั่งเป็นมหาสติด้วยการเห็นกายใจตามความเป็นจริง ถ้าจิตมีสติ มรรค ศีล สมาธิ และปัญญาจะสมบูรณ์

วิธีการฝึกสติสัมปชัญญะในขั้นต้น เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะให้ทันเวลาในขณะที่จิตหนึ่งๆ มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ฝึกสติสัมปชัญญะในขณะที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา โดยการเดินจงกรม ขณะเดินจงกรมต้องดูเท้าขวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอให้ได้จังหวะปัจจุบัน และยื่นหนอ 5 ครั้งจากศรีษะลงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศรีษะ ทำให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมไม่ให้เกิดการผิดพลาดตั้งแต่ก่อนการเคลื่อนไหวทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน เช่น เดินไม่หกล้มหรือเคลื่อนไหวไม่ผิดพลาด ไม่ขี้ลืม เป็นต้น

นอกจากนั้นการเดินจงกรม ให้เอาเสื่อปูข้างทางเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วให้นั่งอยู่กับทางเดินจงกรม ทางเดินจงกรมควรเป็นสถานที่ร่มรื่นตรงร่มไม้ ไม่ควรเดินจงกรมอยู่กับที่หลับที่นอน พร้อมกับตั้งคำสัจย์ในการปฏิบัติดังกล่าวเพื่อให้เกิดสติ ปัญญา และความเพียรที่เป็นพลังในการชนะกิเลส

2. ฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้ทันความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นให้รู้สึกอยู่โดยการกำหนดตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส และรู้จักระงับความรู้สึกให้อยู่ในขอบเขต เช่น เมื่อดีใจ เสียใจ ให้หายใจยาวๆตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี ทำให้หายใจหรือเสียใจ ส่งผลให้จิตใจสงบ ถ้าคิดไม่ออก กำหนดคิดหนอ ทำให้คิดออก และถ้าฟังคนพูด กำหนดเสียงหนอ ตั้งสติไว้ที่หู ทำให้รู้ว่าสิ่งที่ได้ยินเป็นความจริงหรือโกหก และเมื่อคิดเรื่องใดต้องคิดทีละเรื่องเพื่อให้เกิดสมาธิและไม่สับสน เป็นต้น

นอกจากนั้นพิจารณาว่าสิ่งที่กระทบนั้นคืออะไร มาอย่างไร มีคุณโทษอย่างไร ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร เพื่อไม่ให้อยู่ในอำนาจกิเลส ไม่เบียดเบียนและไม่เป็นโทษต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

3. ฝึกสติสัมปชัญญะกำกับควบคุมให้จิตใจระลึกลึกลงถึงสิ่งที่เบญญกศลยู่สมอด้วย การนำจิตไปผูกมัดไว้กับสิ่งที่ดิงงมที่ม่มีการปรุงแต่ง หรือกับสิ่งที่เป็นการปรุงแต่งในทางที่ดิงงม เช่น คำภวนาที่เป็นคำสอนของพระพุททเจ้า เป็นต้น นอกจากนั้นยังเป็นการสร้างศรัทธาในพระพุทท พระธรรม พระสงฆ์โดยการยึดมั่นตามหลักคำสอนของท่าน

4. ฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา หรืออานาปานสติ เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่ทำให้มีสติไม่ขาดตอน วิธีการฝึกอานาปานสติที่ทำได้ให้เป็นสมธิอย่างง่ายที่สุด คือการกำหนดหรือให้จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกและทำจิตใจสงบๆ ไม่เคร่งเครียด เมื่อนอนไม่หลับกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และภวนา พุท เมื่อลมหายใจออกกำหนดรู้ และภวนา โธ ทำอย่างนี้เรื่อยไป มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อหายใจเข้าภวนา “พุท” เมื่อหายใจออกภวนา “โธ” หรือ เมื่อหายใจเข้า-ออก ภวนา “พุท-โธ” เป็นจิงหวะๆ ไป การมีสติหายใจเข้าออกอย่างสงบๆและสมมาเสมอ ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้ให้สังเกตธรรมชาติของลมหายใจว่าสั้น ยาว ละเอียดยังไร เมื่อมีความรู้สึกลิดเกิดขึ้น ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเหมือนเดิม หรือกำหนดพร้อมกันไปทั้ง 2 อย่าง โดยการสังเกตว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ร่างกายปกติหรือไม่ปกติ การทำความเข้าใจธรรมชาติของลมหายใจ ทำให้สามารถบังคับหรือควบคุมลมหายใจให้ส่งผลต่อความสงบของจิตใจและร่างกายได้ นอกจากทำให้จิตใจมีความสุขแล้วยังเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลต่อเนื่องไป ทำให้เกิดการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดิงงม

ทั้งนี้การฝึกสติสัมปชัญญะดังกล่าวยังมีประโยชน์มากในยามอยู่ในภาวะเจ็บไข้ไปไหนไม่ได้ การทำจิตใจเป็นสมธิ ทำให้จิตใจสงบว่างจากความปรุงแต่งและส่งผลให้ร่างกายสงบต่อไป เช่น ในยามเจ็บป่วยควรเอาความเป็นเจ็บปวดมาเป็นอารมณ์ของสมธิ ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ทำให้จิตมีสมธิและไม่มีทุกข์ หรือนำจิตไปผูกมัดไว้กับสิ่งที่ดิงงมด้วยการใช้คำภวนาอันเป็นคำสอนของพระพุททเจ้าเกี่ยวกับการป่วยไข้ ได้แก่ “กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย” หรือ คำภวนา “พุทโธ” เป็นการทำให้จิตใจให้สงบมีสมธิให้พร้อมรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้จากการใช้สมธิระงับความเจ็บปวด

วิธีการปฏิบัติในขั้นที่ละเอียดยังขึ้น ไป เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะให้ทันเวลาในขณะที่จะกั้นกิเลส จึงต้องฝึกสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ในความรู้เรื่องธรรมชาติ (สภวธรรม) ในความรู้เรื่องกฎของธรรมชาติ (สังขธรรม) และในความรู้เรื่องหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ (ปฏิบัติธรรม) โดยศึกษาธรรมชาติ เช่น ชันธุ์(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) อายตนะ(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป รส กลิ่น เสียง โภภฐิพพะ ธรรมมารมณ) แล้วศึกษากฎของธรรมชาติ เช่น อนิจจิง(ความไม่เที่ยง) ทุกขิง(เป็นทุกข์) อนัตตา(ไม่ใช่ตัวตน) แล้วจึงศึกษาการปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ตามกฎธรรมชาตินั้นๆ เช่น อริยมรรค เป็นต้น เมื่อรู้และเข้าใจ

ธรรมชาติและกฎของธรรมชาติจึงจะปฏิบัติถูกต้อง ทำให้พ้นทุกข์ได้ การฝึกสติสัมปชัญญะในขั้น
ละเอียด มีดังต่อไปนี้

1. ฝึกสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจของตนให้อยู่กับหลักพระกรรมฐานที่ตนเองตั้ง
เอาไว้ ซึ่งการมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าจิตอยู่ในอารมณ์ใด จะสามารถนำจิตมาสู่พระกรรมฐานและวาง
อารมณ์นั้นๆ ได้ เมื่อจิตใจสงบดีแล้ว ให้พิจารณาสติปัญฐาน 4 ด้วยการพิจารณากาย พิจารณาจิต
พิจารณาธรรม เช่น เมื่อมีความอยากหรือมีความไม่พอใจเกิดขึ้น มีสติรู้และละสิ่งที่เกิดกับจิต
ดังกล่าวออกไปเสีย เป็นต้น

นอกจากนั้นการทำลายกิเลสต้องใช้วิธีการนั่งสมาธิและเดินจงกรม จึงต้องตั้งคำ
สัจย์ในการนั่งสมาธิและเดินจงกรม เช่น ไม่ลุกจากที่ ไม่พูดที่วันก็ชั่ว โมงเพื่อให้เกิดสติ ปัญญา
ความเพียรที่มีพลังในการชนะกิเลส นอกจากนั้นให้แสดงออกของใจที่เป็นธรรมอยาก ไม่แสดง
ความแข็งกระด้าง ให้พูดจาปราศรัยอ่อนน้อมถ่อมตน ตำรวมและไม่ส่งเสียงแสดงความคะนอง
หลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ หลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนและต่อ
การสร้างสรรค์สังคม

2. ฝึกสติสัมปชัญญะให้ทันในขณะจิตที่มีการเกิด-ดับอยู่ภายใน จึงต้องฝึก
สติสัมปชัญญะให้ทันผัสสะที่เกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเปลี่ยนกิริยาถทั้งยืน เดิน
นั่ง นอน หรือเมื่อเกิดผัสสะใดทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่มีการเกิด-ดับติดต่อกันอย่างรวดเร็ว
พร้อมทั้งพิจารณาให้รู้ความจริงทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นมันไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ใช่
ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งตามอิทัปปัจจยตา
หรือปฏิจจนุปบาท ตามกฎของไตรลักษณ์ การเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ จึงลำบากยุ่งยากเป็น
ทุกข์ แล้วไม่สามารถต้านทานได้ มันเป็นอนัตตา เมื่อมีสติควบคุมกำกับให้จิตพิจารณาให้เห็น
ตามสภาพความเป็นจริง เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นธรรม จิตจะเป็นกลางได้ ทำให้
เกิดความสุขความสบาย เพราะสภาพที่เป็นจริงตามธรรมชาติไม่สามารถทำให้จิตใจเราเดือดร้อน
ตามไปด้วยได้เลย ดังนั้นการเห็นว่ามีตัวตนอยู่จึงมีความทุกข์ จึงต้องดับตัวตนเสีย ทำให้ไม่มีทุกข์

3. ฝึกสติสัมปชัญญะให้จิตอยู่กับความสงบ เป็นการทำให้จิตใจให้สงบด้วยการฝึก
สมาธิแบบใดแบบหนึ่งหรือโดยเฉพาะการฝึกสมาธิในอานาปานสติหรือการกำหนดรู้การเข้าออก
ของลมหายใจ เป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายพร้อมที่จะกั้นกิเลสได้
ทันเวลา

นอกจากนั้นยังมีการภาวนาที่สำคัญอีกประการคือหลักมรณสติ เป็นการฝึก
สติสัมปชัญญะให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอเพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและการปล่อยวาง ดังนี้

หมั่นสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งทำความเข้าใจในความหมายของบทสวดมนต์ที่กล่าวถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พัลลพราคเป็นสังขรรคมาและ น้อมเข้ามาสู่จิตใจอยู่เสมอ นอกจากนั้นต้องมีการปฏิบัติหรือพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วยการฝึกสติให้อยู่ในปัจจุบันให้รู้ทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับ ทำให้คุ้นเคยกับการดับหรือการตาย ทำให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่าเป็นสังขรรคมาและไม่กลัวความตาย และให้ถามตนเองอยู่เสมอว่าถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต จะมีอะไรเสียดายบ้าง หรือจะทำอะไรบ้าง ทำให้เกิดความเข้าใจว่าการดำเนินชีวิตที่ผ่านมายังประมาทอยู่ และเกิดความไม่ประมาทเร่งรีบทำความดีและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

นอกจากนั้นให้ฝึกเตรียมตัวตายอยู่เสมอ โดยน้อมใจสงบด้วยการตามลมหายใจเข้า และออก พิจารณาว่าทุกสิ่งไม่เที่ยงเสื่อมสลายไปในที่สุด เช่นเดียวกับชีวิตเราไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป ให้นึกว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ชีวิตของเราทั้งชีวิตกำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง และให้สำรวจความรู้สึกของเราในขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร เรารู้สึกกลัวหรือไม่ ลองพิจารณาความกลัวว่าอยู่ตรงไหน กลัวอะไร ลองน้อมรับความกลัว ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว มีความกังวลหนักใจเกิดขึ้นหรือไม่ อะไรที่เรารู้สึกตั้งใจลำบากมากที่สุด

ทั้งนี้ขอให้เราตั้งสติแล้วพิจารณาในใจว่า ทรัพย์สมบัติที่เราหมั่นมั่นเป็นสมบัติของเราจริงหรือ เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเราซึ่งครั้งชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป ส่วนงานการทั้งปวงเราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เรจะต้องวางมือและให้คนอื่นรับไปทำต่อไป พ่อแม่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำเราก็ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่เรจะต้องลาจากไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแค่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ ร่างนี้เราได้มาเปล่าๆจากพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้กับธรรมชาติไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟในธรรมชาติ

สำหรับความรู้สึกผิดติดค้างใจให้ขอภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน และอโหสิกรรมทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา สุดท้ายให้ละวางความยึดถือในตัวตน ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่น้อย ให้ระลึกในใจว่าไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางทุกสิ่ง น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความว่าง สู่ความดับเย็นอย่างสิ้นเชิง

ดังนั้นการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต โดยการละความกังวล การละจากการยึดถือตัวตน ทำให้ไม่มีโรคทางจิตวิญญาณ เมื่อไม่มีโรคทางวิญญาณที่เป็นต้นเหตุโอกาสที่จะเกิดโรคทางกายจึงมิได้ยาก เนื่องจากจิตใจสงบเย็นจากการปล่อยวาง และส่งผลให้ร่างกายมีโรคได้ยาก

นอกจากนั้นการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นมีหลักการพิจารณาที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1) หลักไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์ เป็นลักษณะ 3 คือความเปลี่ยนแปลงหรือความไม่แน่นอน (อนิจจัง) เป็นธรรมดาของชีวิต เห็นได้จากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้เกิดความทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีอะไรเหลือในที่สุด ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติ ตัวระบบประสาทที่สัมผัสและรู้สึกว่าเป็นทุกข์เป็นธรรมชาติเช่นกัน ทุกสิ่งจึงเป็นสิ่งที่มิใช่ตัวตน ไม่มีส่วนไหนเป็นตัวเรา(อนัตตา) ทุกข์นั้นมีอยู่รอบตัวแต่ไม่ใช่จิต มันมีเกิดขึ้นได้ มีตั้งอยู่ได้ มีดับมีสลายไปได้ มันเป็นสภาพที่ปรากฏตัวขึ้นมาเท่านั้น โดยไม่สำคัญว่าเป็นคนเป็นอิตตาหรือเป็นอนัตตาหรือเป็นอะไรทั้งหมด ให้จิตรู้อยู่ตลอดเวลาตามความจริงของมันว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา รูปสักแต่ว่ารูป เวทนาสักแต่ว่าเวทนา จิตจึงไม่หวั่นไหว พอไม่มีตัวเราแล้ว จึงไม่มีคนที่ประสบภัยชีวิต ความทุกข์มันจึงไม่ได้เป็นของเรา ความทุกข์กลายเป็นของธรรมชาติ

ทั้งนี้ความรู้และเข้าใจเกิดขึ้นได้ด้วยการพิจารณาสภาพการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายให้เข้าใจตามความเป็นจริงอยู่เสมอว่าสิ่งที่พึงปรารถนาและสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่กระทบทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นธรรมชาติไม่มีความถาวร มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสุดท้ายต้องดับไปเป็นธรรมดา การรู้ทันการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับ ไปของทุกข์ ทำให้เข้าใจความทุกข์และแก้ความทุกข์ได้ เพราะความทุกข์นั้นสอนได้ดีกว่าความสุข

สิ่งที่สำคัญที่สุด คืออย่าไปหลงที่จิตปรุงแต่ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต การดับสังขารทั้งหลายจึงต้องดับเข้าไปถึงตัวสังขารเนื่องจากสังขารทั้งหลายเกิดที่จิต จึงต้องมีสติ สมาธิ ปัญญากำหนดรู้อารมณ์ปรุงแต่งภายในจิตว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นและเป็นอย่างไร พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นสมมติ จิตปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น ให้ฟังเข้ามาหาจิตและหยุดการปรุงแต่ง พิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งเกิดมาแล้วย่อมสลายไป ไม่มีอะไรเป็นตัวตน เมื่อหยุดการคิดปรุงแต่งที่จิตได้ สังขารที่จะไปคิดปรุงแต่งไม่มี จึงไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวกิเลส ไม่มีอะไรที่จะเป็นสมุทัย เป็นการรู้เท่าทันสังขารปรุงแต่งภายใน ทำให้สามารถละหรือระงับการปรุงแต่งภายในให้สงบได้ ส่งผลให้จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือไม่มีความทุกข์ เช่น ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยควรพิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่งมีความเปลี่ยนแปลงและการแตกดับเป็นธรรมดา เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ไม่ยินร้ายกับทุกข์ที่เกิด หรือแม้สุขเวทนาเกิดขึ้น ไม่ยินดีกับสุขที่เกิด หรือแม้ความไม่สุขไม่ทุกข์ รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ พิจารณาเวทนานั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง เพราะมันอาศัยร่างกายที่ไม่เที่ยงจึงเกิดขึ้น และพิจารณาสภาพจิตใจว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้างและควรทำใจอย่างไรเมื่อสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลง

1.1) ให้พิจารณาว่าชีวิตร่างกายของเรานี้มีความแก่ลงไปทุกเวลา

- 1.2) ให้พิจารณาว่าเราอาจจะเจ็บไข้ด้วยโรคใดโรคหนึ่งเมื่อไรก็ได้
- 1.3) ให้พิจารณาว่าความตายเป็นของเที่ยงและอาจถึงเมื่อใดอย่างไรไม่อาจรู้ได้
- 1.4) ให้พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายที่เรามีเราได้ในชีวิตของเรานี้ เป็นเพียงของใช้ชั่วคราวสักวันเราจะต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป และเมื่อความตายมาถึงเราต้องจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่สามารถนำสิ่งใดไปได้เลย

1.5) ให้พิจารณาว่าการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งที่เราจะต้องได้รับผล อย่างแน่นอน

ดังนั้นความรู้และเข้าใจสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้จิตใจพ้นทุกข์ในเรื่องสังขารปรุงแต่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกทั้งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พัลลพราค และการปรุงแต่งภายในจิตใจที่อยู่ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาแล้วย่อมเสื่อมสลายลงไปตามสภาวะของมันเป็นธรรมดา

2) หลักปฏิจจนสมุปปาทหรือหลักอทิปปัจจยตา

หลักปฏิจจนสมุปปาท เป็นความรู้และเข้าใจเรื่องสิ่งต่างๆที่อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น โดยพิจารณาว่าผัสสะทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเกิดขึ้น เวทนาทั้งสุข หรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์จึงเกิด แล้วค้นหาหรือความอยากจึงเกิดขึ้นตามอำนาจของเวทนานั้น ทำให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวตนของตนมีขึ้น ความเป็นตัวตนเกิดจากอวิชชาคือค้นหาและอุปาทานซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้ามีสติปัญญาเข้าใจว่าผัสสะและเวทนาไม่ใช่ของเราเป็นเพียงสิ่งปรุงแต่งตามธรรมชาติจะเกิดความอยากในทางที่ถูกต้อง (สังกัปปะ)

หลักอทิปปัจจยตา เป็นความรู้ความเข้าใจเรื่องความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยพิจารณาว่าสังขารปรุงแต่งทั้งทางร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงควรทำให้ตรงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยเรียนรู้เหตุปัจจัยทั้งหมดที่เชื่อมโยงไปสู่ผลที่ต้องการเพื่อส่งผลให้กิจการงานทั้งภายนอกและภายในสำเร็จผล และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนั้นให้ยอมรับความจริง ทำจิตใจปล่อยวาง และละความยึดถือละความต้องการความปรารถนาอันไม่ถูกต้องนั้นเพื่อให้จิตใจไม่เกิดความทุกข์

ดังนั้นถ้าต้องการให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี จึงต้องสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้แก่ร่างกายและจิตใจที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น เอาใจใส่บริหารร่างกายให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และบริหารจิตใจด้วยการมีสติกำกับควบคุมจิตใจให้ปรุงแต่งแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศลด้วยการสำรวมกาย วาจาให้เป็นศีล และฟังธรรม เป็นต้น ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสได้ปัญญา จึงได้ทั้งภาวนาทางจิตใจและปัญญา ทำให้จิตใจมีปิติ ปราโมทย์ กลายเป็นกุศล

นอกจากนั้นควรพิจารณาเพื่อละความยึดมั่นถือมั่นด้วยการระลึกว่าเราใด

ทำหน้าที่ทางโลกเสร็จสิ้นแล้ว เช่น การเลี้ยงบุตร ภรรยา เพื่อนฝูง มิตร สหาย เป็นต้น และระลึกว่าเรื่องบุญกุศลที่เราได้ทำเพียงพอแก่การเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว เช่น ทาน ศีล สงเคราะห์ สาธารณประโยชน์ เป็นต้น รวมทั้งระลึกว่าพอกันทีสำหรับการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ามีเกิดต้องมีแก่ ต้องมีเจ็บ ต้องมีตาย เต็มไปด้วยปัญหา ทั้งการเกิดเป็นมนุษย์มีแต่ปัญหา เกิดเป็นเทวดายังมีความเจ็บไข้ทางจิตใจก็มีกิเลสเบียดเบียนอยู่เสมอ เกิดเป็นพรหมก็ยังมีตัวตนที่ต้องตาย จึงต้องมีความทุกข์ เพราะความตายอยู่ ทำให้จิตใจเบื่อหน่ายเรื่องการเกิด และจิตจึงโน้มไปสู่การดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกว่าตัวตนว่าของตน

ดังนั้นหลักอทิปปัจจยตาจึงเป็นการแสดงอาการของสิ่งทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์ เป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับหลักปฏิจจสมุปบาทที่ใช้หลักการพิจารณาเดียวกันแต่มุ่งเน้นเฉพาะสิ่งที่มีชีวิต

4) หลักโยนิโสมนสิการ

หลักโยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดถูกวิธีหรือการพิจารณาโดยแยกคายเป็นหลักที่เน้นการปฏิบัติมุ่งสู่การลดละกิเลสเป็นหลัก และงดเว้นกระกระทำที่ส่งเสริมกิเลส นอกจากนั้นยังทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาอย่างถูกต้อง โยนิโสมนสิการสรุปได้ 2 ประการ ได้แก่

4.1) มองให้เห็นจริง

พิจารณาวิเคราะห์แยกแยะถึงเหตุและปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดปัญหาหรือเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ และหลีกเลี่ยงเหตุปัจจัยนั้นหรือกระทำเหตุปัจจัยนั้นให้สำเร็จผลเพื่อให้บรรลุการพัฒนาตนเองและสังคมต่อไป โดยเฉพาะรู้จักพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะให้เห็นตามสภาพที่มันเป็นจริงว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีความไม่เที่ยงเสื่อมไปเป็นธรรมดาของโลก ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นให้มีความทุกข์ ทำให้เกิดความเห็นถูกต้องและรู้แจ้งเห็นแจ้งธรรม เช่น ในยามอารมณ์ร้อนอยู่ให้ระงับและคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบเสียก่อน หลังจากนั้นจึงพูดจากันอย่างสดชื่น

4.2) มองให้เป็นประโยชน์

พิจารณามองในแง่ดีว่าการเกษียณเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีที่ควรใช้โอกาสที่ดีในช่วงชีวิตนี้ให้มีประโยชน์ มีโอกาสชื่นชมผลงานที่ผ่านมาของตน และมีเวลาเป็นของตนเองที่จะแสวงหาสิ่งที่ตนอยากจะทำและเป็นสิ่งที่มีคุณค่า โดยเฉพาะเป็นโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิต

การมองโลกในแง่ดี ทำให้แม้ในนาที่ที่ทุกข์ที่สุดจะเปลี่ยนให้เป็นสุขที่สุดได้ ด้วยการพิจารณาว่าชีวิตมักมีสองด้านเสมอ ดังนั้นมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ย่อมมีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นธรรมดา พร้อมกับควรระลึกว่าด้านขมขื่นของชีวิตเป็นบทเรียนยากในชีวิต ทำให้จิตใจเข้มแข็ง จึงต้องพร้อมเรียนรู้ชีวิตทั้งด้านที่ชื่นชมและขมขื่น เมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึง

ปรารถนาควรคิดพิจารณาหาวิธีการที่ทำให้จิตเกิดกุศลขึ้นมาแทน แม้เรื่องความตาย ต้องมองด้วยจิตใจที่ความสุขเช่นกัน เช่น พิจารณาว่าเป็นสิ่งธรรมดา และอาจทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ หรืออาจเบี่ยงเบนความสนใจโดยหาสิ่งอื่นมาทำ เมื่อใดเกิดความขัดแย้งควรยอมทั้งสองฝ่ายเพราะความสัมพันธ์ที่ยืนยาวจะมีประโยชน์ยาวกว่า เมื่อใดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นควรคิดในทางที่ทำให้เกิดกุศลหรือทุกข์เบาบางลงด้วยการพอใจในสิ่งที่มีเฉพาะหน้า เป็นต้น นอกจากนั้นต้องรู้จักพิจารณาด้วยตนเองว่าสิ่งใดผิดชอบชั่วดี และคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ แล้วจึงทำสิ่งที่ควรทำ และการที่คนรอบข้างมองโลกในแง่ดีด้วยยอมเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยให้ตนเองมีจิตใจที่เป็นกุศลได้ง่ายขึ้น

5) หลักอริยสัจ 4

หลักอริยสัจ 4 เป็นความรู้และเข้าใจเรื่องความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ โดยพิจารณาว่าองค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วยอะไรบ้าง เป็นภาวะในชีวิตจริงหรือไม่ ความทุกข์หรือภัยในชีวิตของตนคืออะไร ศึกษาการปฏิบัติต่อทุกข์เวทนาได้อย่างไรบ้างและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง พิจารณาภายในตนเองในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอว่ามีเรื่องใดที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์หรือไม่ พิจารณาให้เห็นทุกข์หรือภาวะในชีวิตในทุกกิริยาบถเพื่อให้เกิดความเห็นจริงด้วยตนเองว่าจิตใจยึดติดอะไร มีหนักมีเบาอย่างไร มีทุกข์มีสุขอย่างไรบ้าง เมื่อพิจารณาต่อไปจึงพบว่าความทุกข์ในชีวิต เช่น ความเศร้า โศกเสียใจ ความร้อไห้ ความลำบากกาย ความลำบากใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ย่อมมาจากความต้องพลัดพรากจากสิ่งรัก ความต้องคลุกคลีกับสิ่งที่เกลียด และความผิดหวัง การพิจารณาดังกล่าวทำให้จิตมีสมาธิไม่ฟุ้งซ่านและเห็นทุกข์ เห็นโทษของทุกข์ชัดเจน ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่ปรารถนาเกิดอีก

การปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ต้องทำลายกองเรากองเราโดยการนั่งสมาธิและเดินจงกรม เป็นการฝึกฝนสติ สมาธิ และปัญญาพิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตายของสิ่งทั้งหลายหรือพิจารณาร่างกาย(กองเรา) และโลกธาตุ (กองเขา) ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามความเป็นจริง

นอกจากนั้นพิจารณาต่อไปถึงการพ้นจากความทุกข์ในชีวิตด้วยการป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิด เป็นการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาโดยเร็วเพื่อไม่ให้ปัญหาหรือความทุกข์นั้นๆตั้งอยู่ในจิตใจนาน เช่น ด้วยการกำหนดคิดหนอๆ หรือด้วยการศึกษาตามหลักไตรลักษณ์ให้เกิดความเข้าใจความเป็นธรรมดาของสัตว์โลกว่าชีวิตตั้งอยู่บนความไม่แน่นอนมีความเสื่อมหรือความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา เป็นต้น เมื่อฝึกฝนหยาบใช้ธรรมะในการแก้ปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจในขณะเฉพาะหน้าบ่อยๆแล้วจะทำให้ทำได้ทันทั่วทั้งที่ขึ้น นอกจากนั้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปเพื่อแก้ไขเหตุ

ของความทุกข์นั้นๆ โดยเฉพาะหมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของการกระทำ คำพูด ความคิดที่ประกอบด้วยราคะ โทสะ โมหะ ว่าเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนหรือความทุกข์ เมื่อเห็นโทษของสิ่งนั้นๆ ให้ใช้สติสัมปชัญญะกำกับจิตใจตลอดเวลาเพื่อให้การกระทำ ความคิด คำพูดอยู่ในความถูกต้องในธรรม

ดังนั้นจึงต้องศึกษาเรื่องกาย วาจา ใจ ไว้ล่วงหน้าเพื่อสามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของชีวิตต้องปฏิบัติแบบเข้มข้นเพื่อเตรียมจิตใจก่อนตาย

6) หลักมรณสติ

หลักมรณสติเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเรื่องความตายโดยระลึกถึงความตายด้วยสติสัมปชัญญะอย่างสม่ำเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติหรือเป็นสิ่งธรรมดา ที่เกิดขึ้นกับตนเองแน่นอนในชีวิต แต่ไม่รู้แน่ว่าเมื่อไหร่ อย่างไร การตายจึงเป็นเพียงการสลายตัวเปลี่ยนรูปร่างสถานที่ ชาติ 4 ผสมรวมกันเป็นรูปแล้วสลายไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ แต่จิตเป็นธรรมชาติไม่ตาย และเมื่อตายจึงไม่สามารถนำสิ่งใดไปได้เลย นอกจากความดี และให้น้อมจิตพิจารณาการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายมีการเกิดและการดับเป็นธรรมดา เป็นต้น นอกจากนั้นพิจารณาถึงความดีที่ผู้ล่วงลับได้ทำทั้งไว้ในโลกเพื่อนำมาปฏิบัติต่อไป

ทั้งนี้การฝึกฝนตนตามหลักมรณสติอย่างมีประสิทธิภาพโดยพิจารณาว่าความแก่ เจ็บ ตาย พัลลพราค กฏแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา มีวิธีพิจารณาดังต่อไปนี้

6.1) พิจารณาเรื่องความแก่โดยพิจารณาว่าเมื่อมีการเกิดต้องแก่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ เมื่อเราเจริญมาเท่าไร เราใกล้ความตายมากเท่านั้น ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาเรากำลังเดินใกล้เข้าไปหาความตายมากยิ่งขึ้นที่แสดงให้เห็นเป็นการเจริญเติบโตซึ่งเป็นความแก่แบบปกปิดจนกระทั่งเมื่ออายุมากขึ้นจึงเกิดความแก่แบบเปิดเผยขึ้น

6.2) พิจารณาเรื่องความเจ็บโดยพิจารณาว่าเมื่อมีการเกิดต้องเจ็บเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ขณะที่เราป่วยกายหรือป่วยใจให้ตั้งสติตระหนักรู้ว่าความป่วยนั้นเป็นธรรมดาของชีวิต ให้เฝ้าดูกิริยาอาการของความป่วยแล้วเอาความป่วยเป็นครูศึกษาให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญสติพิจารณาความป่วยอย่างลึกซึ้ง ทำให้ป่วยกายแต่ใจเป็นสุข เมื่อป่วยใช้ควรรักษาทางเสียยารักษา ถ้ารักษาไม่หายให้ปล่อยวาง

6.3) พิจารณาเรื่องความพัลลพราคโดยพิจารณาว่าเมื่อมีการเกิดต้องพัลลพราคเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ความพัลลพราคเป็นธรรมดาที่เกิดขึ้นกับตนแน่นอนสักวันหนึ่งแท้จริงเราทุกคนพัลลพราคกับคนรักและของรักอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันแม้แต่ลมหายใจเข้าออกเราก็หายใจทิ้งทุกครั้ง การเรียนรู้เรื่องพัลลพราคสอนให้ระลึกว่าควรดูแลกันและกันให้ดีที่สุดก่อนที่จะการพัลลพราคจะเกิดขึ้นจึงควรอยู่ให้เหมือนวันทุกวันเป็นวันสุดท้ายของชีวิต

6.4) พิจารณาความตายโดยพิจารณาว่าเมื่อมีการเกิดต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ขณะไปร่วมงานศพหรือฟังข่าวความตายและก่อนนอนทุกคืนควรพิจารณาโน้มเข้ามาสู่ตนเองว่าความตายจะเกิดแก่เราแน่นอนเช่นกัน เป็นความจริงในชีวิตว่าสรรพสิ่งล้วนหมุนไปสู่จุดสลายตัวของมันเอง จึงต้องยอมรับความจริงว่าความตายเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิตแน่นอน จึงต้องไม่ประมาทเร่งทำความดีทั้งการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์และดูแลคนรอบข้างให้ดีที่สุด

6.5) พิจารณาเรื่องกรรมโดยพิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ไม่มีใครหนีกรรมแห่งกรรมพ้น เราต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้พบ ได้สัมผัส หรืออุปนิสัยในช่วงชีวิตของเราล้วนมีที่มา เป็นผลสืบเนื่องมาจากกรรมที่เราทำเอาไว้มากทางใดก็ทางหนึ่ง หากเราเข้าใจว่ากรรมเป็นธรรมดาของชีวิตแล้ว ทำให้เรารู้จักใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ มีสติ มีวิจรรณญาณในการใช้ชีวิตเลือกกระทำแต่กรรมที่ดีงาม จึงต้องร่วมกันทำแต่กรรมที่ดีหลีกเลี่ยงหนีความชั่วในการดำรงชีวิตทั้งความคิด การกระทำ และคำพูด

นอกจากนั้นการพิจารณาความตายมีการมอง 2 แบบ โดยการมองแบบที่ 1 ได้แก่

1) การมองให้เห็นความจริงว่า ชีวิตไม่มีความแน่นอน ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่ไม่รู้เวลาตายที่แน่นอน จึงต้องเห็นคุณค่าของเวลาที่มีอยู่ เร่งทำความดี

2) ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์และบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้เป็นของตน โดยด้านทรัพย์สินเงินทอง ไม่โลกและสังสมเกินเหตุหรือหวงแหวนตระหนี่ให้สูญเปล่า แต่ควรรู้จักจัดสรรใช้สอยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนด้านบุคคลผู้เป็นที่รักนั้นตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป พึงตระเตรียมให้เขาพึ่งตนเองได้ ด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป ช่วยเหลือสงเคราะห์กันและทำดีต่อกันเพราะไม่วันทุกคนต้องตายจากกันไป

3) ให้รู้ตระหนักว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ทำให้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ส่งผลให้เมื่อเผชิญกับความตายจะระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง และเมื่อเกิดเหตุพลัดพลากจะระงับความเศร้าโศกได้เร็วและมีจิตใจเมตตากับคนที่ยังอยู่

4) ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดกลัวต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวตาย เมื่อระลึกได้ จะไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ทำให้ปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่าทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเอง

ส่วนในระดับของการมองแบบที่สอง ได้แก่

5) ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตาย เป็นธรรมดา เป็นความไม่เที่ยง ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะต้องเศร้าโศกหรือทุกข์ใจ

6) ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (วิปัสสนา) สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรมและนามธรรมเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นธรรมดา ไม่เป็นไปตามความต้องการของผู้ใด

ดังนั้นการระลึกถึงความตายอยู่เสมอด้วยสติปัญญาหรือสัมมาทิฐิอยู่ทุกขณะ ดังกล่าว และจากความรู้ว่ายังมีโลกหน้า และทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เร่งเตรียมทำความดีไว้ในเวลาที่มีชีวิตอยู่เมื่อล่วงลับไปจะได้ไม่มีสิ่งผิดให้ลงโทษ ให้การตายไม่สูญเปล่า มีความขยันหมั่นเพียรหาที่พึ่งในการทำบุญกุศลด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำจิตใจให้สงบ เจริญเมตตาภาวนา เจริญมรณสติอยู่เสมอเพื่อให้บุญกุศลเป็นที่พึ่งในภพต่อไป พร้อมทั้งรักษาร่างกายอย่างดีเพื่อมีชีวิตอยู่ทำบุญกุศลให้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวง ละความยึดถือ เกิดการปล่อยวาง ลดละความรัก โลภ โกรธ หลง ไม่กลัวตาย จิตใจจึงไม่เจ็บไม่ป่วยไม่แก่ไม่ตายไปด้วย

2.1.2.1 วิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต

วิธีปฏิบัติตามหลักมรณสติเพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบและมีสติ มีดังต่อไปนี้

1) การน้อมจิตใจให้ระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงามหรือทำจิตใจให้เป็นกุศล ได้แก่

1.1) ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรตัดสินใจเรื่องการรักษาไว้ล่วงหน้าว่าเมื่ออาการโคม่าให้ผู้ป่วยอยู่อย่างสงบโดยแทรกแซงอาการน้อยที่สุด

1.2) คนป่วยระยะสุดท้ายควรอยู่ในบรรยากาศสงบวิเวก เช่น รักษาระยะสุดท้ายที่บ้านในบรรยากาศที่คุ้นเคย เปิดเทปธรรมะบรรยายหรือบทสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

1.3) การมีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกรู้ถึง

1.4) ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรทำจิตใจให้สงบและมีสติอยู่เสมอ เช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ความรู้สึกตัว หรือในกรณีที่ยังไม่สะดวกควรกำหนดรู้อิริยาบถแทน เป็นต้น ทั้งนี้ญาติและผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรทำจิตใจให้สงบร่วมกัน เช่น ทำวัตรสวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น และควรนัดแนะเกี่ยวกับสัญญาณการเตือนสติไว้ล่วงหน้าก่อนที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะไม่สามารถสื่อสารได้ เช่น 1 ชั่วโมงเจาะระฆัง 3 ครั้ง

1.5) ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรน้อมจิตใจให้มีศรัทธาในสิ่งที่ตั้งงามอยู่เสมอ เช่น ระลึกถึงและมีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย ระลึกถึงสิ่งที่ได้บำเพ็ญมา หรือความเพียรที่ได้บำเพ็ญ

1.6) ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรขอกุญแจและขอโศลกกรรมต่อผู้อื่นเพื่อไม่ให้มีสิ่งค้างคาใจเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เช่น การให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองผู้อื่น และกล่าวคำขอ

ขมาต่อผู้ที่เคยมีเวรกรรมต่อกันหรือขอโอสถกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่เคยล่วงเกินกันมา ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

2) การละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ได้แก่ การพิจารณาอยู่เสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอน จึงไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อความวาระสุดท้ายหรือความตายมาถึงให้หยุดเพ่งและปล่อยวางทั้งหมด พร้อมทั้งน้อมรับความตายและทุกอย่างในวาระสุดท้ายด้วยการมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆที่มากระทบอย่างต่อเนื่อง เป็นการรักษาจิตไม่ให้ทุกข์เวทนาและความเศร้า โสกมาครอบงำได้

3) สิ่งทีคนรอบข้างพึงปฏิบัติกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

3.1) ร่วมสร้างบรรยากาศสงบ เช่น ญาติจัดบรรเลงดนตรีที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายชอบ และญาติควรงดเว้นการพูดคุยหรือถกเถียงกัน งดเว้นการพลุกพล่านหรือการเข้า-ออกบ่อยครั้ง งดเว้นการแสดงอารมณ์เศร้า โสกเสียใจ อารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจ เป็นต้น

3.2) ให้กำลังใจกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น ครอบครัว ญาติ แพทย์ พยาบาล ต้องเป็นที่ปรึกษา ปลอบใจ และให้ความสำคัญต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 นอกจากนั้นการนิมนต์พระมาเยี่ยมและแนะนำการเตรียมใจ โดยเฉพาะพระที่ผู้ป่วยเคารพนับถือจะช่วยให้กำลังใจแก่เขาได้มาก และครอบครัว ญาติ แพทย์ พยาบาลต้องใช้หลักการสื่อสารที่ถูกต้อง เช่น เมื่อจะบอกข่าวร้าย ควรบอกข้อมูลที่สำคัญก่อนให้ผู้ฟังสามารถรับฟังข้อมูลได้หลังจากนั้นจึงบอกข่าวร้ายต่อไป เป็นต้น

3.3) ทำใจปล่อยวางเพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายลดความกังวลใจและมั่นใจว่าญาติสามารถอยู่ได้เมื่อตนเองจากไป

3.4) กล่าวคำอำลาต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย การกล่าวคำอำลาควรกล่าวไว้ล่วงหน้าก่อนที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะสิ้นชีวิตและกล่าวอีกครั้งขณะกำลังสิ้นชีวิต

2.1.3 ปฏิเวธในภาพรวม

จากการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มีเนื้อหาสาระสำคัญในประเด็นปฏิเวธแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ คุณค่าภายนอก คุณค่าภายใน คุณค่า 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านสติสัมปชัญญะ และความเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1.3.1 คุณค่าภายนอก

จากตารางความถี่ของคุณค่าภายนอก (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านเน้นคุณค่าภายนอกเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 90) ได้แก่ ดูแลรักษาร่างกายดี แก้ไขปัญหาชีวิตได้

และและควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง อันดับรองลงมา (ร้อยละ 70) ได้แก่ อุทิศตนเพื่อส่วนรวม

อันดับที่แต่ละท่านเน้นถัดมาเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ฟังตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ มีความดีคือ ร้อยละ 60 มีอายุยืน เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์มีความดีเท่ากัน คือ ร้อยละ 50 ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพันธกิจ และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีความดีเท่ากัน คือ ร้อยละ 40

จากการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นคุณค่าภายนอกมีเนื้อหาสาระสำคัญ 11 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1) คุณแลสุขภาพร่างกายดี ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความทรงจำปรกติไม่ถดถอย เป็นการปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษโดยมีแนวคิดหลักมุ่งส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เชื่อมโยงกัน ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียด
ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

...สุขภาพกายจะดีด้วยอำนาจของท่านกุศล ศีลกุศลเพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้ไปเกิด
เวรภัยเองในภายหลัง...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ช: ออนไลน์)

...โรคทางกาย... มาจากการขาดธรรมะด้วยเหมือนกัน...คนเราจะเจ็บป่วยอะไร
ขึ้นมา ก็เนื่องจากการทำผิดหน้าที่ตามธรรมชาติ ...เรียกว่าขาดธรรมที่ชื่อว่า
“สติสัมปชัญญะ”...เช่น โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง แม้โรคเบาหวาน
โรคระเพาะอาหาร...อาการชนิดนั้นเกิดขึ้นมาเพราะขาดธรรม...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

2) มีอายุยืน เป็นการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ความมีเมตตา ความไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการมีทาน ศีล ภาวนา เป็นธรรมหลักที่ส่งเสริมการมีอายุยืน รวมทั้งประกอบ

กับองค์ธรรมที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ อายุวัฒนธรรม 5 สัปดาห์ 7 และความ
สั้น โดย ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ที่นี้คนที่จะมีพลังชีวิตตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านบอกว่า หัวใจ
ที่มีความรักความปรารถนาที่จะทำ ถ้าใจเรารักจะปรารถนาจะทำอะไรซึ่งเราเห็น
ว่าดีมีคุณค่ามีประโยชน์ อันนั้นแหละจะทำให้เกิดพลังชีวิตภาษาพระ เรียกว่า
ฉันทะ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉันทะนี้เป็นตัวปัจจัยที่จะทำให้อายุยืน
ยาว อยู่ในหลักที่เรา รู้กันดี เรียกว่า อิทธิบาท 4 . .

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ก)

...ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเองและแก่
ผู้อื่น...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

...ศีลกุศล ทานกุศล เพิ่มพูนมนุษย์สมบัติและให้ไปถึงสวรรค์สมบัติและไปถึง
นิพพานสมบัติ รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามที่เป็นจริง
นำไปสู่ความรู้บาปบุญคุณโทษและเจริญปัญญาเห็นชอบทางเจริญทางเสื่อมใน
ชีวิตตามที่เป็นจริง ดำเนินชีวิตไปแต่ในทางที่ดี หลีกหนีความชั่วชาระจิตใจให้
ผ่องใส เหล่านี้ทั้งหมด บุญกุศลเหล่านี้ทั้งหมดจะมาประกอบเป็นคุณอันใหญ่แก่
ตนเองก็คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ถึงพระนิพพานสมบัติให้เจริญด้วย
สุขภาพกายสุขภาพจิตและอายุยืน...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ข: ออนไลน์)

...ในด้านพระกรรมฐานต้องพิจารณาอาหาร และดูอาหารว่าเหมาะสมกับ
ร่างกาย ไม่เป็นพิษเป็นภัย เชื้อโรคจะเกิดขึ้นกับตนหรือไม่ แผลงแก่โรคหรือ
เปล่า เคี้ยวอาหารช้าๆ แล้วกลืนด้วยการกำหนดพระกรรมฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้
ดีด้วย ท่านจะมีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน...

(พระเทพสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตโม], ม.ป.ป.)

3) อุทิศตนเพื่อส่วนรวม เป็นการปฏิบัติตามหลักทศ 6 พรหมวิหาร 4 กตัญญู กตเวทิตธรรม สปัปฐิตธรรม 7 โดยมีแนวคิดหลัก ได้แก่ การดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นเบียน สิ่งแวดล้อมและสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลสิ่งแวดล้อมและสังคม หรือสามารถกล่าวเป็นหลักที่ครอบคลุมได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาททั้งกาย วาจา และใจ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...อันชีวิตของผู้สูงอายุนี้ เป็นชีวิตที่ได้ผ่าน โลกมานาน มีประสบการณ์มามาก เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมต่อไป...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันตภิกขุ], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์ กัน...หรือโกรธแค้นเคืองขุน ก็อาจระงับดับได้ เพราะมาได้คิดว่าจะ โกรธเคือง กันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไปปรักกันทำดีต่อกันไว้ดีกว่า...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...ความตายหาได้อยู่ห่างไกลจากชีวิตของเราไม่ แต่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา เลยทีเดียวในเมื่อเวลาแห่งชีวิตแสนสั้นถึงเพียงนี้ เราจะมัวประมาทอยู่ทำไม ไม่รีบบำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท คำว่า “บำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท” นี้ ถ้าถือเอาความหมายอย่างสามัญก็คือ พึงใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด เกิดประโยชน์สูงสุดให้ทุกทิวาราตรีกาลมีประโยชน์มากที่สุด ทั้งแก่ตนทั้งแก่คนอื่น และแก่มวลมนุษยชาติ เนื่องจากว่าถ้าความตายเข้ามาตัดรอดชีวิตเสียแล้ว โอกาสที่จะทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ก็เป็นอันหมดสิ้นไป...

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ก)

4) แก้ไขปัญหาชีวิตได้ เป็นการปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตดา โยนิโสมนสิการ และปัญญาโดยจุดมุ่งเน้นอยู่ที่การเกิดปัญญาสามารถคิดสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ธรรมะนี่ก็เป็นโอสถ เรียกว่า เป็นธรรมโอสถ เป็นยาแก้ไข้ปัญหาชีวิต เราก็ต้องมีความว่องไวในการที่จะหยิบยำนั้นมาใช้เพื่อแก้ปัญหานั้นทันที...ปราบมันได้ทันทีสิ่งนั้นก็เลยไม่เกิดขึ้นแก่เรา ในเมื่อมันไม่เกิดแล้วเรา ก็จะต้องใช้ปัญญาคิดเพิ่มเติมไปเพื่อแก้ไขรากส่วนลึกของปัญหาไม่ให้มันก่ออะไรเกิดขึ้นในใจของเราอีกต่อไป นั่นแหละ เรียกว่า เป็นการปฏิบัติ ตามแนวธรรมะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนไว้และเรียกว่าเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551จ: ออนไลน์)

...ปัญหาเกิดขึ้นโดยเฉพาะหน้า แก้ไขได้ด้วยตนเอง นี่แก้ไขได้ด้วยสุดตมย ปัญญา ก็คือฟังแล้วตักเตือนให้ข้อปฏิบัติ เขาก็นำไปปฏิบัติ เขาได้ฟังก่อนจึงได้เกิดความสงบขึ้น จึงได้คลายเครียดได้ จากความสงบก็จะมีประโยชน์ ก็เลยมีปัญญาอยู่ พื้นฐานที่มีปัญญายู่กว้างขวาง ถ้าหากเขาสามารถไม่มีการปวดศีรษะขึ้นมาอีกเลย เขารู้จักวิธีละทุกอย่าง ปัญหาเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเราปล่อยวางอย่างนี้แหละ ก็จะไม่ปวดหัวไม่เครียด ไม่เกรนอะไร อย่างนี้เขาก็มีปัญญาแก้ด้วยตนเอง...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...การสวดมนต์เป็นวิธีการ “ออกกำลังใจ” ที่ได้ผลมากวิธีหนึ่ง ควรฝึกไว้ให้เคยชินอยู่เสมอ วิกฤตขึ้นมาคว้อะไรไม่ได้ ก็สวดมนต์ให้ใจเย็น ใจมีสมาธิ เมื่อใจเย็น ใจมีสมาธิ เดียวสติก็ตามมา พอสติมาปัญญาก็เกิด ปัญญาเกิดก็มองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาโดยอัตโนมัติ...

(พระมหาวิจิตร วชิรเมธี, 2552ก)

5) ฟังตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ เป็นการปฏิบัติในการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ทำให้เกิดการฟังตนเองได้ทุกด้าน ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ถ้าบุคคลใดเจริญเมตตาภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจของตนและสร้างคุณงามความดีเอาไว้ เช่น ทำบุญทำทานการกุศล รักษาศีล เจริญภาวนาทำให้จิตใจของตนเองนั้นมีความสุข ความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีที่พึ่ง มี

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ความสุข เมื่อล่วงลับดับตายไปภพใดชาติใดก็ไม่ต้องกลัวอะไรว่าเราจะทุกข์จะจน หรือว่าเราจะทำให้ตนเองนี้จิตใจของเศร้าหมองขุนมัวไม่มีสติปัญญาแก่กล้า เราต้องมีความสุข...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์...เป็นมนุษย์ที่ไม่มีปัญหา มีความเยือกเย็น ทั้งในแง่ของวัตถุ ในแง่ของร่างกาย และในแง่ของจิตใจและมีการสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ง)

...ตรงนี้พวกเราท่านทั้งหลายก็ควรพิจารณาชีวิตของเรา ตื่นขึ้นมาอาศัยซึ่งกรรม กรรมที่พวกเราได้กระทำมาแต่ชาติอดีตที่ผ่านมา เราพากันทำมาได้แค่ไหน เราก็ได้แค่นั้นมาถึงภพนี้ ถ้าหากเราไม่ตั้งใจสร้างคุณงามความดี เพิ่มขึ้นไปเพิ่มพูนบารมีของตนขึ้นไป ตนเองจะมีอะไรเป็นที่พึ่ง ...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

6) ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักศีล โดยการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาททั้งการคิด การพูด การกระทำในทางที่ถูกต้องอยู่เสมอ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ขอให้เราคิดอยู่เสมอว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะได้ใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ของเรา เมื่อเราปลุกฝังวิธีคิดอย่างนี้ไว้เสมอ ความประมาทก็ไม่เกิดขึ้น คนที่ไม่ประมาทย่อมจะเลือกสรรทำพฤติกรรมทุกอย่างอย่างดีที่สุด รูปแบบการใช้ชีวิตจะเปลี่ยนไป กลายเป็นการคิดเชิงคุณค่า ทำเชิงคุณค่า และบริโภคนิยมเชิงคุณค่า...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...ศีลธรรมเป็นเครื่องปกครอง ความเห็นแก่ตัวก็ไม่มีอะไรจะเกินหน้ามนุษย์นี้แหละสำคัญ เมื่อความเห็นแก่ตัวมากการแสดงออกแห่งการเห็นแก่ตัวก็ต้องเป็นการกระทบกระเทือนเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเพราะไม่มีศาสนาไม่ทราบว่

อะไรผิดอะไรถูก เมื่อได้เข้าใจแล้วก็เป็นที่พอใจของตน เรียกว่าสร้าง
 ทุกข์ความลำบากให้แก่ผู้อื่นเพื่อความสุขสำหรับตนเอง...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล [บัว ญาณสมฺปนฺโน], ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...เรามั่นใจว่าของนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วมันต้องเสื่อม แน่ใจอย่างนี้ ถ้ามันแน่ใจ
 อย่างนี้ก็รีบทำความดี...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

7) เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนหวาน มารยาทดี เป็นการปฏิบัติ
 ตามหลักศีลโดยการไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการควบคุมความคิด การพูดและ
 การกระทำของตนให้ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ตั้งความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทาง
 พระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ถ้าท่านมีสติดีครบวงจร ท่านจะอ่อนน้อมถ่อมตน ปากหวาน ตัวอ่อนมือเป็นห
 ง่อนโดยอัตโนมัติ เจอคนก็อยากจะอ่อนน้อม เจอพระ ก็อยากจะนมัสการยกมือ
 ไหว้ สวดมนต์ไหว้พระโดยไม่ต้องสั่งการ...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมโฆ], ม.ป.ป.: ออนไลน์)

...ถ้าเรานึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก แม้กระทั่งก่อนล้มตัวลงนอน เรา
 จะอ่อนน้อมถ่อมตน อหังการเบาบาง เพราะเกรงว่าเวลาในชีวิตมีไม่มากนัก ไม่
 ควรเสียเวลาไปกับการดูหมิ่นถ่มถุยคนอื่น แต่ควรตั้งใจก้าวไปในคุณงาม
 ความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำทุกวันเสมือนวันสุดท้ายของชีวิต...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...อย่าแสดงความแข็งกระด้าง พุดจาปราศรัย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
 ซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องของ เป็นการแสดงออกของใจที่เป็นธรรม แข็งกระด้าง
 หาคความคารวะเคารพกันและกัน ไม่มี เป็นการแสดงออกของใจเต็มไปด้วย
 กิเลส...

(พระภิกษุวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

8) ขยันหมั่นเพียรเพื่อพ้นทุกข์ เป็นการปฏิบัติด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยหลักอิทธิบาท 4 โดยมุ่งปฏิบัติในศีล สมาธิ และภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ ถ้าบุคคลใดพากันเจริญมรณานุสติบ่อยๆ ระลึกถึงความตายจะมาถึงตนเองอยู่บ่อยๆ บุคคลนั้นแลจะรีบทำคุณงามความดี จะทำบุญทำทานการกุศลก็รีบชวนขวายเป็นสร้าจะรักษาศีลและเป็นผู้มีศีลเกิดขึ้นแก่ตน ก็รีบรักษาศีล จะฝึกฝนอบรมจิตใจจะนั่งเจริญเมตตาภาวนาทำให้จิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิ ก็รีบชวนขวายเดินจงกรมนั่งภาวนาอยู่ที่ใดก็ได้ เป็นบุคคลที่ไม่ประมาทเมื่อบุคคลจิตใจสงบดีแล้วจะได้พิจารณาถึงสติปัญญา 4 จะพิจารณา กายพิจารณาจิตรธรรม อันจะนำบุคคลให้พ้นทุกข์ ก็รีบชวนขวายพินิจพิจารณาก็รีบปฏิบัติ...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...ความตายหาได้อยู่ห่างไกลจากชีวิตของเราไม่ แต่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลาเลยทีเดียวในเมื่อเวลาแห่งชีวิตแสนสั้นถึงเพียงนี้ เราจะมัวประมาทอยู่ทำไม ไม่รีบบำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท คำว่า “บำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท” นี้...ถ้าเลือกเอาความหมายอย่างสูงสุดตามพุทธประสงค์แล้ว การบำเพ็ญกิจด้วยความไม่ประมาทย่อมมีความหมายเท่ากับการรีบเร่งบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุด...

(พระมหาวิจิตร วชิรเมธี, 2552ก)

...แล้วข้อสำคัญคือให้เห็นโทษความเป็นอยู่ด้วยความหลง ยืนอยู่ด้วยความหลง นอนอยู่ด้วยความหลง เดินไปด้วยความหลง ในอริยาบถทั้ง 4 เต็มอยู่ด้วยความหลง มาเกิดก็มาด้วยความหลง มาอยู่ในโลกก็มาอยู่ด้วยความหลงจะไปข้างหน้าก็ไปอยู่ด้วยความหลง เมื่อเราเห็นโทษอย่างนี้โดยสม่ำเสมอภายในจิตใจนี้แล้วก็จะอยากจะทำให้มีความอดุทธาพยายาม แยกแยะสิ่งเหล่านี้ออกจากใจ...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล [บัว ญาณสมฺปนฺโน], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...อาศัยอำนาจของศรัทธานั้นเป็นพื้นฐาน กระทำอย่างกล้าหาญ อย่างพากเพียร
ในสิ่งที่ควรจะทำ ทุกเรื่อง ไม่ว่าเรื่องเกี่ยวกับโลก หรือเกี่ยวกับเหนือโลก...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ก)

9) ดำเนินการเกี่ยวข้องกับต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นการปฏิบัติตามหลัก
อายุวัฒน์ธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ โดยมีแนวคิดหลักมุ่งการกินการอยู่อย่างเหมาะสม
ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ต้องพอใจในสิ่งที่เรามีเราได้อะไรอย่าฟุ้งเฟ้อกับสิ่งที่เขาเอามาขาย อย่างสนใจใน
เรื่องการจ่ายอะไรมากเกินไป ใช้จ่ายในเรื่องที่เป็นประโยชน์เป็นคุณเป็นค่าแก่
สังคมแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ] , 2551ช: ออนไลน์)

...ในด้านทรัพย์สินเงินทอง...จะได้ไม่โลภและสังสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหน
ตระหนี่ไว้ให้เป็นเหมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิด
คุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน...และเพื่อนมนุษย์...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีในโลกเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็นคู่ที่มีในโลก เราควรเกี่ยวข้องกับ
เป็นประโยชน์แก่เรา คำว่าประโยชน์แก่เราไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว การทำ
ประโยชน์แก่เราให้ถูกต้องตามหลักชอบธรรมนั้นเป็นการทำประโยชน์แก่
สังคม ทำประโยชน์แก่เราในทางที่ถูกต้องชอบธรรมนั้นเป็นการทำประโยชน์ให้
เกิดขึ้นแก่สังคม...

(พระภวานาวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

10) ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ เป็นการปฏิบัติกิจการงานตามหลักอิทธิบาท 4 ดัง
ความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...การให้ความเคารพต่องานที่ทำต่อภารกิจที่รับผิดชอบอย่างเต็มที่อย่างดี
ที่สุด เต็มตามศักยภาพทางสติปัญญาทุกครั้ง หลักการทำงานดังกล่าวมานี้ คือ

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

หัวใจสำคัญสำหรับคนที่คิดจะอุทิศตนทำงานเพื่อสังคม ในเมื่อเราคิดจะทำงานเพื่อสังคม ไม่ว่าจะงานใดๆ ก็ตาม ต้องทำให้สุดจิตสุดใจ อย่าทำเล่นๆ...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...เมื่อทำถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติแล้ว มันก็ต้องออกผลมาเอง...จะเก็บผลงานไว้กิน ไว้ใช้ รักษาไว้ก็ด้วยสติปัญญา...เมื่อจะแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นบ้าง ทำบุญทำทาน ก็ทำด้วยสติปัญญา; แปลว่าเป็นฆราวาสที่มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ทั้งก่อนแต่ทำงาน กำลังทำงาน ได้ผลงาน เก็บผลงาน ใช้ผลงาน กินผลงาน แบ่งปันผลงาน...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ก)

11) ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นการปฏิบัติตามหลักทศ 6 พรหมวิหาร 4 กตัญญูกตเวทิตธรรม และสัปปริสธรรม 7 ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน...นึกถึงอกเขาอกเรา...การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกันหันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่าทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...ต่อลูกศิษย์ลูกหา ต่อพ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูง ดีต่อเขา รักและก็แสดงออก เพราะอะไรบางคนคิดว่ารอให้ถึงวันเกิดรอให้ถึงวันครบรอบแต่งงานรอให้ถึงวันที่เขาประสบความสำเร็จ รอให้ถึงวันสงกรานต์ รอให้ถึงวันที่ 1 มกราคม จะซื้อข้าวของไปให้แก่คนที่เรารัก รู้ไหมว่าวันพิเศษเช่นนั้นอาจจะเดินทางมาไม่ถึงนะ...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, ม.ป.ป.: ออนไลน์)

...มนุษย์ที่เต็มแห่งความเป็นมนุษย์ นั้น เขาจะตั้งต้นไปตั้งแต่ความเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนที่ดีของประเทศชาติ เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา; ครบทั้ง 5 ประการนี้แล้ว เขาก็เป็นมนุษย์ที่เต็ม...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ง)

2.1.3.2 คุณค่าภายใน

จากตารางความถี่ของคุณค่าภายในด้านจิตใจ (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านเน้นคุณค่าภายในด้านจิตใจคุณค่าเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 100) ได้แก่ ลดละโลก โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข อันดับรองลงมา (ร้อยละ 90) ได้แก่ เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปอกุศลกรรม อันดับถัดมา (ร้อยละ 70) ได้แก่ จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล อันดับถัดมา (ร้อยละ 60) ได้แก่ จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และอันดับสุดท้าย (ร้อยละ 30) ได้แก่ จิตใจประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

จากตารางความถี่ของคุณค่าภายในด้านปัญญา (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านเน้นคุณค่าภายในด้านปัญญาคุณค่าเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 100) ได้แก่ รู้และเข้าใจความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน และรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา อันดับรองลงมา (ร้อยละ 80) ได้แก่ รู้และเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยและปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย และอันดับถัดมา (ร้อยละ 70) ได้แก่ รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา

อันดับที่แต่ละท่านเน้นอันดับถัดมาเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ รู้และเข้าใจธรรมดาของโลก รู้จักการพิจารณาโดยแยกกาย มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 60 รู้จักเลือกคบ กัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร มีความถี่คือ ร้อยละ 50 รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม มีความถี่คือ ร้อยละ 40 รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ รู้และเข้าใจธรรมที่สำคัญ มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 30 รู้และเข้าใจหลักทางสายกลาง รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 20 รู้จักศึกษาและนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องจึงเกิดผลถูกต้อง รู้จักอภิปรายธรรมเพื่อพ้นทุกข์ รู้จักศึกษาเหตุการณ์ใหม่ๆตามควร มีความถี่เท่ากัน คือ ร้อยละ 10

จากตารางความถี่ของคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านเน้นคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะคุณค่าเดียวกันมากที่สุด (ร้อยละ 100) ได้แก่ ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ระลึกถึงการควบคุมความปรุ่งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ และระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย อันดับรองลงมา (ร้อยละ 90) ได้แก่ ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ อันดับรองลงมา (ร้อยละ 70) ได้แก่ ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต อันดับถัดมา (ร้อยละ 50) ได้แก่ ความระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

จากการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นคุณค่าภายในมีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

1) ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี จนกระทั่งลดละโลก โกรธ หลง และสงบสุข ได้แก่ จิตเข้มแข็งอดทนต่อสิ่งชั่วๆ ปรับอารมณ์ได้เร็ว ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ไม่ยินดียินร้ายมากเกินไป จนกระทั่งไม่ยินดียินร้าย หรือหยุด ดับ สงบ เย็น นิพพาน สดชื่น ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ใจที่อยู่กับความเป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบาย
ปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...สภาวะทางจิตได้แก่สภาวะจิตที่สงบ โปร่ง เบา เพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่มีอะไรเป็นภาระที่ต้องห่วงกังวล...

(พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...เมื่อท่านมีอริยทรัพย์ภายในนำมาสู่ทรัพย์ภายนอกแล้ว อย่างนี้เรื่องความ
ทุกข์จากการถูกทอดทิ้งไม่มี เรื่องความทุกข์จากความว่าเหวหรือเหงาไม่มี...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ค: ออนไลน์)

...ธรรมะให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนั้น เมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า
ได้ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเกิดปีติหล่อเลี้ยง
จิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์[จรัญ จิตฺตมโฆ], 2550ข: ออนไลน์)

...คนแก่ฉลาด ยิ่งอายุมากมันยิ่งรู้ ยิ่งรู้ยิ่งดำรงจิตใจให้หยุด ให้ปรกติ ให้สงบ
เยือกเย็น ให้สว่างไสว มันกลายเป็นว่า อายุมากยิ่งหนุ่ม...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินทปญฺโญ], 2548ฉ)

2) เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้แก่ ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ศรัทธาในความดี มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เชื่อมั่นความเห็นแจ้งของตนเองด้วยตนเอง ศรัทธา
ในเรื่องกฎแห่งกรรม การรับผลกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของตน ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
โดยเฉพาะเรื่องกรรม ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุผล วิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องที่สุด
ไม่ได้ลำเอียง ไม่ได้บังคับบุคคลใดเลื่อมใส บุคคลนั้นได้ยินได้ฟังน้อมนำไป
ประพฤติปฏิบัติหาเหตุผลค้นคว้า รู้จักเหตุจักผลที่ควรเชื่อถึง เชื่อ ค้นคว้า
อย่างเต็มที่ เป็นศาสนาอยู่กลางๆเป็นศาสนาสากล ไม่รบกวานราวิถึทศิศนศนศ
อะไร ใครจะเลื่อมใสไม่เลื่อมใสก็แล้วแต่ พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้บุคคล
ได้ยินได้ฟังแล้วน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติเองแล้ว รู้เหตุรู้ผลมันถูกต้องนำ
ความสุขมาให้ ก็เลื่อมใสเอง ปฏิบัติเอง...

(พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...ศรัทธา ในบุคคลและข้อปฏิบัติที่ควรศรัทธา สูงสุดก็คือศรัทธาในคุณพระ
พุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ รองลงมาที่ศรัทธาในบุคคลดีมีความรู้
ความสามารถคู่คุณธรรมเป็นคนมีศีลมีธรรม ข้อปฏิบัติ ที่ดีคือ ศีลธรรม ตาม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นี่ใครศรัทธาอย่างนี้ย่อมนำไปสู่การประพฤติ
ปฏิบัติในศีล ศีล เป็นความคิดตามปกติ เจตนางดเว้นจากการเบียดเบียนตัวเอง
และผู้อื่น ตำรวมระวังการประพฤติ ปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจให้
เรียบร้อยดีไม่มีโทษ นี่ก็คือศีล เมื่อเราปฏิบัติแปลได้เช่นนี้ว่าเราไม่ก่อเวรภัยที่
จะเป็นผลสะท้อนย้อนกลับมาสู่เราเพราะเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น กลับ
เปิดทางให้เราปฏิบัติคุณความดีต่อไป...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ญ: ออนไลน์)

...ยึดถือพระพุทธเจ้า ก็คือระลึกถึงจิต ระลึกถึงความซาบซึ้ง มีสติระลึกถึงใจ
ของเราเป็นประจำ ยึดทางพระธรรมเป็นหลัก จิตของเราทั้งจิตตนแล้วแต่เป็น
ธรรม ความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมทั้งนั้น ทั้งส่วนรูปและส่วนนาม
ยึดให้มั่น ยึดพระสงฆ์ให้มั่นก็คือจริงจังในข้อปฏิบัติ อะไรคือข้อปฏิบัติคือ
สติ ไม่มีอะไรเป็นธรรมกว่าข้อปฏิบัติมีสติอันเดียว ระลึกถึงพุทธโศกต้องมีสติ
ระลึกถึงธรรมโม ระลึกถึงสังฆ ต้องมีสติทั้งนั้น ระลึกถึงจิตของเราก็มต้องมี
สติ...

(พระภิกษุวิสุทธิญาณเถร [แบน ชนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...มีความระลึกรู้ถึงพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าระลึกถึง
ศาสนากับการระลึกถึงตนก็มีส่วนเท่าๆกัน เมื่อระลึกถึงศาสนา ศาสนาท่าน
สอนว่าอย่างไรก็สอนลงมาให้เรา ให้รู้สึกตัวเราว่าอันใดถูกอันใดผิดเราก็ได้
ประพฤติปฏิบัติตามนั้น...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล [บัว ญาณสมฺปนฺโน], ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...อำนาจของศรัทธา ทำให้มีการประพฤติจริง ทำจริง ถึงที่สุด...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ก)

3) จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ เป็นบุญกุศล ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทาง
พระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ผู้สูงอายุที่มีปัญญา จึงควรจะเว้นจากบาปและบำเพ็ญบุญกุศลทุกระดับชั้น
เพราะบุญเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของผู้สูงอายุและทุกคนอย่างแท้จริง...

(พระธรรมสิงหนราวาจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], 2550ข: ออนไลน์)

...การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสงบ ทำให้
ความกลัวความวิตไปได้น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวด
ได้ดีขึ้น...

(พระไพศาล วิสาโล, 2549)

...เราจะได้รับรักษาดูแลสังขารร่างกายของพวกเรานี้เพื่อให้มันทรงอยู่ได้ตามกำลังความสามารถของเขา เขาจะอยู่ไปได้ก็ปีเราก็ดูแลรักษาเขาอย่างดี รักษาเขาแล้วเรากลับเอาไว้ทำความดี...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

4) จิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และวางใจเป็นกลาง ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมในการที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้นมีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่งสำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน...นี่ก็คือพรหวิหาร 4 นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...ถ้าเราปฏิบัติจิตใจของพวกเรา จิตใจไม่วุ่นวาย จิตใจสงบเป็นสมาธิใจก็มีความสุข ยิ่งสุขมาก ถ้าเรามีสติปัญญาแก่กล้า สามารถคลี่คลายกิเลสของเรา ลดละความโลภละลโทสะไม่เครียด ไม่แค้นใคร ไม่ไปทูปตีฆ่าฟันกันมีเมตตา มีความสุขเกิดขึ้น...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...การเจริญเมตตาภาวนา การทำบุญให้ทานเพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องทำทั้งนั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการสงเคราะห์พึ่งพาซึ่งกันและกัน ต้องมีการเห็นอกเห็นใจกัน ให้ความเป็นใหญ่ให้สิทธิแก่กันโดยสมบูรณ์...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล [บัว ญาณสมฺปนฺโน], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

5) จิตประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือความรักในงานที่ทำให้ความขยันหมั่นเพียรในงานที่ทำ ความจดจ่อในงานที่ทำ และความพิจารณาปรับปรุงพัฒนางานที่ทำให้ดียิ่งขึ้น ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ในชีวิตประจำวันเราจะเป็นอะไรเมื่อใดไม่ต้องคิดถึงคิดอย่างเดียวว่า ชั่วโมงนี้ วินาทีนี้ เราจะทำอะไรที่จะเป็น โยชน์เป็นคุณเป็นค่าแก่การงานในหน้าที่ของเรา แล้วเราก็ทำด้วยความตั้งอกตั้งใจ ทำด้วยความรัก ทำความความเพียร ทำด้วยความขยัน ทำด้วยความเอาใจใส่ เพื่อให้งานสำเร็จเป็นไปด้วยดีมีคุณค่าแก่ส่วนรวม เมื่อเราได้ทำสำเร็จแล้วเราก็หมดหน้าที่ ไม่ต้องไปคำนึงว่าจะได้อะไรจะมีอะไรจากงานที่เราทำ ไม่ต้องคิด...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ฉ: ออนไลน์)

...คนปฏิบัติดีก็มีความเพียรอยู่เป็นนิจนั่นเอง เป็นธรรมดา ถ้าเราขาดความเพียรก็เหมือนคนขาดการเดินทาง ถ้าเดินทางไปยืนอยู่ที่ไหนเราไม่ก้าวขาเราก็หยุดได้แค่นั้น ถ้าหากเราก้าวขาไปเรื่อยๆ เราเดินทาง เราก็เดินไปเรื่อยๆฉันใดก็ฉันผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มีความพากความเพียรอยู่แม้จะเดินจงกรมก็ดี หรือจะนั่งทำสมาธิก็ดี นั่งพิจารณาธรรมอยู่ท่าใดที่มันสบาย ทำสบายนั่งเฉยๆแต่ว่าจิตใจดูกิเลสอยู่ เรียกว่าคนมีความเพียรอยู่แล้ว...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง...ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอุทฺธิบาท 4...แปลว่าทางแห่งความสำเร็จหรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ มี 4 ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...การเกษียรนี้ก็ยังมีความหมายสำคัญ ตอนนี้นำไปอีกแง่หนึ่งก็คือเป็นอิสระ...อิสระโดยที่ว่างในแง่พ้นจากภาระรับผิดชอบ ข้อกำหนดผูกพันรัดตัวต่างๆอันนี้ก็เป็นอิสระที่ทำให้ปลอดโปร่ง 2.ก็เป็นอิสระที่จะทำเลือกใจชอบอะไรก็ได้ตามชอบใจ เรียกว่า มีฉันทะ พอใจอยากจะทำอะไร...ตอนนี้เป็นอิสระแล้วจะ

ทำอะไรก็ได้เต็มที่ก็ เรียกว่า มีเวลาเป็นของตนเอง การมีอิสระ นี้เรียกได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญ...แล้วท่านที่ตั้งใจมองชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแบบนี้ทำให้ชีวิตมีพลังเข้มแข็ง...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ก)

6) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน เป็นการรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งทั้งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้เป็นของผสมที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ มีการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และดับสลายไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลาไม่เป็นไปตามความยึดถือของผู้ใด การยึดถือร่างกายจิตใจด้วยทิฏฐิจึงเป็นความทุกข์ จึงต้องรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายทั้งภายนอกและภายในว่ามีความเจริญและเสื่อมไปเป็นธรรมดาจนกระทั่งสามารถระงับสังขารปรุงแต่งภายในให้สงบได้ด้วยการรู้ทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงจนสามารถวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้เป็นเรื่องคู่กันกับชีวิตเพราะชีวิตของมนุษย์เราย่อมมีการเกิด ย่อมมีการแก่ มีความเจ็บไข้ แล้วก็มีความตายเป็นที่สุด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรียกว่า เป็นเรื่องของธรรมชาติ คู่กันมากับความแก่ เมื่อคนเราเกิดมาก็ต้องผ่านสิ่งเหล่านี้ คือผ่านความชรา คือ ผ่านความเจ็บไข้ แล้วก็ต้องไปสู่จุดสุดท้าย คือความตาย อันเป็นเรื่องธรรมดาในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นแก่ทุกชีวิต ...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญาณันทภิกขุ], 2551ช: ออนไลน์)

...สังขารทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นของที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเจริญขึ้นมาแล้วก็ย่อมเสื่อมสลายลงไป ตามสภาวะ ของเขา ตรงนี้แหละเมื่อพวกเราไม่รู้ เราก็ยอมโศกเศร้าโศกาอาดูดยอะไรเมื่อสังขารมันเสื่อมมันโทรม มันเสียหายไป...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...ในเมื่อจิตไม่ปรุงเรื่องราวต่างๆก็ไม่มี ดินก็เป็นดิน น้ำก็เป็นน้ำลมก็เป็นลม ไฟก็เป็นไฟ ไม่มีเรื่องราว ของเกิดมาในโลกมีแต่ไม่มีดีไม่มีชั่ว ของเกิดมาใน

โลกมี ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมาแล้วย่อมสลายไปไม่มี อะไรดีไม่มีอะไรชั่ว ที่มีดีมีชั่ว เพราะจิตไปหมาย ไปสมมุติไปปรุงไปแต่งไปสร้างขึ้นมา...

(พระภิกษุวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

... ถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจังมากขึ้น, เห็นทุกข์มากขึ้น, เห็นอนัตตามากขึ้น...จนคงที่ไม่หวั่นไหวไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความรู้สึกชนิดยินดียินร้าย...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ฉ)

7) รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ การเข้าใจทุกข์ต้องเห็นโทษของทุกข์ รู้ว่าทุกข์อาศัยปัจจัยอะไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับไปอย่างไร จึงละจากทุกข์ได้ ซึ่งการปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ต้องรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลางทั้งความคิด การกระทำ คำพูด คือ ไม่ตั้งเข้มนวดกวดขันต่อกิเลสจนไม่สำเร็จประโยชน์อะไรและไม่หย่อนไปตามใจกิเลส

ดังนั้นการเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และปฏิบัติแห่งการดับทุกข์จึงต้องรู้และเข้าใจธรรมทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงตามที่เป็นธรรมชาติ ตามที่เป็นกฎธรรมชาติ ตามที่เป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ ได้แก่ รู้เรื่องธรรมชาติ เช่น ชั้น 5 ธาตุ อายตนะ เป็นต้น รู้เรื่องกฎของธรรมชาติ เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น แล้วจึงศึกษาเรื่องการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ตามกฎธรรมชาตินั้น เช่น อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีปริยัติที่ต้องรู้และเข้าใจ ได้แก่ อิทธิบาท 4 สติปัญญา 5 อินทรีย์ 5 อริยมรรค 8 โดยเฉพาะเรื่อง โภชณังค 7 สัญญา 10 และภูมิ 4 ของจิต ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ถ้าหากเรามีมากกระทบอารมณ์แล้วเรอดกัสนเอาไว้ได้แต่มันขุ่นเคืองอยู่ในจิตใจเรา แต่เราก็พยายามหาวิธีผ่อนคลายหาวิธีแก้ไข หาวิธีทำความเข้าใจว่า เหล่านี้มีความทุกข์ ความเดือดร้อนอยู่กับความขุ่นมัวเศร้าหมองในความที่ไม่พอใจนั้น หากเราเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ เราก็จะวางได้ ตราบใดที่เราไม่เห็นโทษเราก็ไม่ยอมวาง ไม่ยอมละยอมปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง จึงเห็น ได้ชัดว่าที่เราพากันมาเกิดอยู่นี้ก็เพราะเราวางไม่ได้ ปล่อยไม่ได้ เสียสละไม่ได้แก้ไข ไม่ได้...

(พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...ความสำคัญกว่าอะไรจะเกิด ไม่ว่าดี ไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับไม่ได้เลย ท่านจำไว้นี้ พระกรรมฐาน เหมือนความร้อนมาพร้อมความหนาวไม่ได้ฉันนั้น ผลก็คือ

1. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญคือตัวเอง
2. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
3. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
4. ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ์ ถ้าเราปฏิบัติกรรมฐานได้จะเป็นอย่างนี้คือทางแห่งความสำเร็จชั้นยอด ของมนุษย์ชน คือ พระกรรมฐานเป็นบทความของผู้สูงอายุเป็นบารมีที่ใหญ่ยิ่ง...

(พระเทพสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.)

...“ธรรม” หรือ “ธรรมะ” เพียงคำเดียวนี้หมายถึง 3 อย่างโดยสมบูรณ์คือ ตัวธรรมชาติ อย่างหนึ่ง กฎของธรรมชาติ นั้นอย่างหนึ่งหน้าที่ที่ต้อง ปฏิบัติตามกฎธรรมชาติ นั้นอย่างหนึ่ง...ที่สำคัญที่สุดก็คือสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

8) รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย ความจริงของโลกและชีวิตคือสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงต้องรู้เท่าทันเหตุปัจจัยต่างๆ ร่างกายสังขารมีเหตุปัจจัยต่างหากัน เหตุปัจจัยที่สำคัญได้แก่ กรรมดีกรรมชั่ว นอกจากนั้นยังมีเหตุปัจจัยอื่นๆอีก เช่น พันธุกรรม และสภาพแวดล้อม อาหาร อุดู เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจ(นามธรรม) ประกอบด้วยธรรมชาติ 4 อย่าง ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงควรใช้ปัญญาพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะหาเหตุปัจจัยให้ครบ ทุกอย่างเป็นไปตามกฎอิทัปปิจจยตา หรือเป็นไปตามเหตุปัจจัย และทำถูกต้องตามเหตุปัจจัย ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ร่างกายสังขารไม่เหมือนกันมีเหตุปัจจัยต่างหากัน เช่น เหตุปัจจัยทั้งหลายเหตุปัจจัยที่สำคัญ ก็คือ กรรม และก็มีเหตุปัจจัยอื่นอีกพิชนิยามคือ เรื่องของ พันธุกรรม และยังมีเหตุปัจจัยอื่นอีกอุตุนิยามเป็นเรื่องของ สภาพแวดล้อม ยกตัวอย่างว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่าอย่างแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บนี้มันก็เป็นด้วยปัจจัยต่างๆอย่าไปบอกอย่างใดอย่างหนึ่งตายตัว มันอาจจะประกบกัน

แต่พระองค์ก็ตรัสไว้ ได้บอกว่าเป็นเรื่องของการบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ ก็มีเป็นเรื่องของ อุดมแปรปรวนก็มี เรื่องของระบบอวัยวะภายในก็มี เรื่องกรรมก็มี...ปัจจัยนี้มันมีมากมาย เราอย่าไปยึดติด เอาแค่นั้นแค่นี้โยมจะได้ไม่อ้อมเข้ามา พิจารณาสິงทั้งหลาย เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นไปนี้ ว่าเราต้องใช้ปัญญา พิจารณาให้รอบคอบให้ทั่วถ้วน...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ข: ออนไลน์)

...สัตว์โลกทั้งหลาย อย่างเช่น มนุษย์เรานี้แหละ ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง หลายประการให้มาเกิด เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดำเนินชีวิตไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งนั้น ได้รับความไปตามนั้น...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงคลโล], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ปรากฏการณ์ทุกอย่างบรรดามีในโลก ไม่เคยมีปรากฏการณ์ไหนที่เกิดขึ้นลอยๆ เป็นเอกเทศ แต่ทุกปรากฏการณ์ล้วนล้วนมีที่มาเสมอ กฎธรรมชาติ อันเป็นสัจจะที่เที่ยงแท้แบบนี้เรียกว่ากฎ “อิทัปปัจจยตา” กฎแห่งกรรมคือกฎ ที่สืบเนื่องหรืออิงอยู่กับกฎดังกล่าวนี้...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

9) รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา ได้แก่ สัตว์ทั้งหลายมีกรรม เป็นของตน และต้องรับผลแห่งกรรมนั้นเป็นธรรมดา ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทาง พระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...คนตายแล้วมันไม่อยู่ด้วยมันไปเกิดในภพใหม่ เตรียมเก็บข้อมูลไปด้วย เตรียมไปทั้งบาปทั้งบุญ ถ้าหากว่าเราทำชั่ว เขาก็เก็บข้อมูลเอาบาปไปด้วย ถ้า ทำคุณงามความดีเขาก็เก็บข้อมูลคุณงามความดีไปเหมือนจิตใจของพวกเรา...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...ท่านอย่าประมาทนะ คิดว่าเราจะไม่ตายอาจจะตายคืนนี้ก็ได้กรรมมา ตัดรอนก็ได้ เราก็ไม่สามารถทราบได้ว่าเวรกรรมตามสนอง สัตว์โลกย่อม เป็นไปตามกรรมอย่างนี้แหละหนอ ไม่มีอะไรมาตัดเราตัดรอนด้วยกรรมด้วย

การกระทำครั้งอดีตชาติ 1.วิบากกรรม 2. กรรมที่ทำไว้ในความชั่วในปัจจุบัน
สามารถมาบั่นทอนได้ในอนาคต...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์[เจริญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.: ออนไลน์)

...กรรมทุกอย่างที่เราทำตามปกตินี้จะถูกบันทึกลงในภวังคจิต แล้วภวังคจิตจะ
กลายเป็นเสมือนกล่องดำแห่งความทรงจำของเราคอยทำหน้าที่เก็บทุกสิ่งทุก
อย่างที่เราทำ เอาไว้เป็นชุดข้อมูลสำหรับปรุงแต่งชีวิตในปัจจุบันและอนาคตให้
มีอันเป็นไปในรูปแบบต่าง ๆ เกิดภพไปหนภพนั้น สิ่งที่เราทำกลายเป็นพลัง
กรรมตามไปส่งผล ไม่มีใครหนีกรรมแห่งกรรมพ้น ดังนั้นเมื่อเราหนีกรรมไม่พ้น
จึงต้องเลือกทำแต่กรรมดี หลีกหนีกรรมชั่ว ไม่มีใครหรอกที่ทำร้ายเราได้
นอกจากเราทำร้ายตัวเอง เราทำกรรมอะไรก็ตาม ไม่ว่าดีหรือชั่ว เราจะต้องเป็น
ทายาทรับผลของกรรมนั้น ความจริงข้อนี้เป็นสัจธรรมสากลเกิดขึ้น
กับมนุษย์ทุกชาติทุกศาสนา...

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ก)

10) รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน ชีวิต
ประกอบด้วยกายและใจ เรียกว่า ชั้น 5 ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นภาวะ เป็นความ
รับผิดชอบ จึงต้องบริหารให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งสัมพันธ์อิงอาศัยกันและกันด้วย รู้จักวิธีการ
ปรับลมหายใจให้ส่งผลต่อความสงบในจิตใจ และในทางกลับกันใช้การปรับจิตใจให้ส่งผลต่อลม
หายใจได้ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลม
หายใจให้เป็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจในเวลาว่างหรือเมื่อไม่รู้จะ
ทำอะไรดี นั่งอยู่ว่างๆ เราก็มาหายใจอย่างมีสติหายใจเข้าสบายๆ หายใจออก
สบายๆอย่างสม่ำเสมอเป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจทั้งปรับร่างกายแล้วก็ปรับ
จิตใจด้วย...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...โปรดหายใจยาวๆ เป็นการถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ หายใจยาวๆ ใว้อายุจะ
ยืน ถ้าท่านกำลังโกรธหายใจตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ

Created with

หายใจยาวๆ รับรองอายุยืน ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืน ท่านจะอายุสั้น
โรคภัยไข้เจ็บจะมาเบียดเบียนทำให้อายุสั้น...

(พระเทพสิงหนุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมโฆ], ม.ป.ป.)

...บังคับลมหายใจนี้ แต่มันไปมีผลที่ร่างกาย...จิตเป็นสมาธิแล้ว ร่างกายก็สงบ
รับเอง, ความทุกข์ก็ไม่ปรากฏเอง...เราบังคับร่างกายโดยตรงไม่ได้ แต่เรา
บังคับทางลมหายใจได้ คือเราบังคับลมหายใจให้ระงับให้ละเอียดอยู่, ร่างกายก็
จะสงบระงับดับเย็นไปตามลมหายใจที่สงบระงับ...บังคับลมหายใจ แต่ไปมีผล
แก่ร่างกายและจิตใจ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548จ)

11) รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 และ
ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการพิจารณาгинใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นเพื่อให้พอดีที่จะ
ไม่เกิดโทษแต่เป็นคุณประโยชน์ รู้จักระวังรักษาสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค ดังความเห็นของ
ท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...บางคนก็เร่งให้มันแก่โดยใช้ร่างกายในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่นเอาเหล้ามาใส่
ร่างกายมากๆ เอาควันบุหรี่อัดเข้าไปมากๆ รับประทานของที่ไม่น่าเป็น
ประโยชน์...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญาณันตภิกขุ], 2551ก: ออนไลน์)

...ผู้เฒ่าผู้แก่ ก็อาจมีโรคภัยไข้เจ็บอะไรเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น จึงควรจะได้
คิดนึกไว้ระมัดระวังไว้ มีอะไรที่จะป้องกันรักษาได้ก็รักษา อย่าทรมานร่างกาย
ให้เกิดโรคเกิดภัย เช่น ทำอะไรก็ต้องรู้จักประมาณให้พอดี ยืนเดินนั่งนอน
ให้พอดี พักผ่อนให้พอดี รับประทานอาหารก็เรียกได้ว่าอิมพอดี...ตามแต่พอ
ร่างกายสบาย ตามสิ่งที่น่าเป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย อย่างนี้เราก็จะอยู่ด้วย
ความสุข...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญาณันตภิกขุ], 2551ข: ออนไลน์)

12) รู้และเข้าใจธรรมชาติของโลก ได้แค่ รู้และเข้าใจสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกว่า ลาก ยศ สรรเสริญ สุข มีความไม่เที่ยง เสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ให้มีความทุกข์ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...บุคคลใดถูกโลกธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าร้ายหรือดีกระทบกระทั่ง แล้วจะได้ลาก เสื่อมลาก ได้ยศเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ ก็มีใจไม่หวั่นไหวไม่จุ่น มัวเศร้าหมอง เบิกบานผ่อนคลายได้ตลอดเวลา นี่แหละเป็นมงคลอันอุดมนี้เรียกว่า เข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ก)

...ใคร ๆ ก็อยากได้ ได้ลาก ได้ยศ สรรเสริญ สุข ใคร ๆ ก็ปรารถนา แต่ด้านตรงข้ามของมันก็คือ ได้ลาก เสื่อมลาก ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ นี่ก็คืออีกด้านหนึ่งที่ไม่มีใครอยากได้ คนที่ต้องการเฉพาะด้านที่ชื่นชม แต่ทั้งด้านที่ขมขื่น นั่นคือ คนที่ไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ความจริงของชีวิตนั้นเป็น “ทวิลักษณ์” คือ มีลักษณะสองด้านเป็นคู่กันเสมอ...

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ข)

... ใ้อะไรจะไปชะลอความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ ชะลอไม่ได้แต่เราสามารถที่จะเตรียมตัวก่อนเพื่อเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือหากจะมีความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้ายหรือความทุกข์เกิดขึ้น เราสามารถที่จะยืนหยัดอยู่ได้ อย่างถ้าจะกล่าวอย่างชาวบ้านก็คืออย่างพระนาง เหมือนกับว่าอย่างคนมีปัญญาได้...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ญ: ออนไลน์)

...ผู้สูงอายุจะต้องรักษาตนให้เป็นปกติ คือศีล ถ้าท่านมีพระกรรมฐานดี มีสติสัมปชัญญะดี รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่า สิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดที่ยั่งยืนคงที่แน่นอน ขอให้ผู้มีอายุโปรดพิจารณาไว้ เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลา หหมดเราเจอกันเพื่อรอเวลาจาก เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไปและเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแม้แต่เราเอง...

(พระเทพสิงหนราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.)

13) รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร เป็นการรู้จักพูดอย่างมีเหตุผล มีหลักการให้ผู้ฟังเข้าใจ รู้จักแถลงเรื่องที่ลึกลับหรือซับซ้อนได้ อบรมลูกหลานในทางที่ถูกต้อง รู้จักวางตนเหมาะกับบุคคลแต่ละประเภท ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...เมื่อมีสมาธิแล้วมันก็มีปัญญา รู้สังคม สังคมนี่ดีสังคมนี่ไม่ดีเขารู้ ควรคบหรือไม่ควรคบเขารู้ เขาฉลาดเหนือกว่าสังคม สังคมในทางที่ชั่วไม่คบ แต่ไปคบในทางที่ดี มีความสงบ ฉลาด ทันทสมัย...

(พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทางกายวาจาและใจด้วยปัญญาอันเห็นชอบตัวนี้แหละ เพื่อนที่ดีของเรา คนคืออยู่ที่เรา เมื่อรู้จักคนดี เราจะรู้จักเลือกคบคนดีต่อไป... ตรงนี้สำคัญมากต้องรู้จักว่าตนเองคืออย่างไร ถ้าเราเป็นคนดีเราจะเลือกคนดีได้...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ทุกคนต้องอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร คือรับเอาคำสั่งสอนของพระองค์มาศึกษาพิจารณา จนเห็นอย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง ว่ามันไม่มีสิ่งที่เป็นตัวเราที่จะเป็นผู้ทุกข์ เป็นผู้รับทุกข์...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548จ)

14) รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นธรรมในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างมีความสุข ได้แก่ รู้จักทำหน้าที่ให้ถูกต้องทั้งหน้าที่หาเลี้ยงชีพถูกต้องหน้าที่บริหารร่างกายในชีวิตประจำวันถูกต้อง และหน้าที่ต่อสังคมในการคบหาสมาคมถูกต้อง รวมทั้งรู้และเข้าใจหน้าที่ที่ถูกต้อง 5 ประการ ได้แก่ เป็นบุตรที่ดีต่อบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีต่อครูบาอาจารย์ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...การประพฤติทางธรรมจรยาทั่วๆไปที่เกี่ยวกับสังคม...เป็นหน้าที่ที่แต่ละคนจะต้องประพฤติ จะต้องปฏิบัติ เมื่อไม่ประพฤติไม่ปฏิบัติก็คือไม่มีธรรมะ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

...ขอจัดหน้าที่เป็น 3 หมวดก็พอ หน้าที่หาเลี้ยงชีวิต ชาวนาทำนา...กรรมกรทำกรรมกร ขอทาน ไปนั่งขอทานดีๆ...ถูกต้องก็รอด ที่นี้หน้าที่บริหารชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะกินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ปิดกวาดเช็ดถู ล้างถ้วยล้างชาม...ทำให้ถูกต้องหน้าที่ในสังคมก็ต้องทำให้ถูกต้องทำให้ถูกต้องคบหาสมาคม หน้าที่ต่อบิดา มารดา หน้าที่ต่อสามีภรรยา หน้าที่ต่อเพื่อน หน้าที่ต่อครูบาอาจารย์ หน้าที่ต่อผู้อยู่เหนือกว่า หน้าที่ต่อผู้ที่อยู่ต่ำกว่ารวมเป็น 6 ทิศทาง...ครบ 3 หน้าที่นี้แล้วรอด มันก็จะสูงขึ้น ไปโดยเร็วๆ เพราะการทำหน้าที่มันสอนให้รู้ว่าต้องทำอะไรถูกต้องๆขึ้นไป มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญามีสมารถถูกต้องยิ่งขึ้นไป...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2551ก: ออนไลน์)

15) รู้และเข้าใจหลักสัทธิธรรม 3 เป็นการรู้จักเรียนถูกต้อง และปฏิบัติถูกต้อง จึงได้รับผลเป็นความถูกต้อง ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...การเรียนการท่องจำนั้นเป็นเรื่องของการศึกษา...เรียกว่าเป็นเรื่องปริยัติ หมายความว่า ศึกษาเล่าเรียน ทำความเข้าใจในเรื่องนั้นว่ามันคืออะไร เพียงเท่านั้นไม่พอ แต่เราจะต้องก้าวต่อไปอีกก้าวหนึ่ง การก้าวต่อไปคือ การลงมือปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม หมายความว่า ลงมือ ปฏิบัติ ปฏิบัติทางกาย ปฏิบัติทางวาจา ปฏิบัติทางจิตใจตามแนวทางที่เราได้รู้ได้เข้าใจแล้วนั้น แล้วเมื่อเราปฏิบัติแล้ว ปฏิเวธ คือผลอันเกิด ขึ้น ของการปฏิบัติ ก็จะเกิดแก่ตัวของผู้นั้น...ถ้าเราคิดดี ทำดี พุทธิผลก็เป็นไปในทางสุข ถ้าเราคิดไม่ดี พุทธิผลก็เป็นไปในทางทุกข์ ทางเดือดร้อน...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันตภิกขุ], 2551จ: ออนไลน์)

...การที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พึ่งของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่น

ศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ที่ควรสังวรก็คืออย่ามัวแต่อ่าน หรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์[จรัญ จิตฺตมฺโม], 2550ข: ออนไลน์)

...หลักการที่เป็นหลักๆ มีการเรียนที่เรียกว่า **ปริยัติ** มีการกระทำที่เรียกว่า **ปฏิบัติ** แล้วผลของการปฏิบัติเรียกว่า **ปฏิเวธ** ในชีวิตคนเรามีการเรียน มีการประพฤติกระทำ มีการได้รับผลแห่งการกระทำ...มันต้องถูกต้องหมด เมื่อเรียน ก็เรียนถูกต้องเรียนในสิ่งที่ถูกต้อง พอปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องในสิ่งที่มันถูกต้อง แล้วมันก็จะได้รับผลเป็นความถูกต้อง...แล้วความถูกต้องนี้ก็มีลักษณะ ที่เห็นได้ด้วยตนเอง ฝึกได้ด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง เพราะว่ามันเป็นการรู้เอง ทำเอง ปฏิบัติเอง และรับผลเอง ดังนั้นมันเป็นการรู้ที่อยู่ในใจของคนนั้นเอง เรียกว่าเป็นสันตสิทธินะ...มันมีหลักการว่า เรียนเมื่อไรรู้เมื่อนั้น ทำเมื่อไรก็มีผลเมื่อนั้น...กฎความจริงอันนี้ไม่ขึ้นอยู่กัเวลา เป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2551จ: ออนไลน์)

16) รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น เป็นความรู้เรื่อง ปฏิจสมุปบาทว่าอวิชชา ทำให้เกิดสังขาร สังขารให้เกิดวิญญาณ วิญญาณให้เกิดนามรูป นามรูปไปเกิดอายตนะ อายตนะให้เกิดผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนา เวทนาให้เกิดตัณหา ตัณหาให้เกิดอุปาทาน อุปาทานให้เกิดภพ ภพให้เกิดชาติ ครั้นมีชาติแล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทั้งปวง

ดังนั้นถ้าขาดสติปัญญา เมื่อใดตาได้กระทบรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น เป็นผัสสะขึ้นมาแล้ว เมื่อนั้นจึงจะมีสิ่งที่เรียกว่า เวทนา เมื่อมีเวทนาแล้วจึงมีตัณหา(ความอยาก) เมื่อมีตัณหาแล้ว จึงมีอุปาทาน (ยึดมั่นสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา) ถ้ามีสติปัญญาเกิดขึ้น เมื่อเกิดผัสสะ จึงเกิดเวทนา เป็นเรื่องปฏิภิกิริยาขึ้นมาจากจิตใจ เป็นสิ่งปรุงแต่งเป็นไปตามกฏธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน เห็นสิ่งที่รู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือสิ่งทั้งปวง หรือเห็นโลกว่าเป็นของว่าง และไม่เกิดความอยากหรือตัณหาไปตามอำนาจของเวทนานั้น แต่ต้องการดับทุกข์ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ที่นี้เราจะศึกษาเรื่องแคบๆเข้ามาคือเรื่อง ปฏิจสมุปบาทของสิ่งมีชีวิตมีความรู้สึกเวทนา รู้สึกสุขหรือทุกข์ ศึกษา ปฏิจสมุปบาท โดยละเอียดแล้วก็จะพบว่ามันไม่มีตัวกู มันเป็นเพียงกฎเกณฑ์ของธรรมชาติปรุงแต่งไปตามลำดับ

...ปฏิสนธิรูปบาท เป็นหัวใจขอพระพุทธศาสนา โดยบอกให้รู้ว่าคุณทุกขมัน
อาศัยปัจจัยอะไร แล้วเกิดขึ้นอย่างไร...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2551ค: ออนไลน์)

17) รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา แต่ไม่รู้เกิดเมื่อไร
อย่างไร และเวลาใด จึงควรเพียรละบาปอกุศลกรรมทั้งปวง บำเพ็ญกุศลกรรมให้ถึงพร้อม และทำ
จิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...เมื่อใดที่เราตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแปรเปลี่ยนไปไม่มีอะไรเที่ยงแท้
ความตายก็เป็นเรื่องธรรมดาและเมื่อใดเราตระหนักว่าไม่มีตัวตนที่เป็นของเรา
จริงๆก็ไม่มีเราที่เป็นผู้ตาย และไม่มีใครตาย...

(พระไพศาล วิสาโล, 2549)

...ศึกษาให้รู้ธรรมชาติ มันเผ่ามันแก่ก็ เออ มันเผ่ามันแก่ มันเจ็บมันป่วย
ก็รู้ ศึกษา มันซำรุดทรุดโทรมมันอ่อนมันเปลี้ยไปมันเมื่อยไปก็มันเป็นอย่างนี้
แหละ...ธรรมชาติของสังขารร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วย่อมแปรปรวนไปอย่างนี้
เรามาศึกษากัน ถ้าเราศึกษาเราจะรู้ตั้งแต่เล็กมาถึงหนุ่มสาวท่ามกลางคนเผ่า
คนแก่จนถึงที่สุดคือความตายของสังขาร...

(พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...สรีระร่างกายของเราก็เหมือนกันก็เกิดก็ตายก็ตายก็เกิด ๆๆๆ สับสน วุ่นวาย
ไปหมด เหมือนกับโลกอันหนึ่งไม่มีอะไร มีแต่เกิดกับดับ...

(พระภวนาวินิตฺตญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

18) รู้จักพิจารณาโดยแยกคาย เป็นการใช้ความคิดถูกวิธีซึ่งแบ่งเป็นหลัก
ใหญ่ได้ 2 ประการ ได้แก่ รู้จักคิดตรงตามความเป็นจริง เน้นความรู้และเข้าใจตามสภาวะธรรมตาม
ความเป็นจริงของธรรมชาติ และรู้จักคิดให้เป็นประโยชน์ เน้นการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อ
ตนและผู้อื่น เช่น รู้จักสำรวจตนเองทั้งการพูด การกระทำ ความคิดตลอดเวลาว่ามีจุดอ่อนหรือ
ข้อบกพร่องอย่างไรเพื่อพัฒนาตนได้อย่างถูกต้องรู้จักแยกแยะกลั่นกรองว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดี
อะไรชั่ว โดยเฉพาะรู้จักคิดเป็นหรือพิจารณาด้วยปัญญาที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ธรรมนำไปสู่ความเห็นถูกต้อง รู้บาปบุญคุณโทษ ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามความเป็นจริง ดัง
ความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...โลกนี้มันมีของที่จะทำให้แปดเปื้อนมากมาย แต่เราระวังไม่ให้เปื้อน เราอยู่
ด้วยสติปัญญา คอยระลึกรู้สึกตัวอยู่ว่าอะไรเป็นอะไร เราจะรู้ว่าสิ่งนั้นมันคือ
อะไร มันให้โทษให้คุณประโยชน์ ทำลายประโยชน์ สร้างความสุขสร้างความ
ทุกข์แก่ชีวิตของเราอย่างไร เราได้ใช้ปัญญาของเราเป็นเครื่องพิจารณา แล้วก็
คอยบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่าเราต้องอยู่อย่างคนมีใจสูง อย่างคนมีใจสะอาด
อย่างคนมีใจสงบ ระวังตัวอย่างนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น แล้วเราอยู่ด้วย
น้ำอดน้ำทนต่อสิ่งยั่วด้วยประการต่างๆ เราไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อสิ่งเหล่านั้น...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ทางด้านรูปธรรม อายุข้อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงมีสุขภาพดี
ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่
ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภค
ปัจจัยสี่และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญาอย่างที่เราเรียกว่ามี
'โยนิโสมนสิการ'...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

...ตัวเองนี้ไม่ฉลาดไม่ต้องวุ่นวายอะไรค่อยๆปฏิบัติไป ค่อยๆสังเกตไป ค่อยๆ
พิจารณาไป ค่อยๆโยนิโสมนสิการ ตรึกตรองใคร่ครวหาเหตุ ให้แยกคายให้
ละเอียดถี่ถ้วนไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเข้าใจเองมันจะรู้เองของมัน รู้น้อยก็จะได้
น้อย รู้มากก็จะได้มาก ถ้ารู้หมดก็จะได้หมด...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ป.ป.ช: ออนไลน์)

...เราสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนโรคให้เป็นโชคได้ โดยเคล็ดลับมีงาย
นิดเดียว คือ “มองโลกในแง่ดี” ถ้าเรามองโลกในแง่ดี แม้นานาที่ทุกข์
ที่สุด ก็เปลี่ยนให้เป็นสุขที่สุดได้...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ข)

19) ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ เป็นการมีสติยับยั้งไม่ให้จิตใจไปอยู่กับเรื่องเศร้าหมองและกำกับควบคุมให้จิตใจปรุ้งแต่งดีอยู่กับสิ่งที่เป็นบุญกุศล ทำให้จิตใจปีติปราโมทย์ กลายเป็นกุศล ซึ่งกุศลถือเป็นปัจจัยหนึ่งแก่การบรรลุนิพพาน ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...กุศลสำคัญที่มันเกิดง่าย อยู่ในใจ ก็คือ 5 ตัวนี้ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมานธิ แล้วมันเกิดขึ้นมาแล้วเราก็ให้มันไปประสานกับอิทธบาท 4...ใจปรารถนาจะทำอะไรที่ติงาม คิดขึ้นมาให้ชัดและก็มีคามเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน มีจิตตะ แน่วแน่ แล้วก็ใช้ปัญญา วิมังสา คิดการไป โดยไม่มีอารมณ์ฉุนววยเข้าไปเกี่ยวข้อง จิตใจไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ค: ออนไลน์)

...พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุ้งแต่งแทนที่จะปรุ้งทุกข์ ก็ปรุ้งแต่งสุข เก็บเอาอารมณ์ที่ดีมาปรุ้งแต่งใจให้สบาย...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...หลักก็คือสิ่งที่ติงามที่ไม่มีการปรุ้งแต่ง หรือถ้าปรุ้งแต่ง ก็ให้เป็นการปรุ้งแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอน...เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

20) ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิตอยู่เสมอ เป็นการมีสติรักษาจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในสิ่งที่มีอยู่ประจำโลก ได้แก่ การมีลาภ เสื่อมลาภ การมียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ การมีนินทา มีสุข มีทุกข์ ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ใครจะไปเหนื่อมาได้ก็ตั้งสติไว้ ไม่ต้องไปกังวลสนเท่ห์แต่ประการใด อย่างไรก็ตามเราก็ไม่รู้สึอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไร เคยตั้งสติไว้จะสบาย ไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวัง

สิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่ามีเรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาซึ่ง
เป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย...

(พระเทพสิงหนบุรจารย์ [จรัญ จิตฺตมโฆ], ม.ป.ป.)

...การพลัดพรากเป็นธรรมดาของชีวิต บางทีเราไม่ตายก็มีการพลัดพราก
อยู่แล้ว...แม้แต่สิ่งที่บางเบาที่สุดในชีวิตไม่กินเนื้อที่ ไม่มีน้ำหนัก
คือลมหายใจ ก็ยังปลิวไปจากเรา รักษาไม่ได้ กอดไว้ไม่อยู่...เรามีสิ่งใดรัก หวง
แหน ครอบครองสิ่งใด ขอให้จำไว้ว่า วันหนึ่งเราจะต้องพลัดพรากจากสิ่ง
นั้น...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

21) ระลึกถึงการควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบอยู่เสมอ เป็นการมีสติเป็นเครื่อง
ชักนำให้จิตมีสมาธิ ชักหน่วงดึงจิตให้ติดอยู่ที่อารมณ์ได้อารมณ์หนึ่งตามเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น มี
สติกำหนดรู้อิริยาบถ มีสติกำหนดคำภาวณา โดยเฉพาะมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกทำให้
สติสัมปชัญญะต่อเนื่องตลอดสาย ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ธรรมสมาธิ รวมกันประชุมพร้อมแล้วต่อจากนี้ก็จะเกิด จิตสมาธิ
พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ส่งต่อไปสู่ปัญญาก็ได้ เอาไปใช้เป็นปัจจัยของ
การที่ว่าจะคิดอะไรต่ออะไร จิตใจก็ผ่องใส ไม่คิดโลก ไม่โกรธ คิดได้ผลนี้
และพระพุทธเจ้าท่านก็ให้สมาธิเป็นฐานของปัญญาต่อไป แม้จะไปทำงานทำ
การอะไรก็ได้ผลดี...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ค: ออนไลน์)

...ขอให้เรามีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจของตนให้อยู่กับหลักพระธรรม
กรรมฐานที่ตนเองตั้งเอาไว้ เพื่อให้ใจของเราได้สบายทำสมาธิเพื่อให้ใจของเรา
ได้พักผ่อน...

(พระเปิ่เลียน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...สติ และ สมาธิ จึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุต้องมีประจำใจ จึงจะเป็นคน
สูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลานได้มีที่พึ่งทางใจ...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์[จรัญ จิตฺตมฺโม], 2550ข: ออนไลน์)

...การฝึกสมาธิภาวนานั้น มีอานิสงส์ให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อยู่ด้วยอย่างหนึ่งเสมอไป จะฝึกอานาปานสติ หรือสมาธิแบบอื่นๆก็ได้...เพราะว่าต้องมีสติสัมปชัญญะติดต่อไม่ขาดสาย สมาธินั้นจึงเป็นไปได้ เมื่อไปฝึกสมาธิเข้า โดยเฉพาะสมาธิในอานาปานสตินี้ก็จะกลายเป็นคนมีนิสัยมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา คือพร้อมอยู่ตลอดเวลา ที่จะมีสติสัมปชัญญะ จึงเกิดอวิชชาสัมผัสได้ยาก มันง่ายที่จะเกิดวิชชาสัมผัส มีสติทันแก่เวลาอย่างนี้...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2549ก)

22) ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เป็นการมีสติระลึกถึงความตายเป็นสังขารธรรมาที่มาถึงแน่นอนแต่ไม่ทราบว่าจะเกิดเวลาไหนและอย่างไร ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...ได้ยินคนตายที่โน่น อยู่ที่นี่ สัตว์ตายก็ดีก็น้อมเข้ามาสู่ตน ตนเองนี้ไม่วันใดวันหนึ่ง ชั่วโมงใดชั่วโมงหนึ่ง นาทีใดนาทีหนึ่ง วินาทีไหนวินาทีที่สิ้นสุดของรูปร่างกาย ต้องเตรียมตัวอยู่ยืนเดินนั่งนอน ปลุกตนเองให้ตื่น บุคคลใดปลุกตนเองให้ตื่นระลึกถึงความตายบุคคลนั้นรีบสร้างคุณงามความดีเลย นี่ตรงนี่มันเป็นความหมายว่าควรระลึกถึงความตาย...

(พระเปิ่ยน ปญฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...การปลงอายุ ผู้สูงอายุ ควรหัดปลงอายุไว้เป็นประจำ จะได้ไม่เกิดการสะดุ้งกลัวต่อความตาย ที่จะต้องมาถึงในเร็ววันนี้อย่างแน่นอน ถึงเราจะเกลียดและกลัวความตายอย่างไร ทุกคนก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีความตายได้พ้น ถ้าใครกลัว

ความตายก็ต้องทำให้ไม่เกิด “นั่นแหละจึงจะพ้นได้อย่างแท้จริง” นั่นก็คือ
จงรีบปฏิบัติธรรมเสียในบัดนี้และตลอดไป...

(พระเทพสิงหนุราจารย์ [จรัญ จิตฺมโม], 2550ข: ออนไลน์)

...ชีวิตของคนเรากับความตายนั่นห่างแค่ลมหายใจเข้าออกแควน
อยู่บนเส้นด้ายของความไม่แน่นอน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่าการจะ
ใช้ชีวิตให้ดีต้องมีศิลปะ หนึ่งในศิลปะแห่งการใช้ชีวิตเหล่านั้น ก็คือ การเจริญ
มรณัสสติ เพื่อที่ว่าเมื่อเรารำลึกถึงความตายบ่อยๆ เราจะได้ใช้ชีวิตอย่าง
ระมัดระวัง มีสติ ไม่หลงไหลได้ปลื้มกับความรื่นรมย์ในรูปแบบต่างๆ จน
หลงลืมไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับตัวเองได้ทุกวินาทีที่หายใจเข้าออก...

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...เราระลึกให้มาก อันนี้จะเป็นธรรมกำจัดกิเลส เป็นธรรมที่กำจัดข้าศึกที่มัน
วุ่นวายอยู่ในจิตในใจของเรา ความแค้นเมื่อเราเอาความแค้นมาเป็นอารมณ์
ความเจ็บในเมื่อเราเอาความเจ็บมาเป็นอารมณ์ ความตายในเมื่อเราเอาความ
ตายมาเป็นอารมณ์ล้วนแล้วแต่เป็นยาพิษยาโรคร...

(พระภควานวิสุทธานन्द [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

23) ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่
ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ เป็นการระลึกรู้กายใจตามความเป็นจริงอยู่เสมอ มีสติสัมปชัญญะมา
ทันในผัสสะที่เกิดขึ้น รู้ทันทุกอิริยาบถเคลื่อนไหวตั้งแต่ยืน เดิน นั่ง นอน และทุกผัสสะทั้งทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสตินำปัญญามาทันเวลาการกระทบทางอายตนะหรือผัสสะ และให้รู้ชัดว่ามันเป็น
อย่างไร แล้วมันมีการกระทำสืบต่อไปอย่างไร มีสติระลึกเอาปัญญา มาแล้วสัมปชัญญะกำหนดไว้ มี
สติเฝ้าระวังรักษาป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดทุกเรื่องและไม่ให้ไปตามกิเลส จึงปิดกั้นป้องกัน
กิเลสได้ทันในขณะจิตที่มีการเกิดดับอยู่ภายใน ไม่ให้ความยินดีและยินร้ายครอบงำได้หรือไม่มีการ
แทรกแซงของกิเลส ไม่ให้อวิชชา ตัณหา อุปาทานครอบงำได้ ไม่ให้ทำเรื่องเสียหายไม่ปล่อยตัว
ปล่อยใจไปตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม มีสติทันใช้งานทั้งในกิจการงานและการชมอารมณ์ มีสติไม่
หลงลืมง่าย ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...นั่งก็ศึกษา นอนก็ศึกษา เดินก็ศึกษา ยืนก็ศึกษา เพราะธรรมที่เราจะศึกษามี
อยู่ที่เราตลอดเวลา อยู่ ณ สถานที่ใด ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ศึกษาอยู่กับ
เราตลอดเวลา กายก็อยู่กับเรา ใจก็อยู่กับเราทุกขณะ...

(พระภิกษุวิสุทฐิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...เวทนานั้นก็เป็นของร้อนอยู่แล้วแบกหามเข้ามาเผาตัวเองทำไม ถ้าเป็นคน
ฉลาดแล้วจะไม่ไปยึด ต้องพิจารณาตามความจริงของมัน ทุกข์ขนาดไหนรู้
ตามความจริงของมัน เพราะจิตเป็นนักรู้ไม่มีถอยเรื่องรู้จะจิต ขอให้ส่งเสริม
คติคอยควบคุมกำกับให้ดี และขณะที่จิตจะดับก็จะไม่ผลเพราะสติกำกับจิต
จิตทำหน้าที่รู้ความหมายต่างๆพิจารณาแยกแยะต่างๆในเรื่องของปัญญา
แยกแยะให้เห็นชัดตามเป็นจริง นี่ชื่อว่าผู้ฉลาดในการเตือนตัวเอง ตามหลัก
ศาสนาคือการเรียนรู้ตัวเอง...

(พระธรรมวิสุทฐิมงคล [บัว ญาณสมฺปนฺโน], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...ต้องหัดตั้งแต่ต้นมาตั้งแต่เรื่องง่ายๆ เช่น มีสติสัมปชัญญะในเรื่อง
ง่ายๆนี้ก่อน แล้วจึงมีสติสัมปชัญญะในเรื่องยากขึ้นไป เช่นว่า เดิน ยืน นั่ง
นอน มีสติสัมปชัญญะที่จะไม่ให้หกล้มหรือจะไม่ให้ผิดพลาด แต่ขั้นสูงขึ้นไป
ก็คือมีสติสัมปชัญญะในธรรมะ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, เรื่องไม่มีสัตว์
บุคคล ตัวตน เรา เขา; เพราะว่าพอเปลี่ยนอิริยาบถ จิตใจมันก็ฟุ้งซ่านกวัด
แกว่ง มันก็มีการแทรกแซงของกิเลส หรือของความประมาท จึงหัดให้เป็นผู้
ไม่ประมาทในทุกอิริยาบถ เราก็จะมีความรู้ในธรรมะนั้นเต็มเปี่ยมอยู่ทุก
อิริยาบถ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

24) ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นการมีสติสัมปชัญญะระวังรักษา
สุขภาพ ไม่ให้เจ็บป่วย ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ต้องมีความพอดีในการกินการอยู่ ร่างกายก็มีสุขภาพดี แล้วสิ่งใดที่มันเป็นพิษ
นี้อย่างไรเข้าไปในร่างกาย กาแฟไม่ดีไม่ควรหัดดื่มกาแฟ...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญาหนันทภิกขุ], 2551ข: ออนไลน์)

Created with

...คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่
ช้า ครอบอายุอยู่ได้นาน...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

...โรคทั้งหลายเกิดมาจากที่มนุษย์ทำผิดหน้าที่ตามธรรมชาติทั้งนั้น...เพราะไม่มี
สติสัมปชัญญะบ้าง เพราะความเข้าใจผิดอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง เพราะความไม่รู้
ในสิ่งที่ควรรู้เสียเลย...เรียกว่าเป็นโรคทางวิญญาณทั้งนั้น...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

25) ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการใช้
ความคิดที่ตรงตามความเป็นจริง โดยเน้นความรู้และเข้าใจตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของ
ธรรมชาติ และการมีสติสัมปชัญญะในการใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์โดยเน้นการนำไปปฏิบัติให้
เกิดประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ดังความเห็นของท่านผู้มีชื่อเสียงทางพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

...ฐานมันอยู่ที่ความคิดของเรา เราผลอมันเกิด...ผลอกี่ขาดสติไม่ผลอเพราะ
เรามีสติ เราจึงต้องฝึกสติสัมปชัญญะ จะไปไหนจะทำอะไร เกี่ยวข้องกับใคร
เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับจิตใจอยู่ ตลอดเวลาเพื่อให้เป็นเกาะป้องกัน
เพื่อไม่ให้สิ่งที่จะทำให้เราเป็นทุกข์เกิดขึ้นในใจของเรา อย่างนี้เราก็อยู่รอด
ปลอดภัย...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551จ: ออนไลน์)

...แม้ความตายที่เราถือกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง
พระพุทธเจ้าก็ยังทางสอนให้เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ท่านให้เจริญมรณสติ
ให้พิจารณาความตายในแง่ที่ทำให้จิตใจของเราให้สดใส เบิกบานได้...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลื่อนลอยไร้หลัก... ไม่ปล่อยเวลา
ให้ล่วงผ่านไปเปล่าหรือคลาดจากระยะไหน ไม่ละเลย โอกาสและกิจที่ควรทำ
ตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติคอยกระตุ้นเตือน ให้ทำในที่ควรทำให้

เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้องกันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไขและ
 พึงระวัง ให้ยังหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยังหยุดหรือละเลิก โดยเฉพาะอย่าง
 ยิ่งคอยชี้บอกเร้าเตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตาม
 ตำแหน่งหน้าที่และจุดจังหวะของธรรมนั้นๆ...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

2.1.3.3 ผลจากการปฏิบัติยังแบ่งเป็นคุณค่า 6 ด้าน

จากตารางความถี่ของคุณค่า 6 ด้าน (ดังแสดงในภาคผนวก) ทุกท่านมีแนวคิด
 สอดคล้องกันในประเด็นปฏิเวธที่เน้นคุณค่าครบทั้ง 6 ด้าน (ร้อยละ 100) ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย
 คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

จากการวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็น
 ปฏิเวธ สามารถจำแนกคุณค่าได้ 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้าน
 อารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) คุณค่าด้านร่างกาย
 - 1.1) ดูแลร่างกายอย่างดี
 - 1.2) อายุยืน
- 2) คุณค่าด้านจิตใจ
 - 2.1) ลดละ โลก โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข
 - 2.2) เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล
 - 2.3) จิตประกอบด้วยเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา
 - 2.4) จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนบุญกุศล
 - 2.5) จิตประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
- 3) คุณค่าด้านอารมณ์
 - 3.1) อารมณ์มั่นคง
 - 3.2) อารมณ์ดี
- 4) คุณค่าด้านสังคม
 - 4.1) อุทิศตนเพื่อส่วนรวม
 - 4.2) แก้ไขปัญหาชีวิตได้
 - 4.3) พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ
 - 4.4) ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

- 4.5) เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี
- 4.6) ดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์
- 4.7) ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ
- 4.8) ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

5) คุณค่าด้านปัญญา

- 5.1) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน
- 5.2) รู้และเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการ

ดับทุกข์

- 5.3) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงต้องทำถูกต้อง

ตามเหตุปัจจัย

- 5.4) รู้และเข้าใจกฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา
- 5.5) รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน
- 5.6) รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
- 5.7) รู้และเข้าใจธรรมดาโลก
- 5.8) รู้จักเลือกคบภักตยามิตรและเป็นภักตยามิตร
- 5.9) รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
- 5.10) รู้จักศึกษาถูกต้องและปฏิบัติถูกต้อง จึงได้รับผลเป็นความ

ถูกต้อง

- 5.11) รู้และเข้าใจว่ากรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น
- 5.12) รู้จักพิจารณาโดยแยกกาย
- 5.13) รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

6) คุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

- 6.1) ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ
- 6.2) ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิตอยู่เสมอ
- 6.3) ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ
- 6.4) ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ
- 6.5) ระลึกถึงกายใจตามความเป็นจริงอยู่เสมอ
- 6.6) ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
- 6.7) ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย

2.1.3.4 ความเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน

4.1) มีจิตใจลดละความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ไม่หวาดหวั่นต่อปัญหา มีความสุขเมื่อให้ผู้อื่น สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ทำสิ่งที่มีคุณค่า มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ลดความต้องการวัตถุ

4.2) มีจิตใจศรัทธาในพระรัตนตรัย ทำให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจไปในทางที่ดีงาม และส่งเสริมให้จิตใจเกิดศรัทธาที่อยากทำบุญกุศลต่อเนื่องไปอีกเป็นปัจจัยแก่กันหนุนเนื่องกัน ซึ่งเป็นระบบเหตุปัจจัย สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ทำบุญกุศล ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความสามัคคี สังคมเป็นสุข

4.3) มีจิตใจเมตตากรุณา สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ มีชีวิตปลอดภัยจากการไม่ถูกเบียดเบียน

4.4) มีจิตใจที่มีความสุข สะท้อนเป็นคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีสุขภาพกายที่ดี และแม้ร่างกายเจ็บป่วยจะป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วย

4.5) มีจิตใจใฝ่รักที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขยันหมั่นเพียร จดจ่อตั้งมั่นแน่วแน่ที่จะทำสิ่งนั้น และปรับปรุงพัฒนากิจการงานนั้นๆ อยู่เสมอ ทำให้มีพลังชีวิตในการมีชีวิตอยู่ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีอายุยืนและจิตใจสงบสุข

4.6) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าร่างกายเป็นสังขารปรุงแต่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา ความตายจึงเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิต ทำให้จิตใจไม่หวาดกลัวต่อความตาย ละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย และระลึกว่าทุกคนกลัวต่อความตายและรักชีวิต สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่ประมาทเร่งทำกิจการหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดี ไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือสังเคราะห์กัน

4.7) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงตระหนักว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ส่งผลให้ไม่กลัวตาย ไม่หวาดหวั่นกลัวภัย ระวังอารมณ์ต่างๆ ได้ไว และเมื่อเผชิญกับความตายจะระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ ทำให้มีจิตกุศล ไม่เห็นกรรมชั่วในตน ทำให้จิตใจเกิดปิติ โสมนัส ตายด้วยความสุขสงบและมีสติ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ เลิกละเลิกเว้นกรรมชั่วทำแต่กรรมดี ช่วยเหลือเมตตาปรานีต่อผู้อื่น

4.8) มีปัญญาพิจารณาสถานการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดีให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ประสบผลจากการปฏิบัติในชีวิต สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ประสบความสำเร็จในชีวิต

4.9) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าร่างกายสังขารมีเหตุปัจจัยต่างหากัน เหตุปัจจัยที่สำคัญได้แก่กรรม นอกจากนั้นยังมีเหตุปัจจัยอื่นๆ อีก เช่น พันธุกรรม และสภาพแวดล้อม เป็นต้น

จึงใช้ปัญญาพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะหาเหตุปัจจัยให้ครบ และทำเหตุปัจจัยให้ครบถ้วนเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

4.10) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าขั้น 5 เป็นภาวะ เป็นความรับผิดชอบ และมีลักษณะเป็นสังขารปรุงแต่ง และมีสติควบคุมให้จิตใจปรุงแต่งแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศล ทำให้จิตใจมีความสุข เบิกบาน แจ่มใส สบายใจ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายดี ปราศจากโรคร้าย

4.11) มีปัญญารู้จักบริโภคน้ำปัจจัย 4 และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญารู้จักพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นเพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษแต่เป็นคุณประโยชน์ และมีปัญญารู้จักระวังรักษาสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน

4.12) มีปัญญารู้ทันสิ่งปรุงแต่ง ทำให้ไม่หลงไปตามสิ่งปรุงแต่ง จึงไม่เห็นแก่ตัว สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ สังคมมีความสุข

4.13) มีปัญญารู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลางทั้งความคิด การกระทำ คำพูด คือ ไม่ตั้งเขม็งงวดกวดขันต่อกิเลสจนไม่สำเร็จประโยชน์อะไรและไม่หย่อนไปตามใจกิเลส สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง

4.14) มีปัญญารู้และเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ ทำให้รู้ชัดถึงปัญหาที่เกิดกับชีวิตหรือ โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อเห็นทุกข์จึงสามารถดับทุกข์ได้ ทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทนต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ มีความสุข สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง แก้ปัญหาชีวิต รักษาป้องกันโรคได้ถูกต้อง ชีวิตประสบความสำเร็จ

4.15) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าสังขารร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่งจึงเปลี่ยนแปลงและแตกดับในที่สุด สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ดูแลรักษาร่างกายอย่างดี มีสุขภาพแข็งแรง

4.16) มีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่าทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงและแตกดับในที่สุดเป็นธรรมดา ทำให้จิตใจสงบสุข ปล่อยวาง และมีไม่ประมาท สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

4.17) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าความเจ็บไข้เป็นทุกข์ จึงไม่ประมาทสะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ดูแลรักษาร่างกายอย่างดี

4.18) มีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นโทษ เป็นคุณ เป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ สร้างสุขสร้างทุกข์ และควรเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นอย่างไร เช่น อาหาร น้ำ อากาศใดที่ทำให้คุณให้โทษต่อร่างกาย สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

4.19) มีปัญญาารู้และเข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่ามีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่เพียงใด โดยเฉพาะมีความตายเป็นที่สุดเป็นธรรมดา สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ คุณแลกรักษาร่างกายอย่างดีเพื่อให้สามารถมีชีวิตทำบุญกุศลตามหลักไตรสิกขาให้เป็นที่พึงได้ต่อไป

4.20) มีปัญญาารู้และเข้าใจว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอน ทำให้ปล่อยวาง ละความยึดมั่นถือมั่น ละความโลภ โกรธ หลง มีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีความเสียสละ ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น มีน้ำใจแก่ผู้อื่น

4.21) มีปัญญาารู้จักคิดพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นผิดชอบชั่วดี และคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง การดูแลรักษาร่างกายอย่างดี

4.22) มีปัญญาารู้และเข้าใจความเป็นไปของชีวิต และเข้าใจว่าความตายเป็นสิ่งแน่นอน ทำให้เร่งรีบในการศึกษาและปฏิบัติธรรมะโดยเจริญสติ ให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิภาวนา เจริญมรณสติ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสติ ลดละความโลภ โกรธ หลง และส่งผลให้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัยมากขึ้น สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ พึ่งตนเองได้

4.23) มีปัญญาารู้และเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ มีร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืน

4.24) มีปัญญาารู้และเข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทำให้มีจิตใจเป็นกุศล มีจิตใจสงบสุข โปร่งเบา ไม่กลัวตาย สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

4.25) มีปัญญาารู้และเข้าใจว่าความตายเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอน และรู้และเข้าใจความเป็นไปของชีวิตว่าสรรพสิ่งมีความเสื่อมไปในที่สุด ทำให้ไม่ประมาทเร่ง สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ทำสิ่งต่างๆ ไม่ผิดพลาดหรือผิดพลาดน้อย ชีวิตประสบความสำเร็จ

4.26) มีปัญญาารู้และเข้าใจข้อบกพร่องของตนและปรับปรุงพัฒนาตนเอง สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ชีวิตปลอดจากปัญหา ดำเนินชีวิตราบรื่นสงบสุข

4.27) มีสติคอยกระตุ้นเตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้องกันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไขและพึงระวัง ให้ยิ่งหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยิ่งหยุดหรือละเลิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอยชี้บอกเร้าเตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่และจุดจังหวะของธรรมนั้นๆ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ชีวิตประสบความสำเร็จ

4.28) มีสติสัมปชัญญะ สมาน ปัญญาในการทำหน้าที่ให้ถูกต้องและพอใจ ที่สุดทั้งหน้าที่บุตรต่อบิดามารดา หน้าที่ต่อบุตรภรรยา หน้าที่ต่อมิตรสหาย หน้าที่ต่อครูบาอาจารย์

หน้าที่ต่อผู้บังคับบัญชา หน้าที่ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้จิตใจไม่หลงไปตามกิเลส และเกิดสุขแท้จริง สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ครอบครัวมีความสุข สังคมมีความสุข

4.29) มีสติสัมปชัญญะกำกับควบคุมจิตใจอยู่ตลอดเวลาหรือมีสติรู้เท่าทันความคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม ทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทนต่ออารมณ์ยั่วต่างๆ สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน

4.30) มีสติสัมปชัญญะโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พิจารณาภายในจิต ธรรม ทำให้เกิดสติปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจว่าอยู่ในอารมณ์ใด จึงสามารถวางอารมณ์นั้นได้และควบคุมจิตใจกลับมาอยู่ในอารมณ์กรรมฐานที่ตั้งไว้ ทำให้จิตใจสงบสุข เมื่อสติปัญญามากขึ้น ทำให้ปล่อยวาง สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสร้างสรรค์ความดีงานให้กับสังคมอย่างกว้างขวาง

4.31) มีสติสัมปชัญญะโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ มีสติไม่หลงผิด ส่งผลให้ลดละความเพ็ดเพลินหลงใหลมัวเมาต่างๆ ให้เบาบางลง และส่งผลให้เกิดการพิจารณาจิตใจให้มีความกตัญญูกตเวที สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนโยน ขยันหมั่นเพียร

4.32) มีสติสัมปชัญญะและปัญญารู้และเข้าใจความเป็นไปของชีวิต รู้และเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดน่ายึดถือ รู้และเข้าใจว่าชีวิตมีความตายเป็นที่สุด รวมทั้งการมีเมตตาและการมีศรัทธาในความดีของบุคคลที่ควรศรัทธา สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำความดีงามบุญกุศลต่อเนื่อง

4.33) มีสติระลึกความตายทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจไม่ทุกข์ ไม่กลัวตาย สะท้อนคุณค่าภายนอก ได้แก่ ขยันหมั่นเพียร ทำกิจการงานผิดพลาดน้อยหรือไม่ผิดพลาด

2.2 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ

การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนามี หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีเนื้อหาสาระสำคัญเฉพาะหลักที่ครอบคลุมและมุ่งเน้นระดับโลกิยะในประเด็น 3 ประเด็น ได้แก่ ปรียัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธในระดับโลกิยะ ดังนี้

2.2.1 ปรียัติระดับโลกิยะ

คำสอนของพระพุทธศาสนาแจกแจงองค์ธรรม 2 ประเภทที่แสดงถึงสภาวะธรรม และแสดงถึงการปฏิบัติที่มีแนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการปฏิบัติให้ดำเนินชีวิตอย่างมี

ความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกัน พร้อมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาระดับโลกยุค
ต่อไป ดังจำแนกได้ดังต่อไปนี้

2.2.1.1 องค์ธรรมที่แสดงถึงสภาวะธรรม ได้แก่ โลกธรรม 8 (ธรรมดาของโลก)
ภูมิ 4 (ระดับจิต) พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ธรรมสมาธิ 5 (ปราโมทย์[ความชื่น
บานใจ] ปิฎิ[ความอิมใจ] ปัสสัทธิ[ความสงบเย็นกายใจ] สุข[ความรื่นใจไร้ความข้องขัด] สมาธิ[ความ
สงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย] ฌาน(ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่)

โลกธรรม 8 หรือธรรมดาของโลก คือการได้ลาภ เสื่อมสาก การได้ยศ เสื่อมยศ
มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ เป็นสภาวะที่ผู้สูงอายุควรทำความรู้และเข้าใจว่ามีความเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ทำให้เกิดความปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายเป็นลำดับไป

ส่วนภูมิ 4 หรือความรู้เรื่องระดับจิตที่ละเอียดปราณีตขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เกิด
การพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นหรือเลื่อนระดับจิตของตนเอง กล่าวคือ การพัฒนาตนจากชั่วถึงดี จากดีถึง
ว่าง หรือจากที่เคยชอบเรื่องวัตถุ ความเอรีคอร่อย สวย สนุกสนาน เป็นกามารมณ์ จนเบื่อย่างนั้น
จึงพัฒนาขึ้นไปหาบุญกุศล และสูงกว่านั้นเป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน และสูงที่สุด คือ ว่างหรือ
นิพพาน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นตั้งแต่ระดับระดับจิตใจและเจตสิกที่ปรารภ
กามเป็นอารมณ์ หรืออาการที่อยากเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส อันน่าชอบใจ
ยินดีคิดใจหลงไหลในกามตัณหานั้น(กามาวจรภูมิ) ระดับระดับจิตใจและเจตสิกที่เกิดจากการ
ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนได้รูปฌาน 1-2-3-4 (รูปาวจรภูมิ) ระดับระดับจิตใจและเจตสิกที่เกิดจาก
การปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้อรุฌาน 1-2-3-4(อรุปาวจรภูมิ) และระดับระดับจิตใจและเจตสิก
อันล่วงพ้นจากโลกียธรรมได้แล้วของพระอรินุคคล ไม่มีการตกต่ำอีกต่อไป(โลกุตตรภูมิ) ความรู้
เรื่องระดับจิตดังกล่าวทำให้ลดละจากบาปอกุศลและสร้างความดีงามเป็นลำดับไป (พระธรรมปิฎก
[ป.อ. ปยุตโต], 2542ง)

พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ หรือธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลัก
ใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด เป็นสภาวะธรรมที่ผู้สูงอายุควรเข้าถึงจาก
การปฏิบัติตามหลักอปปมัญญา 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การเข้าถึงสภาวะธรรม
นี้ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ใหญ่ที่น่าเคารพนับถือวางตนหรือประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่นอย่าง
เหมาะสม

ธรรมสมาธิ 5 เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง เป็น
สภาวะธรรมที่ประกอบด้วย ปราโมทย์(ความชื่นบานใจ) ปิฎิ(ความอิมใจ) ปัสสัทธิ(ความสงบเย็นกาย
ใจ) สุข(ความรื่นใจไร้ความข้องขัด) สมาธิ(ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าว
ระคาย) สภาวะธรรมนี้เข้าถึงจากการพัฒนาด้านจิตใจ

2.2.1.2 องค์ธรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา(การเลือกคบ กัลยาณมิตร) โยนิโสมนสิการ(การพิจารณาโดยแยกสาย) ศรัทธา(ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล) บุญกิริยาวัตถุ 3(การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญภาวนา) มรณสติ (ความระลึกถึงความตายอยู่เสมอ) อานาปานสติ(การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก) อัปมัณญา 4(ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กิดช่วยให้พ้นทุกข์ ยินดีในเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และมีความวางใจ เป็นกลาง) อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) อายุวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ) สัปายะ 7 (สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย) ความสันโดษ (ความรู้จักอิมรู้จักพอ)

กัลยาณมิตตตาถือเป็นธรรมสำคัญธรรมหนึ่งที่เป็นปัจจัยภายนอกทำหน้าที่คู่กับ ธรรมฝ่ายปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ โดยมีศรัทธาเป็นตัวเชื่อมในการทำงาน ธรรมคู่นี้จะทำงานได้ผล ต่อเมื่อกัลยาณมิตรชักนำให้บุคคลสามารถคิดเป็นได้ด้วยตนเองซึ่งระดับโลกิยะนี้จะมุ่งเน้นการคิดเร่ง เร้ากุศลให้เกิดขึ้นมากกว่าคิดตามความเป็นจริงที่อยู่ระดับ โลกุตระ เมื่อบุคคลสามารถคิดให้จิตเกิด กุศลได้ด้วยตนเองทำให้จิตเกิดความสุขและสมาธิได้ง่าย พร้อมทั้งเกิดพฤติกรรมที่ดีงามสร้างกุศลต่อ ตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้นไป

บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นธรรมที่ครอบคลุมทั้งการละเว้นบาปอกุศล การเจริญกุศล ให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ได้แก่ ทานมัย(การให้ทาน) สีลมัย (รักษาศีล) ภาวนามัย (การภาวนา) ภาวนามัยหมายรวมทั้งการปฏิบัติสมถภาวนาในด้านสมาธิและวิปัสสนาภาวนาในด้าน ปัญญา การภาวนาที่ควรปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ อานาปานสติ เนื่องจากทำให้กายและจิตใจผ่อนคลายตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติโดยไม่ต้องรอผลให้เกิดเหมือนการปฏิบัติอื่นๆ ส่วนมรณสติ เป็นระลึกถึง ความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท เป็นธรรมที่ผู้สูงอายุ ควรระลึกอยู่เสมอเพื่อสามารถเผชิญกับการสูญเสียพลัดพรากและความตายที่จะมาถึงได้ด้วยจิตใจ มั่นคง

อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ(ความรักในงาน) วิริยะ(ความเพียรในงาน) จิตตะ (ความจดจ่อในงาน) วิมังสา(ความพิจารณาในงาน) ถือเป็นธรรมสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว จากการมีพลังชีวิตในการมีชีวิตอยู่ต่อไปให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และยังเป็นธรรมที่ทำให้เกิด สมาธิอีกด้วย ส่วนอัปมัณญา 4 ได้แก่ เมตตา(ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) กรุณา(ความคิดช่วยให้ผู้อื่น พ้นทุกข์) มุทิตา(ความยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ) อุเบกขา(ความวางเฉย) ถือเป็นธรรมสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุที่แวดล้อมไปด้วยลูกหลานเพื่อปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

อายุวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ) สัปายะ 7 (สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย) ความสันโดษ (ความรู้จัก

อัมรู้จักพอ) เป็นธรรมที่สำคัญในการเลือกการกินการอยู่ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและการปล่อยวางในการดำเนินชีวิต

2.2.2 การปฏิบัติระดับโลกียะ

การปฏิบัติระดับโลกียะและระดับโลกุตระเป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงกัน โดยต้องปฏิบัติระดับโลกียะก่อนแล้วจึงปฏิบัติในระดับโลกุตระต่อไป การปฏิบัติระดับโลกุตระแตกต่างกับระดับโลกียะมีจุดมุ่งเน้น กล่าวคือ การปฏิบัติระดับโลกียะเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พร้อมเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกัน มุ่งเน้นการปฏิบัติต่อตนเองและสังคมโดยไม่เบียดเบียนหรือละความชั่ว(ด้านศีล) และพัฒนาจิตใจให้เกิดความดีงาม(มีคุณภาพจิตดี) ผ่องใส สงบสุข(มีสุขภาพจิตดี) มีสมาธิตั้งมั่นสมควรแก่การงาน(มีสมรรถภาพจิตดี)ในด้านปัญญาหรือเสริมสร้างความคิด(ด้านจิตใจ) เมื่อจิตใจสงบมีสมาธิจึงเป็นบาทฐานให้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน (ด้านปัญญา)

การพัฒนาปัญญาระดับโลกียะมุ่งเน้นเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลายรวมทั้งสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น ส่วนการพัฒนาปัญญาที่มุ่งเน้นการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นการปฏิบัติระดับโลกุตระที่ประสานเชื่อมต่อกับส่วนอื่นๆและไม่สามารถแยกขาดกันได้และการปฏิบัติทุกส่วนทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญาเป็นการสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและกันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

การปฏิบัติระดับโลกียะที่แสดงถึงการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พร้อมเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกัน แบ่งเป็น 4 ด้าน จำแนกเป็นวิธีการปฏิบัติในด้านศีลที่แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกันและการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ด้านจิตใจ คือการพัฒนาจิตใจให้มีความดีงาม ผ่องใส สงบสุข มีสมาธิตั้งมั่นสมควรแก่การงาน และด้านปัญญา คือการพัฒนาปัญญาที่มุ่งเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย รวมทั้งสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติทั้งด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา เป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง โดยการพัฒนาที่เริ่มต้นจากการพัฒนาด้านศีล คือ มุ่งเน้นพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือความสุจริตทางกายและวาจา แต่การพัฒนาด้านพฤติกรรมจะถูกต้องได้ ต้องมีความรู้และเข้าใจกฎแห่งกรรมที่ทุกคนมีกรรมเป็นของตนและต้องรับผลแห่งกรรมนั้นเป็นธรรมดาเป็นพื้นฐานพอสมควร นอกจากนั้นต้องมีเจตนาที่ถูกต้องในการชักนำจิตใจให้เกิดการกระทำทางกายและวาจาไปในทางที่เบียดเบียนผู้อื่น จึงแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาด้านศีลแม้จะเน้นพฤติกรรมภายนอก แต่โดยนัยลึกแล้วมุ่งไปที่การพัฒนาทางด้านจิตใจที่มีเจตนาไม่เบียดเบียนผู้อื่น

และอาศัยความรู้และเข้าใจพอสมควร การเริ่มต้นในการพัฒนาด้านศีลนี้จึงเป็นพื้นฐานเพื่อการพัฒนาสมาธิในลำดับขั้นต่อไป เมื่อจิตใจมีความสงบเป็นสมาธิแล้วจึงเป็นพื้นฐานต่อไปในด้านปัญญา เพื่อให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมและคิดสร้างสรรค์ความดีงามเพื่อคนและผู้อื่นได้กว้างขวางยิ่งขึ้น

การพัฒนาดังกล่าวนี้แม้เห็นเป็นลำดับขั้นแต่เป็นการพัฒนาที่สัมพันธ์เชื่อมโยงสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาด้านศีลสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาสมาธิ การพัฒนาด้านสมาธิสนับสนุนให้มีเจตนาที่มั่นคงในการไม่เบียดเบียนผู้อื่นที่สะท้อนมาเป็นพฤติกรรมภายนอก และพร้อมกันนั้นจิตใจที่สงบมีสมาธิยังทำให้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาที่กระตุ้นเร่งเร้าให้จิตเกิดกุศลทำให้มีสมาธิได้ง่ายและปัญญาที่เห็นชัดว่าพิจารณาหาเหตุผลถูกต้องแล้วทำให้จิตใจมีความสุขพอใจในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งสะท้อนเป็นพฤติกรรมภายนอกที่ถูกต้องเหมาะสมเมื่อเห็นการปฏิบัติได้ผล ทำให้การปฏิบัติแต่ละด้านส่งเสริมสนับสนุนกันและกันจนเกิดผลจากการปฏิบัติยิ่งขึ้นไป ดังต่อไปนี้

2.2.2.1 การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล)

ด้านศีลเป็นการเสริมสร้างความดีงามแก่ชีวิตและสังคม โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรืองดเว้นบาปอกุศลกรรมเป็นหลักก่อนจึงเสริมสร้างความดีในลำดับต่อไป วัตถุประสงค์ของการพัฒนาด้านนี้จึงเป็นพื้นฐานเพื่อการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบเป็นสมาธิที่เป็นความดีในลำดับสูงขึ้น เนื่องจากการละเว้นจากบาปอกุศลทำให้จิตใจเกิดความสุขและส่งผลให้เกิดสมาธิได้ง่าย ด้านศีลแบ่งเป็น 2 ประการ ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกัน เป็นการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับสิ่งแวดล้อมของโลกที่ตนอยู่ การสร้างสรรค์โลกจึงเท่ากับการสร้างสรรค์ชีวิตตนเองให้ดีขึ้น การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน เป็นการไม่ให้เบียดเบียนให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับสังคมที่แวดล้อมตนเองนั่นเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกัน แบ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัย 4 การใช้อินทรีย์ และสุขภาพร่างกายดังต่อไปนี้

1.1) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุขทำให้จิตใจสงบมีสมาธิได้ง่ายอีกด้วย การมีความสุขที่อยู่ใกล้ธรรมชาติยังส่งผลให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่ามีใจรักษาดูแลธรรมชาติอีกด้วย สิ่งแวดล้อมที่

เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบคนไม่พลุกพล่านเสียงไม่ดัง

1.2) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4

ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดีและเป็นเวลา คือ เคี้ยวอย่างไรให้ทานปริมาณเท่าเดิมและเวลาเดิม การบริโภคในสิ่งที่มีประโยชน์ คือ ทานของย่อยง่าย ทานผักผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอ ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ คือ ไม่ทานของหวานของมัน ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่ทานสิ่งเป็นพิษหรือแสดงต่อร่างกายตน

การบริโภคและการใช้สอยที่ถูกต้องเหมาะสมต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะในการพิจารณาคุณค่าที่แท้โดยไม่บริโภคและใช้สอยด้วยความหลงเพลิดเพลินในความเอร็ดอร่อยสนุกสนาน ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและสังคม แต่ควรพิจารณาให้ เป็นไปเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในการทำความดีงามให้กับชีวิตตนและสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น

1.3) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อใช้อินทรีย์

ผู้สูงอายุควรสำรวจอินทรีย์ในการดำเนินชีวิต เป็นการมี สติสัมปชัญญะในการรู้จักเลือกใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายในสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษและการมัวเมาสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้แก่ การเลือกดูเลือกฟังในสิ่งที่มีสาระประโยชน์ให้ ความรู้ การบริโภคใช้สอยเพียงเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตตนและสังคม

1.4) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อสุขภาพร่างกาย

ผู้สูงอายุควรรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายให้ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม รู้จักรักษาความสะอาดเสื้อผ้าและร่างกาย ออกกำลังกายให้พอดีแก่กำลังและสม่ำเสมอ พักผ่อนให้พอดีและเป็นเวลา เมื่อป่วยเข้ารับไปรักษา และปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ นอกจากนั้นควรรักษาสุขภาพจิตได้ดี ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่โกรธจนทำให้เป็นโรคแก่ร่างกาย เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์และส่งผลถึงกัน

2) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน แบ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การหาเลี้ยงชีพ และการมีวินัย ดังต่อไปนี้

2.1) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่แวดล้อมด้วยลูกหลานจึงควรใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อดูแลอบรมลูกหลานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนให้ผู้อื่นเดือดร้อน สงเคราะห์ช่วยเหลือแนะนำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่สังคม ยินดีเมื่อ

ผู้อื่นประสบความสำเร็จ และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม เราควรใช้หลักอุเบกขา คือ วางเฉย เสีย และการไม่ลำเอียงโดยวางใจเป็นกลาง

2.2) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อการหาเลี้ยงชีพ

ผู้สูงอายุแม้ไม่อยู่ในวัยที่หาเลี้ยงชีพแต่ยังคงต้องเกี่ยวข้องกับการจัดสรรทรัพย์เพื่อให้ชีวิตอย่างไม่ยากลำบากและใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพที่ทรุดโทรมในบั้นปลายชีวิต ได้แก่ ไม่หลงใหลในทรัพย์ การไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่ยึดติดในทรัพย์จนเกิดทุกข์ ไม่ใช้จ่ายมากกว่ารายได้ ไม่ตระหนี่จนกระทั่งไม่ใช้ทรัพย์จนเกิดทุกข์กับตน ไม่เก็บทรัพย์ให้เสียเปล่าโดยไม่ทำประโยชน์กับตนและผู้อื่น

อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญ คือ การมีเจตนาใช้ทรัพย์ให้เกิดประโยชน์ แก่กุศลแก่ตนและผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญโดยเลี้ยงตนให้ไม่เกิดทุกข์และแบ่งปันให้กับคนรอบข้างให้เกิดความสุขพ้นจากทุกข์ ได้แก่ นำทรัพย์ไปบำเพ็ญประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และศาสนา

2.3) การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อการมีวินัย

ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอย่างมีวินัยทั้งภายในตนเองและกับสังคมภายนอก ได้แก่ รู้จักจัดสภาพแวดล้อมสิ่งของต่างๆ ให้สะอาดเรียบร้อย รู้จักจัดสรรเวลาในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำรงชีวิตไม่ผิดพลาดทั้งกิจการงานและสุขภาพ รู้จักจัดกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน และรู้จักเคารพกฎกติกาในกลุ่มหรือสังคมที่ตนอยู่เพื่อให้เกิดความสามัคคีและไม่ให้วุ่นวายตกอยู่ในความเสื่อม รวมทั้งต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างต่ำเพื่อให้ชีวิตไม่เดือดร้อน ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยคดโกงหลอกลวงผู้อื่น ไม่พูดเท็จ ไม่ละเมิดในคู่ครองของตนและผู้อื่น ไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา

สรุปโดยย่อได้ว่าการปฏิบัติด้านศีล เป็นการปฏิบัติมุ่งความประพฤติเป็นพื้นฐานเพื่อให้เกิดความสุจริตทางกายและวาจา โดยสำรวจในการพูดและการกระทำ ดังต่อไปนี้

1) สำรวมการกระทำ คือ การงดเว้นการตัดรอนชีวิต งดเว้นการถือเอาของผู้อื่นเป็นของตน งดเว้นการประพฤติดิฉันในกาม และงดเว้นการโกงหรือหลอกลวง

2) สำรวมการพูด คือ การงดเว้นการพูดเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย และเพ้อเจ้อ

ดังนั้นจึงควรละความชั่วทั้งปวงเพื่อเปิดทางให้ความดีเจริญงอกงาม พูดให้น้อย และพูดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์เท่านั้นเพื่อลดโอกาสให้เกิดโทษทางวาจา และเลือกคบกัลยาณมิตร เพื่อกระตุ้นให้คิดพิจารณาได้ด้วยตนเอง รวมทั้งถือศีล 8 ในบางโอกาสเพื่อลดละการฟุ้งฟิงวัตถุ

ภายนอกและสำรวจทางกาย วาจา ใจมากขึ้น ด้านศีลนี่จึงเป็นการละเว้นบาปอกุศลทั้งปวงเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งปราศจากความขุ่นมัวนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้สงบมีสมาธิต่อไป

อย่างไรก็ตามการพัฒนาในแต่ละด้านจะประสานสอดคล้องสนับสนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การพัฒนาด้านสมาธิและปัญญาจะส่งผลสะท้อนกลับมาให้ความประพฤติทางกายและวาจาเป็นไปในทางที่ถูกต้องอย่างมั่นคงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและปัญญาที่พิจารณาตามความเป็นจริง การพัฒนาด้านศีลจะเป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อสมาธิต่อไปเนื่องจากเหตุปัจจัยที่ใกล้ชิดศีลคือความสุขและเหตุปัจจัยที่ใกล้ชิดความสุขคือบุญกุศล

2.2.2.2 การพัฒนาสมาธิ

การพัฒนาสมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาให้จิตใจเกิดความตั้งมั่นทั้งในระดับต้นจนถึงระดับสูงตั้งแต่การรักษาศีลให้มั่นคงและเป็นบาทฐานของการพัฒนาปัญญา สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต วิธีการปฏิบัติสมาธิ เรียก สมถกรรมฐาน ในที่นี้มีจุดประสงค์ในการเตรียมจิตใจให้พร้อมในการใช้งานด้านการเจริญวิปัสสนาหรือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในขณะนั้นๆ ซึ่งสมาธิทุกระดับสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาได้แต่สมาธิระดับที่มั่นคง แน่วแน่เป็นสมาธิที่มีพลังและเหมาะแก่การใช้งานจะเป็นบาทฐานของปัญญาในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนมากกว่าสมาธิเล็กน้อย

การปฏิบัติในด้านสมาธิ เป็นวิธีการปฏิบัติมุ่งการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา เนื่องจากจิตที่มีสงบมีสมาธิจะทำให้จิตใจมีกำลังไม่ฟุ้งซ่านสักระยะทำให้ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตามการปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์ต่อจิตใจอย่างมากแม้ยังไม่บรรลุผลสูงสุดทางด้านปัญญาแต่ขณะที่ปฏิบัติจะเกิดความสงบสุขในจิตใจระงับอกุศลและเจริญกุศลเป็นลำดับไป นอกจากนั้นการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิยังมีประโยชน์อื่นๆมากมาย ได้แก่ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ทำกิจการงานไม่ผิดพลาด บรรเทาโรคทางกาย บรรเทาความทุกข์ในจิตใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติควบคุมความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง มีความเข้มแข็งสงบเยือกเย็น มีเมตตากรุณา และโดยเฉพาะสมาธิระดับฌานที่ทำให้กคขมกิลสไว้ชั่วคราวและสร้างความสามารถพิเศษทางจิตในด้านต่างๆได้

การเจริญสมาธิหรือสมถกรรมฐาน สามารถจำแนกสมาธิออกเป็น 3 ระดับดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

- 1) ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นที่สามารถใช้ประโยชน์ในการทำหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาได้
- 2) อุปจารสมาธิ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิรวณ (สิ่งที่

ขีดขวางความดีงามของจิต ได้แก่ ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความโกรธพยาบาท ความ
ง่วง ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย) ได้ ก่อนเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

3) อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงซึ่งมีในฌาน
ทั้งหลาย และเป็นผลจากการปฏิบัติของการเจริญสมาธิ จิตที่เข้าถึงชั้นฌานเป็นจิตที่ตั้งมั่น บริสุทธิ์
ผ่องใส โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การงาน อยู่ตัวไม่วอกแวก
หวั่นไหว จิตเช่นนี้จึงเหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุดในฐานะเฉพาะนำไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้
เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด

ฌาน หรือภาวะที่จิตเป็นสมาธิแนบสนิท ฌานมีกำลังมากน้อยต่างกันแยกได้
เป็น 8 ระดับ และจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ รูปฌาน 4 (ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์) และอรุ
ฌาน 4 (ฌานที่มีอรุธรรมเป็นอารมณ์) รวมเป็น 8 อย่าง หรือเรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 ซึ่ง
แบ่งแยกตามคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้นๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ปฐมฌาน หรือรูปฌานที่ 1 มีองค์ 5 ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- 2) ทุคตฌาน หรือรูปฌานที่ 2 มีองค์ 3 ได้แก่ ปีติ สุข เอกัคคตา
- 3) ตติยฌาน หรือรูปฌานที่ 3 มีองค์ 4 ได้แก่ สุข เอกัคคตา
- 4) จตุตถฌาน หรือรูปฌานที่ 4 มีองค์ 2 ได้แก่ อุเบกขา เอกัคคตา

ส่วนอรุฌานทั้ง 4 มีองค์ 2 จัดเป็นสมาธิระดับรูปฌานที่ 4 แต่กำหนด
อรุธรรมเป็นอารมณ์และมีความประณีตยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป ดังต่อไปนี้

- 1) อากาสนัญญาตนะ คือ ฌานที่กำหนดอากาศอันอนันต์
- 2) วิญญาณัญญาตนะ คือ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์
- 3) อากิญจัญญาตนะ คือ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ
- 4) เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆโดยประการ
ทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

การเจริญสมาธิมีวิธีการปฏิบัติหลายวิธี การเจริญสมาธิ หรือเรียกว่า
สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกฝนสติให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่าง ไม่คลาดเคลื่อนเพื่อมุ่งสร้าง
สมาธิเพียงด้านเดียว วิธีการปฏิบัติการพัฒนาจิตให้มีสมาธิเพียงด้านเดียวมี 40 อย่าง ซึ่งผู้ปฏิบัติ
สามารถนำมาเป็นบาทฐานให้กับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญาในขั้นต่อไปได้
(ยกเว้นสมถกรรมฐานในระดับเนวสัญญานาสัญญาตนะ [การเลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย]
ที่เป็นการปฏิบัติ 1 อย่างในรูป 4)

สิ่งที่ใช้ฝึกฝนสมาธิมีวิธีการปฏิบัติ คือ สมถกรรมฐาน 40 อย่าง ได้แก่
กสิณ 10 (วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ) ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สี

ขาว แสงสว่าง ช่องว่าง อสุภะ 10 (พิจารณาซากศพในระยะต่างๆกันรวม 10 ระยะ) อนุสติ 10 (อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ได้แก่ ระลึกถึงพระรัตนตรัย ระลึกถึงศีลของตนที่ได้ประพฤติ บริสุทธิ์ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาค ระลึกถึงคนที่มีคุณธรรมและคุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นเทวดา มรณสติ(ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา) กายคตาสติ (กำหนดพิจารณากาย) อานาปานสติ(สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) อุปสมานุสติ (ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน) อัปปมัญญา 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) อาหารเรปิกุลลัญญา (กำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร) จตุธาตวัญญา (กำหนดพิจารณาธาตุ 4) อรูป 4 (กำหนดสภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์) สมถกรรมฐานทุกวิธีสามารถเลือกใช้ให้เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล แต่ทุกวิธีมีประโยชน์ในการช่วยข่มอกุศลและเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทุกวิธี

จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานทั้งหมดดังกล่าว วิธีการปฏิบัติที่มีผู้แนะนำให้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติให้มากหรือวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การระลึกถึงสิ่งที่ดีงามอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจเกิดความสุขและนำไปสู่จิตที่สงบเป็นสมาธิต่อไป เช่น การระลึกถึงพระรัตนตรัย การระลึกถึงความประเสริฐที่สุจริตที่ตนได้ทำ การระลึกถึงการบริจาคหรือการเสียสละที่ตนเคยทำ การพิจารณาธรรมให้เกิดความเข้าใจ และการระลึกถึงความดีงามที่ทำให้ตนเป็นเทวดา

2) การแสวงหากิจการงานที่ตนพอใจพร้อมทั้งพิจารณาแล้วว่ามีความค่า มีประโยชน์แล้วจึงทำกิจการงานนั้นๆด้วยความขยันหมั่นเพียรจดจ่อและพิจารณาปรับปรุงพัฒนาสิ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ การมีความพากเพียรมีใจมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายของงานที่ทำนี้ทำให้เกิดสมาธิ ผู้สูงอายุหลังเกษียณจึงควรแสวงหาสิ่งที่ตนชอบทำและฝึกฝนพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งนั้นเพื่อทำให้เกิดพลังชีวิตในการมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยเฉพาะการมุ่งปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

3) อานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีการปฏิบัติที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติให้มากและเป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากได้ตลอดเวลาทุกเวลาทุกสถานที่และส่งเสริมให้กายใจตั้งแต่การเริ่มปฏิบัติให้ได้ผ่อนคลายสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆทำให้อกุศลระงับและส่งเสริมให้กุศลเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งเสริมอายุแก่ผู้สูงอายุทำให้แก่ช้าและคลายจากโรค ที่สำคัญการกำหนดลมหายใจเป็นการปฏิบัติที่ฝึกฝนให้สติสัมปชัญญะต่อเนื่องตลอดสายทำให้รู้เท่าทันกิเลสที่จะเข้ามาครอบงำจิต รวมทั้งไม่ต้องเหนื่อยกับการใช้ความคิดในการกำหนดภาพหรือพิจารณามาก นอกจากนั้นการกำหนดลมหายใจเป็นวิธีการปฏิบัติที่มุ่งไปที่สมาธิเพียงด้านเดียวหรือใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 อย่างได้ จึงเอื้อต่อการเจริญวิปัสสนาได้ดี

วิธีการปฏิบัติในอานาปานสติ ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เมื่อลมหายใจเข้าให้รู้ว่าลมหายใจเข้า เมื่อลมหายใจออกรู้ว่าลมหายใจออก หรืออาจกำกับคำภาวนาควบคู่กับลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตใจสงบได้เร็วขึ้น ได้แก่ กำหนดลมหายใจเข้า ภาวนา “พุท” กำหนดลมหายใจออก ภาวนา “โธ” คำว่า พุท โธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้า เป็นการระลึกถึงสิ่งที่ดีงามประกอบด้วย เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกให้มีสติหายใจเข้าออกอย่างสบายๆและสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบไปพร้อมๆกัน ให้สังเกตธรรมชาติของลมหายใจว่าสั้น ยาว ละเอียดอย่างไร หายใจอย่างไรและจิตใจเป็นอย่างไรเพื่อให้สามารถควบคุมลมหายใจเพื่อให้จิตใจสงบระงับได้ การภาวนาพร้อมกับการกำหนดรู้ลมหายใจเป็นการย้ำเตือนสติให้จิตกำหนดอยู่แต่ที่ลมหายใจเข้าออกให้โดยไม่ซัดส่ายไปที่อื่น

วิธีการปฏิบัติในอานาปานสติมีเทคนิควิธีอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ง่าย ได้แก่ ก่อนเริ่มปฏิบัติควรหายใจยาวลึกๆและช้าๆเต็มปอดสักสองสามครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้สบายผ่อนคลายแล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับเพื่อช่วยตรึงจิตได้ดี การกำหนดนับลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆเป็นคู่ๆ ช่วงแรกให้นับซ้ำๆลมหายใจออกว่า 1 ลมหายใจเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้น 1,1 ใหม่จนครบ 10 คู่ แล้วทำซ้ำใหม่อีกครั้ง ช่วงสองเมื่อลมหายใจปรากฏชัดแล้วให้นับเร็วๆโดยไม่ต้องคำนึงว่าลมหายใจเข้าหรือออก ให้กำหนดที่จะที่ลมกระทบชัดเจนคือที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน นับ 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 แล้วนับตั้งต้นใหม่จนครบ 10 กำหนดนับอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งสติแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์แม้ไม่นับแล้ว ให้หยุดนับและใช้สติตามลมหายใจตรงจุดที่ลมกระทบคือปลายจมูกหรือริมฝีปากบนอย่าง ไม่ขาดระยะ จนกระทั่งกายใจสงบเบา ไปเป็นลำดับ (พระธรรมปิฎก[ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

4) มรณสติหรือการระลึกถึงความตายอยู่เสมอเพื่อไม่ให้มีความประมาท มรณสติ เป็นสิ่งที่ทุกคนรวมทั้งผู้สูงอายุควรระลึกอยู่เสมอเพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยละความชั่วและทำความดีทั้งต่อตนเองและสังคม เพราะการปฏิบัติมรณสติที่สมบูรณ์ไม่ได้หยุดเพียงการระลึกถึงความตายแต่กระตุ้นให้การดำเนินชีวิตก้าวไปอย่างไม่ประมาทด้วยการสร้างสรรค์ความดีมากยิ่งขึ้นทั้งกับตนและกับสังคมในวงกว้าง

วิธีการปฏิบัติในมรณสติ ได้แก่ การน้อมระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่าความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแน่นอน แต่ไม่แน่นอนว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่อย่างไร เมื่อเห็นความตายของผู้อื่นให้น้อมระลึกเช่นนี้อยู่เสมอ เมื่อเกิดความป่วยไข้ของตนหรือผู้อื่นให้น้อมระลึกว่าเป็นเสี้ยวของความตายที่ใกล้มาถึงตน เมื่อเกิดความพลัดพลาดสูญเสียเกิดขึ้นกับตนหรือผู้อื่นให้น้อม

ระลึกว่าความตายเป็นการสูญเสียพลัดพลากที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสิ่งที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นบทเรียนให้ตนต้องตระหนักเตรียมพร้อมในการสูญเสียครั้งใหญ่ที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน

การปฏิบัติมรณสติเป็นการใคร่ครวญพิจารณาโดยการปฏิบัติในเบื้องต้น เป็นการยอมรับสิ่งต่างๆว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงและดับไปเป็นธรรมดา การยอมรับสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการปล่อยวางมากขึ้น ทำให้จิตคลายกังวลในสิ่งต่างๆ พร้อมทั้งดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยละความชั่วและเร่งทำความดีงาม ส่วนการปฏิบัติในระดับสูงขึ้นเป็นการปฏิบัติในขั้นปัญญา เบื้องต้นเพื่อนำไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการรู้และเข้าใจว่าการเกิดขึ้นของสิ่งต่างๆล้วนมุ่งสู่ความดับไปเป็นธรรมดา ทำให้เกิดการปล่อยวางทุกสิ่งต่อไป

5) อัปมัณญา 4 (การปฏิบัติต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ) หรือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบผลจากการปฏิบัติ และวางใจเป็นกลาง เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจเข้าถึงความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ การแผ่เมตตาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ต่อบุคคลที่รู้สึกกลางๆ ต่อบุคคลอันเป็นที่รัก ต่อบุคคลอันเป็นที่ชัง และต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวาง ทำให้เกิดจิตใจที่รู้สึกปรารถดีต่อผู้อื่นอย่างกว้างขวาง ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ และเมื่อผู้อื่นมีทุกข์เห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือช่วยเหลือให้พ้นจากทุกข์นั้น เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จมีความยินดีกับผู้นั้น เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยต่างๆว่าผู้นั้นสมควรได้รับโทษหรือไม่สามารถช่วยได้หรือทำให้ตนมีทุกข์จึงปล่อยวางด้วยความรู้เข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ

6) การฝึกฝนสติในสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการปฏิบัติหนึ่งที่ทำให้สติกำกับจิตให้คอยจับอารมณ์เสนอให้ปัญญาพิจารณา การปฏิบัตินี้จึงเกิดสมาธิที่เป็นผลพลอยได้จากการมุ่งพัฒนาปัญญาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ดังจะกล่าวไว้ในด้านปัญญาระดับโลกุตระต่อไป

อย่างไรก็ตามในการเจริญสมาธิยังต้องอาศัยความเพียรอย่างมีสติปัญญา เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่พอเหมาะไม่ตึงไม่หย่อนเกินไปจนเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือส่งเสริมกิเลส และต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเพื่อระลึกอยู่ในอารมณ์สมาธิของตนให้แนบสนิทแน่วแน่นอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งในกรณีที่เจริญสมาธิไม่ได้ผลอาจใช้โยนิโสมนสิการเนื่องจากต้องเร่งเร้าให้จิตเป็นกุศลเพื่อให้จิตมีความสุขและเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้การพัฒนาในแต่ละด้านย่อมประสานสอดคล้องสนับสนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การพัฒนาด้านพฤติกรรมภายนอกที่ลดละบาปอกุศลทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ง่าย ส่วนการพัฒนาด้านปัญญาที่พิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงและพิจารณาการนำธรรมต่างๆร่วมกันส่งเสริมสนับสนุนให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นเพื่อเป็นบาทฐานของการพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป

2.2.2.3 การพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยะ (ปัญญา)

การพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยะนี้มุ่งการแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย รวมทั้งสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แสวงหาความรู้เพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและนำความรู้นั้นมาปรับปรุงพัฒนาการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม พิจารณาการใช้ชีวิตในแต่ละวันทั้งการกระทำ และคำพูดว่าเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ มีความดีชั่ว ถูกผิดอย่างไร ควรไม่ควรอย่างไร เมื่อคิดพิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ทันท่วงทีเพื่อไม่ให้ติดเป็นนิสัยและทำให้การดำเนินชีวิตดีงามยิ่งขึ้นไป

อย่างไรก็ตามควรทำความเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงในระดับหนึ่ง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยะต่อไป ได้แก่ สวคন্দโดยเข้าใจความหมายแล้วนำมาพิจารณาในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันว่าเป็นความไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อมีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นควรทำความเข้าใจว่าสิ่งนั้นมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้เพื่อให้เกิดความปล่อยวางและไม่เป็นทุกข์จากการยึดติดสิ่งต่างๆมากเกินไป

นอกจากการพัฒนาปัญญาของตนเองแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถชักนำให้ผู้อื่นเกิดปัญญาโดยการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่อนุชนรุ่นหลังทั้งประสบการณ์ที่สำเร็จและผิดพลาดเพื่อเป็นบทเรียนให้แก่อนุชนรุ่นหลังให้เดินในทางที่ถูกต้องโดยเฉพาะการถ่ายทอดความรู้และเข้าใจในเรื่องความไม่เที่ยงของชีวิต

วิธีการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และพร้อมเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกัน ใต้นั้นต้องกำจัดอกุศลธรรม(โลก โกรธ หลง) และเจริญกุศลธรรมเพื่อทำจิตใจให้สงบผ่องใสเพื่อการปฏิบัติระดับโลกิยะต่อไป

2.2.3 ปฏิเวธระดับโลกิยะ

ผลจากการปฏิบัติในการปฏิบัติระดับโลกิยะที่มุ่งให้การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขพร้อมเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลกันและกัน ใต้นั้นได้รับประโยชน์ 2 ด้าน ได้แก่ ทิฐุธรรมมีกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ทันตาเห็น) และสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์เลขาเห็น)

ทิฐุธรรมมีกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ทันตาเห็น) ได้แก่ การมีทรัพย์สินเงินทอง ความเป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร มีชีวิตครอบครัวที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง

สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์เลขาเห็น) เป็นเรื่องคุณธรรมความดี คือ ความสุขใจ ความอิมใจ ที่เกิดจากคุณธรรม 4 อย่าง ได้แก่ ศรัทธาหรือมีหลักใจให้ยึด

เหนี่ยวนำทางแห่งความดี ศีลหรือมีการดำรงอยู่ในความประพฤติที่ดีงาม จาคะหรือมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสละกิเลสในใจออกได้ให้ใจโล่งโปร่งใส ปัญญาหรือความรู้ และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตามผลจากการปฏิบัติในระดับนี้แม้ทำให้จิตใจสงบสุข และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันและกัน แต่ยังเป็นผู้มีความทุกข์เพราะการยึดติดในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับโลกหรือยึดติดตัวตนอยู่ จึงยังต้องพัฒนาให้พ้นทุกข์อย่างแท้จริงด้วยการพัฒนาระดับโลกุตระต่อไป

2.3 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุดระดับโลกุตระ

การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์มีหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่มีเนื้อหาสาระสำคัญเฉพาะหลักที่ครอบคลุมและมุ่งเน้นการพัฒนาไปสู่ระดับโลกุตระใน 3 ประเด็น ได้แก่ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธในระดับโลกุตระ ดังนี้

2.3.1 ปรัชญาระดับโลกุตระ

องค์ธรรมที่แสดงถึงสภาวะธรรมและการปฏิบัติที่มีแนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ต่อไป ดังจำแนกได้ดังต่อไปนี้

2.3.1.1 องค์ธรรมที่แสดงถึงสภาวะธรรม ได้แก่ ชั้นที่ 5 (องค์ประกอบของชีวิต) อายุตนะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้) ปฏิจจสมุปบาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) ไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3) นิพพาน (สภาวะที่สิ้นกิเลสและทุกข์ทั้งปวง) ญาณ 16 (ความหยั่งรู้) หรืออาจสรุปรวมเป็นหลักอริยสัจ (ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และการดับทุกข์)

ชั้นที่ 5 หรือเบญจขันธ์ เป็นองค์ประกอบของชีวิต คือ รูป(สิ่งที่ป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ) เวทนา (ความรู้สึกรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ) สัญญา (ความกำหนดได้หมายรู้อารมณ์) 6) สังขาร (คุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อกุศล อภัยกฤต) วิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6) สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่เป็นตัวทุกข์หรือปัญหาที่ต้องทำความเข้าใจเพื่อพ้นจากทุกข์หรือกำจัดเหตุแห่งทุกข์ การเข้าใจทุกข์ต้องเห็นโทษของทุกข์ รู้ว่าทุกข์อาศัยปัจจัยอะไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับไปอย่างไร จึงละจากทุกข์ได้ ดังนั้นจึงต้องเข้าใจชั้นที่ 5 ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์หรือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา

การรับรู้ทุกข์หรือชั้นที่ 5 เป็นการรับรู้ผ่านอายตนะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้) แบ่งเป็นอายตนะภายใน 6 อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 อย่าง ได้แก่ รูปปะ(รูป) สัทตะ(เสียง) คันธะ(กลิ่น) รสชะ(รส) โภกฐัพพะ(สัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) การรับรู้ชั้นที่ 5 นี้โดยมีวิชา(ความไม่รู้) ตัณหา(ความอยาก) อุปาทาน(ยึดมั่นสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา) เป็นปัจจัย ทำให้เกิดทุกข์ โดยอาศัยการทำงานในหลักปฏิจจสมุปบาท (ธรรมทั้งหลายอาศัยกันๆจึงเกิดมีขึ้น เช่น เมื่อเกิดผัสสะ จึงเกิดเวทนา เมื่อเกิด

เวทนา จึงเกิดตัณหา เมื่อเกิดตัณหา จึงเกิดอุปาทาน เป็นต้น) ที่มีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไปตามเหตุ ปัจจัยเช่นเดียวกัน

ดังนั้นจากกระบวนการดังกล่าวข้างต้นการขาดสติปัญญายณะที่รู้สึกลงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเกิดผัสสะ จึงเป็นผัสสะและเวทนาที่เกิดจากอวิชชา (ความไม่รู้) จึงมีตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ยึดมั่นสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา) จึงเกิดทุกข์จากความยึดมั่นด้วยความชอบหรือความชัง แต่ตรงข้ามการมีสติปัญญายณะเกิดผัสสะ จึงทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจว่าการเกิดผัสสะ จึงเกิดเวทนา เป็นเพียงเรื่องปฏิบัติที่ที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจ เป็นสิ่งปรุงแต่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน เห็นสิ่งที่รู้สึกลงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือสิ่งทั้งปวง หรือเห็นโลกว่าเป็นภาวะที่ว่างเปล่าจากตัวตน หรือเห็นโลกว่าไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา เป็นเพียงเหตุปัจจัยดำเนินไป และไม่เกิดตัณหา(ความอยาก) ในเวทนาที่เกิดขึ้น จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์หรือกำจัดเหตุแห่งทุกข์เพื่อเข้าสู่นิพพาน (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

2.3.1.2 องค์ธรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติ ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม 37 (ความเข้าใจธรรมที่เกี่ยวเนื่องแก่การตรัสรู้) จัดเป็น 7 หมวด ประกอบด้วย สติปัฏฐาน 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง) สัมมปชชาน 4 (ความเพียรชอบ) อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่หนึ่งๆ) พละ 5 (ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง) โพชฌงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) มรรค 8 (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) หรืออาจกล่าวเป็นหลักใหญ่ คือ อริยสัจ (ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์)

โภธิปักขิยธรรม 37 ใช้พัฒนาให้มนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ในที่นี้นำมาใช้สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์หรือกำจัดเหตุแห่งทุกข์ องค์ธรรม 37 ประการนี้ จึงถือเป็นคณะทำงานในการปฏิบัติเพื่อให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์หรือรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริงเพื่อปล่อยวางทุกสิ่ง โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกันตั้งแต่ศีล สมาธิ และปัญญา

1) สติปัฏฐาน 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง) เป็นการใช้สติในการกำกับจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ปัญญามีโอกาสพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงในขณะนั้นๆว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง เกิดและดับอยู่ตลอดเวลา จึงยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้ สติปัฏฐานจึงทำงานตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต โดยแบ่งเป็น 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนา เป็นการใช้สติให้ตามดูสภาพร่างกายโดยพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในหลักอานาปานสติ การรู้ทันอริยาบถ การรู้ทันความเคลื่อนไหว การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดมาประชุมกันเป็นร่างกายในหลักปฏิกลมนสิกการ การพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างในหลักธาตุมนสิกการ เป็นต้น เวทนานุปัสสนา เป็นการใช้สติให้ตามดูความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆโดยพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง จิตตานุปัสสนา เป็น

การใช้สติให้ตามคู่มือใจโดยพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และซมมานุปัสสนา เป็นการใช้สติตามคู่มือเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจโดยพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้นเมื่อสติกำกับจิตใจอยู่กับการพิจารณาตลอดเวลาในสติปัฏฐาน 4 จิตย่อมหยุดปรุงแต่ง ธรรมทั้ง 4 นี้จึงเป็นการปฏิบัติสำคัญในการลดละตัณหาและความยึดมั่นในตัวตน

2) สัมมัตถะ 4 หรือปธาน 4 (ความเพียร) ได้แก่ สังวรปธาน (ความเพียรในการระวังหรือปิดกั้นอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น) ปหานปธาน (ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป) ภาวนापธาน (ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น) และอนุรักษนปธาน (ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูรณ์) ความเพียรจึงเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ปฏิบัติร่วมกับองค์ธรรมอื่นให้สำเร็จผล

3) อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำให้เกิดสมาธิ ได้แก่ ฉันทะ หรือการได้ทำในสิ่งที่ชอบทำให้เกิดสมาธิง่าย วิริยะ หรือการทำสิ่งใดด้วยความพากเพียรมีใจสู้ทำให้เกิดสมาธิง่าย จิตตะหรือการทำสิ่งใดด้วยจิตฝึกลงทำให้เกิดสมาธิง่าย วิมังสาหรือการขบใคร่ครวญสิ่งใดทำให้เกิดสมาธิง่าย ดังนั้นการทำสิ่งใดให้สำเร็จผลได้จึงต้องมีความรักในสิ่งที่ทำ ขยันหมั่นเพียรมีใจสู้ จดจ่อฝึกลง และใคร่ครวญปรับปรุงพัฒนาสิ่งนั้นอยู่เสมอ

4) อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่หนึ่งๆ) ได้แก่ ศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) และปัญญา (การพิจารณาตามความเป็นจริง) การปฏิบัติต้องจับเป็นคู่เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเพื่อเกื้อหนุนให้การปฏิบัติก้าวหน้าโดยศรัทธาเข้าคู่กับปัญญา เนื่องจากถ้าศรัทธามากเกินไปจะนุ่มไปในทางเชื่อง่ายจนกระทั่งมกมาย ถ้าปัญญามากเกินไปจะสงสัยหรือด่วนปฏิเสธ และวิริยะคู่กับสมาธิ เนื่องจากถ้าวิริยะมากเกินไปจะฟุ้งซ่านและเครียด ถ้าสมาธิมากเกินไปจะเฉื่อยชาหาความสบาย ส่วนสติเป็นธรรมที่กำกับควบคุมในทุกกรณีว่าสิ่งใดมากเกินไปสิ่งใดย่อหย่อนและควรเพิ่มลดสิ่งใดให้สมดุล เป็นต้น อินทรีย์ 5 เป็นธรรม 5 อย่างที่ทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุกโดยไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น

5) พละ 5 ที่เป็นธรรมหมวดเดียวกันแต่ใช้ทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับโดยไปต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้เข้ามาทำลายได้

6) โพชฌงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) ได้แก่ สติ(ความระลึกได้) ธรรมวิชัย(ความเพียร) วิริยะ(ความเพียร) ปีติ(ความอิ่มใจ) ปัสสัทธา(ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ) สมาธิ(ความมีใจตั้งมั่น) และอุเบกขา(ความวางเฉย) ธรรมทั้ง 7 ประการทำหน้าที่ประสานสอดคล้องให้การปฏิบัติสำเร็จผลโดยสติทำหน้าที่รวบรวมสิ่งที่ควรรู้ควรเข้าใจมาเสนอให้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน ความพากเพียรมีใจสู้ไม่ท้อแท้ในการปฏิบัติ ความปรอง

แต่งกุศโลให้เกิดแก่จิตตั้งแต่ความอ้อมใจหรือปลานปลื้มที่มาพร้อมกับความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ความอ่อนคลายสงบเย็นกายใจขณะที่ปฏิบัติด้วยความเพียร ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่กับการปฏิบัตินั้นๆ จนกระทั่งความวางเฉยมีใจเป็นกลางในขณะที่ธรรมแต่ละอย่างร่วมกันปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป

7) **มรรคมืองค์ 8** (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) เป็นองค์ธรรมที่เป็นภาพรวมทั้งหมดของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) องค์ธรรมทั้ง 8 ประการนี้ถ้าขยายให้เห็นธรรมที่ทำหน้าที่ต่างๆกันในขณะที่ทำงานในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดจะแยกเป็นโพธิปักขิยธรรม 37 ประการดังกล่าวแล้วข้างต้น

วิธีการปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการนั้น เป็นการปฏิบัติโดยอาศัยธรรมต่างๆที่ทำงานสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน การปฏิบัติในเบื้องต้นอาศัยธรรมเด่นในการทำงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 และสัมมปทาน 4 ซึ่งยังเป็นการปฏิบัติในการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติจนมีความบริบูรณ์ จึงเข้าสู่การปฏิบัติในระดับตัดกิเลส ซึ่งอาศัยธรรมเด่นในการทำงานระดับนี้ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 และ มรรค 8 การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์จึงนำสู่โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 ที่บริบูรณ์ได้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงเกิดญาณที่เป็นสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องเรียกว่า ญาณ 16 ลำดับที่เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ สามารถสรุปย่อได้ ดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

1) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ รู้จักว่าอะไรเป็นรูปธรรมนามธรรม และรูปธรรมและนามธรรมมีความแตกต่างกันอย่างไร

2) นามรูปปัจฉัยปริคคหญาณ(ญาณที่กำหนดปัจฉัยของรูปนาม) คือ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นเหตุปัจฉัยซึ่งกันและกัน

3) สัมมสนญาณ(ญาณที่พิจารณาหรือตรวจตรา) คือ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ยังมีสมมุติบัญญัติปนอยู่

4) อุทยัพพญาณ(ญาณอันตามเห็นความเกิดดับ) คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งรูปนามจนเห็นปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้นและดับสลายไปๆชัดเจน ญาณนี้เป็นญาณแรกในวิปัสสนาญาณ

5) กังคญาณ (ญาณอันตามเห็นความสลาย) คือ เมื่อเห็นความเกิดดับชัดเจนถึงเข้าจนเห็นแต่อาการที่สิ่งทั้งหลายดับไปๆ เห็นว่าสิ่งทั้งปวงล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด

6) ภัยญาณ(ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว) คือ เมื่อพิจารณาเห็นแต่ความแตกสลายอันมีแก่สิ่งทั้งหลาย สังขารทั้งปวงจึงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องแตกสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

7) อาทีนญาณ(ญาณอันคำนึงเห็นโทษ) คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็น โทษเป็นทุกข์

8) นิพพิทาญาณ(ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย) คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลินคิดใจ

9) มุญจितุกัมมตาญาณ(ญาณหยั่งรู้ที่ทำให้ต้องการจะพ้น ไปเสีย) คือ เมื่อเบื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้วจึงต้องการจะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

10) ปฏิสังขญาณ(ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทาง) คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์เพื่อมองหาอุบายปลดเปลื้องออกไป

11) สังขารุเปกขาญาณ(ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) คือ เมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสังขารตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะไตรลักษณ์เป็นธรรมดา จิตจึงไม่ดิ้นรนวางใจเป็นกลาง ได้ขณะเห็นความเกิดดับของของสังขารทั้งปวงที่เป็นทุกข์โทษน่าเบื่อหน่ายนั้น

12) อนุโลมญาณ(ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ) คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย และญาณจึง ไน้มน้อมมุ่งตรงสู่นิพพาน เป็นญาณที่เป็น ไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ ญาณนี้เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ

13) โคตรภูญาณ(ญาณครอบโคตร) คือ ญาณที่เป็นหัวต่อระหว่างภาวะปุถุชนกับภาวะอริยบุคคล

14) มรรคญาณ(ความรู้ในอริยมรรค 4) เป็นญาณในระดับโลกุตระ ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แฉกนิโรธความดับทุกข์

15) ผลญาณ เป็นญาณในระดับโลกุตระ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์

16) ปัจจเวกขณญาณ คือ ญาณพิจารณามรรค ผล และนิพพาน

ทั้งนี้ญาณ 2 ลำดับ คือ มรรคญาณ และผลญาณ เป็นญาณในระดับโลกุตระ ส่วนอีก 14 ลำดับที่เหลือเป็นญาณระดับโลกิยะทั้งสิ้น

นอกจากนั้นยังมีองค์ธรรมอีก 2 ประการที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญภายในและภายนอกที่มีศรัทธาเป็นธรรมที่

เชื่อมต่อการรวมทั้งสองประการ องค์ประกอบสำคัญภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ(พิจารณาโดยแยกกาย) เป็นหลักการใช้ความคิดตามแนวพุทธศาสตร์ที่แบ่งเป็นความคิดตามความเป็นจริงและความคิดให้เป็นประโยชน์แต่ละระดับ โลกุตตระนี้มุ่งเน้นเฉพาะความคิดตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความรู้ความเข้าใจตามสภาวะธรรมของธรรมชาติแท้ๆที่ไม่ขึ้นต่อกาลไม่จำกัดสมัย ส่วนองค์ประกอบสำคัญภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตตา(การเลือกคบกัลยาณมิตร)เป็นปัจจัยทางสังคมที่สำคัญที่กระตุ้นให้บุคคลนั้นใช้โยนิโสมนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเองที่เป็นโลกุตตรสัมมาทิฐิ(ความเห็นชอบระดับโลกุตตระ) ซึ่งกระบวนการนี้จะสำเร็จผลได้สมบูรณ์ต่อเมื่อบุคคลนั้นสามารถคิดเป็นหรือพิจารณาโดยแยกกายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยกัลยาณมิตร

2.3.2 การปฏิบัติระดับโลกุตตระ

การปฏิบัติระดับโลกุตตระเพื่อการปล่อยวางตัวตน ไม่หวั่นไหวต่อการกระทบกระทั่งจากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย มุ่งใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแม้ไม่ได้เริ่มต้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานในขั้นต้นก่อนแต่ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในตัวเองแล้วมีการเจริญสมาธิอยู่ด้วยในตัวแต่ไม่ได้เน้นส่วนของสมาธิเท่านั้น

การปฏิบัติด้านพัฒนาปัญญานี้ประสานเชื่อมต่อการพัฒนาระดับโลกิยะโดยไม่แยกขาดจากกัน กล่าวคือ เมื่อจิตใจสงบมีสมาธิจึงใช้สมาธิเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาหรือการพิจารณาให้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน และการพัฒนาปัญญาส่งผลย้อนกลับไปพัฒนาศีลและสมาธิ จึงเป็นการพัฒนาที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันทั้งสามด้านอย่างไม่สามารถแยกขาดจากกันได้

การปฏิบัติระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระเป็นการปฏิบัติที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ การปฏิบัติด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญาต้องพัฒนาให้ปราณีตยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป จึงต้องเริ่มจากการละเว้นบาปอกุศลแล้วจึงเสริมสร้างบุญกุศลให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นจนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด การปฏิบัติจึงเริ่มที่ด้านศีลที่มุ่งการประพฤติที่ละเว้นบาปอกุศลก่อน เมื่อละเว้นบาปอกุศลได้แล้วจึงทำบุญกุศลหรือความดีที่สูงขึ้นไปในด้านจิตใจที่มุ่งพัฒนาจิตใจให้มีจิตสงบมีสมาธิ เนื่องจากการละเว้นบาปอกุศลได้จะทำให้จิตใจไม่ขุ่นมัวจิตจึงสงบมีสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตสงบมีสมาธิ จึงทำให้จดจ่อตั้งมั่นในการเจริญวิปัสสนาหรือใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง

การพัฒนาทางด้านสมาธิและปัญญานี้จะส่งผลสะท้อนกลับไปเชื่อมโยงกับการประพฤติทางกายวาจาให้มีความมั่นคงในการละเว้นบาปอกุศล เนื่องจากเจตนาทางจิตใจถือเป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำภายนอกให้มีความมั่นคงแน่วแน่ และยิ่งเสริมสร้างบุญกุศลหรือความดีต่อ

ตนเองและผู้อื่นให้ยิ่งขึ้น ไปเป็นลำดับ ดังเห็นได้จากการปฏิบัติระดับโลกิยะแล้วจึงกล่าวเชื่อมโยงถึงกันระดับโลกุตระต่อไป ดังกล่าวรายละเอียดการพัฒนาปัญญาระดับโลกุตระดังต่อไปนี้

2.3.2.1 การพัฒนาปัญญา (ปัญญา)

การพัฒนาปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์อาศัยการฝึกฝนสติในสติปัฏฐาน 4 เพื่อมุ่งการใช้งานด้านปัญญาแต่สมาธิเป็นผลพลอยได้ที่เจริญตามไปด้วย เป็นการมีสติคอยกำกับให้จิตกำหนดรู้อยู่ในฐาน 4 แห่ง คือ ร่างกายและพฤติกรรม ความรู้สึกสุขทุกข์และเฉยๆ ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ และความคตินึกไตร่ตรอง เมื่อสติกำกับจิตให้อยู่ที่ฐานดังกล่าวจิตจึงไม่ฟุ้งซ่านสัดสายทำให้จิตใจสงบและพิจารณาสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตามความเป็นจริง ดังนั้นการปฏิบัติในสติปัฏฐานจึงเป็นการมีสติตามดูสิ่งที่รับรู้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่ามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่ตลอดเวลา หรือกล่าวอีกนัยว่าเป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม การฝึกฝนในสติปัฏฐาน 4 จึงต้องใช้ทั้งความเพียร สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาในการสนับสนุนการปฏิบัติไปพร้อมๆกัน วิธีการปฏิบัติในสติปัฏฐานมีหลายวิธี ดังตัวอย่างการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือการตามดูรู้ทันกายที่น่าสนใจ ได้แก่

1.1) อานาปานสติ หรือสติการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นการฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้มีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย เป็นวิธีการที่ไม่ต้องเหนี่ยวกับการใช้ความคิดและใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ทุกเวลาทุกสถานที่และยังเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายเกิดความสงบสบายตามไปด้วย เนื่องจากกายและใจได้ผ่อนคลายตั้งแต่การเริ่มต้นปฏิบัติ ทำให้ระงับอกุศลธรรมและส่งเสริมกุศลธรรมให้เกิดขึ้นต่อไป

อานาปานสติ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้สติสัมปชัญญะรู้เท่าทันกิเลสและกำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้ง โดยการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดลมหายใจเข้าออกให้กำหนดรู้ลมเข้าและออกในจุดที่รู้สึกชัดเจนที่สุดก่อนแล้วเมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกต่อไปจะรู้ชัดเจนมากขึ้น รู้ลมหายใจยาวหรือสั้น การตามดูลมหายใจเข้าออกนั้นเรากำหนดให้พอดีกับจิตใจที่รู้สึกสบาย จิตใจรู้สึกสบายแบบใดให้กำหนดแบบนั้น เมื่อสังเกตธรรมชาติของลมหายใจที่เนื่องกับกายจนจิตสงบ ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจไปเป็นลำดับว่าชีวิตเป็นเพียงสิ่งที่ดับสลายง่ายเพียงแค่มลมหายใจเข้าออกขาดไป และชีวิตประกอบด้วยสิ่งผสมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่คงที่มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา ร่างกายมุ่งสู่ความดับสลายในที่สุด จึงไม่ควรยึดถือสิ่งใดเป็นตัวตนให้เกิดทุกข์

อานาปานสติ เป็นการปฏิบัติที่มุ่งสมาธิอย่างเดียวก็นำได้หรือใช้เป็นฐานในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 ได้ กล่าวคือ เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหรือออกจนจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จึงตามดูรู้ทันกาย จิต เวทนา หรือธรรม ตามสิ่งที่รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ได้แก่ ตามดู

รู้ทันกายโดยพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจว่าเป็นเพียงการเกิดขึ้นและดับไป พิจารณาธาตุดิน น้ำ ลม ไฟที่ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา (กายานุปัสสนา) ตามคูเวทนาให้รู้ทันว่ารู้สึกสุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา เป็นการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนา (เวทนานุปัสสนา) หรือตามคูรู้ทันจิตว่าสภาพจิตเป็นอย่างไรและมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เป็นการปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา (จิตตานุปัสสนา) หรือตามคูรู้ทันว่าทุกสิ่งไม่เที่ยงเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จึงเบื้องหน้าขยคลายกำหนด ดับ สลัด คั้นในสิ่งทั้งปวง เป็นการปฏิบัติในธัมมานุปัสสนา (ธัมมานุปัสสนา) เป็นต้น โดยสรุปแล้วการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 เป็นการตามคูรู้ทันรูปและนามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง (พระธรรมปิฎก[ป.อ. ปยุตฺโต], 2542ง)

1.2) การกำหนดอิริยาบถและสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวต่างๆ ทำให้ทำสิ่งต่างๆ ไม่ผิดพลาดพลั้งเผลอจนกระทั่งรู้เท่าทันตามความเป็นจริง การกำหนดอิริยาบถและการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน โดยการมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถทั้งการยืน เดิน นั่ง นอนและการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น การเหยียด การกู่ การย่าง การเหยียด เป็นต้น นอกจากปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันแล้วการเดินจงกรมเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่ดีควรปฏิบัติในเวลาว่างจากกิจวัตรประจำวันเพื่อให้สติสัมปชัญญะตามรู้ทันอิริยาบถได้มากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยต่างๆ อย่างต่อเนื่องจนจิตสงบ ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจเป็นลำดับว่าทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีความเป็นตัวตนของใคร จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด

1.3) ปฏิภูมมนสิการ เป็นการพิจารณาร่างกายว่าเต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลหรือเป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สะอาดมารวมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่น่าปรารถนา ลดความพอใจในร่างกายตน ทำให้ลดละความยึดติดในร่างกายของตนและผู้อื่น

1.4) ธาตุมนสิการ เป็นการพิจารณาว่าร่างกายเป็นธาตุทั้งดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แสดงในอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สั่น ตึง ไหว โยครอนที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจึงประกอบไปด้วยของผสมที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใด มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา ไม่เป็นตัวตนของใคร จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

การปฏิบัติสำหรับการตามคูรู้ทันกาย 4 ข้อข้างต้น เป็นการปฏิบัติที่สามารถทำได้ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ส่วนการปฏิบัติ 2 ข้อแรก เป็นการปฏิบัติที่ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการใช้ความคิดมากนัก ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้าออก และการกำหนดอิริยาบถ ส่วนการกำหนดการเคลื่อนไหวจะมีความละเอียดมากกว่าการกำหนดอิริยาบถใหญ่เนื่องจากเป็นอิริยาบถ

ย่อย โดยเฉพาะวิธีการปฏิบัติที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก เนื่องจากเป็นวิธีที่สามารถทำได้ตลอดเวลาและยังทำให้ร่างกายผ่อนคลายอีกด้วย

2) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการตามดูรู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ อยู่ตลอดเวลา รู้ชัดว่ามีอาการของสุขหรือทุกข์หรือไม่อย่างไร และรู้ว่าอะไรเป็นมูลเหตุให้เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ขึ้น เมื่อตามดูรู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าความสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นเพียงการเกิดขึ้นและดับไป เปลี่ยนแปลงไม่คงที่จึงไม่ควรยึดติดหรือผลักไสสิ่งใด ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นเพียงปฏิภเวทิต่างใจที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาตามธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนของใคร

3) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการตามดูรู้ทันสภาพจิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มี ความโลภ ไม่มี ความโกรธ ไม่มี ความหลง ฟุ้งซ่าน มีสมาธิ หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น เป็นต้น การตามดูรู้ทันสภาพจิตอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าสภาพจิตที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสิ่งปรุงแต่งที่มีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีความเกิดขึ้นและดับไปในที่สุด ไม่ควรยึดถือเป็นเราเป็นของเรา

4) ชัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการตามดูรู้ทันธรรมหรือการคิดไตร่ตรองในขณะนั้นๆ ได้แก่ (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตโต], 2542ง)

4.1) นีวรณ 5 คือ กำหนดรู้ชัดว่ากามฉันทะ พยาบาท ความหดหู่ว่วงเหงาม ความฟุ้งซ่านกังวลใจ ความสงสัยแคลงใจ มีอยู่ในใจหรือไม่ ถ้ามี เกิดขึ้นได้อย่างไร และละได้อย่างไร เมื่อละแล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

4.2) ชันธ 5 คือ กำหนดรู้ชัดว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณแต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร

4.3) อายตนะ คือ กำหนดรู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาโยชน์(เกเลสที่ผูกใจไว้กับสัตว์) ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาโยชน์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะละได้อย่างไร เมื่อละแล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

4.4) โพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้) คือ กำหนดรู้ชัดว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ายังไม่เกิดจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะให้เจริญขึ้นจนบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5) อริยสัจ คือ กำหนดรู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติที่สัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันในทุกฐาน โดยมุ่งที่การพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์เพื่อไม่นำความรู้สึกสมมติและยึดมั่นไปสวมใส่รูปและนามที่เห็นอยู่ในขณะนั้นๆว่าเป็นเราเป็นของเราแต่เป็นเพียงการเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ

อย่างไรก็ตามวิธีการปฏิบัติดังกล่าวเพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์ จึงต้องกำจัดเหตุแห่งทุกข์โดยพึงกำจัดอกุศลธรรมทั้งปวง(อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) และพึงเจริญกุศลธรรมทั้งปวงหรือการทำกุศลเพื่อปล่อยวางทำจิตใจให้ผ่อนคลายเป็นอิสระเพราะกำจัดกิเลสได้ทั้งหมด

2.3.3 ปฏิเวชรระดับโลกุตตระ

ปฏิเวธของการปฏิบัติระดับโลกุตตระเป็นจุดหมายขั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรเข้าถึง ผลจากการปฏิบัติในขั้นนี้มุ่งเน้นการปล่อยวางตัวตน ไม่หวั่นไหวต่อการกระทบกระทั่งจากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย เรียกว่า ปรมาตถ์ประโยชน์หรือประโยชน์สูงสุด ได้แก่ การมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตจนกระทั่งจิตใจเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ หรือเป็นผู้อันตัมหา (ความชอบใจ) ทิฎฐิ (ยึดตัวตน) ไม่อิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก หรือเรียกว่า นิพพาน

3. สรุปการวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์เอกสารเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์จากผู้เขียน 10 ท่านรวม 67 เรื่อง พบว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งสามารถจำแนกการอธิบายได้ 2 อย่าง คือ 1) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม และ 2) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แบ่งเป็นระดับ คือ หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุนระดับโลกิยะและหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุนระดับโลกุตตระ

ปรัชญาในภาพรวม มุ่งค้ำธรรมในภาพรวมมี 28 ประการแต่องค์ธรรมที่เป็นจตุรร่วมสำคัญ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่ใช้ในทุกกรณี เนื่องจากสติ เป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะ เป็นปัญญาในการรู้ชัดตามความเป็นจริง สติสัมปชัญญะทำหน้าที่กระตุ้นเตือนเร่งเร้าให้ทำในสิ่งที่ควรกระทำ ระงับยับยั้งสิ่งที่ควรเว้นในห้วงเว้น แก้ไขป้องกันในสิ่งที่ควรแก้ไขป้องกัน การพัฒนาทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญาจึงต้องใช้สติสัมปชัญญะประกอบด้วยเสมอ เช่น การประพฤติต้องใช้สติสัมปชัญญะเพื่อไม่ให้ผิดพลาดจนกระทั่งกระตุ้นเตือนให้พิจารณาสิ่งนั้นๆอย่างถูกต้องเหมาะสม การจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ การใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆให้ตรงตามความเป็นจริง

ปฏิบัติระดับโลกิยะ มุ่งค้ำธรรมระดับโลกิยะ มี 17 ประการ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม โยนิโสมนสิการ ศรัทธา 4 อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 อคติ 4 อานาปานสติ มรณสติ

บุญกิริยาวัตถุ 3 โลกธรรม 8 ภูมิ 4 ธรรมสมาธิ 5 ฌาน อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ เป็นธรรมพื้นฐานที่ผู้สูงอายุควรศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับโลกอย่างมีความสุขเกื้อกูลกัน ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีพลังในการดำเนินชีวิต อายุยืน จิตใจสงบสุข และเตรียมพร้อมให้รับมือกับความเจ็บป่วยและความตายด้วยสติปัญญาเป็นลำดับขั้นไป

ปริยัติระดับโลกุตตระ มิ่งคัธรรมระดับโลกุตตระ มี 8 ประการ ได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ขั้น 5 อายตนะ 12 ปฏิจจสมุปบาท โพธิปักขิยธรรม 37 นิพพาน ญาณ 16 เป็นธรรมในการปฏิบัติขั้นสูงเพื่อจิตใจไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในโลก

อย่างไรก็ตาม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุยังสามารถจำแนกเป็นหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม **หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย** ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ กัลยาณมิตตตา เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และคำปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม จึงถือเป็นธรรมสำคัญที่เป็นจุดเริ่มของการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองได้ กัลยาณมิตรธรรม เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์และประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น ส่วน อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยตรง

หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 มรณสติ อิทธิบาท 4 ซึ่งบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นธรรมที่ครอบคลุมการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงกัน มรณสติเป็นธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุปล่อยวางจากสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ส่วน อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังในการมีชีวิตอยู่ต่อไปจึงเชื่อมโยงไปสู่ความมีอายุยืนอีกด้วย

หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้านสังคม ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ซึ่งบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน เป็นธรรมที่ทำให้เกิดการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นยังทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มีบุญกุศลจากการให้ผู้อื่นอยู่เสมอ สิล เป็นธรรมที่ยับยั้งการเบียดเบียนผู้อื่น และภาวนา เป็นธรรมที่ทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อพิจารณาการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่มีความครอบคลุมเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความคิดช่วยผู้อื่น ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม เราควรใช้หลักอุเบกขา คือวางเฉยเสีย

การปฏิบัติในภาพรวมแบ่งเป็นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและระยะสุดท้ายของชีวิต วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นการสำรวจพฤติกรรมทางกาย วาจา การสร้างจิตให้มีความสงบเป็นสมาธิและการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ วิธีปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิต เป็นการสร้างบรรยากาศรอบด้านและจิตใจที่สงบเป็นบุญกุศลและปล่อยวางทุกสิ่ง ซึ่งจำแนกได้เป็นศีล สมาธิ และปัญญาเช่นกัน

ส่วนการปฏิบัติระดับโลกียะและการปฏิบัติระดับโลกุตระจำแนกให้เห็นเป็นหลักใหญ่ๆแบ่งได้เป็น 3 ด้านเช่นกัน ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา เป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ วิธีการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นจุดร่วมที่สำคัญ การปฏิบัติด้านศีล ได้แก่ การรักษาศีล 5 เป็นอย่างต่ำ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายพื้นฐาน การปฏิบัติด้านสมาธิ ได้แก่ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ การระลึกถึงบุญกุศลสิ่งที่ดีงามอยู่เสมอ การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งธรรมดาอยู่เสมอ การปฏิบัติด้านปัญญาจำแนกเป็น 2 ชั้น การปฏิบัติด้านปัญญาเบื้องต้นระดับโลกียะ ได้แก่ การใช้ความรู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การปฏิบัติด้านปัญญาระดับโลกุตระ ได้แก่ การพิจารณาว่าทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับสลายไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดา จึงไม่มีอะไรเป็นตัวตน การยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ปฏิเวธในภาพรวม จำแนกได้เป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน และยังสามารถจำแนกได้เป็นคุณค่า 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

ปฏิเวธระดับโลกียะ เป็นผลจากการปฏิบัติจากการรักษาศีล การพัฒนาจิตใจให้สงบมีสมาธิ และการพัฒนาความรู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตในกิจการงานทั้งหลาย เรียกว่าประโยชน์ปัจจุบัน และประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การมีทรัพย์สินเงินทอง ความเป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร มีชีวิตครอบครัวดี มีสุขภาพแข็งแรง ประโยชน์เบื้องหน้า ได้แก่ ความสุขใจ ความอึดใจในคุณธรรมความดีจากศรัทธา จากศีล จากจาคะ และจากปัญญา

ส่วน**ปฏิเวธระดับโลกุตระ** เป็นผลจากการปฏิบัติจากการพัฒนาความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่า ประโยชน์สูงสุด ได้แก่ การมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตจนกระทั่งจิตเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ หรือนิพพาน

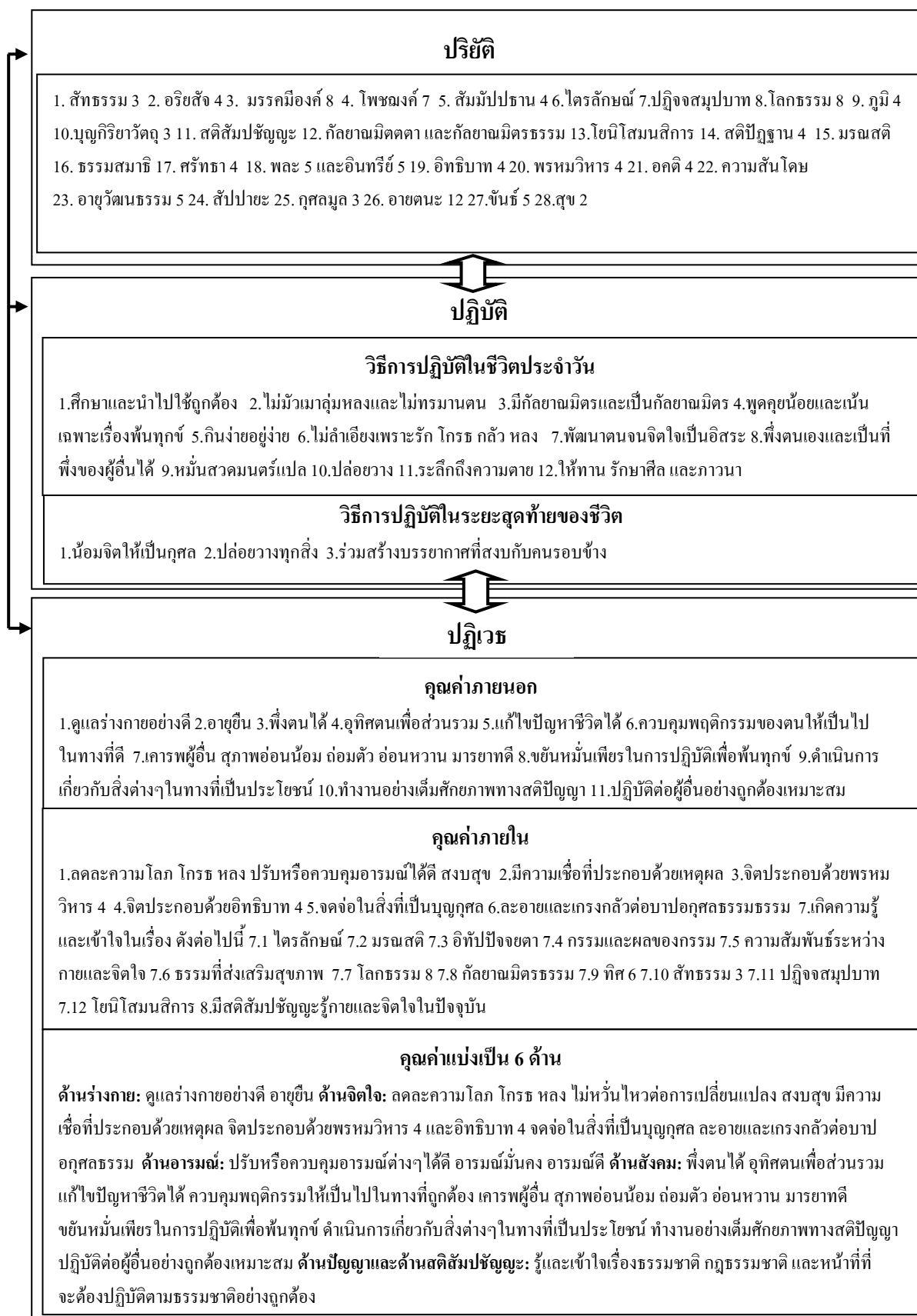
สำหรับองค์ธรรมที่ทุกท่านเห็นสอดคล้องกันร้อยละ 100 ได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มรณสติ กุศลมูล 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 พละ 5 อินทรีย์ 5 ส่วนวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ ไตรลักษณ์ และผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ ดูแลร่างกายดี แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ควบคุมพฤติกรรมให้เห็นไปในทางที่เหมาะสม ลดละความโลภ โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข

อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์เอกสารในการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ อันประกอบด้วยปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธทั้งในภาพรวมและจำแนกออกเป็นระดับ โลเกียะและระดับ โลกุตตระ ซึ่งในที่สุดเมื่อสืบค้นไปจึงพบว่าแก่นธรรมสำหรับผู้สูงอายุคือ ความทุกข์และการพ้นจากทุกข์นั่นเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ อริยสัจ 4 ที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วม

ตารางที่ 2 แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจำแนกเป็นด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจและด้านสังคม

การพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรม 3 ด้าน	หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 3 ด้าน
ด้านสุขภาพกาย	กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 ความสันโดษ
ด้านสุขภาพจิตใจ	กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 มรณสติ อิทธิบาท 4
ด้านสังคม	กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4

จากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม จึงนำมาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ 3 ด้านให้นำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะหรือด้านพฤติกรรมด้านจิตใจ และด้านปัญญาในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป

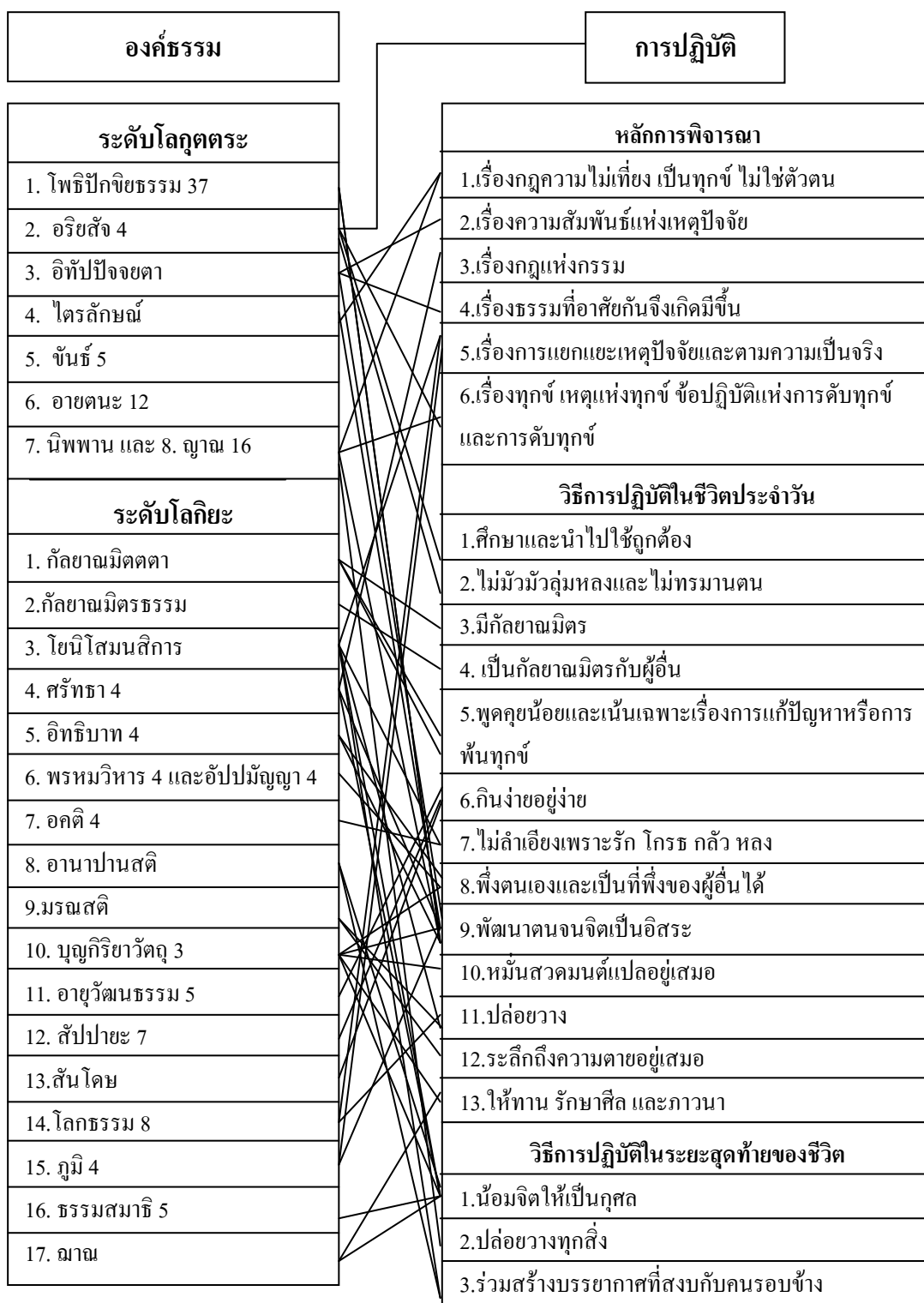


แผนภาพที่ 3 แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม

Created with

 **nitroPDF** professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional



แผนภาพที่ 4 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างองค์กรธรรมกับการปฏิบัติ

หมายเหตุ: อานาปานสติ เป็นองค์กรธรรมหนึ่งในสติปัฏฐาน 4

คำอธิบายความเชื่อมโยงองค์ธรรมกับการปฏิบัติ

องค์ธรรมและการปฏิบัติมีความเชื่อมโยงกันดังต่อไปนี้

1. หลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับทุกวิธีการปฏิบัติทั้งหลักการพิจารณา วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้าย

2. หลักไตรลักษณ์ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องกฎความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และการพัฒนาตนจนจิตเป็นอิสระ

3. หลักอทิปปัจจยตา เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องธรรมที่อาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น และเรื่องความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และเชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนจิตเป็นอิสระ

4. หลักโยนิโสมนสิการ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องการแยกแยะเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง

5. หลักโยนิโสมนสิการ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องการแยกแยะเหตุปัจจัยและตามความเป็นจริง เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการกินง่ายอยู่ง่าย

6. หลักอายุวัฒนธรรม เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการกินง่ายอยู่ง่าย

7. หลักศรัทธา 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรม หลักการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนจิตเป็นกุศล และหลักการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการน้อมจิตให้เป็นกุศล รวมทั้งเชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการน้อมจิตให้เป็นกุศล และการร่วมสร้างบรรยากาศสงบกับคนรอบข้าง

8. หลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในหลักการพิจารณาเรื่องความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์

9. หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักที่เกี่ยวข้องกับหลักสังขธรรม 3 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการศึกษาและนำไปใช้ให้ถูกต้อง

10. หลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการไม่มัวมัวลุ่มหลงและไม่ทรมาณตน

11. หลักภูมิ 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนจิตเป็นอิสระ

12. หลักกัลยาณมิตตตา เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการมีกัลยาณมิตร และการพูดคุยน้อยและเน้นเฉพาะเรื่องพ้นทุกข์

13. หลักโยนิโสมนสีกการ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องกินง่ายอยู่ง่าย และการไม่ลำเอียงเพราะรัก โกรธ กลัว หลง อันเป็นหลักการงดเว้นอกติ 4

14. หลักพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น

15. หลักอิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนมีจิตใจเป็นอิสระ การพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น

16. หลักโพชฌงค์ 7 หลักพละ 5 และอินทรีย์ 5 ในหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ รวมทั้งหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนมีจิตใจเป็นอิสระ

17. หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในชื่อภาวนามัย เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการหมั่นสวดมนต์เปลื้องอุสโม พึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น และพัฒนาตนจนมีจิตใจเป็นอิสระ รวมทั้งให้ทาน รักษาศีล และภาวนา

19. หลักมรณสติ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

20. หลักพละ 5 และอินทรีย์ 5 ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการให้ทาน รักษาศีล และภาวนา เรื่องการพัฒนาตนจนจิตใจเป็นอิสระ รวมทั้งเรื่องการน้อมจิตให้เป็นกุศล

21. หลักกุศลมูล 3 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่องการพัฒนาตนจนจิตใจเป็นอิสระและการปล่อยวาง และเป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการปล่อยวางทุกสิ่ง

22. หลักโยนิโสมนสีกการ อานาปานสติ มรณสติ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการน้อมจิตให้เป็นกุศล และการร่วมสร้างบรรยากาศสงบกับคนรอบข้าง

23. หลักมรณสติ โลกธรรม 8 ศรัทธา 4 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการปล่อยวาง

23. หลักธรรมสมาธิ 5 เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกับวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเรื่องการน้อมจิตให้เป็นกุศล



แผนภาพที่ 5 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าภายนอกกับคุณค่าภายใน

คำอธิบายความเชื่อมโยงคุณค่าภายในที่สะท้อนคุณค่าภายนอก

1. ลดละความโลภ โกรธ หลง ปรับหรือควบคุมอารมณ์ต่างๆได้ สงบสุข และมีความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดี เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน มารยาทดี

2. เชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดี ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพันธกิจ

3. จิตประกอบด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ อุทิศตนเพื่อส่วนรวม เสียสละ สงเคราะห์ผู้อื่น มีความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ดูแลและปฏิบัติต่อคนรอบข้างอย่างถูกต้อง

4. จิตประกอบด้วยอิทธิบาท 4 เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ มีอายุยืน ฟังตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ทำกิจการงานอย่างเต็มศักยภาพทางสติปัญญา

5. จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน มารยาทดี

6. คุณค่าภายในด้านปัญญา เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายใน ดังแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

6.1 รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน (ไตรลักษณ์) รู้และเข้าใจธรรมดาโลก (โลกธรรม 8) และรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นเป็นธรรมดา (มรณสติ) เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ อุทิศตนเพื่อส่วนรวม ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ดูแลร่างกายอย่างดี มีอายุยืน

6.2 รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยและปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย (ปฏิจางสมุปปาทหรืออิทัปปัจจยตา) รู้และเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์

(อริยสัจ 4) รู้และเข้าใจว่าการศึกษาก็ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง และผลที่ถูกต้อง (สัทธรรม 3) รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น (ปฏิจางสมุปปาท) และรู้จักพิจารณาโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอกทุกประการ

6.3 รู้และเข้าใจกฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ ควบคุมพฤติกรรมไปในทางที่ดี ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

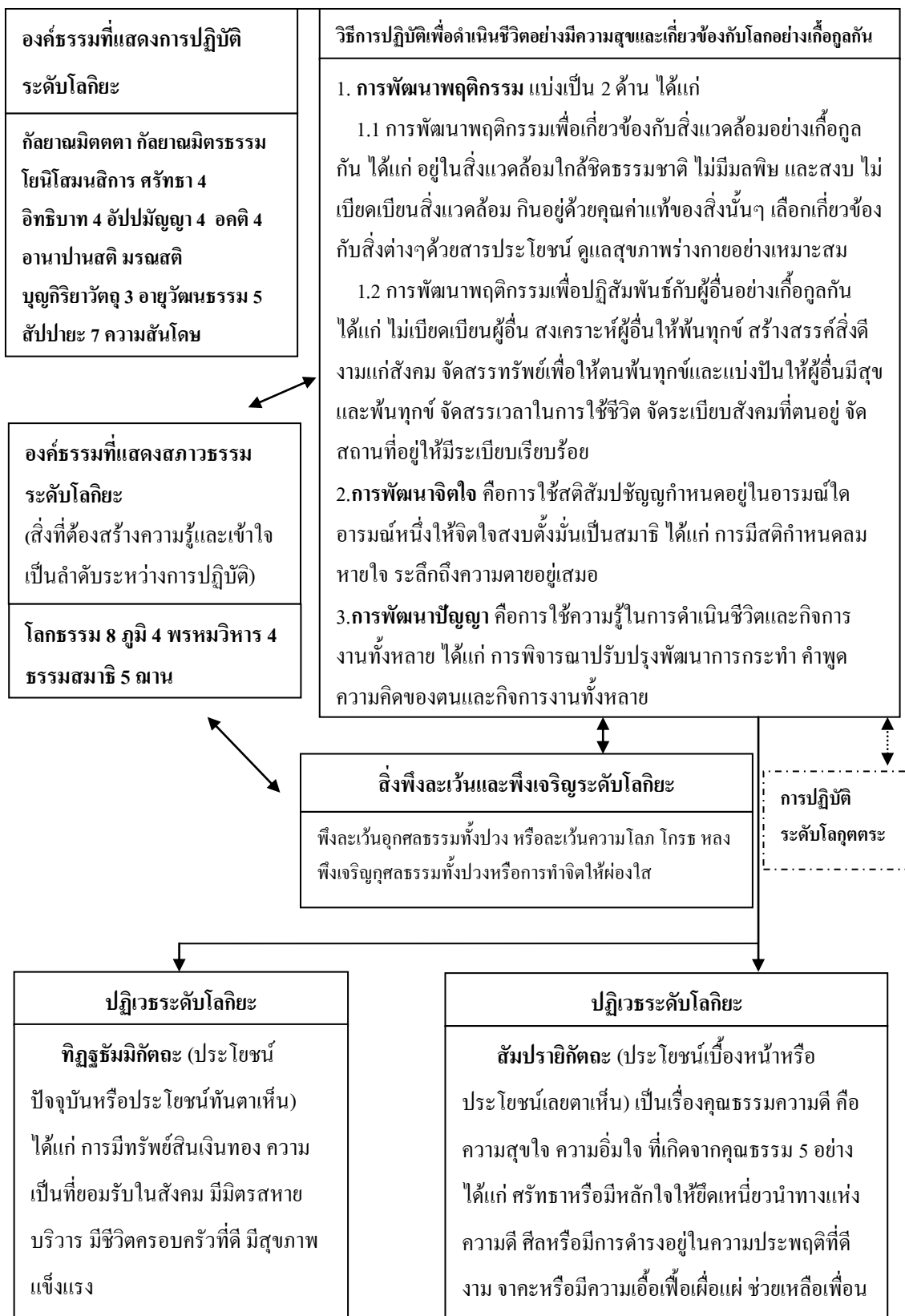
6.4 รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ คุณแลร่างกายอย่างดี มีอายุยืน

6.5 รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ คุณแลร่างกายอย่างดี มีอายุยืน

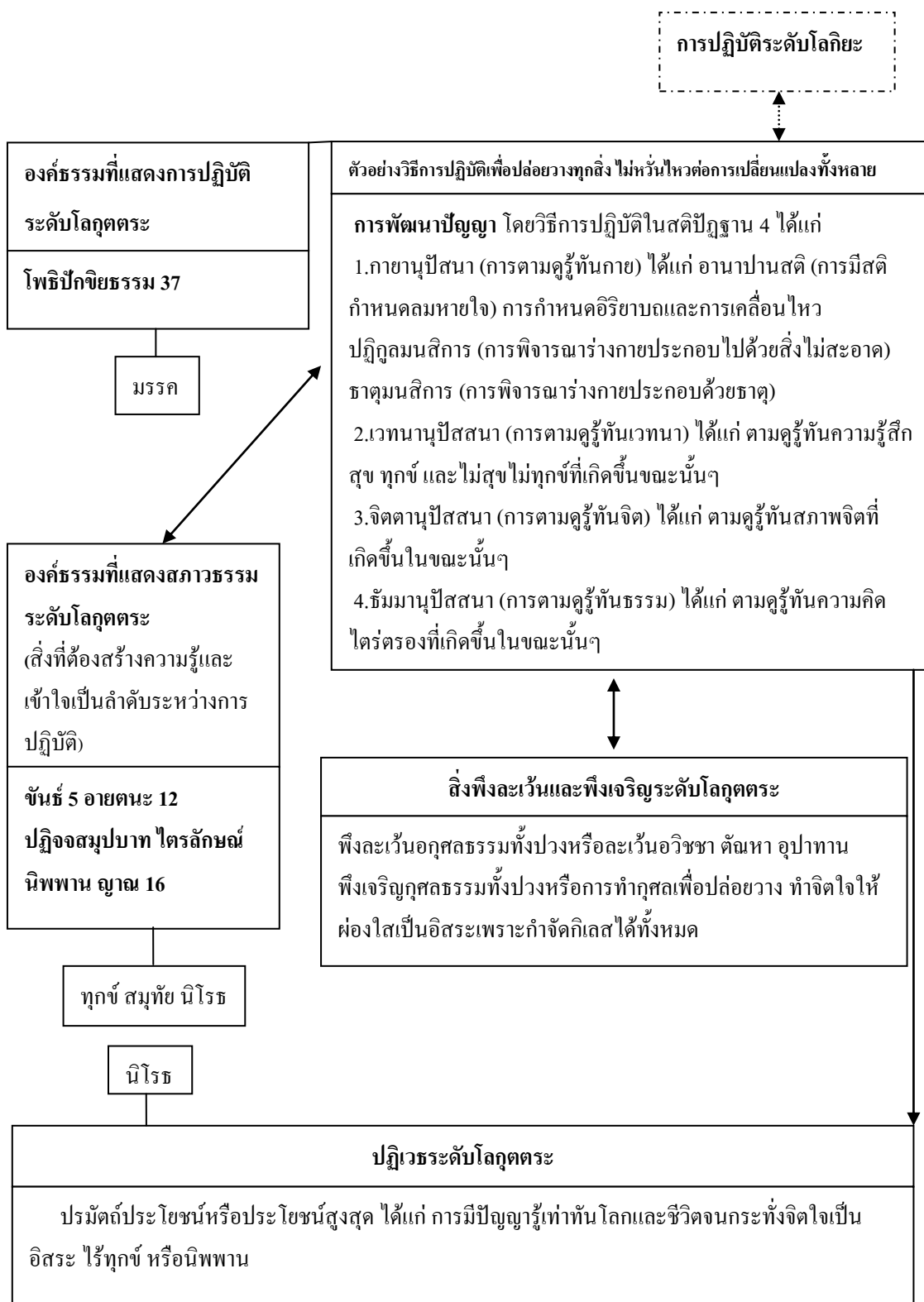
6.6 รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอกทุกประการในกรณีที่กัลยาณมิตรทำให้บุคคลนั้นสามารถคิดเองได้

6.7 รู้และเข้าใจเรื่องการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

7. มีสติสัมปชัญญะรู้กายใจตามความเป็นจริง เป็นคุณค่าภายในที่นำไปสู่คุณค่าภายนอก ได้แก่ คุณแลสุขภาพดี มีอายุยืน แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี และขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์



แผนภาพที่ 6 แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ



แผนภาพที่ 7 แสดงหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับ โลกุตตระ

ด้านศีล	1.ศีล	2.จิตใจ	3.ปัญญา
ด้านจิตใจ	1.ศีล	2.จิตใจ	3.ปัญญา
ด้านปัญญา	1.ศีล	2.จิตใจ	3.ปัญญา

แผนภาพที่ 8 แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญา

ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ การปฏิบัติด้านศีล มุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกันและกัน และการพัฒนาเพื่อ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันและกัน การปฏิบัติด้านศีลนี้แม้มุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมให้เกิดความสุจริตด้านกายและวาจาเป็นจุดเด่น แต่ในการพัฒนาด้านนี้ได้พัฒนาด้านจิตใจและปัญญา ไปพร้อมๆกันด้วยโดยระหว่างที่พัฒนาพฤติกรรมให้เกิดความสุจริตด้านกายและวาจา ย่อมอาศัย เจตนาที่เกิดจากจิตใจ และอาศัยปัญญาในการพิจารณาคุณค่าแท้คุณค่าเทียม การพิจารณาเพื่อกระตุ้น ให้เกิดกุศลในจิตใจ การพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ

การพัฒนาด้านจิตใจมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้มีความดีงาม ผ่องใส สงบสุข และมีสมาธิตั้ง มั่นเป็นจุดเด่น แต่ในการพัฒนาจิตใจ ย่อมอาศัยการพัฒนาพฤติกรรมที่สุจริตทางกายและวาจา เพื่อให้เอื้อให้จิตเกิดสุขและทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย พร้อมกันนั้นการพัฒนาจิตใจจะส่งผลย้อนกลับ ไปพัฒนาพฤติกรรมอีกทีหนึ่ง และการพัฒนาจิตใจต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณาเพื่อกระตุ้นเร้า กุศลให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น และการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบเป็นสมาธิยังเป็นบาทฐานในการ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงให้ชัดเจน

ส่วนการพัฒนาด้านปัญญาระดับโลกิยะมุ่งการแสวงความรู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต และกิจการงานทั้งหลาย รวมทั้งสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น จึงเน้นการพัฒนาด้านศีลและจิตใจ พร้อมทั้งอาศัยปัญญาระดับโลกิยะประกอบด้วย ส่วนการพัฒนาด้านปัญญาระดับ โลกุตตระมุ่งการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้น จึงเน้นการ พัฒนาด้านปัญญาที่เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงเป็นหลัก

บทที่ 5

การวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

การวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 5 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาจำนวน 6 คน โดยวิเคราะห์เนื้อหาสาระใน 2 ประเด็น ได้แก่ คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งในประเด็นคุณค่าเป็นคุณค่าที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่มีความสุขและเกี่ยวข้องกับโลกด้วยความเกื้อกูลกันและกัน จนกระทั่งพันทุกซ์ ส่วนในประเด็นกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และขั้นตอนในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่คุณค่าของการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์

ในบทที่ 5 ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ส่วนแรก การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ส่วนสอง กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการสังเคราะห์เนื้อหาสาระในประเด็นกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา โดยเริ่มจากการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนที่สาม คุณค่า เป็นการสังเคราะห์คุณค่าของกรณีศึกษาที่ได้จากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ รวมทั้งคุณค่าอื่นๆ และส่วนที่สี่ เป็นการสรุปการวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทนี้มีการดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาหรือสาระสำคัญจากจำนวนกรณีศึกษาทั้งหมด 6 คน ดังนี้

- 1) ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
- 3) ร้อยโทวรากร ไรวา
- 4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
- 5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
- 6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลิต

การวิเคราะห์เนื้อหาสาระในบทนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารส่วนบุคคลและเอกสารอื่นๆของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน แล้วจึงสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดไว้ได้แก่ การหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแยกแยะประเด็นจากการอ่านซ้ำๆเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของข้อมูล จากนั้นจึงจัดเนื้อหาโดยการจำแนกข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่แบ่งกลุ่มจัดเป็นหัวข้อย่อยและหัวข้อใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษาและตีความสร้างข้อสรุปตามประเด็นที่ต้องการ ได้แก่ คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

นอกจากนั้นยังวิเคราะห์ประเด็นที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันระหว่างแนวคิดแต่ละท่าน โดยใช้ตารางลงความถี่เพื่อสนับสนุนการวิเคราะห์สาระสำคัญ ได้แก่ ตารางแสดงองค์ธรรม ตารางแสดงการปฏิบัติ และตารางแสดงคุณค่า ซึ่งตารางแสดงคุณค่าแบ่งเป็นตารางแสดงคุณค่าแต่ละด้าน ได้แก่ ตารางแสดงคุณค่าภายนอก ตารางแสดงคุณค่าภายใน และตารางแสดงคุณค่า 6 ด้าน

2. กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา รวมทั้งหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุของกรณีศึกษาในการดำเนินชีวิต ดังมีรายละเอียดของแต่ละกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

2.1 การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในบทนี้มีกรณีศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาหรือสาระสำคัญจากจำนวนกรณีศึกษาทั้งหมด 6 คน ดังนี้

- 1) ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
- 3) ร้อยโทวรากร ไรวา
- 4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
- 5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
- 6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา กรณีศึกษาแต่ละคนมีการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีกรอบคร่าวๆที่นับถือพระพุทธศาสนา การได้เสวนาและใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นแบบอย่างที่ดี การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

นอกจากนั้นกรณีศึกษายังมีลักษณะนิสัยที่เป็นผู้มีสัมมาทิฐิและมีความสามารถเฉพาะตน ตั้งแต่จำความได้แม้ยังไม่ได้รับการปลูกฝังจากผู้อื่นในปัจจุบันชาติ จึงแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มี “บุพเพศตบุญญา” หรือเป็นผู้สร้างความคิดไว้แต่ชาติก่อน เรื่อง “บุพเพศตบุญญา” นี้จึงเกี่ยวข้องกับเรื่องภพภูมิที่มีการเวียนว่ายตายเกิดติดต่อกัน ซึ่งการตายเกิดแต่ละชาตินั้นจิตได้สะสมบุญญาวิบาก หรือบาปอกุศลที่ตนได้กระทำให้ในแต่ละภพภูมิต่อเนื่องกัน

เรื่องภพภูมิที่กล่าวข้างต้น ถ้าศึกษาในพระสูตรแล้วจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เรื่องพระติสสะ และพระพาหิยทารุจิริยเถระ ดังเรื่องเล่าในพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ในเล่มที่ 25 ข้อ 240 หน้า 207 และข้อ 100 หน้า 61 จากพระสูตร ขุททกนิกายธรรมบท โดยย่อ ดังนี้

พระติสสะก่อนตายจิตนึกถึงจิ๋วรแพรผืนใหม่ ตายแล้วแทนที่จะไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ กลับไปเกิดเป็นเส้นตัวเล็กๆ อาศัยอยู่ในตะแ็บของจิ๋วรอยู่ 7 วัน เมื่อพระพุทธเจ้าทราบจึงบอกพระทั้งหลายว่า “จิ๋วรผืนนั้นให้วางไว้ก่อน ภายใน 7 วันนี้ห้ามมาแตะต้องเด็ดขาด วันที่ 8 จึงแตะต้องได้” พระอานนท์กราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “เป็นเพราะอะไร” พระองค์ก็ตรัสว่า “พระติสสะก่อนที่จะตายหวังจิ๋วร และมีความรักในจิ๋วรผืนนี้มากเพราะเนื้อดีมาก คิดว่าทุกผืนที่เคยมีอยู่ เธอตั้งใจจะครองผ้าผืนนี้แต่ว่าโอกาสไม่มีมาตายเสียก่อน ก่อนจะตายจิตก็นึกถึงจิ๋วรผืนนี้ ตายแล้วก็ต้องมาเกิดเป็นเส้นผ้าจิ๋วรอยู่ 7 วัน” เพราะเส้นมีอายุแค่ 7 วัน หลังจากนั้นวันที่ 8 เส้นตัวนี้ก็จะตาย เมื่อเส้นติสสะตายแล้วก็ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นดุสิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 2537: 207, เล่ม 25)

พระพาหิยทารุจิริยเถระได้รับการแต่งตั้งจากพระบรมศาสดาให้เป็นยอดของภิกษุสาวกผู้ตรัสรู้เร็ว ท่านได้บรรลุพระอรหัตตังแต่ยังเป็นคฤหัสถ์ และได้ฟังพระธรรมเทศนาอย่างย่อจากพระพุทธองค์ที่กลางถนนในกรุงสาวัตถีแล้ว แต่ก่อนที่ท่านจะได้รับการบรรพชาเป็นพระภิกษุท่านก็ถูกโคแม่ลูกอ่อนขวิดและเสียชีวิตจากกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ

การที่พระพุทธองค์ทรงแต่งตั้งท่านให้เป็นยอดคฤหัสถ์ของภิกษุสาวกผู้ตรัสรู้เร็ว นั้น นอกจากเหตุที่ท่านสามารถบรรลุธรรมได้เพียงแค่งฟังพระธรรมจากพระโอรสเพียงย่อ ๆ เท่านั้น แต่ยังมีเนื่องจากท่านได้ตั้งความปรารถนาไว้ในอดีตชาติตลอดแสนกัลป์ตั้งแต่ในพระศาสนาของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระนามว่า พระปฐมุตตระพุทธเจ้า (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 2537: 61, เล่ม 25)

อย่างไรก็ตาม จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นถึงผลของการกระทำในอดีตชาติที่ส่งผลในปัจจุบันชาติ ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความตระหนักในเรื่องกฎแห่งกรรมหรือเรื่องภพภูมิที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายเรื่องในพระสูตร แสดงให้เห็นจากผู้ที่มีความชอบทำบุญกุศลในอดีตชาติ เช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา จึงทำให้ในปัจจุบันชาติเป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยเช่นเดิมตั้งแต่เกิดทั้งที่ไม่เคยมีใครปลูกฝังไว้ในปัจจุบันชาติ เช่น การชอบช่วยเหลือผู้อื่น การ

ไม่ชอบผิดศีล การชอบการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาและสามารถปฏิบัติได้ดีในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นการสะสมบุญกุศลของกรณีศึกษาในอดีตชาติจึงเป็นประเด็นหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ นอกจากนั้นการปลูกฝังที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันชาติทั้งจากครอบครัวและผู้สอนยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการหล่อหลอมกรณีศึกษาในปัจจุบันเช่นกัน

จากการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกันข้างต้น ได้แก่ การมีครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนา การได้เสวนาและใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ กรณีศึกษาแต่ละคนมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ต่างกัน ดังต่อไปนี้

1) ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

1. ประวัติโดยย่อ

อายุ: 83 ปี

การศึกษาสูงสุด: ปริญญาโท ด้านปรัชญาและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา มหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา และปรัชญาคุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาปรัชญา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศิลปศาสตรคุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยบูรพา ศาสนศาสตรคุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปรัชญาคุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาภาษาไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์และผลงาน: ราชบัณฑิต ประเภทปรัชญา สาขาวิชาตรรกศาสตร์ และศาสตราจารย์พิเศษ ประเภทปรัชญา ที่มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นอกจากนั้นเป็นอาจารย์ผู้บรรยายพิเศษในมหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ

การปฏิบัติธรรม: ศึกษาปริยัติตั้งแต่อายุ 15 ปี และหลักธรรมมาใช้ในการทำงานให้สำเร็จและการทำงานด้วยความสุขจนถึงปัจจุบัน รวม 60 ปี

ครอบครัว: ภูมิลำเนาเกิดที่ จ.สระบุรี มีพี่น้อง 7 คน เป็นพี่ชาย 2 คน พี่สาว 4 คนและเป็นน้องชายคนสุดท้าย (พี่น้องทั้งหมดเสียชีวิต) ภรรยาเสียชีวิตเมื่อ 6 ปีก่อน มีลูกชาย 2 คน มีบุตรสาวที่บิดามารดาทำให้และผู้สมัครเป็นบุตรชายบุตรสาวอีกกว่า 20 คน ปัจจุบันอาศัยที่ ถนนสวนพลู ข้างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพและอาศัยอยู่กับลูกชายคนโตและลูกสะใภ้

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เกิดในครอบครัวชาวนา จึงมีความเข้าใจความลำบากจากความยากจน และมีจิตใจที่เมตตากรุณาผู้ยากจนและเดือดร้อนอยู่เสมอ นอกจากนั้นนิสัยที่ชอบรักการอ่านหนังสือและมีปัญญาดีมาตั้งแต่เด็ก ทำให้เป็นที่รักและเอ็นดูของ

ครูผู้สอนและพระที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษามาโดยตลอด นอกจากนั้นพี่ชายที่อุปสมบทเป็นพระยังชักชวนให้บวชเป็นสามเณรที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหารตั้งแต่อายุ 15 ปี ทำให้มีโอกาสได้เรียนหนังสือและศึกษาพระธรรม

ต่อมาได้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การศึกษาพระธรรมหลังจากได้บวชเป็นสามเณรนี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นอย่างยิ่งและได้ดำรงชีวิตตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาจนกระทั่งปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการนำมาปฏิบัติในการทำงานด้วยความสุขและเสียดสละเพื่อส่วนรวม

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพศตปุณณุตตาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้ทุกศาสตร์ และฝึกฝนสมาธิได้ง่าย ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ เรียนที่วัด ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน ปัจจัยด้านผู้สอน คือ มีพระเป็นครู และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจากผู้รู้โดยตรง จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...อานิสงส์มาอยู่วัดเข้าไปเย็นกลับนอกจากวันโกน ที่นี่ตอนที่เป็นเด็กๆเริ่มรู้เรื่องก็เห็นพี่เขาอ่านหนังสือกันอยู่คนละกกเสาะๆ เราก็เห็นหนังสือที่เขาอ่าน มันมีรูปภาพเราก็ถามพี่เขาว่านี่ภาพอะไร เราคงจะช่างสักพี่เขาราคาญ มาหัดเรียน ก ข กอกกาเสียบ้างต่อไปจะได้ไม่ต้องมาถาม เขาก็อยากรู้เราก็เลยเรียน กอพระท่านก็มาสอน...

(จันงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...สมัยนั้นกว่าจะเข้าโรงเรียนต้อง 8 ขวบ ผมก็อยู่วัดจนถึงอายุ 8 ขวบ อ่านหนังสือคล่องหมดแล้วบวกลบ คูณหาร ได้หมดแล้ว ครูใหญ่ก็บอกแม่ หนูอายุครบแล้วโรงเรียนเปิดมาหลายวันแล้วตามพี่ๆเขาไปโรงเรียน แม่ผมไม่รู้เรื่องหรอก ผมก็ตามพี่ๆเขาไป เดินจากบ้านไปถึงโรงเรียน 2 กิโลเมตร...วันแรกที่ไปถึงก็จะมีชั้นเตรียมประถม ป.1 – ป.2 ที่นี้พี่ที่เขาไปเขาเรียนประถม 1 ผมก็เรียนชั้นประถม 1 แต่ว่าผมอายุแค่ 8 ขวบ แต่ว่าครูใหญ่ท่านก็ไม่ได้ว่าอะไร เพราะว่าผมอ่านหนังสือออก...ปรากฏว่าประถม 1 มันยังอ่านหนังสือไม่ออก แต่ผมอ่านออกหมดแล้วราคาญ รุ่งขึ้นผมเลื่อนไปอยู่ประถม 2 ครูใหญ่ก็ไม่ว่า

...และปรากฏว่าสอบได้ที่ 1 แล้วก็เลื่อนขึ้นประถม 3 ผมได้ประกาศนียบัตร
ประถม 2 ด้วยนะผมจำได้เลยเป็นรูปสี่เหลี่ยม...พอประถม 4 ก็สอบได้ที่ 1
อีกอายุน้อยที่สุด ได้ประถม 4 อายุยังไม่ถึง 10 ขวบเลย...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ผมเคยจนมาผมเลยรู้ว่าความจนเป็นอย่างไร สมัยผมเป็นเด็กอยู่ชั้นประถม
อยู่บ้านนอกเป็นลูกเสือแม่ก็พาไปซื้อหมวกลูกเสือลูกสามเหลี่ยมผ้าพันคอ ที่นี้
พอจะจบประถม 4 บอกว่าต้องเดินทางไกล ที่นี้เดินทางไกลก็ต้องมีถุงน่อง
รองเท้า เราก็ไม่เคยรู้จักถุงน่องรองเท้า แม่ก็ไม่รู้เรื่องก็เลยไม่ได้เดินทางไกล
เพราะไม่มีถุงน่องรองเท้า อันนี้ถ้าหากว่ามีอะไรเราช่วยเหลือได้เราก็ช่วย...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ตอนเด็กๆผมก็ไม่รู้เรื่อง ผมบวชไม่ได้บวชเพราะศรัทธา แต่เขาให้ผมบวช
ผมก็บวชให้ผมเรียนหนังสือผมก็เรียน...แต่พอเรียนไปเราก็ได้รู้ธรรมะมากขึ้น
เราจะเห็นว่ามีประโยชน์เต็มไปหมด...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ระลึกถึงพุทธคุณแล้วเราน้อมนำเอาพุทธคุณนี้มาใช้กับชีวิตของเรา...นึกถึง
พุทธคุณว่าอะระหังว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์เราเป็นชาวพุทธเราก็จะน้อม
นำมาใช้ให้ชีวิตของเราบริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจให้มากที่สุดเท่าที่
จะมากได้ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นพระปัญญา
คุณเราก็จะน้อมนำมาใช้ว่าเราจะพยายามสร้างปัญญาศึกษาความรู้ให้มากที่สุด
เท่าที่จะมากได้ พระพุทธเจ้าเป็นภควาเป็นผู้จำแนกธรรมมีพระมหา
กรุณาธิคุณ เราก็ตั้งปณิธานว่าเราจะมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้
มากที่สุดเท่าที่จะมากได้...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

1. ประวัติโดยย่อ

อายุ: 74 ปี

การศึกษาสูงสุด: ปริญญาเอก สาขา วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ

ประสบการณ์และผลงาน: ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ อาจารย์พิเศษของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิทยาการบรรยายธรรมในที่ต่างๆ

ผลงานเขียน เช่น ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ ทางสายเอก ตามรอยพ่อ การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า มาดสดใสด้วยใจเกินร้อย อริยมรรค นอกจากนี้ยังมีดีลับเทป ซีดี และ MP3 อีกเป็นจำนวนมาก

การปฏิบัติธรรม: ศึกษาการปฏิบัติภาวนากับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิริ) ตั้งแต่อายุ 37 ปี และนำการปฏิบัติภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงปัจจุบัน รวม 36 ปี

ครอบครัว: มีภุมิภานาที่จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้อง 8 คน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นลูกคนที่ 6 ของครอบครัว ปัจจุบันสมรสกับนางทวิศรี วรอุไร และอาศัยอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ กับภรรยา บุตรชาย 2 คน และหลาน 1 คน

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ในสมัยที่ยังเด็กมารดาได้ปลูกฝังลักษณะนิสัยในการพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบ ความขยัน อดออม มีระเบียบ โดยการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านร่วมกับพี่น้อง การทำงานเก็บเงินไว้ใช้จ่ายทั่วไปเอง นอกจากนี้บิดายังเป็นกำนันของตำบลคลองหลวงแพ่งและเป็นมัลลทายของวัดในละแวกบ้านด้วย ภูมิศึกษาได้รับการศึกษาเบื้องต้นจากโรงเรียนสุวรรณศัลป์ไกล่บ้าน เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สงบลง จึงได้ย้ายเข้ามาเรียนในกรุงเทพมหานคร โดยอาศัยอยู่บ้านที่บิดามารดาซื้อไว้ให้พี่น้องทุกคนอยู่ร่วมกันในย่านประตูน้ำ ในระหว่างที่ต้องมาเรียนที่กรุงเทพพี่น้องทุกคนจัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านเหมือนเช่นที่อยู่ที่บ้าน ระหว่างปิดเทอมจึงพากันไปเยี่ยมบิดามารดาและช่วยกันทำเกษตรกรรมที่บ้าน

นอกจากนั้นระหว่างที่อาศัยร่วมกับบิดามารดาที่ จ.ฉะเชิงเทรา มารดามอบหน้าที่ให้ลูกทุกคนมีหน้าที่ใส่บาตรตอนเช้าทุกวันและนำอาหารที่มารดาจัดเตรียมไปถวายพระในวันสำคัญและวันพระ และสนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยสนทนากันระหว่างพี่ๆ น้องๆ แล้วนำมาฝึกหัดปฏิบัติเองเมื่อมีโอกาส

หลังจากนั้นเมื่อเรียนจบระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และได้ศึกษาต่อจนจบปริญญาโทในมหาวิทยาลัยเดียวกัน ปีเดียวกันนั้นจึงได้รับทุนโคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอกสาขาไวรัสวิทยา มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ นาน 4 ปี ในระหว่างการศึกษาระดับปริญญาเอกที่ต่างประเทศในสายวิทยาศาสตร์ หล่อหลอมลักษณะนิสัยให้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นผู้เชื่อในหลักเหตุผล มีความซื่อสัตย์ มีจริยธรรม ฟังตนเองได้และเป็นที่ฟังของผู้อื่นได้ ประกอบกับนิสัยวัยเด็กที่หล่อหลอมให้เป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองหรือฟังตนเองเป็นทุนเดิม ด้วยเหตุนี้จึงเป็นนักพิสูจน์ทดลองความจริงด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง

ความเป็นนักพิสูจน์นี้จุดประกายให้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ต้องการพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง โดยอุปสมบท 30 วัน ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจังตามความชี้แนะของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิริ) การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานได้ผลเป็นลำดับตั้งแต่ 7 วันแรก ทำให้เกิดรู้และเข้าใจเรื่องภพภูมิว่าเป็นจริง และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่ออีก 23 วัน ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจการเวียนว่ายตายเกิดอย่างชัดเจน จากนั้นเป็นต้นมาจึงศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างจริงจัง และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่มีอิสระสุขอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการมีสติปัญญารู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพศตัญญูตาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้ฝึกฝนสมาธิและปัญญาได้ง่าย ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ การเรียนในระบบสอนให้เป็นผู้พิสูจน์ ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน ปัจจัยด้านผู้สอน คือ พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนดึกเดือนจากผู้รู้โดยตรง จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...ตอนเด็กขยัน ชอบเก็บออม เป็นคนมีระเบียบ...ทำอะไรด้วยตัวเองมันทำมาตั้งแต่เด็กๆ ใฝ่รู้ ไม่ใช้คนอื่น บ้านจนต้องทำงานรับจ้าง ตั้งแต่ 10 กว่าขวบ...
แม่สอนเรื่องนี้ และให้มีหน้าที่ใส่บาตรพระทุกวัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...อาจารย์จบปริญญาเอกจากลอนดอนทางวิทยาศาสตร์แล้วไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ไม่เชื่อคำสอนในพระพุทธศาสนา ไม่เชื่อ เพราะว่าอาจารย์

มีทักษะการใช้กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนอยู่เมืองไทยก็ใช้ไมโครสโคปส่องดู จุลินทรีย์ก็เห็น แต่พอไปศึกษาต่อเมืองนอกด้านเชื้อไวรัส เห็นพันเท่า 800 เท่า ขยายไม่เห็นแต่ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนขยายหลายพันเท่า ส่องดูตัว ไวรัสก็มองเห็น พอมองเห็นแล้วเอาไปส่องดูเทวดาส่องผีข้างถนนก็ไม่เห็นก็ เลยไม่เชื่อ ไม่เชื่อ ในที่สุดพอลบจากเมืองนอกมาเมื่อปี 2518 ก่อนจะไปสอน ที่ มช. ไปอยู่ 4 ปี พอลบกลับมามีโอกาสก็ไปบวชแล้วไปฝึกพัฒนาปัญญาตัวที่ 3 ปัญญาต่อกเตอร์ได้แล้ว นี่พัฒนาปัญญาตัวที่ 3 มันออกจากจิต 7 วันอาจารย์ ไปเห็นเทวดามีจริง ไปเห็นภพภูมิหนหลังมีจริง ไปเห็นคนเขานั่งอยู่เฉยๆเขา คิดอะไรเขาไปทำอะไรมารู้หมด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างฝรั่งเขาไม่สนใจ แต่ความซื่อสัตย์ต้องมี พูดว่าจะทำอะไรก็ต้อง มาดูว่ามีจริงหรือเปล่า ทดสอบหลายอย่างตามจริยธรรม คุณธรรมทดสอบ หมด ส่วนความเห็นทุกอย่างจบปริญญาเอกจะต้องนำตัวเองได้ นำคนอื่นได้ เพราะดังนั้นเขาจึงไม่สนใจ... ใช้เหตุใช้ผลเพราะว่าวิทยาศาสตร์สอนให้เป็น แบบนี้ใช้เหตุใช้ผล...เป็นนักพิสูจน์...ใช่เลย 4 ปีที่อยู่อังกฤษทำให้ไปสู่ความ เป็นนักพิสูจน์ และนำไปสู่ความศรัทธามันก็เข้าถึงความจริงได้ มันก็เปลี่ยนวิถี ชีวิตมาตลอดจนทุกวันนี้ 35 ปี ยังไม่เปลี่ยนเลย 35 ปีนับตั้งแต่ออกจากวัด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...อาจารย์เจ้าคุณ โชดกจบ ป. 4 อาจารย์จบต่อกเตอร์ ท่านบอกว่ามีสติชนิดเดียว ตอนนั้นเรา ก็ฟังหูไว้หู แต่บัดนี้เราเชื่อเลยว่าท่านเจ้าคุณโชดกพูดถูก แล้วเรา เก่งไหมเราไม่ได้เก่ง...มันคล้ายๆของเก่า พละ 5 ทำให้ใจสามารถจะต้านทาน กิเลส ด้านทานมารทั้ง 5 ได้ พละธรรม 5 อาจารย์ก็วางอนัตตาก็พัฒนามาได้ 35 ปีกว่า...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...มีลูกสองคนชายทั้งคู่...สอนเขาเล่านิทานให้ฟังตอนเด็กๆ นอนกับเขาก็เล่า นิทานให้ฟังสอดแทรกธรรมะ โตขึ้นมาเขาก็เลยมีธรรม...ทัศนคติที่ถูกก็มีภูมิ

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ตำนาน ก็มาได้และก็มีหลานสาวอยู่คนหนึ่งเลี้ยงตั้งแต่เด็กๆเขาเป็นพี่ใหญ่ก็
อยู่กันอย่างเงียบๆ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

3) ร้อยโทวรารกร ไรวา

1. ประวัติโดยย่อ

อายุ: 64 ปี

การศึกษาสูงสุด: ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยอินเดียนา
สหรัฐอเมริกา

ประสบการณ์และผลงาน: อดีตข้าราชการนายทหารกรมการเงินทหารบก และอดีต
กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท S & P ซินดิเคท จำกัด (มหาชน) ปัจจุบันเกษียณอายุการทำงาน แต่
ยังคงเป็นกรรมการ บริษัท S & P ซินดิเคท จำกัด (มหาชน) และเป็นวิทยากรรับเชิญบรรยายธรรม
ตามสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ

การปฏิบัติธรรม: อุปสมบทตามประเพณีกับสมเด็จพระสังฆราชที่วัดบวรนิเวศวิหาร
และเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ 25 ปี และนำการปฏิบัติภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมี
สติสัมปชัญญะรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงปัจจุบัน รวม 39 ปี

ครอบครัว: มีภุมิลาเนาที่จังหวัดนครราชสีมา ภรรยาชื่อนางพรพิไล ไรวา มีบุตรสาว 2 คน
และบุตรชาย 1 คน ปัจจุบันอาศัยที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร กับภรรยาและบุตรทั้ง 3 คน

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

ร้อยโทวรารกร ไรวา เกิดในครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาแบบธรรมคา คือ ชอบ
ทำทาน ไหว้พระ และสวดมนต์ นอกจากนั้นในสมัยเด็กยังมีลักษณะนิสัยที่ไม่ชอบฆ่าแมสัตว์ตัว
เล็กๆ เช่น มด ยุง เป็นต้น หลังจากนั้นพอโตขึ้นถึงวัยที่ต้องอุปสมบทตอนอายุ 25 ปี จึงได้ไป
อุปสมบทตามประเพณีกับสมเด็จพระสังฆราชที่วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร และเกิดความ
ศรัทธาและใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เมื่อได้ทดลองการปฏิบัติบริกรรมภาวนาที่วัดนี้ ซึ่งการปฏิบัติ
สมถกรรมฐานในครั้งแรกนั้น จิตได้เข้าถึงความปีติอัมเอบในอารมณ์สมาธิ หลังจากสึกจากสมณเพศ
แล้วจึงมีความสนใจที่จะปฏิบัติและไฝหาคำรู้เกี่ยวกับเรื่องการภาวนาตลอดมา ร้อยโทวรารกร
ไรวา ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมจากพระอาจารย์ต่างๆ เช่น พระอาจารย์ไข่ สุชีโว วัด
เขาฉลาก ต.บางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี และคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จ.นครราชสีมา

การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงเกิดจากการปฏิบัติและการเห็นคุณค่าด้วยตนเองเป็นระยะๆ จนกระทั่งปัจจุบัน และทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิตอยู่เสมอ

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพกตปุญญาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้ไม่คิดศีลข้อปาณาติบาต ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ อุปสมบทที่วัดและศรัทธาในจริยวัตรของพระสงฆ์ ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา ปัจจัยด้านผู้สอน คือ พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...ไม่รู้รักษาศีลก็ไม่รู้แต่ไม่อยากติง ไม่อยากฆ่าสัตว์ตั้งแต่เด็ก...พี่น้องคนอื่นดีแต่ผมไม่ดี...เป็นเองมันติดนิสัย มันติดนิสัยมา...อาจจะอดีตชาติไม่ได้ฆ่า...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...พ่อแม่ไม่ได้ปฏิบัติ แต่พ่อแม่เขาก็ชอบช่วยเหลือคน...เรื่องทานสบายเขาก็ทำอยู่เรื่อย พ่อแม่เขาทำทาน ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ตอนนั้นบวชวัดบวร สมเด็จพระสังฆราชเป็นเจ้าอาวาสและท่านก็บวชให้คล้ายๆว่าบวชเพื่อที่จะแต่งงาน...แต่ว่าไปบวชแล้วอยากจะรู้ว่าพระท่านทำอย่างไรเพราะเมื่อก่อนไม่เคยสนใจ พอมาสนใจนั้นก็ภาวนา พอภาวนาก็รู้สึกว่ามันมีความสุขแบบประหลาดๆ...เราก้เลยรู้สึกว่ามันสามารถด้วยตัวเองได้ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งของข้างนอก พอสึกออกมาแล้วก็คิด คิดใจว่าจะต้องตามต่อไปว่าอันนี้มันเป็นอะไร...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...วิปัสสนาก็คือการเห็นการเกิดดับ... ให้มาใช้ในชีวิตประจำวันเอาชีวิตประจำวันของเราเป็นการปฏิบัติไปเลย แทนที่จะเดินธรรมดาเราก้เดิน

แบบรู้ตัวไป เดินขว้างๆไป เวลาจะคุยอะไรก็รู้ตัวไป ไม่จำเป็นต้องไปเข้า
ถ้าเข้าใจหลักการมันก็ไปได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต

1.ประวัติ

อายุ: 81 ปี

การศึกษาสูงสุด: ปริญญาโท (M.A.) ทางปรัชญาและศาสนา จากมหาวิทยาลัย พาราณสี ประเทศอินเดีย พ.ศ.2509

อาชีพการงานปัจจุบัน: ราชบัณฑิต ประเภทวิชาปรัชญา สาขาวิชาอภิปรัชญาและญาณวิทยา สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน และศาสตราจารย์พิเศษ ประเภทปรัชญา ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การปฏิบัติธรรม: ศึกษาปฏิบัติตั้งแต่อายุ 18 ปี และเริ่มปฏิบัติภาวนาตั้งแต่อายุ 25 ปี พร้อมทั้งนำการปฏิบัติภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงปัจจุบัน รวม 56 ปี

ครอบครัว: ภูมิลำเนาเดิมเกิดที่บ้านท่าเตียน ตำบลเกาะนางคำ อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง มีพี่น้อง 4 คน เป็นพี่สาว 2 คน และน้องชาย 1 คน ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ 13/4 ซอย 23 ถนนพหลโยธิน แขวง/เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ผู้ดูแลปัจจุบัน คือ บุตรีธิดา มาดูแลวันเสาร์และอาทิตย์ และภรรยาดูแลกันทุกวันที่อยู่บ้าน

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เกิดในครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนา นอกจากนั้นในสมัยเด็กโรงเรียนในสมัยนั้นยังจัดสอนในวัด ตั้งแต่เด็กจึงเป็นเด็กวัดที่วัดคอนประจักษ์ อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง โดยกินนอนอยู่ที่วัด กิจวัตรประจำวัน ได้แก่ เดินตามหลังพระไปบิณฑบาต เช็ดถูเก็บกวาดทำความสะอาดวัด บิณฑบาตพระ ระหว่างการทำกิจวัตรประจำวันจึงใกล้ชิดกับพระอยู่ตลอดเวลาทั้งก่อนเรียนและหลังเรียนและบางวิชายังต้องเรียนกับพระ จึงได้รับฟังคำสอนของพระอยู่เสมอทั้งการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง การเคารพผู้อื่น การอ่อนน้อมถ่อมตน และการได้ยิน ได้ฟังพระสวดมนต์ ท่องปาติโมกข์ และสนทนาธรรมอยู่เสมอ รวมทั้งพื้นนิสัยเดิมที่เป็นผู้ขยันในการทำกิจการงานต่างๆ จึงเป็นที่ถูกใจของครูและพระทุกท่าน และส่งเสริมให้ได้รับใช้และใกล้ชิดครูและพระมาโดยตลอด หลังจากนั้นจึงได้บวชเป็นสามเณรจนกระทั่งอุปสมบทเป็น

พระสงฆ์และได้ศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จึงได้หล่อหลอมให้ดำรงชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์โดยมีเบญจศีล และเบญจธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตมาโดยตลอดจนกระทั่งปัจจุบัน โดยเฉพาะความรู้ความสามารถด้านการแต่งกระทู้ที่สนับสนุนงานเขียนในปัจจุบัน

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพศตปญญาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ เรียนที่วัด ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา ปัจจัยด้านผู้สอน คือ มีพระเป็นครู และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่านดังต่อไปนี้

...สนใจเรื่องศาสนาพุทธเพราะว่าเป็นพุทธโดยธรรมชาติ พ่อแม่เป็นพุทธ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เป็นเด็กวัดใจ โรงเรียนอยู่ในวัด โรงเรียนประชาบาล...ไปอยู่กับพระไปอยู่กับหลวงพ่อ...เราก็เห็นวิถีชีวิตของพระ อยู่กับพระตลอด เห็นวิถีชีวิตและเห็นวิธีการเรียนหนังสือของท่าน ท่านท่องหนังสืออะไรต่างๆก็ไป...โลกตั้งแต่ก่อนไม่มีอะไรมาก ไม่มีภาพยนตร์ ไม่มีทีวี ไม่มีหนังสือพิมพ์ก็อยู่อย่างนี้สมัยก่อน...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เวลาท่านเรียนเวลาท่านท่องปาติโมกข์ต่างๆ เราฟังแล้วเราก็เพลิน ท่านท่องหนังสือเราก็ฟัง ทำให้สิ่งเหล่านี้มันก็เข้ามา เข้ามาเรื่อยๆ...มันเข้าไปเวลาพระท่านท่องสนทนาธรรมเวลาท่านเรียนเราก็ได้ยินเข้าไป ตัวนี้มันเป็นอุปนิสัยอุปนิสัยให้เกิดความสนใจ ทำให้ความคิดของเรามันไม่ออกนอกทาง...ท่านเรียนนักธรรมท่านก็สนทนาธรรมกัน ...มันก็ไม่รู้เรื่อง แต่พอฟังไปฟังไปเข้าใจไป บางทีเราก็ถามอยากรู้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เด็กวัดก็ต้องอย่างนี้ต้องรับใช้พระและพระก็เลี้ยงดู...สอนทางด้านหนังสือ สอนทางด้านศีลธรรม สอนความประพฤติอื่นๆ ธรรมเนียมอะไรต่างๆเรื่องเล่า ต่างๆแล้วแต่...แต่ละหมู่บ้านเด็กก็อาจจะเป็นตัวอย่าง ทำอย่างนั้นไม่ดี ทำอย่าง นั้นไม่ดีก็เห็นตัวอย่างเหล่านี้ก็สอนเฉพาะเรื่อง เราจะเห็นว่าบางที่ท่านชอบเล่า นิทาน นิทานเหล่านี้ก็เป็นตุ๊กตาเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่า คนขยันต้องไปเป็น อย่างนี้ คนขี้เกียจจะไปเป็นอย่างนี้ คนเชื่อฟังจะเป็นอย่างนี้ คนไม่เชื่อฟังจะ เป็นอย่างนี้...ถ้าหากอาจารย์ไม่ได้อยู่วัด และเพื่อนที่คบเป็นพวกลักขโมยมา ชวนก็คงเป็นไปกับเขาด้วยแล้ว...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หัดเขียนแต่งเรียงความกระทู้ เขียนทุกวัน ...ก็เขียนจนกระทั่งสามารถเขียน ได้ และไปถึงเวลาสอบก็สอบได้ สอบนักธรรมชั้นตรีได้ แล้วก็พื้นฐานให้มา เขียนหนังสือต่างๆ ...สามารถเขียนต่างๆให้เข้าใจได้ก็เพราะเรียงความแก้ กระทู้ธรรม...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

1. ประวัติ

อายุ: 82 ปี

การศึกษาสูงสุด: ครุศาสตร์คุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์และผลงาน: หัวหน้าคณะวิจัยหลายเรื่อง เช่น “การฝึกชาวเขาให้เป็นครู” “หลักการและวิธีการเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย” “การฝึกสติภาวนา อำไพเทคนิค สำหรับเด็ก”

“คำบรรยาย หนังสือภาพ วิจิตรกรรมฝาผนังพุทธประวัติ ในพระอุโบสถ วัดพระศรีรัตน ศาสคาราม” ปัจจุบันปฏิบัติธรรมและสอนการปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกสติ สมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “การบริหารจิตเจริญปัญญา

การปฏิบัติธรรม: ศึกษาปริยัติและปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ 18 ปี พร้อมทั้งนำการปฏิบัติ ภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงปัจจุบัน รวม 63 ปี

ครอบครัว: มีภูมิลำเนาเกิดที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีพี่น้อง 6 คน เป็นบุตรสาวคนโตของครอบครัว สมรสและมีบุตร 2 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่สามีและบุตรที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ในสมัยที่ยังเด็กครอบครัวได้ปลูกฝังความศรัทธาทางพุทธศาสนาโดยครอบครัวชักนำให้ทำกิจกรรมทางพุทธศาสนาร่วมกันอยู่เสมอทั้งการไปทำบุญที่วัดในวันพระ การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรมะ การรักษาศีลเป็นกิจวัตร และโดยเฉพาะการสวดมนต์เป็นสิ่งที่ชอบและทำได้ตั้งแต่สมัยยังเด็กเนื่องจากคุณแม่เป็นผู้สอนให้สวดมนต์อยู่เป็นประจำเพื่อไม่ให้กลัวผี นอกจากนั้นคุณตายังเป็นนักดนตรีและปลูกฝังหลานให้มีความรักและอารมณ์สุนทรีย์ในเสียงดนตรี ดังนั้นครอบครัวจึงปลูกฝังให้กรณีศึกษาเป็นผู้ชอบการสวดมนต์ รักการอ่านหนังสือธรรมะและฟังเทศน์ รวมทั้งรักษาศีลอยู่ในชีวิตประจำวัน และเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยนอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาที่กรณีศึกษาได้ศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้มีโอกาสเข้าฟังเทศน์ที่เป็นการแปลคาถาพระธรรมบทโดยพระราชกิตติเวที รัชตวณฺโณ ในงานเฉลิมฉลองในวโรกาสครบรอบปีที่ 72 แห่งพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม การฟังพระคาถาพระธรรมบทที่กล่าวผ่านคำกลอนในวันนั้นสร้างความประทับใจเป็นอย่างมากทั้งความไพเราะและความหมายที่ลึกซึ้ง

พระคาถาธรรมบทที่จุดประกายให้สนใจการภาวนา คือ คำกลอนที่กล่าวว่า

“ชนะคนโกรธได้ ด้วยไม่โกรธ คนชั่วโหดด้วยมีความดีต่อ
ชนะคนอยากได้ ด้วยให้พอ คนสอพลอ พุดพ้อย ด้วยถ้อยจริง”

สาเหตุที่ประทับใจบทกลอนนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากนิสิตเดิมเป็นผู้มีความโกรธง่ายและเป็นครั้งแรกที่ได้รู้วิธีแก้ไขความโกรธเป็นครั้งแรก นอกจากนั้นยังมีวิธีปฏิบัติอื่นๆที่ประทับใจ จึงมาพิจารณาบทกลอนนี้และเกิดความเข้าใจว่า เมื่อคนอื่นโกรธและเราโกรธตอบ เราไม่ชนะ ดังนั้นถึงเขาโกรธ เราจะไม่โกรธเขา เมื่อพบคนชั่วเราต้องดีกับเขา แสดงถึงการทำความดีละเว้นความชั่ว เมื่อพบคนโลกเราต้องให้เขาให้พอ และเมื่อพบคนโกหกเราต้องพูดแต่ความจริง หลังจากนั้นยังได้อ่านคำสอนของสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี) ที่มีคำสอนสอดคล้องกัน

นอกจากนั้นกรณีศึกษามีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะของพระอาจารย์หลายท่านจนเกิดความประทับใจในคำสอนพระพุทธศาสนา ได้แก่ หนังสือของอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ คือ พระไตรปิฎกฉบับประชาชน กองทัพนคร ได้ร่ำกาสาวพัสตร์ ต่อมาจึงมุ่งมั่นฝึกภาวนาเพื่อให้รู้จริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาจากอาจารย์หลายท่านที่มีความรู้ความสามารถ ได้แก่ พระอาจารย์กัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์ พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒน คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จึงเกิดความศรัทธาจากผลของการปฏิบัติที่ลดละความโกรธหลงได้จริง หลังจากนั้นจึงปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์มาอย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบัน การปลุกฝังดังกล่าวหล่อหลอมให้กรณีศึกษาเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิตอยู่เสมอ และยังนำดนตรีและคำกลอน รวมทั้งเทคนิคการสอนที่หลากหลายเข้ามาผสมผสานในการบรรยายธรรมให้น่าสนใจและเข้าใจง่ายอีกด้วย

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพศบุญตาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม คือ ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นระยะๆ ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา ปัจจัยด้านผู้สอน คือ พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...สนใจมาตั้งแต่เด็กๆแล้ว เพราะว่าที่บ้านทางบ้านเข้าวัดเข้าวา...คุณปู่ คุณย่า คุณตาคุณยาย ล้วนทำบุญอยู่กับวัดทั้งนั้น...ทำมากับพ่อกับแม่แต่ว่าไม่ได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดอะไรก็ทำบุญรักษาศีลและให้ทาน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...สมัยก่อนไม่ได้ปฏิบัติก็ทำบุญอย่างเดียว ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ปฏิบัติตนตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ และก็เนื่องจากว่าครอบครัวตั้งแต่สมัยก่อนนั้นที่อยู่กับวัดกับวาทำบุญให้ทานอะไรต่ออะไรมาตลอด ทั้งครอบครัวของคุณพ่อ ครอบครัวของคุณแม่ทั้งสองครอบครัวเลย คือ คุณพ่อเป็นชาวมืองแพร่ และคุณปู่พูดง่าย ๆ ว่าสมัยก่อนเขาเป็นนักบวชและเทศน์เก่ง

คุณพ่อเองก็เหมือนกันบวชแล้วก็เรียนภาษาเมือง มันคล้ายๆภาษาเขมรบวก
สันสกฤต...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...บ้านจะทำบุญทำทานถือศีลทำบุญทำทานมาทั้งสองครอบครัว และ
คุณตาเองก็เป็นครูดนตรีสอนดนตรี...และท่านก็เป็นคนใจบุญสุนทานใจดี...
เพราะดังนั้นก็เลยทำให้เรื่องดนตรีเรื่องเพลงอะไรทั้งหลายมันก็มารวมอยู่กับ
การศึกษาทางพุทธศาสนาที่เราปลูกฝังตั้งแต่ตอนเด็ก จนกระทั่งโตขึ้นก็มา
เรียนทางภาษาไทยต้องอ่านไตรภูมิคาถา และเรียนภาษาสันสกฤต...เพราะ
ดังนั้นผลงานที่ตัวเองทำทุกอย่างมันก็จะสามารถเอามาผสมผสานมาบูรณา
การกันได้หมดทุกอย่าง...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ตอนแรกๆสมัยเด็กๆสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็คือฟังเทศน์ ชอบฟัง
ก็ฟังเทศน์ฟังธรรมพระสอนพระสวดสวดมนต์เอะอะไรก็จะสวดมนต์เก่ง โอเค
ตอนนั้นกำลังกลัวผีคุณปู่ก็สอนคาถากันผีให้ และมันก็มาตรงกับคำสวดเนี่ย
คุณปู่เป็นชาวเมืองแพร่พูดถึง พุทธานุสติ ชัมมานุสติ สังฆานุสติ พุทโธเมสะ
ระณัง อันยัง นัตถิ ชัมโมเมสะระณัง อันยัง นัตถิ สังโฆเมสะระณัง อันยัง
นัตถิ ได้จำเข้าหัวเลยเพราะตัวเองกลัวผี พอสวดอันนี้คุณปู่บอกว่า คุณปู่เข้าป่า
สมัยก่อนเป็นผู้ใหญ่บ้านไม่มีกลัวเลยผี พอสวดอันนี้ผีมันหนีหมดเลย คุณปู่ก็
สอนอย่างนี้ และต่อมาไม่ว่าจะเป็นยังไงชอบสวดมนต์ ชอบท่องคาถานี้คือวิธี
เรียนมาตั้งแต่เด็กๆ แล้วก็มาได้เรื่องเพลงจากคุณตา เพราะคุณตาเป็นครูสอน
ดนตรีด้วย...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...สั่งสมมาตลอดเวลามันก็เก็บไปเรื่อยๆ นี่ก็คือการปฏิบัติธรรมมันก็เริ่ม
ที่ไหน ก็เริ่มที่ครอบครัวนั้นละเห็นไหม เริ่มที่บ้านเริ่มที่ครอบครัวพ่อแม่ปู่ย่า
ตายาย เป็นผู้ที่อยู่ในศีลในธรรม...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

Created with

...คนแก่งแก่มากต้องให้ทานให้มาก รักษาศีลและกัปปวัชระปฏิบัติธรรม
มันก็แล้วแต่ท่าน ศีล ภาวนา ศีลเป็นสะพาน ท่านเป็นเสบียงที่ได้ ยินมาตั้งแต่
เล็กแต่น้อย ศีลเป็นสะพานท่านเป็นเสบียง...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...สิ่งดึงดูดใจให้ปฏิบัติอันดับแรกก็คือที่วัดเบญจมบพิตร เจ้าพระคุณสมเด็จพระ
สังฆราชวัดเบญจ ท่านอายุครบ 72 และบรรดามหาเปรียญทั้งหลายก็
ช่วยกันแปลคาถาพระธรรมบท ที่ทำให้จิตใจเรื่องนี้หันมาสนใจเรื่องนี้มากๆ
คือคาถาพระธรรมบทคำกลอน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...จุดตั้งต้นในการประพฤติปฏิบัติธรรมคือได้เห็นคำแปลคาถานี้เป็นคาถาพระ
ธรรมบท เขาเรียกว่าคาถาพระธรรมบทคือพุทธวจน...ธรรมะของพระพุทธ
องค์และธรรมะในที่นี้ที่ชอบที่สุดก็คือสิ่งที่เราสามารถจะเอามาประพันธ์ให้สั้น
ที่สุด กินความหมายที่สุดเพราะแบบอย่างด้วยคำแปลของคาถาพระธรรมบท
บทนี้แหละที่ประทับใจที่สุดเลย...และตอนหลังก็มาอ่านประวัติของหลวงปู่โต
ท่านเจ้าคุณสมเด็จพระญาณสังวรญาณวิเศษ...ตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนหลวง
พ่อโตก็ถูกศิษย์พระพุทธเจ้าไขให้หมด และท่านก็ปฏิบัติท่านเป็นอริยะสงฆ์
เพราะดังนั้นเราก็เลยเกิดความรู้สึกว่าทำไมเราไม่ทำตาม ทำไมเรา ไม่ปฏิบัติ
ตามหละให้มันเห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าสอนเท่าที่เราจะทำได้ตั้งแต่นั้นมาก็
เลยเริ่มตั้งใจปฏิบัติ...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...เริ่มสนใจปฏิบัติเพราะเหตุที่เราอ่านแล้วเห็นว่าเราเห็นคนอื่นเขาโกรธและเราไป
โกรธตอบมันก็ไม่ชนะใจให้หมด เขาบอกว่าชนะคนโกรธได้ด้วยไม่โกรธ เพราะ
ดังนั้นเราก็ต้องละความโกรธของเราลงมา ถึงเขาโกรธเราเราก็จะไม่โกรธเขา
คนชั่ว โจรคดียังมีความดีต่อคนที่ไม่ดีแทนที่เราจะไปทำร้ายเขาตอบแทนเรา
กลับควรจะทำดีต่อเขา นี่เป็นคำที่พระพุทธเจ้าสอนแปลกให้หมด เอาชนะคน

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

โกรธด้วยความไม่โกรธ เอาชนะคนชั่วด้วยความดี เอาชนะคนโลภด้วยการให้
ถึงจะชนะใจเขาได้จริงหรือไม่จริง ชนะคน โกรธได้ด้วยไม่โกรธตอบ คนชั่ว
โหดด้วยมีความดีต่อ ชนะคนอยากได้โลภมากได้ด้วยให้พอ เขาอยากได้ เออ
ให้เขา คนสอพลอเราพูดถ้อยจริง...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...แล้วก็พอปฏิบัติเราจะต้องเรียนหนังสือ เราจะต้องทำงานก็หาเวลาว่าง
ไปฟังเทศน์ฟังธรรมไปปฏิบัตินั่งสมาธิไปด้วย จนกระทั่งมาเปลี่ยนจากสมณะ
กรรมฐานหันมาเข้าสู่วิปัสสนาก็เพราะว่าได้มาปฏิบัติกับคุณแม่สิริ กรินชัย...
นั่นแหละก็คือการเริ่มหันมาสนใจทางวิปัสสนากรรมฐาน และก็มุ่งหน้า
ปฏิบัติ...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

1. ประวัติ

อายุ: 75 ปี

การศึกษาสูงสุด: ปริญญาเอกทางสาขาวิชาสตรีวิทยา จากเมดิคอล คอลเลจ
เพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกา

ประสบการณ์หรือผลงาน: ได้รับรางวัลสตรีดีเด่นในพระพุทธศาสนา จากองค์การ
สหประชาชาติ ในวันสตรีสากล ประจำปี 2549 ปัจจุบันเป็นวิทยากรบรรยายธรรมในสถานที่ต่างๆ

การปฏิบัติธรรม: ปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ชัมมวโร วัดป่าแก้ว
จังหวัดสกลนคร ตั้งแต่อายุ 39 ปี และนำการปฏิบัติภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมี
สติสัมปชัญญะรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงปัจจุบัน รวม 75 ปี

ครอบครัว: ภูมิลำเนาเกิดในกรุงเทพมหานคร มีพี่น้อง 3 คน เป็นบุตรธิดาคนที่ 1 ของ
ครอบครัว ไม่ได้สมรสและอยู่อาศัยในบริเวณเดียวกับครอบครัวของน้องชายทั้ง 2 คน

2. การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา ในสมัยที่เรียนในต่างประเทศได้มีครูมาติดต่อให้สอนเด็ก
นักเรียนต่างชาติเกี่ยวกับประวัติพระพุทธศาสนาและมีนักเรียนตั้งคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ จาก
เหตุการณ์นี้ทำให้เกิดความตั้งใจว่าเมื่อกลับประเทศไทยจะมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้จริง

ด้วยตนเอง หลังจากกลับมาประเทศไทยไม่นานได้พบกับเพื่อนที่ชอบปฏิบัติธรรมจึงชักชวนให้
 ภรรยาไปปฏิบัติด้วยกัน จึงได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมโว วัดป่าแก้ว
 จังหวัดสกลนคร

จากปฏิบัติธรรมสามเดือนเป็นหนึ่งปีจนเริ่มคุ้นเคยกับชีวิตในการปฏิบัติธรรม
 ภรรยาจึงตัดสินใจว่าจะไม่กลับไปสอนนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก เนื่องจากไม่มีเวลา
 อ่านงานวิชาการและค้นคว้าความรู้ด้านการแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรมชาติสำหรับ
 ลูกศิษย์ จึงเป็นจุดพลิกผันไปสู่การปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังต่อเนื่อง และต่อจากนั้นจึงได้ปฏิบัติ
 ธรรมกับพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน การปฏิบัติธรรมที่ผ่านมาทำให้เกิดความศรัทธาและ
 ปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์มาอย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะการมีเมตตากรุณาและการ
 มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นเงื่อนไขการเรียนรู้ของภรรยาที่ส่งผลต่อการบรรลุผลจากการ
 ปฏิบัติ ได้แก่ บุพเพศตปุณ्यตาที่เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่
 เหมาะสม คือ ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นระยะๆ ปัจจัยด้านครอบครัว คือ ครอบครัวนับถือ
 พระพุทธศาสนา ปัจจัยด้านผู้สอน คือ พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ และวิธีการเรียนรู้ ได้แก่
 จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการ
 สนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ
 ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของภรรยาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...คนหนึ่งเขาก็บอกว่าขอถามคำถามได้ไหม เราก็นึกว่าที่เราอธิบายเมื่อก็
 เพราะว่าภาษาอังกฤษเราไม่แข็งแรง เราก็บอกว่าได้สิ เขาก็ลุกขึ้นเป็นฝรั่งเต็ม
 ตัวผมสีทองตาสีฟ้าเลย บอกว่าเขาทำสมาธิอย่างที่ครูฝึกสอนพาทำ เขาก็แน่ใจ
 ว่าจิตเขารวมเป็นสมาธิเขาหาะได้ตัวเขาหาะได้...นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรา
 ได้คิดว่า เราเป็นคนไทยที่แย่มากๆเลย ของดีของเราเราไม่รู้จัก ก็ตั้งใจว่า
 กลับไปเมืองไทยจะต้อง ฝึกทำสมาธิ...แต่ว่าคราวนี้จะต้องหาครูเก่งๆและก็
 ไปคล้ายๆกับว่า เรียนให้จบแล้วเราก็จะได้รู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไรและใครถาม
 เราก็จะอธิบายได้ไม่อับจน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

...ตอนที่พี่เข้าไปพี่ไม่เคยคิดว่าการปฏิบัติของพี่ พี่จะไปปฏิบัติที่วัด พี่เพียงแต่อยากทำสมาธิให้เป็น มันก็เหมือนเข้าคอร์สปริญญาโท ปริญญาเอก เราก็ไปดูอาจารย์คนไหนเก่งเราก็จะไปลงชื่อสมัครเข้าคอร์สนี้ แต่เหตุปัจจัยที่ทำให้เราไปเจอเพื่อนที่เขปฏิบัติมาระหว่างที่เราไปเรียนหนังสือแล้วเขาก็ถึงตอนที่เขอยากบวช ผู้ชายเขาลาบวชได้ ผู้หญิงตอนนั้นยังไม่มีภิกษุณี ถ้าเราไปขอท่านอาจารย์อยู่วัด 3 เดือนมันก็เหมือนบวชใจ ที่นี้วัดบางวัดถ้าไม่มีแม่ชีมันต้องมีเพื่อนผู้หญิงไปด้วย เพราะชาวบ้านเขาทำนาเขาไม่สามารถที่จะมาอยู่เป็นเพื่อนได้ทุกวัน ตอนนั้นเพื่อนเขาก็กำลังมองหาอยู่ ตอนนั้นพอดีพี่ไม่ได้รับราชการแล้วตอนนั้นเราทำงานพิเศษถ้าเราหาเองเราก็ไม่รู้ว่าอาจารย์คนไหนเก่งไม่เก่ง เราก็ไปลาที่เกษตรซึ่งตอนนั้นกำลังทำคอร์สพิเศษให้เขาอยู่ บอกว่าตอนนี้ขอลาสามเดือนและกลับมาจะทำสองคอร์สให้ เขาก็อนุญาตเราก็เลยตามเขาไป ก็คิดแต่เพียงว่าไปเป็นเพื่อน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

...ท่านก็บอกว่า “อาจารย์เองจบแค่ประถม 3 เท่านั้นและศิษย์มีทั้งปริญญา หมอมีทั้งไอ้รุ่น ไอ้นี้ เพราะฉะนั้นหลับตาปลอกกล้วยเข้าปากยังยากกว่าทำสมาธิ” เราก็รู้สึกเออแะ นึกว่าจะมาเจอครูบาอาจารย์สอนให้นี่ก็ถูกทำเสียแล้ว เสร็จแล้วท่านก็คุยต่อ ท่านอ่านใจเราได้ ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านก็บอกว่าเวลาครูคงจะไปถ้ำเกิดว่าเจอสธรรมิกกันก็จะเล่าประสบการณ์สู่กันฟัง ใครที่ปฏิบัติไปถ้ำหน้าก็จะอธิบายให้รุ่นน้อง ก็เหมือนกับว่าถึงจะครูคงจะไปก็ยังมีความบาอาจารย์ที่จะช่วยชี้แนะ ระหว่างทางก็ไปเจอสธรรมิกองค์หนึ่งเล่าบอกว่า “ผมเป็นอะไรไม่รู้พอจิตรวมมันเหาะได้” ในใจของเราเดี๋ยวเดอะจะย้ายสำนักแล้ว อยู่สำนักนี้จะเหาะให้เป็นแล้ว เราคิดอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า “นมมันก็บิณฑิได้ใส่เดือนมันก็ยังดำดินได้ แต่ว่ามันก็ยังเกิดมตาย แล้วจะไปเรียนทำไมวิชาอย่างนั้น ทำไมไม่รู้จักทำใจของเราให้มันสะอาดให้มันบริสุทธิ์และเราก็จะได้ไม่ต้องมาทุกข์มาร้อน”...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

จากการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของภคินีศึกษาทุกคน มีประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นที่ไปในทางที่ถูกต้อง การได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดี สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของภคินีศึกษาทุกคนมีประเด็นครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นที่ไปในทางที่ถูกต้องเหมือนกัน แต่ภคินีศึกษาบางคนมีรายละเอียดเพิ่มเติมด้านครอบครัวยุคที่แตกต่างกันบางประเด็น ได้แก่ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต และศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต มีครอบครัวยุคฐานะยากจน จึงเป็นปัจจัยให้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนาโดยจำเป็นต้องไปอาศัยและศึกษาที่วัดเพื่อเรียนหนังสือ และรองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มีครอบครัวยุคฐานะยากจน จึงเป็นปัจจัยให้เป็นผู้มีลักษณะนิสัยขยันหมั่นเพียรและอดออม

การหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของภคินีศึกษาทุกคนมีประเด็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เหมือนกัน แต่ภคินีศึกษาบางคนมีรายละเอียดปลีกย่อยด้านสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน ได้แก่ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต อาศัยที่วัดตั้งแต่เด็ก ทำให้ใกล้ชิดกับพระสงฆ์และแวดล้อมด้วยสิ่งแวดล้อมที่ขัดเกลาทั้งกาย วาจา ใจให้เป็นที่ไปในทางที่ถูกต้องถูกรวม พร้อมทั้งได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติอันเป็นความรู้ทางพระพุทธศาสนา

ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา หลังจากได้ฟังธรรมจากผู้สอนและเกิดความประทับใจทำให้หันเหเข้าสู่การปฏิบัติภาวนา ต่อจากนั้นจึงมุ่งปฏิบัติภาวนากับผู้สอนที่วัดและสถานปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ขัดเกลาทั้งกาย วาจา ใจอยู่เสมอ

ร้อยโทวรารกร ไรวา หลังจากได้อุปสมบทในพระพุทธศาสนาตามประเพณี จึงได้มีโอกาสใกล้ชิดพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งได้เห็นจริยาของพระสงฆ์ที่น่าศรัทธา ทำให้เริ่มปฏิบัติภาวนาจนเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ส่วน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ได้ถูกขัดเกลาให้เป็นนักวิทยาศาสตร์ในระหว่างการศึกษาในระดับปริญญาเอกที่ต่างประเทศ ทำให้เป็นผู้ชอบพิสูจน์ ประกอบกับครอบครัวยุคที่สอนให้ทำอะไรด้วยตนเอง จึงเป็นที่มาของการพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติภาวนาให้เห็นจริงด้วยตนเอง

การล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษาทุกคนมีประเด็นการได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดีเหมือนกัน ได้แก่ การได้ฟังธรรมกับผู้สอนจึงทำให้เกิดความประทับใจ และการได้เห็นผู้สอนที่เป็นแบบอย่างที่ดีจึงเกิดความศรัทธาในการปฏิบัติตาม

อย่างไรก็ตามแม้กรณีศึกษาส่วนใหญ่มีการล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นลักษณะนิสัยไปในแนวทางเดียวกัน คือ ความใฝ่รู้ แต่กรณีศึกษาแต่ละคนมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ต่างกัน ในประเด็นลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตัวที่มีมาตั้งแต่เกิดหรือบุพเพศบุญญา ดังต่อไปนี้

ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล มีลักษณะ นิสัยชอบเรียนหนังสือ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ศึกษาปริยัตินจนเกิดความศรัทธาพระพุทธานุศาสนานา

ส่วน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา มีลักษณะนิสัยขยันหมั่นเพียร จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พากเพียรปฏิบัติภาวนาจนเกิดคุณค่าเป็นลำดับขั้น

นอกจากนั้น รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ยังมีลักษณะนิสัยที่ขัดเกลาจากการเป็นนักวิทยาศาสตร์ จึงชอบพิสูจน์หาความจริงด้วยตนเอง ทำให้เกิดการปฏิบัติภาวนาเพื่อพิสูจน์อย่างจริงจังตามมา และร้อยโทวรากร ไรวา มีลักษณะนิสัยไม่ชอบฆ่าสัตว์ตั้งแต่เด็กซึ่งเป็นศีลข้อปาณาติบาต จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกื้อหนุนในการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์

ตารางที่ 3 แสดงการล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และบุพเพศบุญญาของกรณีศึกษา

รายชื่อกรณีศึกษา	บุพเพศบุญญา	การล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์		
		สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	ครอบครัว	ผู้สอน
ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต	เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้ทุกศาสตร์ และฝึกฝนสมาธิได้ง่าย	เรียนที่วัด	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	มีพระเป็นครู

ตารางที่ 3 แสดงการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และบุพเพศตปญญาของกรณีศึกษา (ต่อ)

รายชื่อกรณีศึกษา	บุพเพศตปญญา	การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์		
		สิ่งแวดล้อมที่ เหมาะสม	ครอบครัว	ผู้สอน
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	เป็นเหตุให้ เป็นผู้ฝึกฝน สมาธิและ ปัญญาได้ง่าย	การเรียนรู้ใน ระบบสอนให้ เป็นนักพิสูจน์	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	พบอาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ
ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต	เป็นเหตุให้ เป็นผู้สนใจ การเรียนรู้ทุก ศาสตร์ และ ฝึกฝนสมาธิ ได้ง่าย	เรียนที่วัด	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	มีพระเป็นครู
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	เป็นเหตุให้ เป็นผู้ฝึกฝน สมาธิและ ปัญญาได้ง่าย	การเรียนรู้ใน ระบบสอนให้ เป็นนักพิสูจน์	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	พบอาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ
ร้อยโทวรากร ไรวา	เป็นเหตุให้ เป็นผู้ไม่คิดคิด ข้อ ปาณาติบาต	อุปสมบทที่วัด และศรัทธาใน จริยวัตรของ พระสงฆ์	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ
ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต	เป็นเหตุให้ เป็นผู้มีความ ขยันหมั่นเพียร	เรียนที่วัด	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา	มีพระเป็นครู
ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล	เป็นเหตุให้ เป็นผู้สนใจ การเรียนรู้	ปฏิบัติธรรมที่วัด เป็นระยะๆ	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ

ตารางที่ 3 แสดงการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และบุพเพศตปญญาของกรณีศึกษา (ต่อ)

รายชื่อกรณีศึกษา	บุพเพศตปญญา	การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์		
		สิ่งแวดล้อมที่ เหมาะสม	ครอบครัว	ผู้สอน
แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา	เป็นเหตุให้ เป็นผู้สนใจ การเรียนรู้	ปฏิบัติธรรมที่วัด เป็นระยะๆ	ครอบครัวนับถือ พระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มี ความรู้ ความสามารถ

2.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในบทนี้มี การดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาหรือสาระสำคัญจากจำนวนกรณีศึกษาทั้งหมด 6 คน ดังนี้

- 1) ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
- 3) ร้อยโทวรากร ไรวา
- 4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
- 5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
- 6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา กรณีศึกษาแต่ละคนมีขั้นตอนการ เรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ เริ่มต้นจากการศึกษาปริยัติและตาม ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนคุณค่าเกิดขึ้นเป็นระยะในช่วงการปฏิบัติเป็นลำดับไป

จากขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกันข้างต้น กรณีศึกษา แต่ละคนมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ต่างกัน ดังต่อไปนี้

- 1) ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธ ศาสตร์เริ่มจากการศึกษาพระปริยัติธรรมทั่วไป และตามด้วยการปฏิบัติเพื่อใช้ในการเรียนและ ทำงาน ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงมุ่งเน้นปริยัติเป็นหลัก โดยเริ่มจากปริยัติตั้งแต่อายุ 15 ปี หลังจากนั้นจึงเริ่มนำหลักธรรมมาปฏิบัติในการศึกษาและการทำงาน และศึกษาปริยัติควบคู่ กับการปฏิบัติมาโดยตลอด คุณค่าของการปฏิบัติเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรกของการปฏิบัติโดยเริ่มจาก

การรักษาศีลธรรม และอ่านการฟังอย่างมีสมาธิ จดจ่อ พิจารณาในสิ่งที่ศึกษา ทำให้คิดวิเคราะห์ ปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...มันจะได้ปฏิเวธมันต้องเริ่มถูกต้องการศึกษาปริยัติก่อน...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนาไม่เน้น ผมทำสมาธิด้วยการทำงาน มันอาจจะเป็น บุปผะคปัญญตาของผม...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เริ่มจากการศึกษาปริยัติในหลักการปฏิบัติ และปฏิบัติตามหลักการนั้น และเกิดคุณค่าในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่มีอิสระสุขอย่างชัดเจนตั้งแต่ระยะแรกของการปฏิบัติ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงมุ่งเน้นการปฏิบัติเป็นหลัก โดยเริ่มจากการศึกษาปริยัติในหลักการปฏิบัติด้วยการฟังการ สอนปฏิบัติจากพระธรรมธีรราชฆาต (โชค ญาณสิทฺธิ) ประมาณ 5-10 นาที และนำไปปฏิบัติ ตามหลักนั้นอย่างจริงจังโดยปฏิบัติ 20 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งในระยะแรกเป็นการปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยกำหนดรู้การพองยุบของท้อง และภาวนา “พองหนอ” “ยุบหนอ” ทำให้คุณค่าด้านสมาธิภายใน 7 วัน และในระยะต่อมาอีก 23 วัน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการนำสมาธิในขั้นอุปจารสมาธิมาพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงทำให้เกิดคุณค่าด้านสติปัญญาและเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน และถือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มาตลอดระยะเวลา 35 ปี ทำให้เป็นผู้มีจิตใจอิสระสุข ปล่อยวางจากสิ่งกระทบภายนอกได้ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...ปริยัติเราไม่ได้เรียนเราเรียนปฏิบัติ ครูบาบอกว่าอาจารย์ทำอะไรเราก็กทำตาม พอไปดูเราก็ดูปริยัติมันก็เป็นจริง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...อาจารย์ก็ไม่ได้ศึกษาสักตัว **ปริยัติก็เหมือน ด็อกเตอร์ทางโลก** แต่ว่าศึกษาทางด้านศาสนาเปรียบธรรมสูงสุดก็ 9 ประโยค **ยิ่งศึกษามากยิ่งสับสน...** คู่มืออย่างคนในครั้งพระพุทธกาลไม่เห็นมีคนเรียนปริยัติกันเลยเขาก็บรรลอรหันต์ไม่เห็นต้องเรียนสักคน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ปฏิบัติเลยเข้าถึงเลย **ยิ่งโง่เท่าใหรยิ่งดีเท่านั้นเข้าได้เร็ว** ก็อาจารย์เจ้าคุณ โชคก จบ ป. 4 อาจารย์จับด็อกเตอร์ท่านบอกว่ามีสติชนิดเดียว ตอนนั้นเราก็ฟังหูไว้หู แต่บัดนี้เราเชื่อเลยว่าท่านเจ้าคุณ โชคกพูดถูก แล้วเราเก่งไหมเราไม่ได้เก่ง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ท่านสอน 5 นาที 10 นาทีในการปฏิบัติแต่ละวัน 5-10 นาทีสอนให้ทำจิตนิ่งเป็นสมาธิ สอนให้ทำจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สองเรื่องเท่านั้นที่สอนในภาคปฏิบัติ ท่านใช้แบบพองหนอยุบหนอ ท่านสอน 5-10 นาที แต่อาจารย์ปฏิบัติวันหนึ่งประมาณ 20 ชั่วโมง นอน 4 ชั่วโมงต่อเนื่อง 30 วัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

3) ร้อยโทวารากร ไรวา

ร้อยโทวารากร ไรวา มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เริ่มจากศึกษาปริยัติในหลักการปฏิบัติ และปฏิบัติตามหลักการนั้น หลังจากนั้นจึงศึกษาปริยัติในหลักอริยสัจ 4 และในหลักการปฏิบัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ต่อจากนั้นจึงศึกษาหลักปริยัติเพิ่มเติมควบคู่ไปกับการปฏิบัติ และเกิดคุณค่าจากการปฏิบัติในแต่ละระยะของการปฏิบัติ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงมุ่งเน้นการปฏิบัติเป็นหลักโดยเริ่มจากการศึกษาปริยัติในหลักอริยสัจ 4 ด้วยการฟังธรรมะจากพระอาจารย์ต่างๆ และนำไปปฏิบัติตามหลักที่ได้ศึกษามา นอกจากนั้นระหว่างการปฏิบัติยังได้ศึกษาและฟังธรรมะเพิ่มเติมไปด้วย ส่วนคุณค่าที่เห็นเกิดขึ้นทั้งก่อนการปฏิบัติระหว่างการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติตามหลักที่ได้ศึกษามา และคุณค่าที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การมีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิตอยู่เสมอ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...ผมเริ่มจากการปฏิบัติก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยศึกษาปริยัติพร้อมๆ กับการปฏิบัติ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

...ต้องรู้คำสอนสักบทหนึ่งในการที่จะทำให้ตัวเองพ้นทุกข์ได้ ให้ตัวเองมีความรู้ในเรื่องที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างน้อยต้องรู้ธรรมะพระพุทธเจ้า 1 บท คือถ้าไม่เจอไม่ได้เลยยังงี้ก็ต้องรู้ 1 บท...อย่างน้อยต้องฟังเรื่องอริยสัจ 4 อันนี้สำคัญมาก คืออย่างน้อยใครก็ตามได้ฟังเรื่องอริยสัจ 4 แล้วเข้าใจ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต

ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เริ่มจากการศึกษาปริยัติในหลักการทั่วไป และตามด้วยการปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการเรียน หลังจากนั้นจึงศึกษาปริยัติอื่นๆเพิ่มเติมจนแตกฉานควบคู่กับการปฏิบัติ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึงมุ่งเน้นการปริยัติเป็นหลัก โดยเริ่มจากการศึกษาปริยัติตั้งแต่อายุ 18 ปี หลังจากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติตั้งแต่อายุ 25 ปี และศึกษาปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติมาโดยตลอด คุณค่าของการปฏิบัติเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรกของการปฏิบัติโดยเริ่มจากการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจมีความสงบและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...บวชแล้วก็เรียนหนังสือ เรียนนักธรรม..ยาวมาเลขจนกระทั่งถึงได้ประโยคเจ็ด แล้วได้พุทธศาสตรบัณฑิต...ตอนเรียนที่มหาจุฬาก็สอนวิชาครูด้วย เพราะว่าเขามุ่งหนักว่าเราจะต้องเป็นนักเผยแผ่พุทธศาสนา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ตอนที่เรียนอยู่ปี3หรือปี...ฝึกสมาธิ ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน...พอลงวันท่านจะไปนำทำวัตรสวดมนต์ และก็มีมอบให้พระอาจารย์สอน ไป ตอนเย็นท่านก็ไปนำทำวัตรสวดมนต์...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ตอนไปเรียนต่อก็มีตอนใกล้ๆจะสอบแล้ว ก็เกิดโรคประสาทกำเริบ หมายเหตุคือความจำทั้งหลายหายหมด อ่านหนังสือก็ไม่เข้าสมองเราก็นึกว่าเอา อีกแล้วก็ทำอะไรดี ก็ใช้วิธีเดิมที่เคยเป็น ก็ใช้วิธีเดิม คือนั่งสมาธิ ลืมหมดทุกอย่าง ไม่เอาทุกอย่าง ไม่เกี่ยวข้องกับตัดหมดไม่คำนึงถึงจะสอบได้หรือไม่ได้ ก็ใช้วิธีเดียวคือตื่นเช้าขึ้นมาก็อบน้ำฝักบัวให้หัวเย็นแล้วก็กินข้าวแล้วก็นอน นอนแล้วก็นั่งสมาธิ กลางคืนก็ทำอย่างเดียวกันก็นั่งสมาธิ ใช้วิธีการฝึกนั่งสมาธิ เหมือนเดิมทำแบบนี้ก็อยู่ได้...วันที่ 8 ก็ไปสอบ ไปสอบก็ทำได้ พอได้รับข้อสอบมาอ่านข้อสอบด้วยจิตที่มันเป็นสมาธิทำให้พอเรานึกว่าข้อสอบคำตอบมันเป็นอะไร คำตอบจะปรากฏมาเหมือนอักษรวิ้งเป็นอย่างนั้นๆ แล้วก็เลือกเลยว่าตอบข้อไหนก่อนใช้วิธีนั้น...นี่คืออำนาจของสมาธิเกิดขึ้น...มันก็หายแล้วพอหายแล้วเพราะสมาธิเพราะจิตพอมีสมาธิมันก็รักษาระดับจิตของเราได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เริ่มจากการปฏิบัติ แล้วจึงศึกษาปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ ส่วนคุณค่าจากการปฏิบัติเกิดขึ้นในแต่ละระยะของการปฏิบัติ การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษามุ่งเน้นทั้งการศึกษาปริยัติและการปฏิบัติ

กรณีศึกษาเริ่มปฏิบัติจากการรับฟังการสอนหลักการปฏิบัติภาวนาจากพระอาจารย์ต่างๆ ผ่านการฟังเทศน์และการอ่านหนังสือธรรมะต่างๆ โดยเริ่มปฏิบัติสมถภาวนาตั้งแต่ พ.ศ. 2492 กับ พระศรีวิสุทธิญาณ (ปัจจุบัน คือ อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ) และหนังสือนวนิยายอิงธรรมะของ อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ ที่ประทับใจ คือ หนังสือชื่อ “กองทัพธรรม” หลังจากนั้นใน พ.ศ. 2527 ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย และตั้งแต่ พ.ศ. 2529 คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ได้มอบหมายให้บรรยายธรรมในภาคเหนือแทน ต่อจากนั้นหลังเกษียณในระหว่างปี 2533 ถึง 2536 จึงได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับพระอาจารย์กัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานอาจารย์ที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี

หลังจากนั้นใน พ.ศ. 2539 พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์ ได้มอบหมายให้แม่ชีสาริตให้คำแนะนำกับภคณีศึกษาในการปฏิบัติต่อไป แม่ชีสาริตจึงพาไปปฏิบัติที่สำนักวิปัสสนาสอนทวี จังหวัดฉะเชิงเทรา ประมาณ 3 เดือนกว่า เมื่อปฏิบัติก้าวหน้าจึงพาภคณีศึกษากลับมาปฏิบัติกับพระภททันตะ อาสภมหาเถระอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นไม่นาน พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์ ได้มอบประกาศนียบัตรให้ภคณีศึกษาเพื่อแสดงว่าสามารถเข้าใจทั้งปริยัติและปฏิบัติพร้อมทั้งเซ็นชื่อตราประทับทั้งตราพม่าและตราไทย พร้อมทั้งเขียนลงท้ายว่า “เผยแผ่พระพุทธศาสนาได้แล้วแล” และประกอบกับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ได้มอบหมายให้ภคณีศึกษาเป็นผู้สอนวิปัสสนาแทนท่าน ด้วยเหตุนี้ตั้งแต่นั้น เป็นต้นมาภคณีศึกษาจึงสอนวิปัสสนากาวนาโดยถือเป็นหน้าที่สำคัญจนถึงปัจจุบัน และต่อมาใน พ.ศ. 2539 จึงได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวนาด้วยพระครูปลัดประจักษ์ สิริวิมล โภท ทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าต่อไป

จากการปฏิบัติของภคณีศึกษา ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่สำคัญ คือ การฝึกฝนสติให้มุนีจิตจนเป็นสมาธิตั้งมั่นยาวนานจนปัญญาเกิดขึ้น ดังนั้นการฝึกในสติปัญญา 4 จึงเป็นการอบรมจิตใจอย่างยอดเยี่ยมที่สุดที่สามารถนำสู่ปัญญาสูงสุดได้ ส่วนคุณค่าจากการปฏิบัติเกิดขึ้นทั้งก่อนการปฏิบัติระหว่างปฏิบัติและหลังการปฏิบัติตามหลักที่ได้ศึกษามา และคุณค่าที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การมีสติให้มุนีจิตจนเป็นสมาธิตั้งมั่นยาวนานจนปัญญาเกิดขึ้น ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของภคณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...ปริยัติไม่ได้ศึกษาอะไรมากมายนักหรอก เอาเฉพาะปริยัติที่ศึกษาจริงๆ เอาเฉพาะปริยัติที่เป็นผลต่อการปฏิบัติ... โดยการอ่านหนังสือ ฟังเทศน์ ฟังธรรม และก็ปฏิบัติก็เริ่มสมถะก่อนด้วยวิธีสมาธินี้แหละแต่มันก็ยังไม่ค่อยปฏิบัติจริงจังอะไรมากมาย... พุทโธ คุณมหายใจคือ ก็เรียกว่าอานาปานสติภาวนา อานาปานสติภาวนามันก็เหมือนพุทโธเหมือนกัน หายใจเข้าพุท หายใจออกโท ไซ้ใหม่และก็มาปฏิบัติ สัมมาอรหังกับทางธรรมกายและก็จะถึงจะมาpong ยุบ...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าตัวจะสอนธรรมะ ตัวต้องรู้จักธรรมะให้เข้าใจธรรมะปฏิบัติธรรมเป็นศึกษาธรรมะทั้งปริยัติและทั้งปฏิบัติได้ก่อน เข้าใจก่อน ไซ้ใหม่ เราถึงจะสอน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าครูบาอาจารย์ไม่มอบ อย่างเช่น หลวงพ่ออาสภมหาเถระท่านให้
ประกาศนียบัตรว่าคือจบๆ เขียนๆ และต้องลงท้ายบอกว่าเผยแพร่
พระพุทธศาสนาได้แล้วแล แล้วถึงเซ็นชื่ออาสภมหาเถระอัครมหากรรมฐานอา
จาริยะ ตีตราประทับทั้งตราพม่าทั้งตราไทย เพราะดังนั้นจึงกล้าสอน...และอีก
อันคุณแม่สิริ กรินชัยอยู่กับยูวพุทธนั่นแหละ...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลิต

แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลิต มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เริ่มจากการ
ปฏิบัติ หลังจากนั้นจึงศึกษาปริยัติจากพระอาจารย์สิงห์ทอง ชัมมวโร ควบคู่กับการปฏิบัติโดยการนำ
ประสบการณ์จากการปฏิบัติมาเทียบกับปริยัติ ดังนั้นขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จึง
มุ่งเน้นการปฏิบัติเป็นหลัก โดยเริ่มจากการปฏิบัติจากอาจารย์ผู้สอน ได้แก่ พระอาจารย์สิงห์ทอง
ชัมมวโร แล้วจึงศึกษาปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ

ส่วนคุณค่านั้นเกิดขึ้นทั้งก่อนการปฏิบัติระหว่างการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติตาม
หลักที่ได้ศึกษามา และคุณค่าที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ มีจิตใจเมตตากรุณาและมีสติสัมปชัญญะอยู่
เสมอ ดังเห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

...อยากให้เราไปคุยกับเด็กเขา เราก็ปฏิเสธเราทำสมาธิไม่เป็น..เขาก็บอกว่า
ไม่เป็นไรถึงแม้ว่าจะทำสมาธิไม่เป็นก็ให้มาเล่าเรื่องพระพุทธเจ้าให้เด็กเขาฟัง
จะได้เป็นแรงบันดาลใจให้เด็กเขาอยากปฏิบัติ...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

...ท่านอาจารย์บอกว่า “ไม่ต้องอ่าน พระไตรปิฎกอยู่ที่ใจ” อ่านใจอันนี้
อ่านใจ เพราะดังนั้นหนูไม่ต้องไปอ่านหรือว่าท่องตามศัพท์ก่อน เพราะถ้ารู้
อย่างนั้นมันเป็นปัญญา และที่นี้พอเราปฏิบัติไปปัญญาตรงนี้มันจะต้องเป็น
อย่างนี้แล้ว เราสะกดจิตคิดก่อนแล้ว เพราะดังนั้นมันเลยไม่ใช่ของจริง เพราะ
ดังนั้นท่านอาจารย์บอกไม่ต้องอ่าน...เพราะว่าใจอันนี้จะรู้ของมันกะ และที่นี้

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

พอเราปฏิบัติไปแล้ว คราวนี้เราจะได้อธิบายให้คนอื่นได้ ท่านอาจารย์ก็จะมาบอกว่าอันนี้เรียกอย่างนี้เราจะได้ไม่สับสน เพราะไม่อย่างนั้นเราจะรู้ล่วงหน้า ใจเราก็จะสะกอดจิตตัวเอง ถึงตรงนี้แล้วเป็นอย่างนี้ๆ แต่จริงๆ ไม่ได้เป็นจริงๆ หรือก...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

...ลองนึกถึงพระพุทธเจ้า ท่านยังไม่มีปริยัติเลย แต่ท่านเริ่มต้นด้วยปฏิบัติ ปฏิบัติๆ พอปฏิบัติท่านก็เอามาจับกลุ่มเข้า พอท่านตรัสรู้แล้วทำวสหมันดิ พรหมมาอาราธนาท่านถึงได้เข้าวิมุตติสุขเพื่อจะเอาสิ่งที่เราทำๆเอามาเรียบเรียงเป็นปริยัติขึ้นมา ท่านปฏิบัติก่อนและเอาที่ท่านปฏิบัติได้นั้นเอามาทำเป็นหลักสูตร เอามาทำเป็นปริยัติ ที่นี้เราทุกวันนี้เรามีปริยัติก่อนแล้วมันถึงไม่ปฏิบัติจริง...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

...ระหว่างนี้ท่านอาจารย์ท่านจะเห็นว่าเรารู้ๆ จนกระทั่งควรจะบอกปริยัติให้รู้ แล้วเราจะได้ไปพูดให้คนอื่นฟังรู้เรื่อง ถ้าอย่างนั้นเราจะพูดไม่รู้เรื่อง ท่านก็จะมาเทศน์ให้เราฟัง และเราก็เอามาเทียบเคียงกับของเรา ได้ตรงนี้มันอย่างนี้เอง จิตรวมมันเป็นอย่างนี้ และเวลาพิจารณาให้มันได้กุศลคิดเป็นบวกมันเป็นอย่างนี้ๆ คราวนี้เราก็แหม่นเลย...ท่านจะข้อยู่เสมอว่าถ้าเราจะไปช่วยใครถ้าเรายังทำไม่ได้อย่าไปดันเดาเพราะอีกหน่อยเราจะเสียหมดเลย...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

...ถ้าไม่เข้าใจ ท่านอาจารย์ก็จะปล่อยให้ทำซ้ำก่อน หรือถ้าเมื่อเราเข้าใจต้องแท้ แล้วท่านก็จะมาเทศน์ให้เราฟัง และพอเราฟังแล้วเราก็จะค่อยๆระลึกตามรู้ อย่างนี้ คราวนี้เราก็จะไม่มัววันลี้มเลย เราก็จะเข้าใจถึงไม่เกิดอีกเป็นสิบปีแต่เราก็จะเข้าใจ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา กรณีศึกษาแต่ละคนมีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ เริ่มต้นจากการศึกษาปริยัติและตามด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนคุณค่าเกิดขึ้นเป็นระยะในช่วงการปฏิบัติเป็นลำดับไป

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาแต่ละท่านมีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีความแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อยบางขั้นตอน ได้แก่ กรณีศึกษาบางคนเริ่มศึกษาปริยัติเฉพาะในหลักการปฏิบัติ แต่บางคนเริ่มศึกษาปริยัติครอบคลุมหลักทั่วไปด้วย นอกจากนั้นหลังจากการปฏิบัติด้วยตนเองในระยะหนึ่งแล้ว กรณีศึกษาบางคนมีขั้นตอนการศึกษาปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติต่อไปได้แก่ กรณีศึกษาบางคนได้ย้อนกลับไปศึกษาปริยัติเฉพาะในหลักการปฏิบัติเพิ่มเติม แต่บางคนได้ย้อนกลับไปศึกษาปริยัติครอบคลุมหลักทั่วไปด้วย

ตารางที่ 4 แสดงขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา

ลำดับที่	ระยะ 1	ระยะ 2	ระยะ 3	ระยะ 4	มุ่งเน้น	หมายเหตุ
1	ปริยัติ (หลักทั่วไปและ หลักการปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่กับ ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่ กับปฏิบัติ	ปริยัติและ ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ
2	ปริยัติ (หลักการ ปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ
3	ปริยัติ (หลักการ ปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปริยัติ (หลักอริยสัจ 4 และ หลักการปฏิบัติ) ควบคู่กับปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่ กับปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ
4	ปริยัติ (หลักทั่วไปและ หลักการปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่กับ ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่ กับปฏิบัติ	ปริยัติและ ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ

ตารางที่ 4 แสดงขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา (ต่อ)

ลำดับที่	ระยะ 1	ระยะ 2	ระยะ 3	ระยะ 4	มุ่งเน้น	หมายเหตุ
5	ปริยัติ (หลักทั่วไปและ หลักการปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่กับ ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่ กับปฏิบัติ	ปริยัติและ ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ
6	ปริยัติ (ประวัติและ หลักการปฏิบัติ)	ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่กับ ปฏิบัติ	ปริยัติควบคู่ กับปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ผลจากการ ปฏิบัติเกิดขึ้น ในแต่ละระยะ ของการปฏิบัติ

หมายเหตุ: รายชื่อกรณีศึกษาเรียงตามลำดับในตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา

2.3 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษารายกรณี

1) ปริยัติ

องค์ธรรมในบทนี้ เป็นองค์ธรรมที่กรณีศึกษาได้นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นปริยัติ มีเนื้อหาสาระสำคัญ 29 ประการ ดังต่อไปนี้

1. สัทธรรม 3 (ธรรมของสัตว์บุรุษ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มันจะได้ปฏิเวธมันต้องเริ่มถูก ต้องศึกษาปริยัติก่อน...มีคนที่เขาบวชเมื่อ
อายุมากเขาไม่มีเวลาเรียนปริยัติ เขาเรียนปฏิบัติเลย...

(จางงัก ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปริยัติมันพัฒนาความรู้สองตัว คือ ผู้รู้มาบอกกล่าว แล้วจินตมยปัญญา สุตมยปัญญา และจินตมยปัญญา ได้ถึงเปรียญธรรม 9 สอบประกาศนียบัตร เปรียญธรรม 9 แต่พฤติกรรมยังกระเรียกระราดเข้าใจใหม่นี้คือปริยัติ ส่วนปฏิบัติพอเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง มันเห็นสรรพสิ่งเกิดแล้วดับนี่คือดวงตาเห็นธรรม...เมื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วถึงจะมาเรียนปริยัติแตกฉาน...ปริยัติรู้หมดเลยว่ามีอะไรแต่ทำไม่เป็น แต่ปฏิบัติไม่ได้รู้พวกนี้แต่ทำเป็น เมื่อทำเป็นแล้วมาเอาใส่อะไรบ้างก็รู้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ปริยัติไม่ได้ศึกษาอะไรมากมายนักหรอก เอาเฉพาะปริยัติ ที่ศึกษาจริงๆ เอาเฉพาะปริยัติที่เป็นผลต่อการปฏิบัติ...อ่านหนังสือ ฟังเทศน์ ฟังธรรม และกัปฏิบัติ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ สัทธรรม 3 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่า การศึกษาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้องที่กรณีศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ร้อยโทวรากร ไรวา ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลิน เน้นประเด็นเหมือนกันคือ การศึกษาปริยัติเฉพาะวิธีการปฏิบัติ แล้วมุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้รู้และเข้าใจด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติจนเกิดคุณค่าพอสมควรแล้วหลังจากนั้นจึงศึกษาปริยัติเพื่อเทียบเคียงกับการปฏิบัติของตนเอง ทำให้เข้าใจปริยัติได้อย่างชัดเจน

นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ได้ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีเวลาน้อยจึงต้องรีบศึกษาเฉพาะวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ภาคปฏิบัติให้เกิดคุณค่าได้มากที่สุดในเวลาอันสั้น

อย่างไรก็ตาม ร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าก่อนเริ่มปฏิบัติสตีปฏฐาน 4 อย่างน้อยควรศึกษาปริยัติในหลักอริยสัจ 4 และวิธีการปฏิบัติสตีปฏฐาน 4

2. อริยสัจ 4 (ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความการดับทุกข์) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ทุกข์ สมุทัย ทุกข์คือความยากลำบาก หรือปัญหาต่างๆเราจะแก้ปัญหามา
ต้องรู้สมุทัยว่าเราต้องรู้ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน เราจะแก้ปัญหาคือนิโรธ เราจะมี
วิธีอย่างไรคือมรรคคือกรรมวิธีในการแก้ปัญหามา ผมถึงไม่ค่อยมีปัญหา...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปัญญา สุตมยปัญญา จินตามยปัญญาทางโลกเข้าไม่ถึง แต่ภาวนามัยปัญญา
เข้าถึงรู้เห็นเข้าใจว่าเป็นจริงนี่แหละอยู่ตรงนี้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกข์ของอริยสัจ ก็แปลว่าขั้น 5 คือความเป็นทุกข์มันก็เป็นอย่างนั้นตลอดไม่มี
การเปลี่ยนแปลง...มันก็มีเกิดดับ แต่ตัวลักษณะที่แท้จริงมันคือการเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของขั้น 5...เป็นลักษณะที่เหมือนกันของ
ทุกอย่างในจักรวาล...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...หลักของอริยสัจ 4 คือหลักเหตุผล...หมายความว่ามันมีสาเหตุและก็ต้องมีผล
เหตุกับผลตามหลักของพระพุทธศาสนาว่าไม่มีสิ่งใดที่ลอยๆ มาเกิด ทุกอย่าง
มันเกิดมาจากเหตุ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกันเป็นหนึ่ง
เดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าเวลาที่ผิวน้ำมันเรียบคือ
สมาธิจากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่รุ่มไม่ไหลใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านมีนิรณัน
นิรณันนี้ ก็เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ อริยสัจ 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจความ
ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์และคุณค่าด้านระลึกได้และรู้ชัดใน

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติที่กรณีสึกษาทุกคน เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้และเข้าใจปัญหาหรือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ เป้าหมายหรือการดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์หรือปัญหาด้วยการแก้ที่สาเหตุตรงปัญหาคือการละอวิชชาหรือ ความไม่รู้ ซึ่งกรณีสึกษาทุกคนเน้นย้ำถึงข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ที่มีวิธีการเดียว คือ การปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์

3. มรรคมีองค์ 8 (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีสึกษา ดังต่อไปนี้

...มรรคมีองค์ 8 ต้องเริ่มด้วยสัมมาทิฐิมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ การกระทำชอบ วาจาชอบ ความพยายามชอบ แล้วจะถึงสัมมาสมาธิ...มันต้อง เริ่มด้วยสัมมาทิฐิ ศิล สมาธิ ปัญญา ตัวศิลปินั้นเป็นเรื่องสำคัญที่สุดเป็นพื้นฐาน ...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ถ้าเราเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง เราจะรู้เลยว่ามนุษย์เกิดมามีทุกข์ประจำกับ ทุกข์จร ทุกข์ประจำคือเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทุกข์จรคือ การเจ็บป่วยเป็นทุกข์อยากได้อะไรแล้วก็เป็นทุกข์พลาดหวังผิดหวัง ทุกข์จรอยากได้ตำแหน่งนี้แล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ตัวที่กำจัดได้ง่ายๆคือทุกข์จร ถ้าเรามี สติสัมปชัญญะสูงสุดกำจัดทุกข์จรได้ง่าย แต่ถ้าทุกข์ประจำถ้าเรายังเกิดมัน ต้องทุกข์ทุกราย เทวดาก็ทุกข์ทุกข์ตอนใกล้จะตาย สัตว์นรกทุกข์ทรมาน ล้วนๆ เปรตก็ทุกข์จากการหิวโหย อสุรกายก็ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ดื่มน้ำมีน้ำก็ ดื่มไม่ได้...ทุกข์ประจำถ้าเรายังเวียนตายเวียนเกิดจะต้องมีทุกข์ประจำ เวียน ตายเวียนเกิดในวัฏฏะสงสารนี้ทุกข์ประจำ ส่วนทุกข์จรกำจัดด้วยปัญญาเห็น แจ้ง...ทุกข์ประจำก็ใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัด กำจัดสังโยชน์ ถ้าเมื่อไหร่ตัวหัว ใจอกวิชาคือรู้ไม่จริงหมดไปจากใจพ้นทุกข์แน่นอน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...จิตมันจับอารมณ์เดียว พอจิตจับอารมณ์เดียวก็เรียกว่าสมาธิบังคับ สมาธิมันมีพลังมาก จิตเป็นสมาธิเราก็จับปัญหาเข้าไปใส่เราจะทำอะไร เราจะคิดเรื่องอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตที่เป็นสมาธิมันจะแยกแยะปัญหาออกมาได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...มรรคมีองค์ 8 วิเศษที่สุด หลังจากนั้นปัญญาเราก็เกิดแล้วใช่ไหม พอปัญญาเกิดก็มาหนุนให้รักษาศีลอย่างเคร่งครัดเป็นอธิศีล...แล้วจากอธิศีลก็ขึ้นมาเป็นอะไร เดิมปัญญา ศีล และสมาธิ แล้วมันย้อนขึ้นไปกลับก็ปัญญาก็สูงขึ้นศีลก็เป็นอธิศีล พอเมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์อีกอธิจิตเกิด...จากอธิจิตก็ขึ้นไปอธิปัญญา...

(อำเภอ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ให้เราอยู่กับปัจจุบัน พอเรารู้อยู่กับปัจจุบัน ผัสสะที่มันเข้ามามันก็จะซึมเข้าไปทะลุทะลวงใจเราไม่ได้ มันก็ได้แต่รู้สักเข้าไปและมันก็หล่นไป ใจเรามีที่มันเคลือบเราเอาไว้ให้อะไรมันมาเกาะก็ไม่ติด มันก็ร่วงลงไปสักแต่ว่า สักแต่ว่า...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ มรรคมีองค์ 8 เกี่ยวข้องโดยตรงกับข้อ อริยสัจ 4 ในส่วนของข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ ซึ่งกรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรักษาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาย้อนกลับไปเกื้อหนุนให้ศีลมั่นคง การพัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาจึงเชื่อมโยงเกื้อหนุนกันและกันอย่างต่อเนื่อง และสิ่งสำคัญที่ทำให้พัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาจึงเชื่อมโยงเกื้อหนุนกันและกันอย่างต่อเนื่อง และสิ่งสำคัญที่ทำให้พัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาจึงเชื่อมโยงเกื้อหนุนกันและกันอย่างต่อเนื่อง และสิ่งสำคัญที่ทำให้พัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาจึงเชื่อมโยงเกื้อหนุนกันและกันอย่างต่อเนื่อง

4. โพชฌงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ต้องมุ่งหน้าเอาสติ เวลาจะสอนก็ต้องเอาสติขึ้นก่อน เพราะดั่งนั้นทำไม
คำพูด สติสัมปชัญญะ และในโพชฌงค์ 7 อะไรขึ้นก่อน สติ ธรรมวิริยะและกั
วิริยะ และถึงจะเป็นปัสสัทธิและได้สมาธิ มี 2 ยะ 2 ธิ และที่ 2 ติ 1 ขา อุเบกขา
เห็นใหม่นี้คือ โพชฌงค์ 7...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม 37
ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทริย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมงคล 8 ซึ่ง
โพชฌงค์ 7 อันประกอบด้วย สติ ธรรมวิริยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา องค์ธรรมแต่ละ
ประการมิได้ถูกจัดหมวดหมู่อยู่ในธรรมข้ออื่นๆ ที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกันแม้
กรณีศึกษาบางคนจะไม่ได้กล่าวถึงโดยตรง ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะรู้กายและใจตลอดเวลา การ
พิจารณาเลือกธรรมเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหหรือปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์ การขยันหมั่นเพียร
ในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ การมีจิตใจที่เอิบอิ่ม มีความสงบ มีสมาธิ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งทั้งหลาย

5. สัมมัปปธาน 4 (ความเพียรชอบ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...อะไรเข้ากระทบจิตมันไม่ปรุงอารมณ์ ถ้าสติมันแข็งจิตจะไม่ปรุงอารมณ์ทั้ง
อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี และจิตก็จะเป็นอุเบกขาทุกขณะต้น และปัญญา
อะไรเข้ามาสัมผัสมันอนัตตาไปหมด พออนัตตาจิตก็เป็นอิสระ อิสระจากโลก
ธรรม อิสระจากวัตถุ จากกิเลสตัณหาอุปทานเป็นอิสระ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เอาต้นไม้มที่เป็นต้นดินต้นกุศลปลูก ต้นไหนที่เป็นต้นอกุศลก็ขุดมันทิ้งไป...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ สัมมัปปธาน 4 เกี่ยวข้องกับคุณค่าด้านการจัดจ่อในสิ่งที่เป็นกุศล

6. ไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

Created with

...เรากำลังศึกษาและเราก็เข้าใจว่าที่มันไม่เที่ยงเพราะอะไร เพราะมีการแปลเปลี่ยนเป็นธรรมดาที่บอกว่าเป็นทุกข์ โต้ะเป็นทุกข์ด้วยหรือ เพราะเรานึกว่าทุกข์คือมันทนได้ยาก แต่ทุกข์ความหมายคือมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เราก็ใช้วิทยาศาสตร์เข้าช่วย โต้ะมันประกอบด้วยอนุต่างๆมันต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถึงคุณเอาไว้เฉยๆมันก็เก่า เพราะมันเป็นทุกข์เพราะเป็นอนิจจังเราจะไปยึดมันใจตัวตนจริงๆว่านี่ตัวกูของกูมันไม่ได้หรือตัวกูจริงๆไม่มีแล้วของกูมันจะมีได้ยังไง เพราะว่าตัวเราก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...อะไรเข้ามากระทบทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจวางอนัตตาหมด จิตมันก็ว่าง เป็นอุเบกขาอยู่ขณะตื่นจะเป็นอุเบกขา ลมฟุลมแพบไม่เกิด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สิ่งซึ่งทรงตัวอยู่ได้เองคือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา คือ ความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ และทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตนที่แท้จริง คือ พวงต่างๆทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ทุกๆขณะมันจะมีความเคลื่อนไหวตลอดเวลา มันจะมีความไม่เที่ยงของมัน...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้ารู้สภาวะการเจ็บเราจะรู้ว่าเจ็บมันเกิดดับ เกิดดับเหมือนกันนะ อาการเจ็บมันเกิดดับๆ แล้วก็มันเจ็บเมื่อเราปรับสภาพมัน เจ็บก็เกิดดับ นี่สภาวะที่สำคัญลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน มันเข้าออกๆ มันอยู่นิ่งไม่ได้เที่ยง มันก็เกิดดับเกิดดับเหมือนกัน หายใจเข้าเสร็จแล้วมันก็ดับ หายใจออกเสร็จแล้วมันก็ดับ หายใจเข้าก็เกิดดับๆ หายใจออกก็เกิดดับๆ สภาวะของมันนี่คือความรู้เห็นตามความเป็นจริง...มันเกิดดับๆ ทุกอย่าง เวทนาก็เกิดดับ มันทุกข์...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...เห็นการเกิดดับไป
ในตัว คือพองต้นพองกลางพอง สูดพองและพองมันก็ดับมันก็เกิดอาการยุบ
ขึ้นมาต่อไซ้ใหม่ เป็นยุบหนอ ยุบๆสูดยุบมันก็ดับก็เป็นพองก็ทำอย่างนี้
ตลอดเวลา...

(อัมไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ใจของเรามันมองไม่ดีไม่เที่ยงไม่ตรงเหมือนอย่างกับว่าเวลาเรามองอะไร
แทนที่จะมองพระอาทิตย์เที่ยงตรงศีรษะเราแต่เราไปมองเวลาเช้าๆหรือว่า
เวลาเย็นๆมันก็มีเงาเวบเงาเวบและเราก็ไปโทษเอาว่าเงาเหล่านั้นมันเป็นของ
จริง แต่จริงๆแล้วมันเป็นอุปทานความยึดมั่น...

(อมรา มลิลิต, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ ไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าสิ่ง
ทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวคนที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้
และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาทั้งการ
กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

7. ปฏิจัสมุปปาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) หรือ
อิทัปปัจจยตา (ภาวะที่มีอันนี้ๆเป็นปัจจัย) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาก็คือเหตุให้
เกิดเวทนาหรือผัสสะได้...พอกามตัณหาเกิดมันก็อยากเจอผัสสะอีก...นำ
สังสารเพราะว่าตัณหาอยากเป็น วิภาวะตัณหาไม่ใช่อยากเป็นแต่อยากไม่
เป็น...ผัสสะก็ให้รู้ว่าไม่ถูกต้องแต่อย่าไปยึดติด...

(จันทน์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คอมพิวเตอร์ก็คือตัวเรา ตัวจอมอนิเตอร์มันก็คือตา และคอมพิวเตอร์มันก็มี
ลำโพงมันก็คือหูเรา และตัว CPU คอมพิวเตอร์มันก็คือสมองเรา คือ ตาก็มี หูก็
มี และคอมพิวเตอร์ก็มีสมอง แต่ตัววิญญาณมันจับไม่ได้ จะเกี่ยวกับไฟฟ้ามี่

ปลั๊กพ้อเปิด power ตัววิญญาณมันก็จะกระจายไปที่มอเนเตอร์บ้าง ที่ลำโพงบ้าง และที่ CPU ตัวคำนวณ...ตัววิญญาณมันไม่รู้เรื่องหรือมันก็คือไฟฟ้า ไฟฟ้าก็คือไฟฟ้าถามว่าไฟฟ้านั้นไม่รู้เรื่องมันต้องไปใส่กับอะไรสักอย่างหนึ่ง มันถึงจะรู้เรื่องขึ้นมา เพราะฉะนั้น วิญญาณเราจะเห็นว่าวิญญาณมันอยู่ที่ตา พอเห็นสวามันจะวิ่งไปเวทนา พอสวามันวิ่งไปที่สังขารก่อนมันไปปรุงว่าฉัน เคยเห็นแบนด์เนมสวามะชอบนะ เสร็จแล้วไปที่เวทนาก่อนชอบ ไฟฟ้านั้นวิ่งไปเร็วมากเหมือนกระแสไฟฟ้าวิ่งไปที่มอเนเตอร์มันวิ่งไปที่ลำโพงมันวิ่งไปที่ CPU ต่อ แต่การวิ่งของมันไม่ใช่ไฟฟ้านั้นจะเป็นท่อนเดียวไป แต่ว่ากระแส มันพริบๆมันก็เหมือนวิญญาณมันไวมาก นั่นก็คือการทำงาน ถ้าเข้าใจการทำงาน ของขั้น 5 แล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นเพราะใน โลกนี้มีแต่ขั้น 5 สรรพสิ่งทั้งหลายก็คือขั้น 5...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ปฏิจกสมุปบาท อธิบายเอาตัวเหตุปัจจัยมาเลย ตัวสมุทัยมาเลย เช่น อวิชา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดนามรูป आयตนะ เนี่ยตัวเหตุกับผล...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...สิ่งใดเกิดย่อมเกิดจากเหตุ เมื่อเหตุดับลงนั้นก็ดับไปด้วย ไม่เห็นจะยากเลย เห็นไหมก็ดับเหตุพอดดับเหตุก็จบ ทีนี้เหตุปัญญาสูงสุดมันเป็นเหตุตรง มีหนึ่งเดียวพอดดับเหตุนี้หมดเรื่องทุกอย่างก็หมด แต่ปัญญาทางโลกเหตุมันมีตั้งหลายเหตุ ...มันก็ไปดับแต่ละเหตุๆก็ไม่สิ้นสุด...ถ้าดับเหตุตรงมันก็หมดปัญหา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...หลักเหตุกับผล คือทุกอย่างไม่มีอะไรที่มันเกิดลอยๆ มันต้องเกิดจากเหตุ เรา จะรู้ไม่รู้ก็ตามสิ่งทุกอย่างมันเกิดจากเหตุ เพราะฉะนั้นเราต้องหาสาเหตุมันให้ได้ เมื่อหาสาเหตุได้เราก็แก้ปัญหาได้ นี่คือในชีวิตประจำวันเรา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

...เหตุปัจจัยมันก็รู้ว่าผลย่อมเกิดแต่เหตุใช้ใหม่เมื่อผลย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้ามันมีผลอย่างนี้ดีหรือไม่ดีเราก็พิจารณาว่าผลมันเกิดขึ้นมาเพราะอะไรมันก็คือกฎแห่งกรรมนั่นแหละ ใช้กฎแห่งกรรมให้เป็นหลักคิดไม่ว่าเหตุไม่ว่าผลอะไร เพราะเรารู้ว่ากฎแห่งกรรมนั้นเป็นกฎที่ศักดิ์สิทธิ์มาก ถ้าเราทำดีผลดีก็ย่อมเกิดเองมันจะมาหรือไม่มาก็ช่าง และผลนั้นจะได้รับหรือไม่ได้รับก็แล้วไปเราทำแต่สิ่งที่ดีงามก็จบ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เราประกอบเหตุอย่างไหนเราก็ต้องได้รับอย่างนั้นไม่มีข้อยกเว้น จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเพราะเราไปแปลคำว่าเจตนาคือตัวกรรม...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ ปฏิจจสมุปบาท เกี่ยวข้องโดยตรงกับ คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้นนี้กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้และเข้าใจว่าเมื่อมีผัสสะ เวทนาจึงเกิดมีขึ้น เมื่อมีเวทนา ตัณหาจึงเกิดมีขึ้น เมื่อมีตัณหา อุปทานจึงเกิดมีขึ้น ดังนั้นถ้าในขณะที่เกิดผัสสะทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติสัมปชัญญะพิจารณาตามความเป็นจริงว่าผัสสะที่เกิดขึ้นล้วนเป็นไปตามกฎของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนของใคร ทำให้ไม่เกิดความคิดหรือการกระทำไปตามความอยากหรือไม่อยาก แต่ตรงข้ามเกิดความคิดหรือกระทำในทางที่ถูกต้องถูกระดม นอกจากนั้น ร้อยโทวารกร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าเมื่อธรรมใดปรากฏขึ้นควรมีสติสัมปชัญญะพิจารณาธรรมนั้นๆตามกฎไตรลักษณ์ดังกล่าวเพื่อการลดละความยึดมั่นถือมั่น

นอกจากนั้นความสัมพันธ์จากเหตุปัจจัยดังกล่าวข้างต้นยังเกี่ยวข้องโดยตรงกับ คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัยที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ทุกสิ่งเป็นไปตามหลักเหตุและผล ถ้าต้องการได้ผลดีจึงต้องทำเหตุดีหรือถ้าต้องการแก้ไขปัญหาจึงต้องหาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆ อยากรู้ก็ตาม เมื่อทำเหตุในปัจจุบันดีแล้วแต่ผลดียังไม่เกิดเพราะเหตุไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตยังให้ผลในปัจจุบันอยู่ตามหลักกฎแห่งกรรม ดังนั้นในกรณีนี้ควรทำใจปล่อยวางและมุ่งทำความดีงามอย่างต่อเนื่อง

8. โลกธรรม 8 (ธรรมคาของโลก) ดังคำสัมภาษณ์ของภริณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากว่าเราทำงานเพื่อเงินไม่ได้เงินเราก็เป็นทุกข์ผิดหวัง ถ้าเราทำงานเพื่อ
ต้องการได้ยศเราไม่ได้ยศเราก็ผิดหวัง แต่เราทำงานเพื่องานเราก็สบายใจ...ผม
สนุกกับงานผมไม่เครียดอะไร...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราเตือนสติว่านั่นคือโลกธรรม เราอย่าเอาจิตไปเป็นทาสของมันและเราจะ
วิบัติ เราเป็นคนหลง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างตำแหน่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มันเป็นของไม่เที่ยงมันมีเสื่อมลาภ
พยายามให้เขารู้ว่าอริยสัจ ทุกข์คือของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะฉะนั้น ลาภ
ยศ สรรเสริญ สุข ก็ทุกอย่างเป็นทุกข์...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันพันวิสัยกับเราเราก็ทำเป็นเฉยๆจะไม่รับเสียบ้าง รับเข้ามาแล้วมันก็
ทำให้ทุกข์เราก็ไม่รับ...เราต้องเข้มแข็ง ถ้าปล่อยวางหมายความว่าเราพิจารณา
เห็นแล้วว่าไม่เป็นประโยชน์ไม่ว่าทางใดมันไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ต้องปล่อย
วางเสียได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ได้ลาภเสื่อมลาภก็เป็นของธรรมดา คือไม่รู้เวลาปฏิบัติจริงๆ เราไม่ได้มามุ่ง
เอามันรู้ไปเอง โลกธรรม 8 ก็มันก็เช่นนี้ในเมื่อเรามีสติที่จะคิดใหม่ มีปัญญา
ใหม่ ที่จะคิดและก็เมื่อก่อนนี้มันก็มีทุกข์ สุข และมันก็ทุกข์ใหม่ มันไม่
เที่ยง เมื่อเราเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...วันหนึ่งเราไปในที่ที่ไม่มีใครเขาจะมาทำตามกิเลสของเราเราก็ยึดอัคคัปป์ของ
จนกระทั่งสติแตก ใครเดือดร้อน เราเดือดร้อนเพราะว่าเราอยู่ในโลกนี้ไม่ได้หา
ว่าโลกนี้ทุกข์ทั้งผองทั้งบีบเรา แต่ว่าจริงๆแล้วโลกนี้มันก็เป็นของมันอยู่ตาม
ธรรมดา...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ โลกธรรม 8 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจ
ธรรมดาของโลกที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา สุข
ทุกข์ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ใครยึดถือเป็นทุกข์ จึงไม่ควรปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น

นอกจากนั้น รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ยังเน้นย้ำถึงการไม่ควรยึดติดใน
สิ่งทั้งหลายทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมเพื่อให้จิตอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น ส่วน
ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ยังเน้นถึงการทำงานเพื่องานโดยไม่คาดหวัง
ผลประโยชน์ส่วนตัว ทำให้มีความสุขกับการทำงานไม่เครียด

9. ภูมิ 4 (ระดับจิตใจ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...กลิ่นอานิสงส์สูงสุดมันเข้าถึงสวรรค์ แต่ปฏิบัติธรรมสูงสุดมันเข้าถึง
นิพพาน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...วงจรธรรมชาติธาตุชั้นมันก็ทำอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ มันปรุงจนเป็นตัวบ้าง
เป็นสัตว์บ้าง แต่ไม่พ้นจากขั้น 5 อยู่แล้ว และเราตายไปสมมุติว่าเราเป็นคนที่ยัง
ยังมีห่วงมารเราก็เกิดเป็นสัตว์นรก แต่ถ้าเราเป็นคนที่ยังก ขี้เอาเปรียบมันก็เกิด
เป็นเปรต...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันเป็นไปตามของมันเราไปบังคับมันไม่ได้ เรามีทางเดียวเท่านั้นคือทำให้
มากขึ้นทำให้มากขึ้น แล้วก็รอจังหวะอย่างที่ว่า เมื่อขณะที่กรรมชั่วให้ผลอยู่
กรรมดีก็ไม่มีโอกาส เมื่อกรรมชั่วให้ผลไปแล้วกรรมดีก็มีโอกาสก็ไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...มันทำกรรมไว้มันก็รับกรรมของมันเอง จบลง ทุกอย่างก็เป็นตามกฎแห่งกรรมของพระพุทธเจ้าเพราะถือว่ากฎแห่งกรรมนี้ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดก็พระพุทธเจ้าก็ตรัสแล้วว่าคนที่สร้างกรรมไว้ต่อให้หนีขึ้นไปบนเมฆ ต่อให้มุดลงไปถึงใต้ท้องทะเลมหาสมุทรก็ไม่พ้นต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นเชื่อกฎแห่งกรรมเป็นที่สุดเลย...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

องค์กรธรรมในข้อ ฐุมิ 4 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การทำกรรมชั่วผลของกรรมชั่วย่อมส่งผลให้ไปเกิดในทุคติภูมิ แต่การทำกรรมดีผลของกรรมดีย่อมส่งผลให้ไปเกิดในสุคติภูมิ และแม้ผลของกรรมดีที่ทำในปัจจุบันยังไม่ส่งผลในปัจจุบันเพราะผลของกรรมชั่วที่เคยทำในอดีตยังให้ผลอยู่ สิ่งที่เราควรทำคือควรทำกรรมดีอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนั้นกรณีศึกษาทุกคนได้กล่าวเหมือนกันถึงสิ่งที่สูงสุดคือการปฏิบัติทั้งศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะการเข้าถึงปัญญาสูงสุดเพื่อพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ถึงแม้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต มุ่งเน้นเฉพาะการรักษาศีล การทำจิตให้สงบเป็นสมาธิเพื่อใช้ในการทำงาน และการพัฒนาปัญญาด้านสุตมยปัญญาและด้านจินตมยปัญญาเป็นหลักก็ตาม

10. บุญกิริยาวัตถุ 3 (หลักการทำความดี) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...คนดีต้องมีศีลก็ต้องมีศีลบริสุทธิ์และศีลจะบริสุทธิ์ได้ต้องมีธรรมะมากำ...
ให้ธรรมให้ความรู้เขามันเป็นการให้ที่ถาวร อามิสทานการให้วัตถุสิ่งของมัน
แก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ธรรมทานให้ความรู้ความประพฤติดต่อเขาเขาจะเอาไว้
ช่วยเหลือตัวเองในอนาคตได้...

(จำนงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลมาก่อนจิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อเป็นสมาธิก็จะเห็น
ปัญญาเห็นแจ้ง ปัญญาตัวนี้เป็นปัญญาเห็นแจ้งเห็นแจ้งคือเห็นถูกต้องตาม

ความเป็นจริงแท้ วันนี้จริงอีกแปดแสนปีล้านปีก็เห็นจริงนี่คือเห็นแจ้ง...ศีล
ต้องครบก่อนคลุมใจเพราะนี่เราพัฒนาจิต ศีลต้องลงให้ถึงใจต้องครบไม่ขาด
ไม่ทะลุ ไม่ต่างไม่พร้อย...พระพุทธเจ้าบอกภิกษุไม่ได้บอกฆราวาส บอกภิกษุ
ว่าศีลต้องไม่ขาดไม่ทะลุไม่ต่างไม่พร้อยถึงจะปฏิบัติธรรมได้...ศีลต้องลงลึก
ถึงใจเพราะเราพัฒนาใจ ใจนั้นต้องเป็นศีล...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ศีล สมาธิ ปัญญาถ้านั่งสมาธิบ่อยทุกวัน ทำให้เป็นประจำให้มันเป็นนิสัยและมี
สติเป็นนิสัยรับรองพวกนี้จะมาเองและสิ่งดีดีมันก็จะมา เพราะพวกนี้มันเป็น
กุศล...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...แก่นธรรมของอาจารย์ที่ทำมาตลอด คือ มนุษยธรรม...เบญจศีล เบญจธรรม
สำหรับอาจารย์ถือเป็นธรรมเอกที่ขาดไม่ได้เลย ถ้าขาดอันนี้ก็ความเป็นคนมัน
ก็พร่องทันที...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์เจริญขึ้นอย่างน้อยที่สุดเอาสติเป็น
ตัวหลักที่สำคัญที่สุด คือ พุดง่ายๆว่า หนึ่งทานพื้นฐานคือทาน ศีล และ
ภาวนา...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...บางทีถ้าเวลามีปัญหาหลายๆ เอาหนังสือสวดมนต์มาแล้วอ่านคำแปลด้วย
บางบทคำแปลมันตอกย้ำในใจและทำให้ทำไมเราไม่นึกถึงตรงนี้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์กรธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน
ได้แก่ การให้ทานทั้งอามิสทาน อกัยทานและโดยเฉพาะธรรมทาน การรักษาศีล การบำเพ็ญ
สมาธิและปัญญา ซึ่งกรณีศึกษาทุกคนเน้นย้ำถึงพื้นฐานสำคัญคือการรักษาศีลให้เป็นปกติเพื่อ

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ส่งผลให้เกิดสมาธิที่มั่นคง และสมาธิที่มั่นคงนี่จะเป็นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงต่อไป นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต และศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นย้ำเป็นอย่างมากในการรักษาเบญจศีลควบคู่กับเบญจธรรม

11. สติสัมปชัญญะ (ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ) ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...สติคือรู้ตัวก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิด...แต่สัมปชัญญะคือ รู้ตัวขณะที่กำลังพูด กำลังทำ กำลังคิด...สติคือความไม่ประมาท...

(จำนงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ถ้าเรียนจบทางโลกสูง สุดตะกบจินตะจนสูงสุดเราก็มีปัญหาทางโลก เพราะฉะนั้น สติสัมปชัญญะทางโลก...เลี้ยงปลาไม่ผิดกฎหมายรู้ว่าดีทำ แต่สติสัมปชัญญะปัญญาสูงสุดมันก็บอกว่าเลี้ยงปลามันผิดศีลก็ไม่ทำ มันก็ต่างกันสติสัมปชัญญะทางโลกกับสูงสุดมันต่างกัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สติมันจะมาผูก ถ้าเจอแบบนี้ควรจะพูดอย่างไรและวางมันไม่โกหกอยู่แล้วศีล 5 ไม่โกหกอยู่แล้วและไม่พูดหยาบหรือว่าพูดเพื่อเจ้อเพราะว่ากินเหล้าอยู่แล้วมันก็คุมของมันไปในตัว เพราะฉะนั้นตัวหลักสำคัญคือศีล สมาธิ ปัญญา คือศีล สมาธิ สตินั้นแหละแทนที่เราพูดแต่ปัญญาคือ ศีล สมาธิ สติ ปัญญา ศีลสมาธิก็เจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา...คนนี่ควรจะพูดด้วยไหม หรือว่าหนุมานคนคนนี่ควรจะเจอไหม มาลักษณะไหนก็จะดูแล้วก็ควรจะใช้อำนาจอย่างไร สติก็จะคุมมันต้องฝึก...สติต้องใช้ตลอด...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ตั้งสติให้มั่นก่อน พอสติแล้วจะมีสัมปชัญญะ พอได้สัมปชัญญะแล้วก็มาพิจารณา โยนิโสมนัสสิกการต่อสูงขึ้นไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

...สติก็คือความระลึการู้สึกตัวตลอดเวลาทุกขณะจิต ทุกอาการหรืออิริยาบถของร่างกาย สรูปสั้นๆ ก็คือสติเป็นหัวใจของการปฏิบัติ...

(อำเภอ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...สติต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะพระพุทธเจ้าบอกว่าสติเป็นทางสายเอกสายเดียว ไม่ว่าจะทำอะไรเราต้องถามตัวเองว่าตอนนี้สติอยู่กับใจเราหรือเปล่า ถ้าสติไม่อยู่กับใจเรา ท่านอาจารย์สิงห์ทองบอกว่าถึงเราลืมตาตื่นอยู่ก็เหมือนคนละเมอ เพราะฉะนั้นถ้าเราจะตื่นเราจะรู้มันก็ต้องมีสติ พอมีสติแล้วอิสongตัวนี้มันต้องสมดุลกันเองค่ะ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ สติสัมปชัญญะ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะในการคิด การพูด การกระทำให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรม นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต และร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าสติสัมปชัญญะจะเตือนสติให้รู้ว่าควรทำอะไร เมื่อไหร่ อย่างไรในทางที่ถูกต้องถูกธรรม ส่วน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำถึงการมีสติสัมปชัญญะให้ถูกต้องถูกธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

12. กัลยาณมิตรตตา (มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษา เพื่อนที่คบ และบุคคลแวดล้อมที่ดี) และ กัลยาณมิตรธรรม (คุณสมบัติของมิตรดี) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มนุษย์เป็นสัตว์สังคม คือ เราดีแต่ไว้ในสังคมมันไม่ดี แล้วเราไปอยู่ในสังคมที่ไม่ดีมันก็ไม่รอด...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คนที่อยู่ใกล้ต้องเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนดี กัลยาณมิตรดูได้สองลักษณะ เวลาเราจะทำชั่วเขาเบรกเราไม่ให้เราทำชั่วเข้าขัดขวาง แต่เขาชักชวนให้เราทำดีเขาชักชวนให้เราไปปฏิบัติธรรมอันนี้เพื่อนดี เขาชักชวนไปกินเหล้าตัดทิ้งไว้แต่

ไกล แต่ก็ต้องคบ...ต้องคบเพราะเราเป็นสัตว์สังคมจะอยู่โดดเดี่ยวไม่ได้ต้องมีเพื่อน...สติคือ ระลึกได้ สัมผัสปัญญาที่ว่าดีแล้วทำถ้ารู้ว่าไม่ดีไม่ทำ ต้องมีสติสัมผัสปัญญาเวลาจะคบเพื่อน ดังนั้นชีวิตมันจะรุ่ง คือถ้าคบคนไม่ดีก็วิบัติเราไปเห็นคนในสังคม ถ้าเขาคบเพื่อนดีมันก็เจริญตลอด เพราะดังนั้นจะไปที่ไหนก็ต้องคบเพื่อนดี...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เขารู้เราก็คือเราต้องพิจารณาว่าเขาชอบอะไรเขาเกลียดอะไร เอาใจเขาใจเรา...กับเพื่อนเราจะทำตัวอย่างไร กับผู้สูงอายุเราจะทำตัวอย่างไร ให้น่ารัก กิริยาท่าทางวาจาน่ารัก...ให้เขาพึงพอใจให้เขานับถือจะทำอย่างไรทำตัวทำตัวให้น่ารักให้น่าเคารพ...นายก่องมันออกมาในด้านความประพฤติ...ความประพฤติที่แสดงว่ามีคุณธรรม...พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษายินดีรับฟังความเห็นของคนอื่น...รู้วิธีที่จะอธิบายชี้แจงอะไรให้เพื่อนเข้าใจได้ สมมติว่าต้องมีข้อที่จะต้องเจรจากเถียง พูดอย่างไรเขาถึงจะไม่โกรธไม่เกลียดเราพูดอย่างไรเขาจะเชื่อเรา...เราไม่ชักจูงเพื่อนไปในทางที่เสีย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ก็มีชีวิตอยู่กับงาน งานก็คืองานสอนกรรมฐาน งานที่จะทำอะไรต่ออะไรให้มันเป็นรูปแบบให้เป็นสิ่งที่พอคนอื่นเขาจะได้มาศึกษาจะได้ประโยชน์จากเรา ได้บ้างก็ทำให้ใครมาถามปัญหาคุยด้วยก็คุยกับเขา เขาทุกข้มาก็สอนเขาไปนี่เขาทุกข้มาก็ช่วยขจัดปัดเป่าให้เขาเบาทุกข้มเบา โศกเขาเจ็บเขาไข้ก็ช่วยเหลือแนะนำไปก็เท่านั้นเอง มันก็เป็นชีวิตที่ธรรมดาๆ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

องค์กรธรรมใน กัลยาณมิตตดา กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การเลือกคบเพื่อนที่ดีที่ให้คำปรึกษาชี้แนะไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรมและประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น พร้อมทั้งให้คำปรึกษาชี้แนะผู้อื่นให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรม นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต และรองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมว่าควรคบคนทุก

Created with

ประเภทเป็นเพื่อนเพื่อมิตรภาพในสังคม แต่เลือกคบเฉพาะเพื่อนที่ดีเป็นเพื่อนสนิท ส่วนเพื่อนที่ไม่ดีให้คบเป็นเพื่อนห่าง

13. โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี) ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ธรรมชาติเหมือนยาเราต้องเลือกเอามาใช้ว่าในกรณีอย่างนี้เราควรจะทำ
ธรรมชาติข้อไหนมาใช้...

(จันทร์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องรู้ตัวต้องรู้ว่าตอนนี้เป็นอย่างนี้และทุกอย่างก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป...
เสียหายทำให้ไม่เสียหายได้ หรือถ้าเสียหายมากมันจะทำให้เสียหายน้อย พุด
ง่าย ๆ มันจะช่วยทั้งสองอย่างคือ ช่วยให้แก้ไปเลยก็ได้หรือให้เสียหายน้อยลง...
คิดสัมมาทิฏฐิคิดถูกต้องคิดเร็วในสิ่งที่ถูก คิดแก้ไขได้เร็ว...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...วิธีแก้ปัญหา เป็นเบื้องต้นของมรรค โยนิโสมนสิการเป็นการเริ่มต้น...การ
พิจารณาให้รู้ว่าปัญหานี้แก้อย่างไร ต้องใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาอย่าง
รอบคอบอย่างกว้างๆและตัดส่วนที่มันไม่เกี่ยวข้องออกไปออกไปๆ
จนกระทั่งได้แก่นมัน...

(อติศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คิดทวนต้นจนปลายและย้อนกลับมาโดยรอบ ย้อนกลับมา คิดพิจารณาอย่าง
ลึกซึ้ง ตั้งแต่ต้นจนปลายแล้วย้อนกลับทวนและย้อนทวนกลับ จนกระทั่งเข้าใจ
เหตุและผลที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ สิ่งใดๆ นั้นแหละ ถึงเรียกว่า
โยนิโสมนสิการ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เราต้องพยายามที่จะหาแบบคาชอุบายโดยการฟังคนอื่นหรือว่าคิดไตร่ตรอง
จนในที่สุดมันกลายเป็นกัลยาณมิตรภายในเป็นความคิดของเราเอง ตอนแรก

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ยังไม่ได้เราก็ถามคนอื่น หรืออ่านจากที่อื่นก่อน ถ้าเราพยายามฝึกอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าเราจะมีกรรมหนักหนาแค่ไหนอย่างไร เราสามารถที่จะสร้างบุญกุศลที่จะประคับประคองเราไปถึงฝั่งได้...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ โยนิโสมนสิการ เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้จักพิจารณาโดยแบบคาที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพิจารณาค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและแก้ไขปัญหาดตรงกับสาเหตุนั้นๆ ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำถึงการแก้ไขปัญหามาให้ตรงกับสาเหตุที่แท้จริงคือการลดละความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยการปฏิบัติสติปัญญา 4

นอกจากนั้น ร้อยโทวรารกร ไรวา ได้เน้นเพิ่มเติมว่าการมีสติสัมปชัญญะรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งกระทบต่างๆ ได้และสติสัมปชัญญะนี้ทำให้พิจารณาว่าควรทำอะไร อย่างไร เมื่อไรอย่างถูกต้องถูกธรรม ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมถึงการพิจารณาเลือกใช้ธรรมที่ถูกต้องตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

14. สติปัญญา 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...พิจารณาธรรมก็ต้องใช้สติ มหาสติปัญญาสูตร พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม...บางทีก็พิจารณาสติเห็นโทษทางกายของเราให้พิจารณาเห็นว่าร่างกายของเรามันไม่เที่ยงมันต้องแปรเปลี่ยนตลอดเวลา...

(จำนงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องเอาจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่อุปจารสมาธิพิจารณาผัสสะที่เกิดขึ้นในจิตมันหนีไม่พ้นกาย เวทนา จิตธรรม 4 อย่าง เป็นไปตามปัจจัยหลัก พอทุกอย่างเข้าอนัตตาปัญญาเห็นแจ้งก็เกิดขึ้น...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ธรรมชาติของกายดูที่กายก็จะเห็นความไม่เที่ยงของกาย ดูที่ตาก็ดูว่า
 กระพริบแล้ว ถ้าตาเที่ยงตาต้องไม่กระพริบ ถ้าตากระพริบแปลว่าตาไม่เที่ยง
 ถ้าลมหายใจเที่ยงมันต้องนิ่งอยู่เฉยๆ ถ้าลมหายใจไม่เที่ยงต้องมีการเข้าออก
 ของลมหายใจ...ถ้าเราดูจมูกของเราลมมันต้องอยู่นิ่ง แต่นี่ลมมันเข้าออกๆ
 และถามว่าเราไปบังคับลมให้มันเข้าออกได้ไหมไม่ใช่มันไม่เที่ยงของมันเอง
 อันนี้คือให้ความไม่เที่ยง...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ให้มีอารมณ์เดียวตลอด คือพิจารณาลมหายใจเข้าออก พอพิจารณา
 ลมหายใจเข้าออก พอไม่มีอารมณ์อื่นอยู่ก็ไปจับตรงนั้นให้เป็นอารมณ์เดียว
 เหมือนกัน พยายามให้เป็นอารมณ์เดียวตลอด รักษาอารมณ์เดียวเอาไว้ตลอด
 จิตมันก็จะเป็สมมติ ทีนี้ให้เรารู้ทันด้วยว่าถ้าเราใช้วิปัสสนา เจ็บหนอๆ ให้
 รู้ทันมันว่าเจ็บๆ ให้รู้สภาพภาวะว่ามันเจ็บ คือรู้สึกเจ็บอันหนึ่งกับรู้สภาวะ
 ของความเจ็บก็อีกอย่างหนึ่ง...เจ็บยังรู้สึกธรรมดาคือเจ็บ เจ็บๆ มันจะเจ็บ ถ้า
 รู้สภาวะการเจ็บเราจะรู้ว่าเจ็บมันเกิดดับ เกิดดับเหมือนกันนะ อาการเจ็บมัน
 เกิดดับๆ แล้วก็มันเจ็บเมื่อเรารับสภาพมันเจ็บก็เกิดดับ นี่สภาวะที่สำคัญ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ขณิกสมมติให้ต่อเนื่องเป็นสายโซ่ที่ไม่ขาดตอนนี่คือวิถีปฏิบัติของตัวเอง คือ
 ฝึกสติให้ต่อเนื่องเหมือนสายโซ่ที่ไม่ขาดตอนมันก็จะช่วยให้พลังของสติมาก
 ขึ้นทันปัจจุบัน ทันอาการปัจจุบันตลอดทั้งวันทุกขณะจิตและก็ทำให้สมมติ
 มันคงใจใหม่ สมมติก็จะได้ตั้งมั่นปัญญาที่เกิด...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...พุทธะของพระพุทธรเจ้าและพุทธะของเราแต่ละคนที่มีใจครอง ถ้าเรา
 พากเพียรตั้งสติให้ดีขึ้นกระทั่งรู้ ตื่น เบิกบานขึ้นมา อันนี้คือแก้วดวงที่หนึ่ง
 พุทโธ และระหว่างที่ใจเรานิ่งแล้วระหว่างที่เราพิจารณาแล้วมันเป็นเหตุผล

เป็นคำตอบออกมาธรรมะอันนั้นก็คือธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือที่มัน
ออกมาจากตัวเรา...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

...คุณหมายใจก็จะเห็นธรรมชาติของลมหายใจว่ามันเคลื่อนที่ตลอดเวลา...ถ้า
ลมหายใจเที่ยงมันต้องนิ่งอยู่เฉยๆ ถ้าลมหายใจไม่เที่ยงต้องมีการเข้าออกของ
ลมหายใจ...ถ้าเราดูจมูกของเราลมมันต้องอยู่นิ่ง แต่นี่ลมมันเข้าออกๆ และถาม
ว่าเราไปบังคับลมให้มันเข้าออกได้ไหมไม่ใช่มันไม่เที่ยงของมันเอง อันนี้คือ
ให้คุณความไม่เที่ยง...สงบแล้วเห็นการเคลื่อนไหวของสิ่งที่เรากำลังรู้ตัวกำลังดู
อยู่...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าลมหายใจเข้า-ออกเบามากคือมันอ่อนคลาย เบาเท่าไหร่ ยิ่งออกเท่าไหร่ก็
ยิ่งคลายอารมณ์มากเท่านั้น เพราะจิตมันจับอารมณ์เบาได้มันโล่งมันเบาความ
โปร่งโล่งเบามันเป็นความสุขอันหนึ่ง มันคือความผ่อนคลาย...หายใจเข้าให้
ยาว ออกให้ยาวหลายๆครั้งหนึ่งมันจะออก...จนกว่าจะพุ่งชานน้อยลง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ถ้าเผื่อว่าเรามีงานทำเราก็ไปกำหนดพร้อมอยู่กับงานเรา แต่ถ้าเผื่อเรานั่งเฉยๆ
เพื่อไม่ให้เราถูกกิเลสมันคาบไปอยู่ที่ไหนเราก็รู้ลมหายใจ เอาเป็นฐานทับไว้ถ้า
ไม่มีอะไรทำเราก็เอาลมหายใจมาผูกสติเราเอาไว้ถ้าเป็นแบบนี้เราก็จะปลอดภัย
พอมีงานทำเราก็ไปจ่อจ่อกับงาน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ สติปัญญา 4 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่
การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรมในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงที่ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับ
ไปเป็นธรรมดา

นอกจากนั้น อานาปานสติยังเป็นองค์ธรรมหนึ่งในสติปัญญา 4 ซึ่งกรณีศึกษาที่
นำหลักอานาปานสติมาปฏิบัติเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก

Created with

 **nitro**PDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ ผ่อนคลาย พร้อมทั้งส่งผลให้ร่างกายคลายจากความเจ็บป่วยและแข็งแรง ซึ่งกรณีศึกษาแต่ละท่าน ได้แก่ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต และร้อยโทวรากร ไรวา ได้เน้นถึงการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในยามว่างจากการทำกิจกรรมงานอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาที่นำหลักอานาปานสติมาใช้มีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ได้แก่ ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยเริ่มจากการหายใจเข้าและออกลึกๆยาวๆก่อนเพื่อให้เห็นลมหายใจได้ชัดเจน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกตามปกติ เมื่อลมหายใจเบาขึ้นแต่รู้ชัดจะรู้สึกผ่อนคลายและไม่ฟุ้งซ่าน ส่วน ร้อยโทวรากร ไรวา กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกตรงปลายจมูกให้เห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา

15. มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ที่ผมไปฟังพระสวดผมเข้าใจธรรมะที่ฟังท่านสวด...แล้วผมเข้าใจและผมก็เอามาใช้กับชีวิต...แต่ผมฟังแล้วผมรู้ อ้อซะวะ กิจจะมาดับปิง กิจคือหน้าที่ทำเสียตั้งแต่ในวันนี้ โโก ชัญญา มรณัง สุเว ใครจะรู้ว่าความตายในวันพรุ่งนี้ผลัดว่าพรุ่งนี้ค่อยทำก็ได้ เราแน่ใจหรือว่าเราจะอยู่ถึงพรุ่งนี้บางทีไม่ถึงพรุ่งนี้ตายเสียก่อน เพราะดังนั้นหน้าที่ทำเสียตั้งใจวันนี้อย่าผลัด...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คิดถึงความตายว่าถ้าลมไม่เข้าลมไม่ออกตายแน่ ลมเข้าแต่ไม่ออกมันก็ตายลมออกแต่ไม่เข้ามันก็ตาย ต้องคิดถึงว่าเราตายวันละไม่รู้กี่หน เออก็คือมรณสติ ถ้าระลึกถึงความตายเราได้วางทุกอย่างหมด โลกธรรมเราก็วางไว้ตายแน่เราอย่าไปเอาวัตถุเราก็วางเราอย่าไปแบกให้มันเกิด คำพูดคนเราก็ไม่แบกปล่อยเขาไปเพราะมันตายแน่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การพิจารณาความตาย การปรุงแต่งเพื่อให้เรารู้ว่าความไม่เที่ยงเกิดขึ้น การพิจารณาความตายเพื่อให้เป็นปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจมันไม่ใช่ตัว ก็เป็นสมาธิอันหนึ่งที่เราไปคิดว่าพออันนี้เราก็นึกถึงคนที่ตายอยู่ให้ เราเห็นความไม่เที่ยงอันนี้มันเป็นสัมมาทิฐิ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...การตายก็คือการที่วิญญาณดับไปทิ้งร่างไว้ พอวิญญาณดับไปแล้วที่นี้ลมก็ดับ ไฟก็ดับ น้ำก็ไป ดินก็ร่วงออกมาหมด...ที่นี้การที่เรารู้เรื่องเหล่านี้มันเป็นประโยชน์ที่ว่าเราไม่หลงติดยึดมั่น...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การระลึกถึงความตายมันก็เหมือนกับของธรรมดาเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไรใช่ไหม แต่ก่อนตายขอทำงานที่ตัวเองตั้งใจไว้ให้ครบซะก่อน...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เวลาเราเกิดมาหายใจเฮือกแรกเราก็พร้อมที่จะหยุดเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะว่าของทุกอย่างมันไม่มีเลยอะไรที่มันตั้งต้นแล้วมันจะไม่สะดุดหยุด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเกิดมาเรามีป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาแล้ว...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ มรณสติ เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดาที่ภคินีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพิจารณาว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นสิ่งธรรมดา แต่ไม่รู้แน่ว่าจะตายเมื่อไหร่ จึงควรมุ่งทำประโยชน์ในชีวิตให้เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าการพิจารณาถึงความตายแสดงถึงความไม่เที่ยงในชีวิต จึงเกิดความปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ได้

16. ธรรมสมาธิ (ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง) ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ต้องใช้อุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิเป็นพื้นฐาน ใช้จิต จิตเป็นพลังงานทำงานได้ แต่คนส่วนใหญ่มันใช้สมองคิดมันคิด อย่างเวลาเราไปเรียนเมืองนอกเราใช้สมองมันคิด ทั้งๆที่จิตตั้งมั่นจวนแน่นแต่ปัญญาเปิดเมื่อจิตเป็นพลังงานรู้เห็นเข้าใจ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สมัยก่อนอาจารย์เป็นคนใจร้อนใจร้อนมาก หลังจากฝึกสมาธิแล้วใจมันก็เย็นขึ้น ทำอะไรมีเหตุผลมากขึ้นหยุดคิดก่อนมันก็จะทำได้ตรงนี้ เพราะดั่งนั้นสมาธิช่วยได้เยอะเลย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ ธรรมสมาธิ ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ธรรมสมาธิ เป็นธรรมหนึ่งที่เกิดในการปฏิบัติธรรมและเป็นธรรมหนึ่งในโพชฌงค์ 7 ที่มีความสำคัญที่ทำให้รู้ว่าการปฏิบัติไปได้ถูกทาง และธรรมข้อนี้สามารถนำไปรวมไว้กับมัชฌันตนิสสนากรรมฐาน หรือภาวนามัยในบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้

นอกจากนั้น ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ยังเน้นว่าปิติข้อที่ 5 คือ ฌรณปิติ เป็นปิติระดับที่เริ่มเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน

17. ศรัทธา 4 (ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล) ดังคำสัมภาษณ์ของภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...ระลึกถึงพุทธุคุณแล้วเราน้อมนำเอาพุทธุคุณนี้มาใช้กับชีวิตของเรา...นึกถึงพุทธุคุณว่าอะระหังว่าพระพุทเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์เราเป็นชาวพุทเธาก็จะน้อมนำมาใช้ให้ชีวิตของเราบริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พระพุทเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นพระปัญญาคุณเราก็น้อมนำมาใช้ว่าเราจะพยายามสร้างปัญญาศึกษาความรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พระพุทเจ้าเป็นภควาเป็นผู้จำแนกธรรมมีพระมหากุณาริคุณ เราก็ตั่งปณิธานว่าเราจะมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

...ความเชื่อมั่นอยู่กับปัญญาว่าเราภาวนาปัญญาได้แค่ไหน ถ้าเราพัฒนาปัญญา
ได้สูงเราก็เห็นเราก็เชื่อ เราเห็นว่าชีวิตเราไม่ใช่ 60 ปี 100 ปี หรือ 80 ปี มันยืน
ยาวนานนั่นต์เลยชีวิตของเราเวียนตายเวียนเกิดมาจนจบ อันนั่นต์เลย ทำไมมัน
โง่ นำพาชีวิตระหกระเหิน ให้เปลี่ยนใหม่เปลี่ยนวิธีใหม่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ศรัทธาพระพุทธเจ้าอย่างเดียวให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าที่มาสอนก็คือคัดเอามา
อย่างดื้ออย่างยอดแล้ว เพราะดั่งนั้นพระพุทธเจ้าบอกอะไรให้ทำตามอย่างนั้นถ้า
ทำตามทีพระพุทธเจ้าพูดมันก็จะไปเอง...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันเป็นไปตามของมันเราไปบังคับมันไม่ได้ เรามีทางเดียวเท่านั้นคือทำให้
มากขึ้นทำให้มากขึ้น แล้วก็รอจังหวะอย่างที่ว่า เมื่อขณะที่กรรมชั่วให้ผลอยู่
กรรมดีก็ไม่มีโอกาส เมื่อกรรมชั่วให้ผลไปแล้วกรรมดีก็มีโอกาสก็ไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เรื่องที่ทำางานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ทำด้วยใจและทำด้วยความเลื่อมใส
ศรัทธาศรัทธาในคำสอนพระพุทธองค์ ศรัทธาในความเป็นจริงที่ค้นพบความ
จริงจากคำสอนที่เป็นจริงของพระพุทธเจ้า...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...เราไม่ต้องไปนึกกังวลกับอะไรเลย พุทฺโธเราก็นึกถึงพระพุทธเจ้าอาราธนา
พระพุทธเจ้ามาให้อยู่ในใจเรา...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ ศรัทธา 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านเชื่อในสิ่งที่
ประกอบด้วยเหตุผลที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในกฎแห่ง
กรรม ผลของกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ความเชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าด้วยการ

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ใช้ปัญญาพิจารณาจนรู้และเข้าใจด้วยตนเอง เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแล้วจึงละเว้นความบาปอกุศล
กรรมทั้งปวงและบำเพ็ญบุญกุศลในทุกระดับเพื่อให้พ้นทุกข์

18. พละ 5 (ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง) และอินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการใน
การทำหน้าที่) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...พละหมายถึงกำลัง 5 อย่างเป็นกำลังศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อันนี้ถ้า
เราทำอยู่เสมอๆจนจิตเป็นกำลังมากก็สามารถต้านทานมารได้ มารก็มีอยู่ 5 ตัว
คือขันธธาตุเป็นมารนั่งแล้วมันปวดเป็นมาร กิเลสเป็นมารนั่งแล้วขี้เกียจนั่ง
แล้วเป็นมารสู้ขี้เกียจไม่ได้ อภิสังขารคือจิตปรุงแต่งเป็นมาร ตัวที่ 4 เทวบุตร
มาเทวดาเป็นมาร และอันที่ 5 มัจจุรความตายเป็นมาร ถ้าเรามีกำลังใจกล้า
แข็งก็สามารถจะต้านมารทั้ง 5 นี้ได้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...มีตัวถึง มีล้อ 4 ล้อ มีเบาะนั่งนุ่มเบาะหนังเยอร์มันนุ่ม มีพวงมาลัยให้ด้วย
แถมคนขับให้อีกคนหนึ่ง รถเคลื่อนได้ ไหมไปได้ ไหม ไม่มีเครื่องยนต์ เห็น
ไหม คือตัวถึงก็คือรูปนาม ขันธ 5 ไม่มีเครื่องยนต์ เครื่องยนต์ก็คือ อินทรีย์ทั้ง
5 ตัวที่เป็นสำคัญ ไม่มีเครื่องยนต์รถมันจะแล่นได้อย่างไรละมีแต่รูปนามขันธ
5 ไขไหม ปฏิบัติไม่ได้และปฏิบัติ อินทรีย์ก็รู้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
รู้ทั้งเข้าใจ ศรัทธาคืออะไร วิริยะคืออะไร สติคืออะไรสมาธิคืออะไร ปัญญา
คืออะไร รู้ทั้งนั้นแต่ทำไมไม่ได้เติมพลัง ก็แปลว่ามันกุดไม่มีน้ำมัน ไม่เติมน้ำมัน
และรถมันจะแล่นไปได้อย่างไรมันต้องเติมน้ำมันคือ power ของอินทรีย์ทั้ง 5
เห็นไหมต้องเติมน้ำมันทั้ง 5 ทั้งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ตามสัดส่วนที่
ถูกต้องสมควร...ให้พอเหมาะก็คือศรัทธาจะต้องเท่ากับปัญญา วิริยะจะต้อง
เท่ากับเสมอกับสมาธิ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...พอมีอะไรมากระทบเราเราเซ เราเซเรารู้สึกว่าวิริยะเราไม่ดีแล้วไขไหม เรา
ก็ต้องบอกว่าถ้าเพื่อเราไม่เพียรและใจของเรามันจะสงบนิ่งได้อย่างไร เพราะ

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ดังนั้นถ้าเราจับคู่เอาไว้ว่าถ้าเราไม่มีศรัทธาเพียงพอปัญญามันก็ไม่เกิดเพราะเราก็จะสงสัยว่าไปเราก็จะมีแต่นิรวรณ วิจิจจนา ถ้าเพื่อเราไม่เพียรเราจะได้รับความสงบได้อย่างไรเพราะว่าความสงบมันเป็นผลของความเพียร ถ้าเราคอยอย่างนี้เอาไว้พอมีอะไรมากระทบและเราจะคลอนแคลนไปเราก็นึกถึงตัวตรงกันข้ามมันก็จะดึงให้สองคู่นี้มันสมดุลกันอยู่เรื่อยๆ สติไม่ต้องพูดถึงถ้าไม่มีสติแล้วสองคู่นี้มันไม่เกิดมาหรือคะ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ พละ 5 ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ พละ 5 หรือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นพลังสำคัญในการผลักดันให้การปฏิบัติธรรมบรรลุคุณค่า ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำว่าพละ 5 เป็นพลังในการต้านทานให้เอาชนะมาร 5 คือขันธ์มาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร มัจจุมาร เทวบุตรมาร

ส่วน ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เน้นย้ำว่าการปฏิบัติธรรมให้เกิดคุณค่า พละ 5 เปรียบเสมือนน้ำมันที่ต้องเติมในสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ศรัทธาต้องเท่ากับปัญญา วิริยะต้องเท่ากับสมาธิ และสติเป็นตัวนำในการควบคุมให้ทุกองค์ประกอบสมดุลกัน

ส่วนองค์ธรรมในข้อ อินทรีย์ 5 ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ อินทรีย์ 5 หรือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติธรรมให้บรรลุคุณค่าโดยศรัทธาเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญ เพราะการศรัทธาหรือความเชื่อมั่นทำให้เกิดความพากเพียรในการปฏิบัติสมาธิและปัญญาอย่างต่อเนื่องและมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาให้ปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นย้ำถึงความสมดุลของแต่ละองค์ประกอบ โดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่ปรับการสมดุลให้เหมาะสม

19. อธิปไตย 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) ดังคำสัมภาษณ์ของ ภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากว่าเป็นงานที่ถูกใจเรา เราทำได้สบายใจ ถ้าหากว่าเป็นงานที่เราไม่ถนัด ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับงานให้ได้ ฉันทะ วิริยะนี้ต้องมีความกล้า วิริยะมาจาก

คำว่าวีระ แปลว่ากล้า ไม่ใช่ขยันอย่างเดียว ต้องกล้าสู้ได้สู้เสียด้วยแบบนักเลง
...ความขยันต้องมีความกล้า กล้าตัดสินใจกล้าสู้ได้สู้เสีย อย่างผมเป็นนักเลง
มาผมไม่เคยกลัวอะไร ผมทำงานที่มหาจุฬาทำไมผู้ใหญ่ท่านถึงไว้ใจเพราะว่า
ผมสู้ทุกอย่าง แต่ต้องใช้ปัญญา ฉันทะ จิตตะ วิมังสา วิมังสาตัวปัญญา
พิจารณา...พิจารณาปัญหาอยู่ที่ไหนแล้วจะแก้อย่างไร จิตจะต้องเอาใจใส่งานที่
เค้าสั่งกันทำเราก็ทำตามที่เขาหนดให้หรือเปล่าต้องเอาใจใส่...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...อิทธิบาท 4 เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จ ทำงานด้วยใจรัก ทำงานด้วยความ
พากเพียร ด้วยใจจดจ่อใช้ปัญญาได้ส่วน...ฉันทะ ต้องพอใจ สมมุติว่าต้อง
ปฏิบัติธรรมถ้าไม่มีฉันทะก็ไม่มีทาง ถ้าไม่มีวิริยะก็ไม่มีทาง...ต้องจดจ่อและ
พิจารณา อิทธิบาท 4 เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่สุดยอดที่เรา
จะต้องนำ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...หลักการงานก็ต้องรู้เรื่องงาน รู้กำลังเรา กำลังเราที่จะไปทำงานนี้ ถ้าหาก
ว่ากำลังเราไม่พอเราก็ต้องหาพลังเพิ่มเสริม เราต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น
พอสมควรและจะต้องพัฒนาความรู้ของเราให้มากพอกับงาน...เราจะทำงาน
อะไรรับงานอะไรเราจะต้องเข้าใจงานนั้น เราจะต้องทุ่มเทให้แก่งานนั้น อย่าง
อาจารย์ทำงานราชการ สายงานที่อาจารย์ทำก็เป็นสายวิชาการเราก็ทุ่มเททำ เรา
ถือว่าชั่วระยะเวลาที่เรารับราชการ 24 ชั่วโมงคือเวลาราชการ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ชีวิตของอาจารย์อำไพ ทำทุกอย่าง แล้วงานในคณะไม่เคยขาดเลย งานใน
คณะก็สอนไม่น้อยกว่าคนอื่นเลย...นี้ทำงานไปก็มีความสุขและสนุกกับงานถูก
ใหม่ ทำงานอย่างมีความสุข ไม่เคยเป็นทุกข์สนุกกับงาน...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...การปฏิบัติมันเหมือนเราสะสมกำลังอ่อนเครื่องไปเรื่อยเลยเพื่อจะกระโดดข้าม
สิ่งกีดขวางที่นี้ถ้าปฏิบัติแล้วไปเดินเล่นมันก็ไม่ต่อเนื่อง...เราก็ต้องพยายาม
เคี้ยวเราให้ทำต่อ และถ้าเราทำได้แบบนี้อีกหน่อยเราไม่ไปวัดเราก็ทำได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ อิทธิบาท 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านจิตใจประกอบด้วย
ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาและคุณค่าด้านการทำงานอย่างเต็มศักยภาพที่กรณีศึกษาทุกคนเน้น
ประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีความสุขหรือพอใจในการทำกิจการงาน การมีความพากเพียร การ
มีความเอาใจใส่ และการรู้จักพิจารณาปรับปรุงแก้ไขพัฒนากิจการงานนั้นๆให้สำเร็จ

ศาสตราจารย์พิเศษจ้านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าการมี
ความพากเพียรอย่างเดียวไม่พอแต่ต้องมีความกล้าสู้หรือเผชิญกับปัญหา

ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าต้องมีความรู้
และเข้าใจเรื่องงาน รู้กำลังความสามารถของตนเพื่อหากำลังเพิ่มเติมในกรณีที่กำลังความสามารถไม่
เพียงพอ ประกอบกับหลักอื่นๆที่กล่าวข้างต้นจึงทำให้กิจการงานสำเร็จได้

20. พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ) คำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา
ดังต่อไปนี้

...ผมเคยจนมาผมรู้ว่าคนจนเขาลำบากแค่ไหน เราอย่าไปเอาไรด์เอาเปรียบเขา
มีอะไรได้เราก็ช่วยตามฐานะของเรา ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไปไปรู้จักความ
พอดี...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เมตตามันจะเกิดขึ้นได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ใครเขาทำอะไรจิตใจเราก็
ช่างมันเถอะๆ เมตตาเกิด และก็สั่งสมในจิตเป็นเมตตาบารมีคนมีเมตตามันไม่
โกรธ ไม่หงุดหงิด ไม่เบื้อหน้าย มันก็เหมาะที่จะปฏิบัติธรรม พระสายพม่าให้
เจริญเมตตา...อันดับแรก พระสายพม่าให้เจริญเมตตาก่อนเป็นอันดับแรก ถ้ามี
โทสะมันปฏิบัติยาก...ให้อภัยเป็นทาน อภัยในสิ่งที่จิตใจ เออช่างมันเถอะๆ...
ถ้ายังไม่เกิดการอภัยก็ยังไม่ใช่เมตตา เมตตาต้องให้อภัยเป็นทาน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เขาดำมาเราไม่คำตอบอะไรต่างๆเราจะหยุดได้...ถ้าเรามีเมตตาหยุดได้
แต่ถ้าเมตตาเราหายเราก็หยุดไม่ได้ เมตตาคือว่าเขากำลังอยู่ในไฟ ไฟของ
โทสะกำลังไหม้เขาอยู่เราช่วยดับเขาดีไหม คือเราไม่เต็มใจเข้าไปเขาดำมา
เราก็ไม่คำตอบ เราไม่โกรธ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปัญญาเกิดคิดที่จะช่วยผู้อื่นแล้วพรหมวิหารธรรมเกิดขึ้นหรือไม่ใช่ เริ่มมี
เมตตา เมตตาคือสงสารอยากให้เขามีความสุข กรุณาก็คือช่วยช่วยแบ่งบุญให้
เขา มุทิตายินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุขยินดีเมื่อเขาไม่ตายไข้ไหม อุเบกขาวางเฉยเมื่อ
ช่วยเขาทำดีไม่ได้...ถึงแม้จะแพ้ให้เขาแล้วแต่เขายังตายก็แปลว่าถึงเวลาของเขา
แล้วเราก็ต้องวางเฉย พรหมวิหารธรรมเต็มที...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านจิตใจ
ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาที่กรณีสึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่
การมีจิตใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทั้งการให้วัตถุสิ่งของและโดยเฉพาะให้
ปัญญา ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา จะ
ขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม ควร วางเฉยเสีย
ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมถึงการอกัณฑ์ที่เป็นสิ่งสำคัญของการเจริญ
สติปัญญา ส่วน ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ยังเน้นว่าการเข้าถึงปัญญาที่เข้าใจสิ่ง
ต่างๆตามความเป็นจริงส่งผลให้จิตใจเกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

21. อกติ 4 (ความถ้อย) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีสึกษา ดังต่อไปนี้

...อกติ 4 มันเป็นคุณธรรมสำหรับผู้เป็นหัวหน้าควรจะต้องวินัยให้ได้ ชอบ ชัง
หลง โกรธ 4 ตัว ถ้าเราเป็นหัวหน้าเราก็ต้องวินัย หัวหน้าหน่วยงาน เช่น
ผู้อำนวยการหรือถ้าเป็นครูบาอาจารย์กับลูกศิษย์เราต้องวินัยอกติ...เราก็ตั้งฐาน

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ใจเราว่าสิ่งที่เราทำกับคนนี้ เช่น ให้ความแนบคนนี้ให้เพราะชอบหรือเปล่าให้ เพราะไม่ชอบหรือเปล่าอย่างนี้ต้องไม่มีในใจ ให้ตามเนื้อผ้า ถูกก็ให้ผิดก็ให้ก็ แค่นั้น..ใช้สติ และปัญญาในการพิจารณา อย่างอาจารย์ตรงเป๊ะเลย...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...อคติทั้ง 4 ที่ควรเลี้ยงความลำเอียงพาใจไปให้หม่นหมอง ฉันทาคติเตียน เพราะรักปกป้อง โทสาคติขุ่นข้องเกลียดชังกัน โมหาคติโศกเขลาบาปปัญหา เกิดปัญหาเรื่องขัดวิวาทสนั่น และก็ ภัยาคติกลัวภัยสารพัน ขจัดมันหมดจึงพา ปัญหาหลาย นี่ก็กลอนที่แต่งเอาไว้ใช้อยู่ อคติทั้ง 4 ที่ควรเลี้ยงฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และ ภัยาคติ อันนี้อยู่ในหัวใจตลอดเวลาเราจะต้องไม่ ลำเอียงเราจะต้องไม่มีอคติทั้ง 4...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ อคติ 4 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การ งดเว้นจากอคติ 4 หรือความไม่ลำเอียงทั้งเพราะรัก เพราะเกลียด เพราะกลัว เพราะหลง เป็น คุณธรรมที่ผู้ใหญ่หรือสูงอายุควรมีต่อคนรอบข้าง

22. ความสันโดษ (ความรู้จักอิมรู้จักพอ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มีอะไรผมก็กินหมดเป็นคนเลี้ยงง่าย คือ ไม่ใช่คนทำเขาเดือดร้อน...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...บริโภคใช้สอยมักน้อยเท่าที่จำเป็นกับชีวิต บริโภคใช้สอยกับสิ่งที่เป็นสาระ กับชีวิต สาระคือประโยชน์ ทำจิตให้เป็นสันโดษ สันโดษมันทำให้มีความสุข ...กายกับจิต มักน้อย สาระ สันโดษ และถ้าจะทำให้ชีวิตมีคุณค่าก็ต้องทำตัว เป็นผู้ให้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เราก็จะรู้จักประมาณเองว่าเรามีรายได้เท่านี้เราควรจะใช้ของอย่างไร เพราะของอย่างทีบอกกระเป๋า Brand name หรือว่ากระเป๋าธรรมดา จริงๆถ้าไม่คิดมากถ้าเข้าใจก็ใช้ได้เหมือนกัน ในขณะที่กระเป๋า Brand name รายได้เราไม่พอที่จะผ่อนได้เราก็ไปใช้กระเป๋าธรรมดา อย่างรถก็เหมือนกันเราก็ใช้รถที่ไม่แพงเราก็จะได้อย่างนี้...มันจะบอกเอง สติมันจะบอก...สุดท้ายคนที่เขาปฏิบัติธรรมเขาจะไม่อยากมีภาระ ถ้าไม่มีเงินซื้อก็ไม่ซื้อตัดภาระทิ้งไปเลย...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ยินดีพอใจใช้วิธีสันโดษในขณะที่มีหลายอย่างก็ได้ แต่ว่าเราคุมของเราว่าเราจะใช้อันนี้เราใช้แค่นี้ทำใจของเราให้ยึดมั่นก็ปฏิบัติธรรมได้ ไม่ใช่ว่าไม่มีก็ปฏิบัติไม่ได้ หรือว่ามีมากก็ปฏิบัติไม่ได้ มันอยู่ที่การวางใจของเรา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ส่วนมากก็ในแง่ของประโยชน์และความเหมาะสมเราไม่ไปแต่งตามแฟชั่นอะไรกับใคร ส่วนมากก็แต่งชุดขาวแต่งขาวเท่านั้นเอง...หมายความว่าให้มันพอดีตัวและก็สมควรกับอากาศ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าเพื่อเราพยายามที่จะมักน้อยเข้าใจได้ก็ดี เราก็จะอยู่เป็นธรรมชาติที่สุด แต่ถ้าเราบอกไม่ได้รอนเท่านี้ก็ต้องเอาขี้หอนั้นจะต้องเอาขี้หอนี้ เราก็ต้องมีความจำเป็นที่จะต้องไปหาปัจจัยมาเพื่อจะให้ได้สิ่งนั้น แต่ถ้าอะไรก็ตามที่เราใส่แล้วมันกันหนาม กันเท้าเราไปถูกซีเมนต์ร้อนๆได้มันก็ดีทั้งนั้น เพราะดังนั้นถ้าเป็นอย่างนี้มันก็สบายขึ้นใช่ไหม บางทีบอกไม่ได้ต้องเอารองเท้ายี่ห่อนี้ แล้วถ้าไปในเมืองนั้นมันไม่มีรองเท้ายี่ห่อนี้มันก็ยุ่งวุ่นวายไปหมด...แล้วของอะไรก็ตามที่เราเอามาประยุกต์ที่จะใช้ได้ เราก็ใช้มันไปตามวาระโอกาสชีวิตเราก็กง่าย แต่ถ้าเผื่อนี้ก็ไม่ได้ นั่นก็ไม่ได้มันเครียด...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ ความสันโดษ เกี่ยวข้องโดยตรงคุณค่าด้านดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ที่กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่เฉพาะหน้าและการพอใจในการอุปโภคบริโภคด้วยการพิจารณาความจำเป็นและประโยชน์ ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าความสันโดษนี้ต้องเกิดขึ้นจากภายในจิตใจที่แสดงออกมาทางการกระทำ

23. อายุวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...รู้จักประมาณในการบริโภค และก็นอนให้พอสมควร...เราต้องบริหารร่างกาย พระพุทธเจ้าท่านสอนอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน ชีวิตผมอาจจะแปลกคือ ผมอยู่มหาจุฬาลงกรณ์ก็ไม่ได้เครียดกับมันแต่ผมทำงานจริงจังทำงานเต็มที่ ผมมีครอบครัวผมก็ไม่ได้เครียดกับครอบครัวทั้งๆที่ผมไม่มีสตางค์...

(จันทร์ ทงประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ดูแลสุขภาพร่างกายก็คือ คนโบราณบอกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม ถ้าสมดุลจะแข็งแรง แต่คนส่วนใหญ่มันไม่สมดุลเพราะอะไร ใจมันทำร้ายกาย เครียดเอาเรื่องไม่ดีคนอื่นมาทับถมใจตนเองคนโง่...ให้เป็นอิสระจากสิ่งกระทบและมันจะเป็นอุเบกขา...เป็นอิสระทำจิตให้เป็นอิสระและจะเป็นอิสระสุข ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ทำจิตใจตัวเองให้มีอิสระ ไม่เอาเรื่องคนอื่นมาทับถมใจตนเองก็จะแข็งแรง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าหากว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วโรคภัยไข้เจ็บอะไรมันจะค่อยๆหาย ที่บอกว่าสุขภาพมันอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจดีสุขภาพก็จะดี...ถ้าเราปรารถนาจะให้ร่างกายดีเราก็รักษาดี และเราก็เจริญนั่งสมาธิ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประสบกับสิ่งที่ไม่ต้องการเราต้องหลีกเลี่ยง...อย่างเช่น เพื่อนที่ชักจูงเราเข้าไปในที่ที่ไม่สมควรที่จะเป็นอันตรายแก่ชีวิตเราเราไม่เอาเราเลี้ยงชะอ้อนนี้ต้นหนึ่ง และอีกอย่างพวกอบายมุขต่างๆ ก็ผู้ชายมาอะไรต่างๆที่มันจะบั่นทอนชีวิตเราเราต้องหลีกเลี่ยง แล้วก็นั่นคือในทางลบ ในทางบวกก็คือว่าต้องทำชีวิตให้สดชื่น... อาจารย์พักสอนด้วยวิธีอ่านหนังสือ ไม่ก็ดูทีวี สิ่งที่ชอบก็คือกีฬา...ดูฟุตบอล... คือเปลี่ยนอารมณ์ หลังจากเราทำงานเครียดมาก็ดูข่าว ดูกีฬา บางทีก็ละคร แต่อย่าไปติดมัน...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องบอกว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าใจของเราไม่พุ่งชน ไม่มีอารมณ์กายมันก็เป็นปกติ ถ้าเมื่อใจของเรามันไม่หลุดออกไปจากนิเวศ มันไม่หลุดออกไปจากกิเลสทั้งหลายกายมันก็วิปริตไป เพราะว่าพอเวลาที่เรากิเลสความดันมันก็ขึ้น หายใจมันก็หอบหืด...แต่ถ้าเราแก้ที่ใจไม่ให้เราเครียดไปเป็นกิเลสโรคภัยไข้เจ็บของเรามันก็จะหาย...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ आयुวัฒน์ธรรม 5 เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านการดูแลร่างกายดีและคุณค่าด้านรู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่กรณีศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การดูแลร่างกายให้สมดุลทั้งการบริโภค การนอนหลับ และการบริหารร่างกายด้วยการพิจารณาให้เหมาะสมพอประมาณและเป็นเวลา

นอกจากนั้นกรณีศึกษาทุกคนยังเน้นย้ำถึงสิ่งสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายคือ จิตใจ จึงต้องดูแลจิตใจให้ไม่เครียด มีจิตใจสงบเป็นสมาธิ และการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบต่างๆ พร้อมทั้งเพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งปวงและเพียรบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ ซึ่งแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา ได้เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าการดูแลร่างกายดีเป็นเพียงองค์ประกอบภายนอกที่แม้ดูแลร่างกายดีเพียงใดก็ตามอาจไม่ได้ผลเลยถ้าจิตใจมีความเครียด สิ่งที่สำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงจึงเป็นการบริหารจัดการจิตใจให้ลดละการปรุงแต่งหรือลดละกิเลส ทำให้จิตใจสงบ สุข และไม่เครียด

อย่างไรก็ตาม รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมถึงการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การมีความพอใจในสิ่งที่มีเฉพาะหน้า การเพียรออกกำลังกายและการละวางจากสิ่งกระทบต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งสำคัญคือการมีปัญญาพิจารณาในสิ่งที่เหมาะสมกับร่างกายของตน ซึ่ง ร้อยโทวรากร ไรวา ได้เน้นย้ำถึงการมีปัญญาพิจารณาเช่นเดียวกัน

24. สັปปายะ (สิ่งที่เหมือนกัน อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าเรามีสิทธิ์เลือกเราก็เลือกที่อยู่ที่ดี...สิ่งแวดล้อมที่ดีก็ 1. ที่อยู่ดี สັปปายะเหมาะสม 2. มีเพื่อนดี 3. มีอาหารบริโภคดี 4. โจรสะดวกลี้ภัยสะดวก เขาเรียกสັปปายะไปคู่สັปปายะมี 7 อย่าง คำว่าสັปปายะแปลว่าเหมาะสมดี แต่ถ้าเราจะเลือกมันเสียเวลาผู้เราทำตัวเราเองให้มีดวงดีดีกว่าหรือว่าทำตัวเราเองให้มีบุญ ถ้ามีบุญแล้วสิ่งดีงามทั้งหลายย่อมติดตามบุญมา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าอารมณ์ปัจจุบันมันไม่เป็นภัยอะไร มันก็เป็นธรรมชาติ เสียงนกเสียงกา ไต้กลิ่นดอกไม้อะไรลมอ่อนๆพัดมาหวิวๆ มันก็มาถูกผัสสะ มาถูกสัมผัสสบายๆ อย่างนี้มันช่วย ที่พระพุทธเจ้าใช้ป่าคือไม้พุ่มพุ่มในการพบคน ไม่ต้องไปพบใครไม่ต้องคอยอะไรต่างๆอยู่กับธรรมชาติ ก็เรียกว่าเป็นที่ที่วิเวกสงบ สัจดี เหมาะกับการทำใจให้เป็นสมาธิ อย่างนี้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ถ้าคิดว่าเลือกได้เราก็จะเลือกเพราะว่าอุปนิสัยของคนถ้าเราเป็นปลาเราก็อยากอยู่ในน้ำ หรือว่าเราเป็นนกเราก็อยากจะบินไปที่ไหนก็ได้ ตรงนี้เราต้องเฝ้าสังเกตเราว่าเราอยู่ตรงไหนและเรารู้สึกเราสบายกายสบายใจที่เขาเรียกว่าสັปปายะ แต่ถ้าเราเลือกไม่ได้ตรงไหนๆ เราก็จิตใจของเราให้สັปปายะได้ทั้งนั้น...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ สัปปายะ ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นเหมือนกัน ได้แก่ การเลือกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับบุคคลว่าสภาพแวดล้อมแบบใดที่ทำให้จิตใจสงบไม่วุ่นวาย การอยู่ในสภาพแวดล้อมดังกล่าวจึงมีผลให้จิตใจสงบได้ง่ายขึ้น การเลือกคบและพูดคุยกับผู้รู้ในสิ่งที่มีสาระประโยชน์ในชีวิตทำให้ตนเองพัฒนาปัญญาได้มากขึ้น รวมทั้งการมีอิริยาบถทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนที่เหมาะสมเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อทำประโยชน์ในชีวิตได้ต่อไป

อย่างไรก็ตาม ภูมิศึกษาทุกคนเน้นย้ำเพิ่มเติมว่าถ้าจิตใจมีความสงบไม่วุ่นวายสามารถอยู่ในที่ทุกสถานได้โดยมีจิตใจสงบอยู่เสมอ แต่ตรงข้ามถ้าจิตใจมีความฟุ้งซ่านวุ่นวายไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ที่สงบเพียงใดก็ไม่สามารถทำให้จิตใจสงบขึ้นได้

25. กุศลมูล 3 (ต้นตอของความดี) ดังคำสัมภาษณ์ของภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...รู้สึกว่ามีอะไรเกิดอารมณ์ไม่ดีต้องพยายามละให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้... ทั้งสองอย่าง เพียรละอกุศลและเพียรทำกุศล และเพียรเพิ่มกุศลทำกุศลให้ถึงพร้อมละบาป แล้วก็เพียรสร้างกุศลเพียรละบาป เพียรละบาปและในขณะที่หนึ่งก็สร้างกุศล...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เราอยู่ตามหลักพุทธศาสนาเราอยู่เพื่อละกิเลส การละกิเลสเราต้องอยู่ในโลกเพื่อละกิเลส ในสวรรค์ก็ไม่ละ ในนรกก็ไม่ละ เมืองอื่นเขาไม่ละหรือที่นี้แหละที่ละ ละบุญทำบาปแล้วก็อยู่ในนี้...เราจะได้เรากี่เบา เมื่อก่อนเราแบกอยู่พอละได้ที่ละอันเรากี่เบาไปๆ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ความคิด ความรัก ความหวานชื่นฉ่ำตั้งแต่สมัยก่อนอะไรก็ทั้งหมดต้องหยุดหมดลดโลกะ ละโทษก็คือถ้าจะโทษก็กำหนดโทษหนอๆ บาปหนอ ใสบาปเข้าไปอีกตัวหนึ่งความโกรธมันลดลงทันทีเลย...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ กุศลมุต 3 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นเหมือนกัน ได้แก่ การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิและปัญญาในแต่ละระยะจะเกิดคุณค่าเป็นการลดละความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นลำดับ

26. อายุขณะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...อะไรเข้ามากระทบทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจวางอนัตตาหมด จิตมันก็ว่าง เป็นอุเบกขาอยู่ขณะนั้นจะเป็นอุเบกขา สมบูรณ์แบบไม่เกิด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ระลึกกลับมาที่กายบ่อยๆคือการเคลื่อนไหวของกายบ่อยๆ อันนี้รู้การเพียร เหตุรู้ว่าเหตุ ขยับร่างกายขยับรู้ว่าขยับ นั่งเฉยๆคลุมหายใจรู้ว่ามีลมหายใจ รู้ การเคลื่อนไหวของกายในขณะที่กวาดบ้าน ซักผ้า แปรงฟัน เดินหน้า ถอยหลัง นั่งลง ยืน นั่งนอน มันมีการเคลื่อนไหวสติเข้าไปรู้การเคลื่อนไหว... จับอะไรในตัวก็ได้เรียกว่ากายคตาสติ จับอะไรในตัวก็ได้ที่เคลื่อนไหวให้รู้ การเคลื่อนไหวของเราส่วนใดส่วนหนึ่ง ณ ขณะใดขณะหนึ่งในปัจจุบัน...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ตาหูจมูกลิ้นกายเราเป็นประตูที่รับทั้งเรื่องดีและไม่ดีเข้ามา รับเรื่องดีเข้ามา เราก็พอใจเราก็มีความสุข แต่ถ้าเรื่องไม่ดีเข้ามามันก็มีความสุขทุกขมีความเดือดร้อน เพราะดังนั้นที่ระวังก็คือเราก็เลือกรับ เลือกรับสื่อต่างๆเลือกรับเรื่องต่างๆวิธีก็คือทำหน้าที่เหมือนกับยามเฝ้าประตูบ้านแล้วก็กันสิ่งที่ไม่ดีออกไป และรับเฉพาะสิ่งที่ดีเข้ามา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ผัสสะคือการกระทบระหว่างอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอกก็คือ เหมือนกับเรื่องอิริยาบถบัพพะ หรือเหมือนกับเรื่องธัมมานุปัสสนาสติ ปัญญา คือการกระทบกันระหว่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าพูดเป็นภาษาไทย

ธรรมดาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบตา กระทบรูป กระทบสิ่งของต่างๆก็เท่ากับมันเกิดจักขุวิญญาณคือเกิดการรับรู้ด้วยผัสสะที่เกิดขึ้น **ผัสสะก็คือการที่มันกระทบกันหรือสัมผัสกันนั่นเอง** ตากระทบรูปกระทบสีเราก็กำหนดรู้ กระทบแสงกำหนดรู้ว่าเห็นหนออะไรอย่างนี้คือวิธีปฏิบัติ ซึ่งตาเราก็มองเห็นอะไรเมื่อก่อนตาเราก็มองไปเฉยๆ เดียวนี้พอกระทบก็รู้ว่านี่คือการเกิดขึ้นของการรับรู้ของจิตของเรา...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ให้เรารู้อยู่กับปัจจุบัน พอเรารู้อยู่กับปัจจุบัน ผัสสะที่มันเข้ามามันก็จะซึมเข้าไปทะลุทะลวงใจเราไม่ได้ มันก็ได้แต่รู้สักเข้าไปและมันก็หล่นไป ใจเรามีที่มันเคลือบเราเอาไว้ให้อะไรมันมาเกาะก็ไม่ติด มันก็ร่วงลงไปสัก แต่ว่า สัก แต่ว่า...

(อมรา มลิลลา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ आयตนะ 12 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นเหมือนกัน ได้แก่ ผัสสะทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน

27. ชั้นที่ 5 (องค์ประกอบของชีวิต) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...รู้ทุกข์ของชั้นที่ 5 ถ้าเราพิจารณารูปดับ เวทนาดับ สัญญา สังขารวิญญานดับ อัตตามันก็หมด สักกายะทิฏฐิก็ไม่มี...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...แยกคนออกมาแยกตัวคนออกมาก็กลายเป็นชั้นที่ 5 คือ รูปกับนามสรุปแล้วก็คือ Original ของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็คือ รูปกับนามก็คือชั้นที่ 5...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเพื่อจะแยกร่างของเราออกมาเป็นส่วนๆ 5 ส่วน...มันไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์มันเป็นอนัตตามันเกิดจากการประสมที่เราเห็นเป็นรูปร่างต่างๆทั้งหลายแหล่...แสดงให้เห็นเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกายเราของตัวเอง...

(อติศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ระลึกที่รูปนามขั้น 5 ภายใต้อุปาทานคือที่ตั้งของจิต ภาย เวทนา จิต ธรรม จะฝึกให้สติไว้...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ใจมันละเอียดขึ้นมันรู้ได้ บางทีพอยกเท้าขึ้น เออมันเหมือนกับที่เราเหยียบบนพื้นที่เป็นน้ำเราก็อู้เลยว่าร่างกายเรามันมีน้ำ เพราะฉะนั้นมันหนืดรู้สึกเหมือนเท้ามันเปียก...ไม่ได้ มันต้องให้ใจเรานิ่งถึงระดับหนึ่งแล้วมันก็จะรู้เอง มันก็จะรู้เอง หรือบางทีอาจารย์ก็จะสอนว่าถ้าเป็นไปได้เวลาที่เรารับกับพื้นทำงานมาให้ถอดรองเท้า พอจิตเรานิ่งถึงระดับหนึ่งเราจะรู้สึกว่าดินในตัวเรากับดินข้างล่างมันเป็นอันเดียวกัน...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ ขั้น 5 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นเหมือนกัน ได้แก่ ชีวิตมนุษย์ทั้งกายและใจแยกเป็น 5 ส่วน คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งแยกได้เป็นรูปและนามที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จึงไม่ควรยึดถือเป็นตัวตนของใคร

ดังนั้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 ในกาย เวทนา จิต ธรรม จึงทำให้รู้และเข้าใจขั้น 5 ตามความเป็นจริง

28. สุข 2 (สุขอาศัยเหยื่อล่อและสุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ปัญญา สุขมยปัญญา จินตามยปัญญาทางโลกเข้าไม่ถึง แต่ภาวนามยปัญญา เข้าถึงรู้เห็นเข้าใจว่าเป็นจริงนี้แหละอยู่ตรงนี้...

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เราอยู่ตามหลักพุทธศาสนา เราอยู่เพื่อละกิเลส การละกิเลสเราต้องอยู่ในโลกนี้เพื่อละกิเลส ในสวรรค์ก็ไม่ละ ในนรกก็ไม่ละ เมืองอื่นเขาไม่ละหรือที่นี้แหละที่ละ ทำบุญละบาปแล้วก็อยู่ในนี้...เราจะได้เราก็คือเขา เมื่อก่อนเราแบกอยู่ พอละได้ที่ละอันเราก็คือเขาไปๆ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

... มีความสุขตอนนั้นมันมีความสุขที่สุดเลยปฏิบัติธรรมได้เป็นเวลานานๆ... เวลาเราปฏิบัติที่มันมีความสุขอย่างบอกไม่ถูกเลย คือบางทีนี่เกือบจะลืมไปเลยว่ามีเวลาแล้วต้องกลับบ้านแล้วหรือมีงานที่จะต้องทำต่อไป...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าเราปฏิบัติจนสติของเรามันอยู่ตัว...พบว่าใจมันผ่อนคลายปัญหา ก็ยังมีเหมือนเดิม แต่ใจไม่เครียดเหมือนเดิม...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

องค์ธรรมในข้อ สุข 2 กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นเหมือนกัน ได้แก่ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ให้เกิดปัญญาและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ส่งผลให้จิตใจมีความสุขสงบระงับจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นสุขที่ไม่อาศัยเหยื่อล่อทั้งรูปธรรมและนามธรรม

29. สัมผัสธรรม 7 (คุณสมบัติของคนดี) ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...สัมผัสธรรมความรู้จักเหตุ ความรู้จักผล ความรู้จักตน ความรู้จักกาลเวลา ความรู้จักสังคม ความรู้จักใช้คน คือ เป็นผู้บังคับบัญชาหรืออะไรก็ตามต้องเป็นคนมีเหตุมีผล สิ่งทั้งหลายเกิดมาต้องเกิดมาจากเหตุ ที่เราแก้ไม่ถูกคือเราไม่รู้ว่าเหตุอยู่ที่ไหน...แก้ต้องแก้ที่เหตุไม่ใช่แก้ที่ผล รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน เราต้องรู้จักตัวเราว่าเรานี้คือใคร มีความรู้ความสามารถแค่ไหนเพียงไร คือ

บางคนไม่รู้จักตัวเองนี่กว่าตัวเองวิเศษลึ้มตัว และรู้จักประมาณประมาณทุก
อย่าง...

(จํานงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

องค์ธรรมในข้อ สัปปริสธรรม 7 กรณีศึกษาที่เน้นประเด็นนี้ คือ ศาสตราจารย์
พิเศษจํานงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ที่เน้นว่าการรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคน รู้จักประมาณ รู้จักกาล
รู้จักบริษัท รู้จักบุคคล ทำให้ปฏิบัติตนเข้ากับบุคคลทุกสถานะ เข้ากับสังคมทุกระดับ เข้ากับทุก
สถานการณ์ ทำกิจการงานได้สำเร็จราบรื่น เพราะรู้จักว่าควรคิดและทำอะไร อย่างไร เวลาใดได้
อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม สัปปริสธรรม 7 เกี่ยวข้องโดยตรงกับสติสัมปชัญญะ ซึ่ง
กรณีศึกษาท่านอื่นๆ ได้กล่าวเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้ในแง่มุมของการมีสติสัมปชัญญะว่าการมี
สติสัมปชัญญะพิจารณาสິงทั้งหลายตามความเป็นจริงทั้งในขณะที่และก่อนการคิด การพูด การกระทำ
ทำให้การคิด การพูด และการกระทำถูกต้องถูกธรรมเสมอ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นปริยัติได้ธรรม
ทั้งหมด 29 ประการ จากตารางความถี่ขององค์ธรรม (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านมี
ธรรมที่เน้นหลักเดียวกันมากที่สุดร้อยละ 100 ได้แก่ สัทธรรม 3 อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์
ปฏิจกสมุปบาท สัมมัปปธาน 4 โลกธรรม 8 บุญกิริยาวัตถุ 3 สติสัมปชัญญะ กัลยาณมิตตดา
โยนิโสมนสิการ สติปัญญา 4 มรณสติ ศรัทธา 4 ภูมิ 4 อธิปไตย 4 พรหมวิหาร 4 ความสันโดษ
อกติ 4 อายุวัฒนธรรม 5 สัปบายะ และกุศลมูล 3

ส่วนองค์ธรรมในลำดับรองลงมาร้อยละ 83 ได้แก่ มรรคมืองค์ 8 โพชฃงค์ 7
ธรรมสมาธิ อายุตนะ 12 ชั้น 5 สุข 2 พละ 5 และอินทริย์ 5 ลำดับถัดมาร้อยละ 17 ได้แก่
สัปปริสธรรม 7

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาใน ประเด็นปริยัติดังกล่าว
ข้างต้น เมื่อเปรียบเทียบกับกรวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ใน
ประเด็นปริยัติที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำองค์ธรรมไปใช้ในการ
การดำเนินชีวิต เนื่องจากองค์ธรรมที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตาม
แนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตแสดงความถี่ตั้งแต่
ร้อยละ 50 ขึ้นไปและองค์ธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100

2) ปฏิบัติ

การปฏิบัติในบทนี้ เป็นวิธีการที่กรณีศึกษานำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จาก การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นการปฏิบัติมีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ปฏิบัติตามหลักสัทธรรม 3 โดยศึกษาปริยัติและปฏิบัติตามหลักการนั้น โดยใช้ปัญญา พิจารณาวิเคราะห์ให้เข้าใจความจริง ได้แก่ อ่านและฟังให้มากและเก็บข้อมูลความรู้ให้เป็นระบบเป็น ระเบียบและนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดผลถูกต้อง

2. ปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ โดยพิจารณาขั้น 5 ว่าชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างว่าขั้น 5 ประกอบด้วยรูปและนาม ร่างกายส่วนรวมหรือรูปประกอบมาจาก ส่วนย่อย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และนาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป และนามที่เป็นส่วนย่อยแต่ละส่วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ขั้น 5 อันเป็นส่วนรวมจึง ไม่เที่ยงเป็นธรรมดา และเมื่อความตายเกิดขึ้นธาตุวิญญาณ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุดิน แต่ละธาตุ จะกลับคืนสู่ธรรมชาติเช่นเดิม สิ่งทั้งหลายจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ทุกสิ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนทั้งสิ้น จึงควรปล่อยวางจาก ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย

ดังนั้นการพิจารณาดังกล่าวข้างต้น ทำให้จิตใจคลายจากความยึดถือสิ่งต่างๆ และมุ่ง ทำบุญกุศลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะสิ่งที่นำไปได้คือกรรมดีและกรรมชั่วเท่านั้น

3. ปฏิบัติตามหลักอิทัปปัจจยตาโดยพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและปฏิบัติหรือแก้ไข ปัญหาให้ถูกต้องตามตามเหตุปัจจัยนั้นๆ จึงต้องศึกษาและมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ และปฏิบัติหรือ แก้ไขปัญหาตามสาเหตุนั้นๆเท่าที่จะทำได้เพราะผลเกิดจากเหตุ แต่ถ้าเกิดกำลังความสามารถที่จะทำ ให้ทำใจปล่อยวาง

อย่างไรก็ตามควรพิจารณาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ชีวิตและปฏิบัติให้ถูกต้องตาม เหตุปัจจัยนั้นๆ โดยเฉพาะการพิจารณาเหตุปัจจัยตรงด้วยการลดละ โลภ โกรธ หลงและปฏิบัติถูกต้อง ตามเหตุปัจจัยนั้นๆด้วยการไม่หวังผลประโยชน์ทางโลก ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การมีสมาธิ และการมีปัญญา นอกจากนั้นถ้ามีผลใดเกิดขึ้นพึงรู้ว่าเป็นเพราะกฎแห่งกรรมที่ตนได้กระทำไว้ใน อดีต และมุ่งละบาปอกุศลธรรมและบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อม

4. ปฏิบัติตามหลักปฏิจจนุปบาท โดยรู้และเข้าใจว่ามีอวิชชาเป็นเหตุ จึงทำให้เกิดสังขาร หรือความปรุงแต่ง ความมีสังขารเป็นเหตุ จึงทำให้เกิดวิญญาณ ความมีวิญญาณ จึงทำให้เกิดนามรูป ความมีนามรูป จึงทำให้เกิดสฬายตนะ ความมีสฬายตนะ จึงทำให้เกิดผัสสะ ความมีผัสสะ จึงทำให้ เวทนา ความมีเวทนาหรือสุข ทุกข์ เจริญเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดตัณหาหรือความอยาก ความมีตัณหา ทำให้

เกิดอุปทาน ความมีอุปทาน ทำให้เกิดภพ ความมีภพ ทำให้เกิดชาติ ความมีชาติ ทำให้เกิดชรา ความชรา ทำให้เกิดมรณะ ดังนั้นวงจรนี้จึงทำให้เกิดทุกข์ การละจากทุกข์ได้จึงต้องมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรม หรือการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4

การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาทุกอิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง นอนในปัจจุบันขณะ ทำให้เข้าใจว่าผัสสะทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดเวทนาทั้งสุข ทุกข์ เฉย เกิดขึ้น เป็นต้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงจึงไม่เกิดอุปาทานความยึดติด และเมื่อรู้เท่าทันแล้ววิชาจึงดับ สังขารจึงดับ แต่ตรงข้ามถ้าขณะที่เกิดผัสสะไม่มีสติสัมปชัญญะจะเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าผัสสะนั้นเป็นเราเป็นของเรา เมื่อสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามปรารถนาจึงเกิดความทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้น

5. ปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตตา โดยคบคนทุกประเภทเป็นเพื่อนเพื่อมิตรภาพในสังคม แต่ควรเลือกคบคนดีเป็นเพื่อนสนิท และเลือกคบคนไม่ดีเป็นเพื่อนห่างๆหรือไม่สนิทเพื่อไม่ให้เป็นที่ศัตรู รวมทั้งควรตัดเตือนชี้แนะให้เพื่อนไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรม และควรปล่อยวางในกรณีที่มีผู้อื่นมีมิฉฉาพิรุณ

นอกจากนั้นควรถ่ายทอดความรู้หรือให้คำแนะนำปรึกษาตักเตือนให้ผู้อื่นเป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรม โดยเฉพาะการสอนการปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญปัญญา และปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี โดยเฉพาะเบญจศีล เบญจธรรม รวมทั้งรู้จักพิจารณาว่าผู้คนรอบข้างที่เกี่ยวข้องมีสถานะเป็นอย่างไร บุคลิกลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อเข้าใจผู้อื่นและปรับตัวให้ถูกต้องเหมาะสมกับผู้อื่นทั้งความประพฤติและคำพูด ดังนั้นจึงต้องทำตนให้เป็นผู้น่ารัก นำเคารพ นำยกย่อง พร้อมรับฟังความคิดเห็น พุดนำเชื่อถือและต้องพุดถูกต้อง และต้องชี้แจงอธิบายเรื่องต่างๆ ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ รวมทั้งต้องชักนำผู้อื่นไปในทางที่ดี ได้แก่ สอนผู้อื่นให้รู้จักการให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนาโดยให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น ทำให้ผู้อื่นเกิดปัญญาและสามารถปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเองได้

6. ปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยคิดทวนต้นจนปลายและคิดกลับมาโดยรอบคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งเข้าใจเหตุผลอย่างแท้จริงของสิ่งนั้นๆ หรือมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ ควรทำอะไร ควรทำอย่างไร และควรใช้เวลาใดให้ถูกต้องทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งการพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องตามความเป็นจริงนี้ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการรักษาศีล และเมื่อมีศีลแล้วจึงเกิดสมาธิและปัญญาต่อไป

ดังนั้นการคิดดีจึงเป็นจุดเริ่มทำให้เกิดการทำดีและการพูดดีต่อไป เพราะความคิดต้องมาก่อนแล้วกายและวาจาจึงกระทำ และการคิดดี ทำดี พูดดีนั้นต้องส่งผลให้ทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และผู้รู้เกิดความพอใจไม่ติครบทุกฝ่ายจึงถูกต้อง

7. ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 โดยการศึกษาปริยัติให้เข้าใจเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค เมื่อศึกษาถูกต้องแล้วให้ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ตามที่ได้ศึกษามาเพื่อให้เข้าใจ ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ภายในตนเองโดยมีสติพิจารณาขั้น 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และ พิจารณาให้รู้ว่าความยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตนด้วยความไม่รู้เป็นเหตุแห่งทุกข์ จึงต้องปฏิบัติตาม หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อความดับทุกข์นั้น

8. ปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 โดยมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเดินสายกลางทำอะไรแต่พอดีไม่ตึงไม่หย่อนเกินไปด้วยไม่มัวเมาในกามและไม่ทรมาณตนจนไม่สามารถทำลายกิเลสได้

9. ปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 โดยให้ทาน รักษาศีล และภาวนา ทำให้เป็นผู้งามใน เบื้องต้นคือมีศีล งามในท่ามกลางคือมีสมาธิ และงามในเบื้องปลายคือมีปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

9.1 ให้ทาน ควรให้ทานเป็นเสียบงในชีวิตเบื้องต้นโดยให้ทานด้วยความเมตตาอยาก ให้คนทั้งหลายมีความสุข ได้แก่ ให้อามิสทาน ให้อภัยทานด้วยการไม่โกรธผู้อื่น และโดยเฉพาะ ธรรมทานและความรู้ที่เป็นให้ที่ถาวรและชนะการให้ทั้งปวง การให้ทานทั้งหลายจึงถือเป็นการขจัด ความตระหนี่ด้วยความเมตตา

9.2 รักษาศีล ควรรักษาศีล 8 ข้อ ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่แย่งคนรักของผู้อื่น ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบคาย ไม่พูดเพื่อเจ้าไร้สาระ และไม่ประกอบมิจฉาภิภูติทั้ง ไม่ค้าไม่ขายสัตว์ให้ฆ่า ไม่ค้าขายมนุษย์ ไม่ค้าขายอาวุธ ไม่ค้าขายยาพิษ ไม่ค้าขายยาเสพติดและไม่ เสพยาเสพติด

นอกจากนั้นควรปฏิบัติตนตามหลักศีลและธรรม ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ที่ควบคุมกับ เมตตา ไม่ลักขโมยของผู้อื่นควบคุมกับความเสียสละ ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่นที่ควบคุมกับความสำรวมพอดี และเตือนตนว่าของใครๆก็รัก ไม่พูดเท็จที่ควบคุมกับมีสัจจะ ไม่เสพของมีนเมาที่ควบคุมกับมีสติไม่ ประมาท

ดังนั้นการรักษาศีลและธรรมควบคุมกันจึงทำให้ศีลมั่นคงขึ้นซึ่งการรักษาศีลถือเป็น สิ่งสำคัญที่สุดเพราะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นให้เกิดสัมมาสมาธิและสัมมาปัญญา

9.3 ภาวนา ปฏิบัติให้จิตใจสงบสมาธิโดยวิธีการต่างๆ ได้แก่ มีจิตใจแน่วแน่ตั้งใจฟัง หรืออยู่กับกิจการงานที่ทำอยู่ มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้น

หรือละความปรุ้งแต่งไม่ดีที่เกิดขึ้นอยู่เสมอและคิดแต่สิ่งที่เป็นกุศลดีงามเพื่อให้มีปิติสุขในจิตใจ นอกจากนั้นสวดมนต์แผ่เมตตาทุกวันก่อนนอนและระหว่างนอนจนหลับยังช่วยให้จิตใจสงบได้อีกด้วย และโดยเฉพาะฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้มีสมาธิเพื่อเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ อานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ

ส่วนการพัฒนาปัญญาโดยพิจารณาแก้ไขปรับปรุงกิจการงานอยู่เสมอ ศึกษาความรู้เพิ่มเติมให้มากที่สุด และโดยเฉพาะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาสูงสุด ได้แก่ ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นอกจากนั้นการสวดมนต์แปลเพื่อนำไปพิจารณา สติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวันยังช่วยให้เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อีกด้วย

10. ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายในปัจจุบันขณะที่เกิดผัสสะว่า ไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตนทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งนี้ก่อนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องฝึกจิตให้มีความสงบเป็นสมาธิ ได้แก่ อานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ และจิตที่สงบเป็นสมาธิจะเป็นฐานในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา เช่น กำหนดรู้พองยุบจนจิตสงบเป็นสมาธิ แล้วจึงกำหนดรู้ว่าอาการพองสุดแล้วดับไป อาการยุบสุดแล้วดับไป กำหนดรู้อาการกระทบทั้งสุข ทุกข์ เจ็บ กำหนดรู้ อารมณ์ของจิตและธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนที่ควรยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้นปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 จึงต้องมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันผัสสะหรือทุกอิริยาบถในปัจจุบันขณะทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้ลดละการปรุ้งแต่งทั้งหลาย นอกจากนั้นต้องฝึกฝน สติสัมปชัญญะทั้งก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนกระทำ และขณะคิด ขณะพูด ขณะกระทำเพื่อให้จิตใจเกิด บุญกุศลและพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกธรรมอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ดังต่อไปนี้ รองศาสตราจารย์สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ว่าควรฝึกจิตให้มีความสงบเป็นสมาธิระดับอุปจารสมาธิ และนำสมาธิระดับนี้ไป พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจไตรลักษณ์อย่างลึกซึ้ง และเมื่อฝึกฝนการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงอย่างคล่องแล้วสามารถพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริงในระดับขณิกสมาธิได้

แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่าการเดินจงกรม ทำให้สติสัมปชัญญะคมมากกว่านั่งสมาธิ และการเดินจงกรมพร้อมกับพิจารณาปัญหาหรือพิจารณาธรรมต่างๆขณะเดินจงกรม ทำให้เกิดปัญญาได้ง่ายและลึกซึ้ง

ศาสตราจารย์กิตติคุณอ่ำไพ สุจริตกุล เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่าการภาวนาให้ทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นควรมีต้นจิต ได้แก่ เมื่อจะเดินให้ภาวนาด้านจิตว่า “อยากเดินหนอ” เมื่อเดินให้ภาวนา “เดินหนอ” เมื่อกำหนดพองยุบให้ภาวนา “พองหนอ” “ยุบหนอ” เมื่อความโกรธเกิดขึ้นให้เตือนจิตตนเองด้วยการภาวนา “โกรธหนอ” “บาปหนอ”

ร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่า อานาปานสติสามารถนำมาปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ได้โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกว่า ลมหายใจสั้นหรือยาวและเข้าหรือออกเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ และนำจิตที่สงบมาพิจารณาสภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้น

11. การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกตลอดเวลาเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ นอกจากนั้นเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิจะส่งผลให้การหายใจเบาและลึกขึ้น จึงทำให้สุขภาพจิตดีและสุขภาพร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ดังต่อไปนี้ ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติว่าให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา แต่ในกรณีที่จิตยังกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไม่ชัดเจนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยหายใจยาวๆลึกๆหรือกำหนดพอง-ยุบก่อนเพราะเป็นสิ่งที่ยากกว่าจึงสามารถรู้สึกได้ชัดเจนว่าในขณะที่จิตยังไม่มีสมาธิมากนัก และเมื่อกำหนดรู้พอง-ยุบจนมีลมหายใจมีความเบาขึ้นแต่รู้ลมหายใจเข้าออกชัดเจนมากขึ้น จึงเริ่มมากำหนดที่ลมหายใจเข้าออก

ส่วน แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติว่าให้มีสติสัมปชัญญะรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลาในยามว่างจากกิจการงาน แต่ในกรณีที่มีกิจการงานเฉพาะหน้าปฏิบัติตามหลักสติสัมปชัญญะ โดยมีสติสัมปชัญญะอยู่ที่กิจการงานเฉพาะหน้านั้นๆ

12. ปฏิบัติตามหลักมรณสติ โดยพิจารณาว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ความตายจะเกิดเมื่อไหร่ไม่แน่นอนอาจเกิดในพรุ่งนี้หรือตอนนี้ เพราะลมหายใจเข้าไม่ออกก็ตาย ลมหายใจออกไม่เข้าก็ตาย ความตายจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่ยึดถือได้

นอกจากนั้น การสวดมนต์พร้อมทั้งคำแปลเพื่อพิจารณาให้เกิดปัญญาตามความหมายของความตายยังช่วยให้เกิดปัญญารู้และเข้าใจความตายตามความเป็นจริงอีกด้วย

ดังนั้นต้องทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ตั้งแต่วันนี้ด้วยการฟังธรรมให้เข้าใจและนำมาใช้กับชีวิต มุ่งทำบุญกุศลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิและสัมมาปัญญา เพราะเมื่อความตายมาถึงสิ่งที่นำไปได้คือกรรมดีและกรรมชั่วเท่านั้น และขณะสิ้นชีวิตต้องคิดถึงบุญกุศลที่ตนได้ทำมาเพื่อให้ไปภพภูมิที่ดีหรือถ้าเคยปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนามาก่อนจึงปฏิบัติตามนั้นแต่ต้องฝึกฝนมาก่อนจึงสามารถทำได้

13. ปฏิบัติตามหลักพละ 5 และอินทรี 5 โดยการมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งศรัทธาเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญโดยการเริ่มเกิดความศรัทธาในพระรัตนตรัย ทำให้เกิดความ پاکเพียรในการปฏิบัติ เมื่อ پاکเพียรในการปฏิบัติแล้วจึงทำให้สติมีพลังขึ้น นอกจากนั้นจากองค์ประกอบทั้ง 5 นี้สติเป็นหลักใหญ่หรือธรรมที่นำทุกองค์ประกอบเพื่อปรับให้แต่ละองค์ประกอบสมดุลกัน ได้แก่ ศรัทธาและปัญญาสมดุลกัน ถ้าไม่สมดุล ศรัทธามากกว่าปัญญาจะกลายเป็นคนเชื่อง่ายมงาย แต่ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธาจะคิดมาก และปรับให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกัน ถ้าไม่สมดุลกัน สมาธิมากกว่าวิริยะจะง่วงนอน แต่ถ้าวิริยะมากกว่าสมาธิจะฟุ้งซ่าน

ดังนั้นสติจึงเป็นแกนนำในการนำธรรมอื่น ๆ มาใช้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติ สติปัญญา 4 เพื่อกำหนดรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรมในปัจจุบันขณะต้องใช้สติเป็นแกนนำเพื่อปรับศรัทธาและปัญญาให้เท่ากันและเพื่อปรับวิริยะและสมาธิให้เท่ากัน

14. ปฏิบัติตามหลักศรัทธา 4 โดยเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม เชื่อมั่นในผลของกรรม และเชื่อมั่นในสัตว์มีกรรมเป็นของตน ซึ่งความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นศรัทธาที่ครอบคลุมศรัทธาข้ออื่นๆ โดยต้องระลึกถึงพระพุทธคุณด้วยการน้อมนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ และตระหนักอยู่เสมอว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะทุกคนเกิดมาจากเหตุปัจจัยที่ตนได้กระทำขึ้นเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน เมื่อทำกรรมดีจึงไปเกิดภพภูมิที่ดี แต่ทำกรรมชั่วจึงไปเกิดภพภูมิที่ไม่ดี

นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญคือการพัฒนาสติปัญญาของตนให้รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิเป็นทุกข์และมุ่ง پاکเพียรปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิด โดยดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท คือ การมีสติสัมปชัญญะอยู่ในกายและจิตใจอยู่เสมอ ซึ่งสติสัมปชัญญะถือเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเน้นว่าเป็นธรรมใหญ่ที่ครอบคลุมธรรมทุกประการ

15. ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 โดยใฝ่ศึกษางานที่ชอบอยู่เสมอ มีความขยันหมั่นเพียรในกิจการงานนั้น เอาใส่ใจจดจ่อในกิจการงานนั้นอยู่เสมอ และพิจารณาแก้ไขปรับปรุงพัฒนาให้กิจการ

งานนั้นสำเร็จหรือดีขึ้น และสิ่งที่สำคัญ คือ การทำกิจการงานทุกอย่างต้องมุ่งเพื่อให้ประโยชน์ส่วนรวมเพียงอย่างเดียวไม่หวังผลตอบแทนส่วนตนใดๆทั้งสิ้น ทำให้จิตใจมุ่งอยู่เฉพาะในกิจการงาน ทำกิจการงานสำเร็จด้วยดี และปล่อยวางความทุกข์ต่างๆได้ง่าย หลักอิทธิบาท 4 จึงเป็นหัวใจของความสำเร็จและทำให้มีอายุยืน

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ดังต่อไปนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ว่าธรรมข้อนี้เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านร่างกาย คือการมีอายุยืน โดยพอใจในสิ่งที่มืออยู่เฉพาะหน้า หากเพียรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จดจ่อในการปล่อยวางอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจสงบเป็นอุเบกขา และพิจารณาการอุปโลกนวิโลกที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง

ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ว่าการปฏิบัติกิจการงานให้สำเร็จตามหลักอิทธิบาท 4 นั้น ในข้อวิริยะ นอกจากขยันแล้วควรเพิ่มเติมหลักความกล้าสู้ปัญหาหากกล้าตัดสินใจไปด้วย

16. ปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 โดยมีจิตใจปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอ เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือให้ความช่วยเหลือให้ถึงที่สุดตามกำลังของตนทั้งอามิสทาน อภัยทาน และโดยเฉพาะธรรมทานเพื่อให้คำปรึกษาชี้แนะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เมื่อผู้อื่นมีความสุขให้ความยินดีแก่ผู้นั้น หากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องจึงสมควรวางเฉยเสีย นอกจากนั้นควรปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างดีที่สุดด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตตา อุเบกขาทั้งต่อบิฑามารดา ต่อบุตร ต่อผู้สอน ต่อศิษย์ ต่อผู้ได้บังคับบัญชา และต่อผู้บังคับบัญชา

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ดังต่อไปนี้ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ว่าควรปฏิบัติต่อบุคคลรอบข้างอย่างดีที่สุดด้วยหลักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาโดยดูแลลูกให้มีความสุข ไม่เข้มงวดมากเกินไป และสอนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง สอนลูกศิษย์ให้แก้ไขปรับปรุงให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง รวมทั้งเชื่อฟังบิดามารดา ไม่ได้เถียงหรือพูดให้บิดามารดาเสียใจ และกตัญญูตเวทิตาต่อผู้มีบุญคุณอยู่เสมอ เพราะความกตัญญูตเวทิตาเป็นธรรมเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติธรรมและเป็นธรรมที่จำแนกความเป็นมนุษย์กับสัตว์ พร้อมทั้งปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างต่อผู้อื่น

ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยหลักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาโดยดูแลลูกและภรรยาด้วยการให้อิสระในความคิดและ

ไม่ให้เกิดความยากลำบาก มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้ภรรยา ดูแลลูกศิษย์ด้วยการช่วยเหลือทั้งเรื่องการศึกษาและปัญหาส่วนตัวและไม่หวังความรู้ มีจิตใจเป็นกลางไม่ลำเอียงในการตรวจสอบ เพราะรัก เพราะเกลียด เพราะกลัว เพราะเขลา มีความกตัญญูทศเวทิตาต่อสถาบันที่ให้การศึกษาและผู้มีพระคุณอยู่เสมอ รวมทั้งให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังที่จะทำได้

รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ว่าควรทำหน้าที่ต่อมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมด้วยความกตัญญูทศเวทิตา ทำให้เกิดความเจริญในชีวิต

ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ว่าควรแผ่เมตตาอย่างกว้างขวางอยู่เสมอด้วยพื้นฐานในจิตใจ และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเข้าใจผู้อื่น โดยพิจารณาว่าผู้นั้นมีสถานะเป็นอย่างไร เป็นคนเช่นไร ไม่ชอบหรือชอบสิ่งใด และปรับตัวทั้งพฤติกรรมและวาจาอยู่เสมอเพื่อเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุข

17. ปฏิบัติตามหลักการอุปโภคบริโภคที่เหมาะสม (อายุวัฒนธรรม 5 ความสันโดษ และ สัปปายะ7) โดยพิจารณาการอุปโภคบริโภคด้วยความพอดีพอประมาณและตามเวลา บริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของตน ได้แก่ การรับประทานอาหารให้ครบหมู่และรับประทานพอดีตามเวลารวมทั้งมีอิริยาบถที่เหมาะสมด้วยการพิจารณาให้พอดีแก่ความสบายของร่างกายทั้งเดิน ยืน นั่ง นอน โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่พอประมาณกับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อรับประทานอาหารไม่รับประทานด้วยความเอร็ดอร่อย แต่ให้พิจารณาว่ารับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ท่าประโยชน์ต่อประเทศชาติ พระศาสนาและส่วนรวม รวมทั้งควรทำจิตใจให้ไม่เครียดและสงบสุขอยู่เสมอ

นอกจากนั้นควรพิจารณาการใช้สอยและเกี่ยวข้องกับเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์และพอใจกับสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า ทำให้มีความสุขได้ง่าย และเลือกที่อยู่ที่เหมาะสม ได้แก่ มีเพื่อนดี อาหารดี การเดินทางสะดวก สิ่งแวดล้อมสงบที่ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลักการอุปโภคบริโภคที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักการบริโภคที่เหมาะสมว่าควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมโดยไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไปเพราะทำให้จุกเสียด เมื่อรับประทานอาหารอีก 6-7 คำจะอิ่มให้หยุดและดื่มน้ำ

ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักการอุปโภคบริโภคที่เหมาะสมว่าควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยออกกำลังกายโยคะที่เหมาะสมกับอายุ เช่น ออกกำลังกายทุกเช้าโดยทำโยคะท่า “สุริยนะนมัสติการ” และโยคะท่าอื่นๆ

นอกจากนั้นรับประทานอาหารโดยเน้นผักและผลไม้ ไม่ทานเนื้อสัตว์ คึมน้ำดื่มที่เย็นแล้วในปริมาณมากพอควร ขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้นยังเน้นย้ำถึงการปล่อยวางจากความเครียดโดยการ ทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิหรือเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ไปสู่สิ่งอื่นๆแทน

รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักการอุปโลก บริโภคที่เหมาะสมว่าควรปฏิบัติตามหลักสัน โขโดยมีกายและจิตสัน โขใจในสิ่งที่มีอยู่ มัก น้อย ปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสมกับร่างกายเพื่อปรับธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟให้สมดุลกัน และออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายตนเอง นอกจากนั้นยังเน้นว่าเวลา นอนควรรีทำให้ทำใจปล่อยวางทั้งหมด และไม่เอาสิ่งภายนอกมาทับถมตนเองให้มีความทุกข์ จึงทำให้ จิตใจสงบสุขและจิตอิสระสุข รวมทั้งทำให้ร่างกายแข็งแรงด้วย

ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักการอุปโลก บริโภคที่เหมาะสมว่าควรปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนเป็นเวลา ทำ จิตใจให้สงบและไม่เครียดโดยพอใจในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า และทำในสิ่งที่ตนชอบ

18. ปฏิบัติตามหลักการงดเว้นอกติ 4 โดยพิจารณาด้วยสติปัญญาว่าการปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นไป ด้วยอคติทั้งเพราะรัก เพราะเกลียด เพราะกลัว และเพราะเขลาหรือไม่และถ้าเป็น ไปด้วยอคติควรละ ความอคตินั้นเสีย

19. ปฏิบัติตามหลักโลกธรรม 8 โดยเตือนสติอยู่เสมอถึงความได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อม ยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ว่าเป็นสิ่งที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับ ไปเป็นธรรมดา และเมื่อความตาย เกิดขึ้นไม่สามารถเอาอะไรไปได้ จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งภายนอก

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตามหลัก โลกธรรม 8 ดังต่อไปนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การปฏิบัติตามหลักโลกธรรม 8 โดยพิจารณาว่าการยึดสิ่งภายนอกเป็นทุกข์ จึงไม่ควรทำกิจการงาน ทั้งหลายด้วยการคาดหวังผลประโยชน์ใดๆ แต่ควรทำกิจการงานนั้นเพื่องานและเพื่อส่วนรวม รวมทั้งไม่ยึดในอารมณ์ไม่ดีต่างๆที่บั่นทอนจิตใจ ได้แก่ เมื่อผู้อื่นพูดว่ากล่าวในทางที่ไม่ดี ควร พิจารณาว่าตนเองเป็นอย่างที่ผู้อื่นว่ากล่าวหรือไม่ ถ้าไม่ได้เป็นเช่นนั้น ไม่ควรเก็บมาอารมณ์ไม่ดีมา ทับถมจิตใจ

20. ปฏิบัติตามหลักสัปปริสธรรม 7 โดยรู้จักเหตุหรือรู้ทุกอย่างเกิดจากเหตุ รู้จักผล รู้จัก บริษัหรือชุมชนหรือสังคม รู้จักกาลว่าเวลาใดควรทำอะไร รู้จักตนว่าตนมีความรู้แต่ไหนเพียงไร รู้จักประมาณ รู้จักบุคคลว่าควรปฏิบัติกับบุคคลนั้นอย่างไรใช้ภาษากับบุคคลอย่างเหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นการปฏิบัติได้วิธีการปฏิบัติทั้งหมด 20 ประการ จากตารางความถี่ของวิธีการปฏิบัติ (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านมีวิธีการปฏิบัติที่เน้นหลักเดียวกันมากที่สุดร้อยละ 100 ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักศีลธรรม 3 การปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ การปฏิบัติตามหลักปฏิจสมุปบาท การปฏิบัติตามหลักศรัทธา 4 การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 การปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ การปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 การปฏิบัติตามหลักมรณสติ การปฏิบัติตามหลักการอุปโลกนวิโลกที่เหมาะสม (อายุวัฒนธรรม 5 ความสันโดษ 7) การปฏิบัติตามหลักมรรคมองค์ 8 การปฏิบัติตามหลักการงดเว้นอกติ 4 การปฏิบัติตามหลักพละ 5 และอินทรีย์ 5

ส่วนวิธีการปฏิบัติในลำดับรองลงมาร้อยละ 83 ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 ลำดับถัดมาร้อยละ 17 ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสัปปริสธรรม 7

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเมื่อเปรียบเทียบกับผลการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นการปฏิบัติที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำวิธีการปฏิบัติไปใช้ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษานำวิธีการปฏิบัติมาใช้ในการดำเนินชีวิตแสดงความถี่ตั้งแต่ร้อยละ 83 ขึ้นไปและวิธีการปฏิบัติที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100 นอกจากนี้วิธีการปฏิบัติที่ได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาจะมีวิธีการปฏิบัติที่เน้นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันโดยเตรียมตัวในระยะสุดท้ายของชีวิตไปพร้อมๆกัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ข้างต้น อันประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์อาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ บุพเพกตปุญญาหรือลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตน ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง การได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดี และสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กรณีศึกษาหันเข้าสู่การปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์

บุพเพตปญญาหรือลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตนของกรณีศึกษามีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับการขัดเกลาของครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้มีลักษณะนิสัยที่เอื้อต่อการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ต่อไป

นอกจากนั้นบุพเพตปญญาของกรณีศึกษายังมีความเชื่อมโยงกับขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ได้แก่ กรณีศึกษาบางคนที่ชอบเรียนหนังสือมักมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ เห็นได้จากขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ที่มุ่งเน้นปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ

กรณีศึกษาทุกคนมีองค์ธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับองค์ธรรมที่วิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 4 โดยมีประเด็นส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100

ส่วนวิธีการปฏิบัติกรณีศึกษาแต่ละคนมีวิธีการปฏิบัติหลักๆ ที่เหมือนกัน แต่จะมีวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยที่แตกต่างกันตามที่ได้รับการสอนมาจากผู้สอนของแต่ละคน ได้แก่ การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก นอกจากนี้ยังมีวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยที่แตกต่างกันตามประสบการณ์การปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

3) ปฏิเวธ

ผลจากการปฏิบัติของกรณีศึกษาสอดคล้องกับผลจากการปฏิบัติที่ได้จากผลการสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 4 ซึ่งเชื่อมโยงกับคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน และยังสามารถจำแนกเป็นคุณค่าได้ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ ดังมีรายละเอียดที่กล่าวไว้ในหัวข้อคุณค่า

3. คุณค่า

คุณค่า เป็นคุณค่าจากการปฏิบัติตนตามกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ การสังเคราะห์คุณค่าของกรณีศึกษาแบ่งเป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน รวมทั้งยังสามารถแบ่งเป็นคุณค่า 6 ด้าน และคุณค่าอื่นๆ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) คุณค่าภายนอก

1.1 คุณแลักร่างกายดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน ความทรงจำปรกติไม่ถดถอย ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...แต่ว่ากินแต่พอดีแต่ประมาณ กินอ้อมมากเกินไปก็เสียทีเดียวว่่ง หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาหย่อน พระพุทธเจ้าสอนว่าเรากินอาหารอีก 6-7 คำถึงจะอ้อมอย่าให้กินจนถึงอ้อม 6-7 คำจะอ้อมก็หยุด...รู้จักประมาณในการบริโภค และกินนอนให้พอสมควร...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน ชีวิตผมอาจจะแปลกคือ ผมอยู่มหาจุฬาผมก็ไม่เครียดกับมันแต่ผมทำงานจริงจ้งทำงานเต็มที่ ผมมีครอบครัวผมก็ไม่เครียดกับครอบครัวต่างๆ ที่ผมไม่มีสตางค์...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราจะไปกินอย่างไร เราก็อ้าวอาหารอันไหนที่มีคุณค่าไม่จำเป็นต้องหรูหราหรอก แต่มันมีคุณค่า มีวิตามินมากดีกว่า นี่เราเลือกคุณค่า...พอดีด้วย และมันมีค่านี่แค่นี้พอแล้ว เรากินแค่นี้แล้ว...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประทับใจกับสิ่งที่เราไม่ต้องการเราต้องหลีกเลี่ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องบอกว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอารมณ์กายมันก็เป็นปกติ ถ้าเพื่อใจของเรามันไม่หลุดออกไปจากนิเวศ มันไม่หลุดออกไปจากกิเลสทั้งหลายกายมันก็วิปริตไป เพราะว่าพอเวลาที่เราก่อความดันมันก็ขึ้น หายใจมันก็หอบหืด...แต่ถ้าเราแก้ที่ใจไม่ให้เราเครียดไปเป็นกิเลสโรคภัยไข้เจ็บของเรามันก็จะหาย...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

คุณค่าด้านการดูแลร่างกายดี ทัศนศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การประมาณการรับประทานและการบริหารอิริยาบถด้วยความพอดีและเป็นเวลา รับประทานอาหารมีคุณค่าประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกายของตน หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย และที่สำคัญยังเน้นถึงการบริหารจัดการใจให้มีความสุขด้วยการปล่อยวางจากความยึดถือและการนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ รวมทั้งการรักษาศีล

ดังนั้นการดูแลร่างกายดีจึงเชื่อมโยงไปถึงการรักษาศีล สมาธิ และโดยเฉพาะปัญญาที่สามารถพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมกับตนทั้งในแง่ประโยชน์และโทษ ความพอประมาณ

และสิ่งที่เหมาะสมเพื่อสร้างความสมดุลทางร่างกายที่แตกต่างกันแต่ละบุคคล ซึ่งด้านการใช้ปัญญา
พิจารณานี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ได้เน้นประเด็นนี้อย่างมาก

ส่วนแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นประเด็นด้านจิตใจและปัญญาเพื่อลดละ
กิเลสเป็นอย่างมาก โดยกล่าวถึงการดูแลร่างกายดีเป็นเพียงองค์ประกอบภายนอกที่แม่ดูแลร่างกายดี
เพียงใดก็ตามอาจไม่ได้ผลเลยถ้าจิตใจมีความเครียด สิ่งส่งผลสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงจึงเป็น
การบริหารจิตใจให้ลดละการปรุงแต่งหรือลดละกิเลส ทำให้จิตใจสงบสุขและไม่เครียด

1.2 อายุยืน ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ฉันทะ พอใจในสิ่งที่ตนเป็นคนมีตนได้รับก็มีความสุขสันโดษ วิริยะความ
เพียรออกกำลังกายบ่อยๆ จิตตาคิดกระทบอะไรแล้ว ถ้าไม่ดีก็วางมันหมดดีก็
วางจิตก็สงบเป็นอุเบกขา...เชื่อมต่อกันหมดพวกนี้อายุจะยืน...ฉันทะ วิริยะ จิต
ตะ วิมังสาคือปัญญา กินผักบ่อยๆ กินผักให้ถ้าร่างกายมันเหมาะกับการบริโภค
ผักแล้วแข็งแรงต้องบริโภค แต่ถ้าร่างกายนี้เหมาะกับการกินเนื้อสัตว์แล้วแข็งแรง
ต้องกินเนื้อสัตว์ วิมังสาตัวนี้สำคัญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เราช่วยให้คนอื่นเขาอายุยืนเราก็ต้องอายุยืนตามหลัก ไปช่วยให้เขาปลอดภัย
ได้เราก็ปลอดภัย นั่นคือผลที่จะอำนวยความสะดวก...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การที่เรารักษาศีล เราไม่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเราก็ไม่มีกรรมมาบั่นรอน เราก็
จะอยู่ไปตามอายุขัยของเรา แต่ถ้าเราไม่รักษาศีล เราไปฆ่าสัตว์หรือไป
เบียดเบียนสัตว์กรรมอันนี้บั่นรอนก็อาจจะทำให้เราประสบอุบัติเหตุ หรือเรา
ตายได้เร็วกว่าอายุขัย...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

คุณค่าด้านอายุยืน กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรักษาศีล
โดยเฉพาะศีลข้อปาณาติบาตหรือการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์และการมีธรรมในข้ออายุวัฒนธรรม 5 ที่

ทำให้ดูแลร่างกายเหมาะสม การมีธรรมในข้ออธิษฐาน 4 ที่ทำให้มีพลังชีวิตในการทำงานต่อไปและพิจารณาในการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงไปถึงการมีอายุที่ยืนยาว

1.3 อุทิศตนเพื่อส่วนรวม ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเราอยู่ร่วมกันในสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่นี้การช่วยเหลือช่วยเหลือเบื้องต้นก็ช่วยเหลือเรื่องวัตถุธาตุสถานวัตถุสิ่งของ อย่างเช่น น้ำท่วมเราช่วยเงินช่วยทอง ช่วยผ้าช่วยอาหารอันนี้อาทิสถานอันนี้มันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราว ที่นี้ถ้าแก้ปัญหาถาวรต้องให้ปัญญาเขาเพื่อให้เขาจะได้ช่วยตัวเองได้...

(จันทน์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2554)

...คุณไม่ลืมนั่นมันให้ที่อยู่อาศัย ให้ร่มเงาให้อากาศบริสุทธิ์แล้วมันกินอะไรกินป่วยกินน้ำนิดเดียว นอนก็ง่าย...คุณไม่เป็นตัวอย่างมีแต่ให้ๆ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...งานก็คืองานสอนกรรมฐาน งานที่จะทำอะไรต่ออะไรให้มันเป็นรูปแบบให้เป็นสิ่งที่พอคนอื่นเขาจะได้มาศึกษาจะได้ประโยชน์จากเราได้บ้างก็ทำให้ใครมาถามปัญหามาคุยด้วยก็คุยกับเขา เขาทุกข์มาก็สอนเขาไป ถ้าเขาทุกข์มาก็ช่วยขจัดปัดเป่าให้เขาเบาทุกข์เบา...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านอุทิศตนเพื่อส่วนรวม กรณีศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การทำงานอุทิศให้กับส่วนรวมโดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน และการเสียสละให้กับส่วนรวมทั้งร่างกาย วัตถุ ทรัพย์สิน และโดยเฉพาะการให้ปัญญาด้วยการให้คำปรึกษาชี้แนะผู้อื่นไปในทางที่ถูกต้องเพื่อให้ความทุกข์น้อยลงหรือเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ องค์ธรรมในการอุทิศตนเพื่อส่วนรวมที่กรณีศึกษาแต่ละท่านให้ความสำคัญ ได้แก่ พรหมวิหาร 4 และกัตถุญจเวทิตธรรม

1.4 แก้ไขปัญหาชีวิตได้ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ทุกข์ สมุทัย ทุกข์คือความยากลำบาก หรือปัญหาต่างๆเราจะแก้ปัญหาเรา
ต้องรู้สมุทัยว่าเราต้องรู้ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน เราจะแก้ปัญหาคือนิโรธ เราจะมี
วิธีอย่างไรคือมรรคคือกรรมวิธีในการแก้ปัญหา ผมถึงไม่ค่อยมีปัญหา...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปัญญาทางโลกยิ่งทำปัญหายิ่งเพิ่มขึ้นๆ มันไม่ได้แก้ปัญหา แต่ปัญญาทาง
ธรรมสะดวกราบรื่นดีไปหมด...ปัญหาทุกอย่างแก้ได้หมด ความโลภ ความ
โกรธ ความหลง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...พิจารณาว่าเรื่องนี้มันมีเหตุมาจากไหน มีสาเหตุอะไรบ้างพิจารณาถึงสาเหตุ
เราต้องแก้ปัญหา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องพิสูจน์ตัวเองต้องปฏิบัติเอง ต้องแก้ไขปัญหของตัวเองต้องทำทุกอย่าง
จนกระทั่งตัวเองไม่ผิด และไม่พาให้คนอื่นเขาหลงผิดไปด้วย...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าเมื่อมีอะไรที่เราจะแก้ไขได้มันก็แก้ ถ้าใจมันวางได้ทั้งๆที่เมื่อก็มันหนักมัน
ทุกข์ พอวางได้จิตมันเบาโล่งสบายขึ้นมาและเราก็รู้สึกสดชื่นเหมือนได้ไปอยู่
ใกล้ๆน้ำตก และละอองมันกระเซ็นมา วันนี้จะให้เราเดินไปทั้งวันที่เดินไหว...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านแก้ไขปัญหาชีวิตได้ กรณีศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน
ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆ โดยเฉพาะต้องใช้ภาวนามยปัญญา
ในการพิจารณาให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

สำหรับประเด็นนี้ แพทย์หญิง ดร.อมรามา ลิตา ได้เน้นประเด็นการวางใจที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้จิตใจเบาสบายคลายทุกข์แม้จะยังไม่ได้แก้ไขปัญหานั้นๆเลย การวางใจที่ถูกต้องจึงเป็นการแก้ไขปัญหาก็ตรงกับสาเหตุเพราะทุกข์เกิดขึ้นภายในจิตใจมิใช่ภายนอก

ส่วน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ได้เน้นประเด็นการใช้ปัญญาทางธรรม เพื่อการแก้ไขปัญหาก็ตรงกับสาเหตุที่แท้จริงด้วยการลดละความโลภ โกรธ หลง

นอกจากนั้น ร้อยโทวรากร ไรวา ยังเน้นประเด็นการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องถูกธรรม ดังนั้นองค์ธรรมที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาก็ได้ ได้แก่ ภาวนามัย และโยนิโสมนสิการ

1.5 ฟังคนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มันต้องมีศิลปะไม่ยากจน สีเลนะ โภคสัมปทา อาจารย์ก็พิสูจน์มาแล้วเป็นจริง 30 กว่าปี เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งเหตุให้ตรงก็เหมือนสติถ้าเราเจริญสติอย่างเดียวไม่เอาอย่างอื่น ทำอะไรขอให้มันมีสติกำกับ ทุกอย่างที่ตั้งงามมันตามสติมาหมดเลย คนไม่เข้าใจสิ่งดีงามทั้งหลายตามสติมาหมดเลย...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรามีจิตใจในการเรียนรู้ใหม่ เราก็หาโอกาสจนได้ ถ้าได้ก็ไปได้ไป อย่างที่ว่านี้ที่บ้านไม่มีโรงเรียนอาจารย์ก็หนีไป หนีไปเรียนที่อื่นพอกลับมาเขาก็ปัญญาเอาความรู้มาแจกจ่ายญาติพี่น้อง ปู่ย่า ตายาย เห็นแล้วก็ได้เข้าใจก็สร้างโอกาสใหม่...ต้องมีความพยายามสูง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

คุณค่าด้านฟังคนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องถูกธรรมทำให้ฟังตนเองได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ

ประเด็นนี้ ร้อยโทวรากร ไรวา เน้นว่าการมีสติสัมปชัญญะในการรู้และเข้าใจว่าอะไรควรไม่ควร ควรทำอะไร เวลาใด ส่วน รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นว่าการเจริญสติปัญญาเพียงอย่างเดียวทำให้เกิดสิ่งดีงามในชีวิตตามมาเอง

นอกจากนั้น แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นย้ำเพิ่มเติมในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ว่าควรมีสติสัมปชัญญะในการปล่อยวางความทุกข์ภายในจิตใจที่เกิดจากปัญหานั้นๆ ทำให้จิตใจคลายจากทุกข์ได้โดยตรง

อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาบางคนมีจุดเน้นอื่นๆ เพิ่มเติม ได้แก่ ศาสตราจารย์กิตติคุณอัมไพ สุจริตกุล เน้นว่าควรมีสติสัมปชัญญะในการคิดดี ทำดี พูดดี พร้อมทั้งรู้จักแยกแยะการทำดีให้ครบองค์ 3 ได้แก่ ผู้กระทำพอใจ ผู้ถูกกระทำพอใจ และผู้รู้ไม่ติเตียน รวมทั้งการสะสมประสบการณ์ทั้งทางโลก และมีประสบการณ์ทางธรรมหนุนหลังทำให้ทางโลกและทางธรรมเป็นไปในแนวทางเดียวกัน นอกจากนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ยังเน้นว่าควรศึกษาหาความรู้ทุกประเภท พร้อมเผชิญปัญหา จดจ่อเอาใจใส่และพิจารณาแก้ไขปัญหาก็ได้ผล ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นว่าควรสร้างโอกาสด้วยตนเองและมีความพยายามอย่างสูงในสิ่งที่ตนตั้งใจ

ดังนั้นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดการพึ่งตนเองได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ได้แก่ ภาวนามัย โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท 4

1.6 ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ต้องมีความรู้สึกตัวก่อนที่เราจะทำ ก่อนจะพูด ก่อนจะคิด ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิดเราก็ทำให้เรามีสติและเราก็มีปัญญา พอสติมาปัญญามันก็เกิด... เพราะว่สติมันเกิดจากสมาธิ สีส สมาธิ ปัญญา...

(จางงัก ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...มันเสาะหาหน้ทางชีวิตไม่ได้ปัญญาทางโลก ถ้าปัญญาสูงสุดมันนำพาชีวิตได้ ...เพราะดังนั้นถ้าจะนำพาชีวิตต้องใช้ความรู้ปัญญาสูงสุดและมันจะไม่วิบัติ แต่ถ้านำปัญญาความโลภมาก็เข้าคุกเข้าตารางได้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...รู้จักแยกแยะการกระทำที่ดีต้องครบองค์ 3 คือผู้กระทำพอใจ ผู้ถูกกระทำก็พอใจ ผู้รู้ไม่ติเตียน ทั้งหมดครบ 3 จึงเรียกว่าเป็นการกระทำที่ดี...

(อัมไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ได้มีอาหารใจ คุณภาพชีวิตมันก็ดีขึ้นมันก็ไม่ได้ไปโถมโถมโทสัน มันก็มีความละเอียดต่อความผิความชั่ว มีความซื่อสัตย์กับตัวเอง ไม่พูดปด ไม่ขโมย ศิลมันก็บริสุทธิ์ทั้งในที่ลับในที่แจ้ง...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านควบคุมพฤติกรรมให้เป็น ไปในทางที่ถูกต้อง กรณีศึกษาทุกท่านเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาทั้งก่อนและขณะคิด พูด และทำให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกรธรรม

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นย้ำเพิ่มเติมถึงการพัฒนาจิตใจให้มีความรู้ และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ลดละความ โลก ความโกรธ ความหลง พร้อมทั้งมีศีลบริสุทธิ์ ดังนั้นองค์กรธรรมที่ครอบคลุมการควบคุมพฤติกรรม ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3

1.7 เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ 10 ประพฤติอ่อนน้อม ทำได้แล้วมันเป็นบุญ...ควรจะต้องทำ ทำแล้วมันเป็นบุญ คนกระด้างกระเดื่องในที่สุดแล้วมันเป็นบาป จะขึ้นเป็นใหญ่เป็นโตไม่ได้ แต่ถ้าคนอ่อนน้อมถ่อมตนมันขึ้นใหญ่...ก็จิตใจที่มีบุญคุ้มครองทำอะไรมันก็สำเร็จด้วยดีสำเร็จได้ด้วยบุญอันนี้มันมีจริง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การที่เราปฏิบัติธรรมแล้ว กิริยามารยาทของเราก็จะนุ่มนวล ไปไหนก็เข้ากับทุกคนได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

คุณค่าด้านเคารพผู้อื่นสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี ทัศนศึกษา
ทุกท่านเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การเจริญสติปัญญาทำให้ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน
จึงส่งผลการแสดงออกเป็นกิริยามารยาทดี สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน และไม่ถูกเหยียดหยามผู้อื่นแต่
เข้าใจผู้อื่น

1.8 ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ท่านสอน 5 นาที 10 นาทีในการปฏิบัติแต่ละวัน 5-10 นาทีสอนให้ทำจิต
นิ่งเป็นสมาธิ สอนให้ทำจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สองเรื่องเท่านั้นที่สอนใน
ภาคปฏิบัติ ท่านใช้แบบพองหนอยุบหนอ ท่านสอน 5-10 นาที แต่อาจารย์
ปฏิบัติวันหนึ่งประมาณ 20 ชั่วโมง นอน 4 ชั่วโมง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...รู้สึกว่ามีอะไรเกิดอารมณ์ไม่ดีต้องพยายามละให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็ว
ได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าไม่ยอมตายก็ไม่ได้ของดี...ยอมตาย ตายก็ตาย แล้วมันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ถือว่า
เราก็คงจะเป็นคนโชคดี อยู่ในตระกูลที่มีธรรมะ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ภคินีศึกษาส่วนใหญ่เน้น
ประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การเจริญสติปัญญาด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง

ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นประเด็น
แตกต่างกัน คือ มุ่งเน้นการรักษาศีลให้บริสุทธิ์และทำบุญกุศลในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะด้าน
ปัญญาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์
ได้แก่ วิริยะในการปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3

1.9 คำเนิการเกี่ยวข้งกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ก็เราทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราแล้วกัน ที่ไม่ใช่สาระ เราก็อ่าไปยุ่งกับมันมากนัก...

(จำนงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...บริโภคใช้สอยมักน้อยเท่าที่จำเป็นกับชีวิต บริโภคใช้สอยกับสิ่งที่เป็นสาระ กับชีวิต สาระคือประโยชน์ ทำจิตให้เป็นสันโดษ สันโดษมันทำให้มีความสุข ...กายกับจิต มักน้อย สาระ สันโดษ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ประโยชน์สูงสุดเป็นตัวนำ...พอเป็นอย่างนี้มันจะไปสู่วิถีชีวิตแบบพอ เพียงแค่นี้พอแล้ว...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

คุณค่าด้านคำเนิการเกี่ยวข้งกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การเลือกอุปโภคบริโภคด้วยการพิจารณาความจำเป็นและประโยชน์ ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าความพอใจกับสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า และการมุ่งเกี่ยวข้งกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์นี้ เกิดขึ้นจากภายในจิตใจที่แสดงออกมาทางการกระทำ ดังนั้นองค์ธรรมที่ทำให้เกี่ยวข้งกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ आयुวัฒน์ธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ

1.10 ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากว่าเป็นงานที่ถูใจเราเราทำได้สบายใจ ถ้าหากว่าเป็นงานที่เราไม่ถนัดก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับงานให้ได้ ฉันทะ วิริยะนี้ต้องมีความกล้า วิริยะมาจากคำว่าวิระ แปลว่ากล้า ไม่ใช่ขยันอย่างเดียว ต้องกล้าสู้ได้สู้เสียด้วยแบบนักเลง...ความขยันต้องมีความกล้า กล้าตัดสินใจกล้าสู้ได้สู้เสีย อย่างผมเป็น

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

นักเลงมาผมไม่เคยกลัวอะไร ผมทำงานที่มหาจุฬาทำไมผู้ใหญ่ท่านถึงไว้ใจ
เพราะว่าผมสู้ทุกอย่าง แต่ต้องใช้ปัญญา ฉันทะ จิตตะ วิมังสา วิมังสาตัว
ปัญญาพิจารณา...พิจารณาปัญหาอยู่ที่ไหนแล้วจะแก้อย่างไร จิตตะต้องเอาใจ
ใส่งานที่เขาสั่ง เราก็ทำตามที่เขากำหนดให้หรือเปล่าต้องเอาใจใส่...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หลักการงานก็ต้องรู้เรื่องงาน รู้กำลังเรา กำลังเราที่จะไปทำงานนี้ ถ้าหาก
ว่ากำลังเราไม่พอเราก็ต้องหาพลังเพิ่มเสริม เราต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น
พอสมควรและจะต้องพัฒนาความรู้ของเราให้มากพอกับงาน...เราจะทำงาน
อะไรรับงานอะไรเราจะต้องเข้าใจงานนั้น เราจะต้องทุ่มเทให้แก่งานนั้น อย่าง
อาจารย์ทำงานราชการ สายงานที่อาจารย์ทำก็เป็นสายวิชาการเราก็ทุ่มเททำ เรา
ถือว่าชั่วระยะเวลาที่เรารับราชการ 24 ชั่วโมงคือเวลาราชการ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม

2554)

...ชีวิตของอาจารย์อ่ำไพทำทุกอย่าง แล้วงานในคณะไม่เคยขาดเลย งานใน
คณะก็สอนไม่น้อยกว่าคนอื่นเลย... นี่ทำงานไปก็มีความสุขและสนุกกับงาน
ถูกใหม่ ทำงานอย่างมีความสุข ไม่เคยเป็นทุกข์สนุกกับงาน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ทัศนศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่
เหมือนกัน ได้แก่ การมีความสุขหรือพอใจในการทำกิจการงาน การมีความภาคภูมิใจ การมีความเอา
ใจใส่ และการรู้จักพิจารณาปรับปรุงแก้ไขพัฒนากิจการงานนั้นๆให้สำเร็จ

ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจ้านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นย้ำ
เพิ่มเติมว่าการมีความภาคภูมิใจอย่างเดียวไม่พอแต่ต้องมีความกล้าสู้หรือเผชิญกับปัญหาอย่างเต็ม
ศักยภาพ ประกอบกับหลักอื่นๆที่กล่าวข้างต้นจึงทำให้งานสำเร็จได้

ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าต้องม
ีความรู้และเข้าใจเรื่องงาน รู้กำลังความสามารถของตนเพื่อหากำลังเพิ่มเติมในกรณีที่กำลัง

ความสามารถไม่เพียงพอ ประกอบกับหลักอื่นๆ ที่กล่าวข้างต้นจึงทำให้งานสำเร็จได้ ดังนั้นองค์ธรรมที่ทำให้ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ได้แก่ อิทธิบาท 4

1.11 ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ชีวิตมันเหมือนกับละคร เราก็มีบทบาทอะไรเราก็แสดงหน้าที่ให้เต็มบทบาท อย่างเรื่องทิส 6 เป็นสามีก็เป็นสามีที่ดี เป็นภรรยาก็เป็นภรรยาที่ดี เป็นพ่อเป็นแม่ก็เป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นลูกก็เป็นลูกที่ดี...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หน้าที่ต่อบิดามารดา ถ้าทำได้แล้วก็มีความกตัญญูตเวที มันเป็นเรื่องจริยธรรม จริยธรรมคือธรรมที่ดั่งงามถ้าทำได้จะเป็นคนกตัญญูตเวที คุณธรรมตัวนี้จะทำให้เจริญในทุกเรื่องเลย ปฏิบัติธรรมก็ได้ ถ้าชายก็ดี ดำรงชีวิตก็ดีอะไรก็ได้...มันเป็นจริยธรรม จริยาคือความประพฤติ ธรรมะคือสิ่งที่ดีงามประพฤติดั่งงามถ้าเราทำได้แล้วมันเป็นคุณธรรม ผลแห่งการกระทำนั้นเป็นกตัญญูตเวที...ประพฤติกิริยธรรมเป็นความกตัญญูเหมือนกับเราเกิดในแผ่นดินนี้ถ้าเราทำตัวเป็นคนดีของแผ่นดินนี้คือความกตัญญูตเวที มันทำให้ชีวิตเราเจริญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรารู้ว่าธรรมเนียมเขาเป็นอย่างนี้แล้วเราจะเข้าสังคมนี้เราจะต้องทำตัวอย่างไรนี้เป็นวิธีการอันหนึ่ง ถ้าเราเห็นว่าเราเข้ากับเขาไม่ได้ก็อย่าเข้าไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...กตัญญูตเวทีธรรม เป็นธรรมะเบื้องต้นของผู้ที่จะปฏิบัติธรรมได้ ถ้าใครไม่มีกตัญญูตเวทีธรรมอย่าหมายว่าจะปฏิบัติธรรมขึ้น เพราะนี่เป็นธรรมเบื้องต้นที่สามารถแยกมนุษย์จากสัตว์เดรัจฉาน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพิจารณาในการทำหน้าที่ต่อผู้อื่นให้ดีที่สุด

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เน้นย้ำเพิ่มเติมว่าการทำหน้าที่ต่อผู้อื่นให้ดีที่สุดถือเป็นการแสดงความกตัญญูทศวรรษที่เป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการเป็นมนุษย์ ดังนั้นองค์ธรรมที่ทำให้ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สปัปฺริสธรรม 7 และกตัญญูทศวรรษ

2) คุณค่าภายใน

2.1 ลดละความโลภโกรธหลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข อารมณ์มั่นคง อารมณ์ดี ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...อะไรเข้ากระทบจิตมันไม่ปรุงอารมณ์ ถ้าสติมันแข็งจิตจะไม่ปรุงอารมณ์ทั้ง อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี และจิตก็จะเป็นอุเบกขาทุกขณะตื่น และปัญญา อะไรเข้ามาสัมผัสมันอนัตตาไปหมด พออนัตตาจิตก็เป็นอิสระ อิสระจาก โลกธรรม อิสระจากวัตถุ จากกิเลสตัณหาอุปทานเป็นอิสระ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...พอสติเราฝึก มันจะเข้าใจแล้วว่า อ่อ นี่โมโหก็คืออารมณ์อันหนึ่ง อารมณ์ อันหนึ่งมันก็ตกอยู่ในที่เรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มันไม่เที่ยง สติมา เตือนเราว่าในอดีตเคยโมโหไหม เคยโมโหแล้วมันดับไปไหมในอดีตดับ แล้ว ลองคิดไปในอนาคตว่าในอนาคตเราจะโมโหไหมก็ต้องโมโหอีกและในอนาคตจะดับไหมก็ดับ เพราะดังนั้นในปัจจุบันก็โมโหก็ต้องดับ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...สมัยก่อนอาจารย์เป็นคนใจร้อนใจร้อนมาก หลังจากฝึกสมาธิแล้วใจมันก็เย็น ขึ้น ทำอะไรมีเหตุผลมากขึ้น หยุคคิดก่อนมันก็จะทำได้ตรงนี้ ดังนั้นสมาธิช่วย ได้เยอะเลย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เป็นคน sensitive มาก มันก็จะมีอารมณ์ขึ้นมาทันทีเลยถ้าเจอใคร มันไม่รู้ตัวและเราไม่เคยนึกเลยว่าเราจะต้องมาลบล้าง มันหายไปเองค่อยๆ จางไปๆ เพราะอะไร ก็เพราะปฏิบัติธรรม เพราะดั่งนั้นตั้งแต่นั้นมาจึงได้เกิดสนใจ... วิปัสสนาพาให้คลายความเครียด ไม่เวียนเวียนตัวเองให้หมองหม่น...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...มาจากตัวปัญญา มาจากใจที่มันรู้เห็นความเป็นจริงและมันก็กลับคืนไปสู่ใจที่บริสุทธิ์จริงๆ มันไม่ถูกเคลือบปรุง...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านลดละความโลภ โกรธหลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข อารมณ์มั่นคง อารมณ์ดี ทัศนศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา จึงเกิดคุณค่าดังกล่าวข้างต้น

ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต เน้นย้ำถึงความสำคัญในการมีสมาธิที่ส่งผลให้อารมณ์มั่นคง และเกิดการยับยั้งให้หยุดคิดทบทวนอย่างมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความลดละความโลภ โกรธหลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข อารมณ์มั่นคง อารมณ์ดี ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ภาวนามัย และไตรลักษณ์

2.2 เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...การศึกษาก็ต้องศึกษาใช้ปัญญาวิเคราะห์ด้วยไม่ใช่ว่าครูสอนอย่างไรก็ต้องเชื่อไปตามนั้นทั้งหมด...เราก็ฟังหูไว้หูก่อน แล้วก็วิเคราะห์ดูว่าท่านอธิบายไว้แบบนี้มันมีอะไรแย้งได้ไหมไม่ใช่ว่าอาจารย์ว่าอย่างไรก็เชื่อตามไปหมด พระพุทธเจ้าเองท่านบอกอย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ...ตอนแรกเราก็ตัดสินใจไม่ได้เราก็เชื่อตามที่ครูบาอาจารย์สอนไปก่อน แต่เมื่อเรามีปัญญามากขึ้นมีประสบการณ์มากขึ้น เราก็มาพิจารณาว่าที่ท่านสอนท่านมีเหตุผลอย่างไร และมันควรจะเป็นอย่างไร...

(จันทน์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...ความเชื่อมั่นอยู่กับปัญญา ว่าเราภวนาปัญญาได้แค่ไหน ถ้าเราพัฒนาปัญญาได้สูงเราก็เห็นเราก็เชื่อ เราเห็นว่าชีวิตเราไม่ใช่ 60 ปี 100 ปี หรือ 80 ปี มันยืนยาวจนอนันต์โดยชีวิตของเราเวียนตายเวียนเกิดมาจนจบอนันต์เลย ทำไมมันโง่ นำพาชีวิตระหกระเหิน ให้เปลี่ยนใหม่เปลี่ยนวิธีใหม่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ศรัทธาพระพุทธเจ้าอย่างเดียวให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าที่มาสอนก็คือคัดเอามาอย่างดื้ออย่างยอดแล้ว เพราะดังนั้นพระพุทธเจ้าบอกอะไรให้ทำตามอย่างนั้นถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าพูดมันก็จะไปเอง...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เรื่องกรรมกับผลของกรรมเป็นของคู่กัน กรรมก็คือการกระทำใครกระทำเรากระทำ เพราะดังนั้นเมื่อเราคิดว่าถ้าทำกรรมต้องได้รับผลของกรรมและต้องระวังว่าทำอย่างไรผลจะออกมาอย่างที่เรต้องการเราก็ต้องทำผลอันนั้นทำกรรมนั้น อะไรที่เป็นผลที่ไม่ดีเราก็อย่าทำนี่คือเรื่องกฎของกรรม...

(อติศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...มันทำกรรมไว้มันก็รับกรรมของมันเอง จบลง ทุกอย่างก็เป็นตามกฎแห่งกรรมของพระพุทธเจ้าเพราะถือว่ากฎแห่งกรรมนี้ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดก็พระพุทธเจ้าก็ตรัสแล้วว่าคนที่สร้างกรรมไว้ต่อให้หนีขึ้นไปบนเมฆ ต่อให้มุดลงไปถึงใต้ท้องทะเลมหาสมุทรก็ไม่พ้นต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นเชื่อกฎแห่งกรรมเป็นที่สุดเลย...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ศรัทธาในพระรัตนตรัยเราต้องไตร่ตรองและพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็เห็นว่าจริงๆ ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะเป็นที่แท้จริงของเราได้เท่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

คุณค่าด้านเชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ทัศนศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ผลของกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ความเชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาจนรู้และเข้าใจด้วยตนเอง เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแล้วจึงละเว้นความบาปอกุศลธรรมทั้งปวงและบำเพ็ญบุญกุศลในทุกระดับเพื่อให้พ้นทุกข์ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้แก่ ศรัทธา 4

2.3 จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล ดังคำสัมภาษณ์ของกรณิศึกษา ดังต่อไปนี้

...ระลึกถึงพุทธคุณแล้วเราน้อมนำเอาพุทธคุณนี้มาใช้กับชีวิตของเรา...เราเป็นชาวพุทธเราก็จะน้อมนำมาใช้ให้ชีวิตของเราบริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นพระปัญญาคุณเราก็จะน้อมนำมาใช้ว่าเราจะพยายามสร้างปัญญา ศึกษาความรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พระพุทธเจ้าเป็นภควาเป็นผู้จำแนกธรรมมีพระมหากรุณาธิคุณ เราก็ตั้งปณิธานว่าเราจะมิเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ใช้สติสัมปชัญญะ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่เอาเข้าสะสมในใจ สิ่งที่ดีเราก็เอาเข้าสะสม อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่าละบาปที่มีอยู่ในใจให้หมดไปทำความดีให้ถึงพร้อมนั่นแหละ ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ศีล สมาธิ ปัญญาถ้านั่งสมาธิบ่อยทุกวัน ทำให้เป็นประจำให้มันเป็นนิสัยและมีสติเป็นนิสัยรับรองพวกนี้จะมาเอง และสิ่งดีดีมันก็จะมา เพราะพวกนี้มันเป็นกุศล...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เลือกรับสื่อต่างๆเลือกรับเรื่องต่างๆวิธีก็คือทำหน้าที่เหมือนกับยามเฝ้าประตูบ้านแล้วก็กันสิ่งที่ไม่ดีออกไปและรับเฉพาะสิ่งที่ดีเข้ามา... ถ้าไม่ดีทำอย่างไรบ้างไม่พูด เรื่องนั้นไม่พูดนี่...อีกอันหนึ่งคือเราเปลี่ยนความสนใจเปลี่ยนความสนใจไปคิดเรื่องอื่นไปรับเรื่องอื่นเรื่องนั้นไม่เอา...เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันก็เป็นเรื่องภายนอก เราก็อำไปนึกว่ามันจำเป็น ที่จะต้องรู้ต้องเห็นความจริงแล้วไม่ใช่ไม่เห็นเสียเลยดีกว่า บางอันจงทำเป็นบอด จงทำเป็นหนวก จงทำเป็นบ้า เป็นใบ้อะไรต่างๆบ้างก็ดี แล้วเราจะดีเอง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ฝึกจิตตัวเองให้่องใสไม่ทำบาป ไม่ทำชั่วทั้งปวง...ทำความดีให้ถึงพร้อม...เว้นจากการทำชั่ว...ทำแต่ความดีสร้างกรรมกุศล อีกทั้งฝึกจิตให้่องใสไม่หมองหม่น ฝึกจิตด้วยวิธีต่างๆฝึกสติฝึกอะไรทั้งหลาย...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...เอาต้นไม้ที่เป็นต้นดินต้นกุศลปลูก ต้นไหนที่เป็นต้นอกุศลก็ขุดมันทิ้งไป...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านจดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะในการเพียรละบาปอกุศลกรรมทั้งปวง และเพียรบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อม

ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นย้ำเพิ่มเติมถึงการนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะการสร้างปัญญาศึกษาหาความรู้และเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลายให้มากที่สุด ส่วน ร้อยโทวรากร ไรวา ยังเน้นถึงการรักษาศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะฝึกฝนจิตใจให้มีสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้จิตใจเกิดกุศลตลอดเวลา ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความจดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3

2.4 จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเราอยู่ร่วมกันในสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่นี้การช่วยเหลือช่วยเหลือนี่เบื้องต้นก็ช่วยเหลือเรื่องวัตถุธาตุอามิสทานวัตถุสิ่งของ อย่างเช่น น้ำท่วมเราช่วยเงินช่วยทอง ช่วยผ้าช่วยอาหาร อามิสทานอันนี้มันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราว ทีนี้ถ้าแก้ปัญหาถาวรต้องให้ปัญหาเขาเพื่อให้เขาจะได้ช่วยตัวเองได้...

(จันทน์ ท่องประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เมตตามันจะเกิดขึ้นได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ใครเขาทำอะไรจิตใจเราก็ช่างมันเถอะๆ เมตตาเกิด และก็สั่งสมในจิตเป็นเมตตาบารมีคนมีเมตตามันไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด ไม่เบียดเบียน มันก็เหมาะที่จะปฏิบัติธรรม พระสายพม่าให้เจริญเมตตา ...อันดับแรก พระสายพม่าให้เจริญเมตตาก่อนเป็นอันดับแรก ถ้ามีโทษมันปฏิบัติยาก...ให้อภัยเป็นทาน อภัยในสิ่งที่จิตใจ เออช่างมันเถอะๆ... ถ้ายังไม่เกิดการอภัยก็ยังไม่ใช่เมตตา เมตตาต้องให้อภัยเป็นทาน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การให้ทานต้องเกิดจากใจ เราเห็นคนอื่นเขาเดือดร้อน เราก็ต้องมีเมตตาความรัก กรุณาที่สงสาร เมตตาความรัก กรุณาจิตจะช่วยเขา...มันพ้นวิสัยกับเราเราก็ทำเป็นเฉยๆไม่รับเสียบ้าง รับเข้ามาแล้วมันก็ทำให้ทุกข์เราก็ไม่รับ... เราต้องเข้มแข็ง ถ้าปล่อยวางหมายความว่าเราพิจารณา เห็นแล้วว่าไม่เป็นประโยชน์ไม่ว่าทางใดมันไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ต้องปล่อยวางเสียได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปัญญาเกิดคิดที่จะช่วยผู้อื่นแล้วพรหมวิหารธรรมเกิด ใช่หรือไม่ใช่ เริ่มมีเมตตา เมตตาคือสงสารอยากให้เขามีความสุข กรุณาก็คือช่วยช่วยแผ่บุญให้เขา มุทิตายินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุขยินดีเมื่อเขาไม่ตายไข้ไหม อุเบกขาวางเฉยเมื่อช่วยเขาทำดีไม่ได้ ฟ้าเพื่อตัวเองยังบอกเลยไม่เป็นไรทาน โยคีทั้งหลาย ถึงแม้จะแผ่ให้เขาแล้วแต่เขายังตายก็แปลว่าถึงเวลาของเขาแล้วเราก็ต้องวางเฉย พรหมวิหารธรรมเต็มที...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

Created with

...คนที่มาครั้งแรกเขาก็จะใจเสียเราก็จะให้กำลังใจเขา...เราก็ได้รู้ว่าภูมิคุ้มกันที่เรามีจะไหวไหมพื้ก็ดีใจ เราเจออย่างนี้เราก็ชื่นใจว่าที่เราทำไปมันไม่ได้หายไปไหน และเขาก็พูดคล้ายๆกันว่าถ้าคราวนี้มันจะถึงคราวจบกันเลย เราก็ภูมิใจว่า เขาพร้อมไหมสรุปว่าเขาทำได้และเราก็ชื่นใจละ บางทีก็มีปัญหานิดหน่อยอะไรอย่างนี้เราก็คุยกัน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านจิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีจิตใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทั้งการให้วัตถุสิ่งของและโดยเฉพาะให้ปัญญา ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือ กรุณา หรือมุทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม ควรวางเฉยเสีย

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมถึงการอภัยทานที่เป็นสิ่งสำคัญของการเจริญสติปัญญา ส่วน ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ยังเน้นว่าการเข้าถึงปัญญาที่เข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงส่งผลให้จิตใจเกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความมีจิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ได้แก่ พรหมวิหาร 4

2.5 จิตใจประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากว่าเป็นงานที่ถูกใจเรา เราทำได้สบายใจ ถ้าหากว่าเป็นงานที่เราไม่ถนัดก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับงานให้ได้ ฉันทะ วิริยะนี้ต้องมีความกล้า วิริยะมาจากคำว่าวิระ แปลว่ากล้า ไม่ใช่ขยันอย่างเดียว ต้องกล้าสู้ได้สู้เสียด้วยแบบนักเลง...ความขยันต้องมีความกล้า กล้าตัดสินใจกล้าสู้ได้สู้เสีย อย่างผมเป็นนักเลงมา ผมไม่เคยกลัวอะไร ผมทำงานที่มหาจุฬาทำไมผู้ใหญ่ท่านถึงไว้ใจ เพราะว่าผมสู้ทุกอย่าง แต่ต้องใช้ปัญญา ฉันทะ จิตตะ วิมังสา วิมังสาตัวปัญญาพิจารณา...พิจารณาปัญหาอยู่ที่ไหนแล้วจะแก้อย่างไร จิตจะต้องเอาใจใส่งานที่เค้าสั่งกันทำเราก็ทำตามที่เขาหนดให้หรือเปล่า ต้องเอาใจใส่...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...อิทธิบาท 4 เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จ ทำงานด้วยใจรัก ทำงานด้วยความพากเพียร ด้วยใจจดจ่อใช้ปัญญาได้ส่วน...ฉันนะ ต้องพอใจ สมมุติว่าต้องปฏิบัติธรรมถ้าไม่มีฉันนะก็ไม่มีทาง ถ้าไม่มีวิริยะก็ไม่มีทาง...ต้องจดจ่อและพิจารณา อิทธิบาท 4 เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่สุดยอดที่เราจะต้องนำ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...หลักการงานก็ต้องรู้เรื่องงาน รู้กำลังเรา กำลังเราที่จะไปทำงานนี้ ถ้าหากว่ากำลังเราไม่พอเราก็ต้องหาพลังเพิ่มเสริม เราต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นพอสมควร และจะต้องพัฒนาความรู้ของเราให้มากพอกับงาน...เราจะทำงานอะไรรับงานอะไรเราจะต้องเข้าใจงานนั้น เราจะต้องทุ่มเทให้แก่งานนั้น อย่างอาจารย์ทำงานราชการ สายงานที่อาจารย์ทำก็เป็นสายวิชาการเราก็ทุ่มเททำ แล้วก็เรารู้ว่าชั่วระยะเวลาที่เรารับราชการ 24 ชั่วโมงคือเวลาราชการ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การปฏิบัติมันเหมือนเราสะสมกำลังอุ่นเครื่องไปเรื่อยเลยเพื่อจะกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่นี้ถ้าปฏิบัติแล้วไปเดินเล่นมันก็ไม่ต่อเนื่อง...เราก็ต้องพยายามเดี่ยวเราให้ทำต่อ และถ้าเราทำได้แบบนี้ก็เหนื่อยเราไม่ไปวัดเราก็ทำได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านจิตใจประกอบด้วยฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านการทำงานอย่างเต็มศักยภาพ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีความสุขหรือพอใจในการทำกิจการงาน การมีความพากเพียร การมีความเอาใจใส่ และการรู้จักพิจารณาปรับปรุงแก้ไขพัฒนากิจการงานนั้นๆให้สำเร็จ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความมีจิตใจประกอบด้วยฉันนะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ได้แก่ อิทธิบาท 4

2.6 รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีสีกษา ดังต่อไปนี้

...อะไรเข้ามากระทบทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจวางอนัตตาหมด จิตมันก็ว่าง เป็นอุเบกขาอยู่ขณะตื่นจะเป็นอุเบกขา ลมพุลมแพบไม่เกิด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สิ่งที่เป็นสากลมันมีอย่างเดียวคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นอกนั้นปรุงแต่งกัน ที่นั่น...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน มันเข้าออกๆ มันอยู่นิ่งไม่ได้เที่ยงมันก็เกิดดับ เกิดดับเหมือนกัน หายใจเข้าเสร็จแล้วมันก็ดับ หายใจออกเสร็จแล้วมันก็ดับ หายใจเข้าก็เกิดดับๆ หายใจออกก็เกิดดับๆ สภาวะของมันนี่คือความรู้ เห็นตามความเป็นจริง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...เห็นการเกิดดับไปในตัว คือพองต้น พองกลาง พองสุด และพองมันก็ดับมันก็เกิดอาการยุบขึ้นมาต่ออะไรใหม่ เป็นยุบหนอ ยุบๆ ยุบยุบมันก็ดับก็เป็นพอง...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...มันเป็นไปไม่ได้หรอกที่มันจะเลื่อมๆอยู่อย่างนี้ เพราะมันก็ต้องเลื่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป...

(อมรา มลิลลา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน กรณีสีกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ทั้งการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ได้แก่ ไตรลักษณ์

2.7 รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์ ดังคำ
สัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ทุกข์ สมุทัย ทุกข์คือความยากลำบาก หรือปัญหาต่างๆเราจะแก้ปัญหาระ
ต้องรู้สมุทัย ว่าเราต้องรู้ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน เราจะแก้ปัญหาคือนิโรธ เราจะ
มีวิธีอย่างไรคือมรรคคือกรรมวิธีในการแก้ปัญหามาถึง ไม่ค่อยมีปัญหา...

(จันทน์ ท่องประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ปัญญา สุตมยปัญญา จินตามยปัญญาทางโลกเข้าไม่ถึง แต่ภาวนามยปัญญา
เข้าถึงรู้เห็นเข้าใจว่าเป็นจริงนี่แหละอยู่ตรงนี้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกข์ของอริยสัจ ก็แปลว่าขั้น 5 คือความเป็นทุกข์มันก็เป็นอย่างนั้นตลอดไม่มี
การเปลี่ยนแปลง. . มันก็มีเกิดดับ แต่ตัวลักษณะที่แท้จริงมันคือการเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของขั้น 5...เป็นลักษณะที่เหมือนกันของ
ทุกอย่างในจักรวาล...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...หลักของอริยสัจ 4 คือหลักเหตุผล...หมายความว่ามันมีสาเหตุและก็ต้องมีผล
เหตุกับผลตามหลักของพระพุทธศาสนาว่าไม่มีสิ่งใดที่ลอยๆมาเกิด ทุกอย่าง
มันเกิดมาจากเหตุ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกันเป็นหนึ่ง
เดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าการที่ผิวน้ำมันเรียบคือสมาธิ

จากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่รั่วไม่ไหลใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านมีนิรวันนั้นนิรวันนี้ ก็
เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับ
ทุกข์ และการดับทุกข์ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้ว่าปัญหาหรือทุกข์
หาเหตุแห่งทุกข์เพราะทุกอย่างเกิดจากเหตุ รู้เป้าหมาย และรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการแก้ที่สาเหตุของ
ปัญหาคือการละอวิชชาหรือความไม่รู้ ซึ่งกรณีศึกษาทุกคนเน้นย้ำถึงวิธีการเดียวที่ดับทุกข์ได้ คือ
การปฏิบัติสติปัญญา 4 เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์
ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่ง
ทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ 4

2.8 รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย ดังคำสัมภาษณ์
ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุและผล เหตุและผล ถ้าเหตุไม่ดีผลไม่ดี ถ้าเหตุดีผลดี
ศาสนาพุทธไม่มีอะไรบังเอิญสักอย่าง...ต้องมีปัญญาที่จะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุดี
อะไรเป็นเหตุไม่ดี...เข้าใจผู้รู้ และผู้รู้บอกอย่างไรก็ทำตาม แค่นั้นเองเข้าใจ
ผู้รู้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...หลักเหตุกับผล คือทุกอย่างไม่มีอะไรที่มันเกิดลอยๆ มันต้องเกิดจากเหตุ เรา
จะรู้ไม่รู้ก็ตามสิ่งทุกอย่างมันเกิดจากเหตุ เพราะฉะนั้นเราต้องหาสาเหตุมันให้
ได้ เมื่อหาสาเหตุได้เราก็แก้ปัญหาได้ นี่คือในชีวิตประจำวันเรา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เหตุปัจจัยมันก็รู้ว่าผลย่อมเกิดแต่เหตุใช่ไหม เมื่อผลย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้ามันมี
ผลอย่างนี้ดีหรือไม่ดีเราก็พิจารณาว่าผลมันเกิดขึ้นมาเพราะอะไรมันก็คือกฎ
แห่งกรรม ใช้กฎแห่งกรรมให้เป็นหลักคิดไม่ว่าเหตุไม่ว่าผลอะไรเพราะเรา

ว่ากฎแห่งกรรมนั้นเป็นกฎที่ศักดิ์สิทธิ์มาก ถ้าเราทำดีผลดีก็ย่อมเกิดเองมันจะ
มาหรือไม่มาก็ช่าง และผลนั้นจะได้รับหรือไม่ได้รับก็แล้วไปเราทำแต่สิ่งที่ดี
งามก็จบ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านรู้อะไรและเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุ
ปัจจัย ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ ทุกสิ่งเป็นไปตามหลักเหตุและผล ถ้าต้องการ
ได้ผลดีจึงต้องทำเหตุดีหรือถ้าต้องการแก้ไขปัญหาก็ต้องหาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆ
อย่างไรก็ตาม เมื่อทำเหตุในปัจจุบันดีแล้วแต่ผลดียังไม่เกิด เพราะเหตุไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตยังให้ผลใน
ปัจจุบันอยู่ตามหลักกฎแห่งกรรม ดังนั้นในกรณีนี้ควรทำใจปล่อยวางและมุ่งทำความดีงามอย่าง
ต่อเนื่อง

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย
และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย ได้แก่ อิทัปปัจจยตา และโยนิโสมนสิการ

2.9 รู้อะไรและเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา ดังคำสัมภาษณ์ของภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...ความโลภ ความโกรธ ความหลง 3 ตัว ถ้ามีอำนาจเหนือใจตายแล้วมันพาลง
ไปเกิดในอบายภูมิ อย่างความโกรธขณะที่จิตหลุดเวลาโกรธมันปลัดดันเราลง
นรก...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...วงจรกรรมชาติชาตุนั้นมันก็ทำอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ มันปรุงจนเป็นตัวบ้าง
เป็นสัตว์บ้าง แต่ไม่พ้นจากขั้น 5 อยู่แล้ว และเราตายไป สมมุติว่าเราเป็นคนที่ยัง
ยังมีหวังมารเราก็เกิดเป็นสัตว์นรก แต่ถ้าเราเป็นคนที่ยังก จี้อาเปรียบมันก็เกิด
เป็นเปรต...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เรื่องกรรมกับผลของกรรมเป็นของคู่กัน กรรมก็คือการกระทำใครกระทำ
เรากระทำ ดังนั้นเมื่อเราคิดว่าถ้าทำกรรมต้องได้รับผลของ กรรมและต้อง

ระวังว่าทำอย่างไรผลจะออกมาอย่างที่เรต้องการ เราก็ต้องทำผล อันนั้นทำ
กรรมนั้น อะไรที่เป็นผลที่ไม่ดีเราก็อำทำนี่คือเรื่องกฎของกรรม...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...มันทำกรรมไว้มันก็รับกรรมของมันเอง จบลง ทุกอย่างก็เป็นตามกฎแห่ง
กรรมของพระพุทธเจ้าเพราะถือว่ากฎแห่งกรรมนี้ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดก็พระพุทธเจ้า
ก็ตรัสแล้วว่าคนที่สร้างกรรมไว้ต่อให้หนีขึ้นไปบนเมฆ ต่อให้มุดลงไปถึงใต้
ท้องทะเลมหาสมุทรก็ไม่พ้นต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นเชื่อกฎแห่งกรรมเป็น
ที่สุดเลย...

(อ่ำ ไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดาเกี่ยวข้องกับคุณค่า
ด้านความรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย กรณีศึกษาทุก
คนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การทำกรรมดีให้ผลไปเกิดในภพภูมิที่ดีตรงข้ามกับการทำกรรม
ชั่วยอมให้ผลไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี ดังนั้นการมีสติสัมปชัญญะในการจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เป็นบุญกุศล
ทำให้เกิดในภพภูมิที่ดีหรือสูงกว่า นั่นคือการมีสติสัมปชัญญะในการละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน
ทำให้ตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็น
สิ่งธรรมดา ได้แก่ ภูมิ 4 ศรัทธา 4 และอิทัปปัจจัยตา

2.10 รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา
ดังต่อไปนี้

...ดูแลสุขภาพร่างกายก็คือ คนโบราณบอกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม ถ้าสมดุลจะ
แข็งแรง แต่คนส่วนใหญ่มันไม่สมดุลเพราะอะไร ใจมันทำร้ายกาย เกรียดเอา
เรื่องไม่ดีคนอื่นมาทับถมใจตนเองคนโง่...ให้เป็นอิสระจากสิ่งกระทบและมัน
จะเป็นอุเบกขา...เป็นอิสระทำจิตให้เป็นอิสระและจะเป็นอิสระสุข ออกกำลัง
กายให้สม่ำเสมอ ทำจิตใจตัวเองให้มีอิสระ ไม่เอาเรื่องคนอื่นมาทับถมใจตนเอง
ก็จะแข็งแรง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สุขภาพพูดจริงๆแล้วมันขึ้นอยู่กับจิตใจ ถ้าจิตใจเราดีสุขภาพดี ดังนั้นคนที่
เป็นมะเร็งส่วนมากเครียดทุกคน มะเร็งเกิดจากความเครียด คนนี้กว่ามะเร็งเกิด
จากอาหารแต่อาหารเป็นส่วนประกอบแต่ความเครียดเป็นตัวหลัก...มีชีวิต
แบบสบายใจร่างกายจะดีไปเอง แต่ถ้ามีชีวิตอย่างเครียดโรคร้ายไข้เจ็บมา และ
อีกอย่างหนึ่งมันมีโรครวมเก่าด้วย ถ้าเราทำกุศลอย่างกุศลแรงก็ไม่...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...การที่เราต้องการจะพักผ่อนให้ได้ผลจริงๆ คือการทำสมาธิไม่ใช่นอนหลับ
เพราะว่าหลับบางทีมันฝัน จิตก็เหนื่อย ดังนั้นพอเรารู้เคล็ดลับพวกนี้เราก็มี
วิธีที่จะประหยัดร่างกายเราไม่ให้อึดหรือ ทำใจเราให้มีพลังภายใน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน
กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งการ
บริโภค การนอนหลับและการออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดีเป็นเวลา เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งแต่
สิ่งสำคัญมากกว่านั้นคือการไม่เครียด การทำจิตให้มีสมาธิ การทำจิตอิสระจากสิ่งกระทบต่างๆ พร้อม
ทั้งการละบาปอกุศลกรรมทั้งปวงและการบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ ดังนั้นองค์ธรรมที่
เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ อายุวัฒนธรรม 5
สัปปายะ 7 ความสันโดษ และสมาธิภาวนา

2.11 รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...กินแต่พอดีแต่ประมาณ กินอิมมากเกินไปก็เสียเดี๋ยววัง หนึ่งต้องตั้งหน้า
ตาหย่อน พระพุทธเจ้าสอนว่าเรากินอาหารอีก 6-7 คำถึงจะอิมอย่าให้กินจนถึง
อิม 6-7 คำจะอิมก็หยุด...รู้จักประมาณในการบริโภค และกินอนให้พอสมควร
...เราต้องบริหารร่างกาย พระพุทธเจ้าท่านสอนอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน
ต้องให้ได้คู่กัน...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน...

(จันทก ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

...ฉันทะ พอใจในสิ่งที่ตนเป็นตนมีตนได้รับก็จะมีสุขสันต์โดยใจ วิริยะ ความเพียรออกกำลังกายบ่อยๆ จิตตาคิดกระทบอะไรป้มีถ้าไม่ดีก็วางมันหมด ดีก็วางจิตก็สงบเป็นอุเบกขา...เชื่อมต่อกันหมดพวกนี้อายุจะยืน...ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาคือปัญญา กินผักบ่อยๆ กินผักให้ถ้ำร่างกายมันเหมาะกับการ บริโภคผักแล้วแข็งแรงต้องบริโภค แต่ถ้ำร่างกายนี้เหมาะกับการกินเนื้อสัตว์แล้ว แข็งแรงต้องกินเนื้อสัตว์ เนี่ยวิมังสาตัวนี้สำคัญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เราจะไปกินอย่างไรเราก็หาว่าอาหารอันไหนที่มีคุณค่าไม่จำเป็นต้อง หารูหราหรอก แต่มันมีคุณค่า มีวิตามินมากดีกว่าอย่างนี้เอาละนี่เราเลือก คุณค่า...พอดีด้วยและมีค่าแก่นี้พอแล้ว เรากินแก่นี้พอแล้ว...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประสบกับสิ่งที่เราไม่ ต้องการเราต้องหลีกเลี่ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราคิดว่าถ้ำร่างกายของเรา เราเอาอาหารที่มันสมดุลโอกาสที่มันแข็งแรงมัน ก็จะมีมาก แต่ถ้ำเพื่อเราเข้าใจลึกซึ้งไปกว่านั้นถึงจะกินอาหารสมดุลทุกอย่าง แต่ใจมันไม่สมดุลมันก็เหมือนเรากินของเสื่อมหมดอายุไป...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้ และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การดูแลร่างกายให้สมดุลทั้งการเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับร่างกาย การบริโภค การพักผ่อน และการบริหารร่างกายด้วยการพิจารณาให้พอประมาณและเป็นเวลา นอกจากนั้นกรณีศึกษาทุกคนยัง เน้นย้ำถึงสิ่งสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายคือ จิตใจ จึงต้องดูแลจิตใจให้ไม่เครียด มีจิตใจสงบเป็น สมมติ และการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบต่างๆ พร้อมทั้งเพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งปวงและเพียร บำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นเพิ่มเติมถึงการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การมีความพอใจในสิ่งที่มีเฉพาะหน้า การเพียรออกกำลังกายและการละวางจากสิ่งกระทบต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งสำคัญคือการมีปัญญาพิจารณาในสิ่งที่เหมาะสมกับร่างกายของตน ซึ่ง ร้อยโทวรากร ไรวา ได้เน้นย้ำถึงการมีปัญญาพิจารณาเช่นเดียวกัน

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ आयुวัฒน์ธรรม 5 สปีปายะ 7 ความสันโดษ บุญกิริยาวัตถุ 3 และอิทธิบาท 4

2.12 รู้และเข้าใจธรรมชาติของโลก ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากว่าเราทำงานเพื่อเงินไม่ได้เงินเราก็เป็นทุกข์ผิดหวัง ถ้าเราทำงานเพื่อต้องการได้ยศเราไม่ได้ยศเราก็ผิดหวัง แต่เราทำงานเพื่องานเราก็สบายใจ...ผมสนุกกับงานผมไม่เครียดอะไร...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...จิตก็เป็นอิสระ อิสระเราก็วัดได้ดูว่าพฤติกรรมเราคิดในวัตถุไหม เราคิดในโลกธรรมไหม ไม่คิด คิดในคำพูดของคนไหมไม่คิด ใครจะพูดอย่างไรก็ได้ ใครจะเป็นอย่างไรก็ได้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างตำแหน่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มันเป็นเรื่องของไม่เที่ยงมันมีเสื่อมลาภ พยายามให้เขารู้ว่าอริยสัจ ทุกข์คือของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปดังนั้น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ทุกอย่างเป็นทุกข์...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันพันวิสัยกับเรา เราก็ทำเป็นเฉยๆไม่รับเสียบ้าง รับเข้ามาแล้วมันก็ทำให้ทุกข์เราก็ไม่รับ...เราต้องเข้มแข็ง ถ้าปล่อยวางหมายความว่าเราพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่เป็นประโยชน์ไม่ว่าทางใดมันไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ต้องปล่อยวางเสียได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...ของทุกอย่างทุกสิ่งมันไม่เที่ยงใช่ไหม ได้ลากเลื่อมลากก็เป็นของธรรมดา...
 เมื่อเรามีสติที่จะคิดใช่ไหม มีปัญญาใช่ไหม ที่จะคิดและก็เมื่อก่อนนี้มันก็มี
 ทุกข์ สุข และมันก็ทุกข์ใช่ไหม มันไม่เที่ยง...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจธรรมดาของโลก ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็น
 ที่เหมือนกัน ได้แก่ ลาก ยศ สรรเสริญ นิินทา สุข ทุกข์ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ใครยึดถือเป็นทุกข์ จึงไม่ควร
 ปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น นอกจากนั้น รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ยังเน้นย้ำถึงการไม่
 ควรยึดติดในสิ่งทั้งหลายทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมเพื่อให้จิตอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น
 ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ยังเน้นถึงการทำงานเพื่องานโดยไม่
 คาดหวังผลประโยชน์ส่วนตัว ทำให้มีความสุขกับการทำงาน ไม่เครียด ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับ
 ความรู้และเข้าใจธรรมดาของโลก ได้แก่ โลกธรรม 8 ไตรลักษณ์

2.13 รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร ดังคำสัมภาษณ์ของภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...เพื่อนที่เห็นแก่ตัว...ก็คบห่างๆแต่อย่าให้สนิท คือเราอย่าไปสร้างศัตรู...
 เพราะว่าเราใกล้ชิดคนเช่นไรเราก็มักจะเป็นเช่นนั้น...เราไปคบคนชั่วเราไม่ได้
 ชั่ว แต่คนอื่นก็คิดว่าเราชั่ว...

(จางค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คนที่อยู่ใกล้ต้องเป็นกัลยาณมิตรเพื่อดี กัลยาณมิตรดูได้สองลักษณะ เวลา
 เราจะทำชั่วเขาเบรคเราไม่ให้เราทำชั่วเข้าขัดขวาง แต่เขาชักชวนให้เราทำดี เขา
 ชักชวนให้เราไปปฏิบัติธรรมอันนี้เพื่อดี เขาชักชวนไปกินเหล้าตัดทิ้งไว้แต่
 ไกล แต่ก็ต้องคบ...ต้องคบเพราะเราเป็นสัตว์สังคมจะอยู่ โดดเดี่ยวไม่ได้
 ต้องมีเพื่อน...สติคือ ระลึกได้ สัมปชัญญะรู้ว่าดีแล้วทำถ้ารู้ว่าไม่ดีไม่ทำ ต้องมี
 สติสัมปชัญญะ เวลาคบเพื่อน ดังนั้นชีวิตมันจะรุ่ง คือ ถ้าคบคนไม่ดีก็วิบัติ เรา
 ไปเห็นคนในสังคม ถ้าเขาคบเพื่อนดีมันก็เจริญตลอด เพราะดังนั้นจะไปที่
 ไหนก็ต้องคบเพื่อดี...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...รู้เขารู้เราก็คือเราต้องพิจารณาว่าเขาชอบอะไรเขาเกลียดอะไร เอาใจ
เขาใจเรา...กับเพื่อนเราจะทำตัวอย่างไร กับผู้สูงอายุเราจะทำตัวอย่างไร
ให้น่ารัก กิริยาท่าทางวาจาน่ารัก...ให้เขาพึงพอใจให้เขานับถือจะทำอย่างไรทำ
ตัวทำตัวให้น่ารักให้น่าเคารพ...น่าจะยอมมันออกมาในด้านความประพฤติ...
ความประพฤติที่แสดงว่ามีคุณธรรม...พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษายินดีรับฟัง
ความเห็นของคนอื่น... รู้วิธีที่จะอธิบายชี้แจงอะไรให้เพื่อนเข้าใจได้ สมมติว่า
ต้องมีข้อที่จะต้องเจรจากเถียง พูดอย่างไรเขาถึงจะไม่โกรธไม่เกลียด เราพูด
อย่างไรเขาจะเชื่อเรา...เราไม่ชักจูงเพื่อนไปในทางที่เสีย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...วิญญูญาณครูจะต้องเกิดขึ้นมาด้วยตัวเองก่อนต้องทำตัวให้ดีก่อนเพราะดังนั้น
ถ้าตัวจะสอนธรรมะ ตัวต้องรู้จักธรรมะให้เข้าใจธรรมะปฏิบัติธรรมเป็นศึกษา
ธรรมะทั้งปริยัติและทั้งปฏิบัติได้ก่อนเข้าใจก่อนเข้าใจใหม่เราถึงจะสอน...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

คุณค่าด้านรู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร กรณีศึกษาทุกคนเน้น
ประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้จักเลือกคบคนดีเป็นเพื่อนและรู้จักทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี เข้าใจ
ผู้อื่น รู้จักชี้แจงอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย พร้อมทั้งให้คำปรึกษาชี้แนะผู้อื่นให้เป็นไปในทางที่
ถูกต้อง

นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต และ
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ยังเน้นย้ำว่าการคบเพื่อนต้องคบทุกคนแต่เลือกคบเพื่อนดีเป็น
เพื่อนสนิทและคบเพื่อนที่ไม่ดีเป็นเพื่อนห่างๆเพื่อไม่ให้เกิดมิตรภาพในสังคม ดังนั้น องค์ธรรมที่
เกี่ยวข้องกับความรู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร ได้แก่ กัลยาณมิตรตา และ
กัลยาณมิตรธรรม

2.14 รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา
ดังต่อไปนี้

...ผมเคยจนมาผมรู้ว่าคนจนเขาลำบากแค่ไหน เราย้ำไปเอาไรต์เอาเปรียบเขา มีอะไรได้เราก็ช่วยตามฐานะของเรา...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

..การให้สิ่งดีงามกับผู้อื่นเขาเรียกว่าทาน การให้เราก็ได้เพื่อน ให้สิ่งดีงามเราก็ให้เพื่อน ที่นี้ทานเราจะให้อะไรให้วัตถุเป็นทานวัตถุที่ดี ให้แรงงานเป็นทาน ให้ความเห็นชอบเป็นทาน ให้ภัยเป็นทาน ให้ปัญญาเป็นทาน การให้ทานต่างๆเหล่านี้ให้ปัญญาเป็นการให้ที่สูงที่สุด การให้ภัยเป็นทานทำให้เกิดเมตตา ...ให้หลากหลาย มันก็ทำให้เกิดบุญนะลูก เราก็ได้เพื่อน ไปไหนต่อไหนเราก็ได้เพื่อนถ้าเราให้บ่อยๆ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรารู้ว่าธรรมเนียมเขาเป็นอย่างนี้แล้วเราจะเข้าสังคมนี้เราจะต้องทำตัวอย่างไร นี่เป็นวิธีการอันหนึ่ง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คุณแม่พูดอยู่เสมอว่าถ้าเพื่อคุณแม่เจ็บหรือว่าเป็นอะไร ก็เป็นหน้าที่ที่จะต้องกุมมือ ถ้าตายไปจะต้องเป็นคนปิดตาให้ อันนี้ก็ตั้งแต่เด็กมาอันนี้เป็นภาระเป็นหน้าที่เลยที่จะหลบเลี่ยงไปไหนไม่ได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าภายนอกด้านปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพิจารณาในการทำหน้าที่ต่อผู้อื่นให้ดีที่สุด ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ และกัตถุญญคติเวทีธรรม

2.15 รู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง ดังคำสัมภาษณ์
ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ปรีชิตมันพัฒนาความรู้สองตัว คือ ผู้รู้มาบอกกล่าว แล้วจินตมยปัญญา
สุดมยปัญญา และจินตมยปัญญา ได้ถึงเปรียญธรรม 9 สอบประกาศนียบัตร
เปรียญธรรม 9 แต่พฤติกรรมยังกระเรียกระราดนี่คือปรีชิต ส่วนปฏิบัติพอ
เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง มันเห็นสรรพสิ่งเกิดแล้วดับนี่คือดวงตาเห็นธรรม...เมื่อ
เกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วถึงจะมาเรียนปรีชิตแตกฉาน . . .ปรีชิตรู้หมดเลยว่ามี
อะไรแต่ทำไมไม่เป็น แต่ปฏิบัติไม่ได้รู้พวกนี้แต่ทำเป็น เมื่อทำเป็นแล้วมาดูเอา
ใส่อะไรบ้างก็รู้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...มันจะได้ปฏิบัติมันต้องเริ่มถูก ต้องศึกษาปรีชิตก่อน...มีคนที่เขาบวชเมื่อ
อายุมากเขาไม่มีเวลาเรียนปรีชิต เขาเรียนปฏิบัติเลย...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หลวงตาบ๊วกก็เคยพูดว่า แม้ว่าเราจะมีสติอยู่กับใจเรา ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ใน
อิริยาบถอะไรถือว่าเป็นการภาวนาทั้งนั้น ตรงนี้ที่ก็ถือตรงนี้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่
ถูกต้อง กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่แตกต่างกัน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
ร้อยโทวารากร ไรวา ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ
สุจริตกุล แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นประเด็นเหมือนกันคือ การฟังหรืออ่านเฉพาะวิธีการปฏิบัติ
สติปัญญา 4 จากผู้รู้ที่ผ่านการปฏิบัติได้ผลมาแล้ว แล้วมุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติสติปัญญา 4 เพื่อให้รู้
และเข้าใจด้วยตนเอง หลังจากปฏิบัติจนเกิดความรู้และเข้าใจด้วยตนเองแล้วจึงศึกษาปรีชิตเพื่อ
เทียบเคียงกับสิ่งที่ตนได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ทำให้เกิดความเข้าใจปรีชิตอย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตาม ร้อยโทวารากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าก่อนเริ่มปฏิบัติสติปัญญา 4
อย่างน้อยควรศึกษาปรีชิตในหลักอริยสัจ 4 และวิธีการปฏิบัติสติปัญญา 4

นอกจากนั้น ศาสตราจารย์พิเศษจางง์ ทงประเสริฐ ได้ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีเวลาน้อยจึงต้องรีบศึกษาเฉพาะวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ภาคปฏิบัติให้เกิดคุณค่าได้มากที่สุดในเวลาอันสั้น แต่สำหรับผู้เริ่มตั้งแต่อายุไม่สมควรศึกษาปรีชาในหลักการอื่นๆ ด้วยก่อนการปฏิบัติ

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง ได้แก่ สัทธิธรรม 3

2.16 รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษาดังต่อไปนี้

...ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาก็คือเป็นเหตุให้เกิดเวทนาหรือผัสสะได้...พอกามตัณหาเกิดมันก็อยากเจอผัสสะอีก...น่าสงสารเพราะว่าตัณหาอยากเป็น วิภาวะตัณหาไม่ใช่อยากเป็นแต่ว่าอยากไม่เป็น...ผัสสะก็ให้รู้ว่าไม่ถูกต้องแต่อย่าไปยึดติด...

(จางง์ ทงประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คอมพิวเตอร์ก็คือตัวเรา ตัวจอมอนิเตอร์มันก็คือตา และคอมพิวเตอร์มันก็มีลำโพงมันก็คือหูเรา และตัว CPU คอมพิวเตอร์มันก็คือสมองเรา คือ ตาก็มี หูก็มี และคอมพิวเตอร์ก็มีสมอง แต่ตัววิญญาณมันจับไม่ได้ จะเกี่ยวกับไฟฟ้ามีปลั๊กพอกเปิด power ตัววิญญาณมันก็จะกระจายไปที่มอนิเตอร์บ้าง ที่ลำโพงบ้าง และที่ CPU ตัวคำนวณ...ตัววิญญาณมันไม่รู้เรื่อง มันก็คือไฟฟ้า ไฟฟ้าก็คือไฟฟ้า ถามว่าไฟฟ้ามันไม่รู้เรื่องมันต้องไปใส่กับอะไรสักอย่างหนึ่งมันถึงจะรู้เรื่องขึ้นมา เพราะฉะนั้นวิญญาณเราจะเห็นว่าวิญญาณมันอยู่ที่ตา พอเห็นป้ายสวามันจะวิ่งไปเวทนา พอสวามันวิ่งไปที่สังขารก่อนมันไปปรุกว่ามันเคยเห็น Brand name สวามันจะชอบนะ เสร็จแล้วไปที่เวทนามันชอบ ไฟฟ้ามันวิ่งไปเร็วมากเหมือนกระแสไฟฟ้าวิ่งไปที่มอนิเตอร์แล้วมันวิ่งไปที่ลำโพงมันวิ่งไปที่ CPU ต่อ แต่การวิ่งของมันไม่ใช่ไฟฟ้ามันจะเป็นท่อนเดียวไป แต่ว่ากระแสมันพริบๆ มันก็เหมือนวิญญาณมันไวมาก นั่นก็คือการทำงาน ถ้าเข้าใจ

การทำงานของชั้น 5 แล้วมันก็ทุกอย่างมันก็เป็นเพราะในโลกนี้มีแต่ชั้น 5
สรรพสิ่งทั้งหลายก็คือชั้น 5...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...อวิชาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญาณ
วิญญาณเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดนามรูป อายตนะ เนี่ยตัวเหตุกับผล...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น
กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การรู้และเข้าใจว่าเมื่อมีผัสสะ เวทนาจึงเกิดมีขึ้น
เมื่อมีเวทนา ตัณหาจึงเกิดมีขึ้น เมื่อมีตัณหา อุปทานจึงเกิดมีขึ้น ดังนั้นถ้าในขณะที่เกิดผัสสะทั้งทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติสัมปชัญญะพิจารณาตามความเป็นจริงว่าผัสสะที่เกิดขึ้นล้วนเป็นไปตามกฎ
ของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนของใคร ทำให้ไม่เกิด
ความคิดหรือการกระทำไปตามความอยากหรือไม่อยาก แต่ตรงข้ามเกิดความคิดหรือกระทำในทางที่
ถูกต้องถูกธรรม นอกจากนั้น ร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าเมื่อธรรมใดปรากฏขึ้นควรมี
สติสัมปชัญญะพิจารณาธรรมนั้นๆตามกฎไตรลักษณ์ดังกล่าวเพื่อการลดละความยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกัน
และกันจึงเกิดมีขึ้น ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาท

2.17 รู้จักพิจารณาโดยแยกคาย ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ธรรมะมันเหมือนยา เราต้องเลือกเอามาใช้ว่าในกรณีอย่างนี้เราควรจะใช้ยา
ธรรมะข้อไหนมาใช้...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เหตุปัญญาสูงสุดมันเป็นเหตุตรงมีหนึ่งเดียว พอดับเหตุนี้หมดเรื่องทุกอย่าง
ก็หมด แต่ปัญญาทางโลกเหตุมันมีตั้งหลายเหตุ...มันก็ไปดับแต่ละเหตุๆ ก็ไม่
สิ้นสุด...ถ้าดับเหตุตรงมันก็หมดปัญหา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ต้องรู้ตัวต้องรู้สติว่าตอนนี้เป็นอย่างไและทุกอย่างก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป...
เสียหายทำให้ไม่เสียหายได้ หรือถ้าเสียหายมากมันจะทำให้เสียหายน้อย พุด
ง่าย ๆ มันจะช่วยทั้งสองอย่างคือ ช่วยให้แก่ไปเลยก็ได้หรือให้เสียหายน้อยลง...
คิดสัมมาทิฏฐิคิดถูกต้องคิดเร็วในสิ่งที่ถูก คิดแก้ไขได้เร็ว...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เรารู้ว่าธรรมเนียมเขาเป็นอย่างนี้แล้วเราจะเข้าสังคมนี้เราจะต้องทำตัวอย่าง
ไร นี่เป็นวิธีการอันหนึ่ง ถ้าเราเห็นว่าเราทำกับเขาไม่ได้ก็อย่าไปเข้าไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คิดทวนต้นจนปลายและย้อนกลับมาโดยรอบ ย้อนกลับมา คิดพิจารณาอย่าง
ลึกซึ้ง ตั้งแต่ต้นจนปลายแล้วย้อนกลับทวนและย้อนทวนกลับ จนกระทั่งเข้าใจ
เหตุและผลที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ สิ่งใดๆ นั้นแหละ ถึงเรียกว่า
โยนิโสมนสิการ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เราต้องพยายามที่จะหาแบบคายอูบายโดยการฟังคนอื่นหรือว่าคิดไตร่ตรอง
จนในที่สุดมันกลายเป็นกัลยาณมิตรภายในเป็นความคิดของเราเอง ตอนแรก
ยังไม่ได้เราก็ถามคนอื่น หรืออ่านจากที่อื่นก่อน ถ้าเราพยายามฝึกอย่างนี้อยู่
เรื่อยๆ ไม่ว่าเราจะมีกรรมหนักหนาแค่ไหนอย่างไร เราสามารถที่จะสร้างบุญ
กุศลที่จะประคับประคองเราไปถึงฝั่งได้...

(อมรา มติลา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

คุณค่าด้านรู้จักพิจารณาโดยแบบคายอูบาย กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน
ได้แก่ การพิจารณาค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและแก้ไขปัญหาดตรงกับสาเหตุนั้นๆ

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำถึงการแก้ไขปัญหาดให้ตรง
กับสาเหตุที่แท้จริงคือการลดละความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยการปฏิบัติสติปัญญา 4
นอกจากนั้น ร้อยโทวรากร ไรวา ได้เน้นเพิ่มเติมว่าการมีสติสัมปชัญญะรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิด

ดับเป็นธรรมดา ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งกระทบต่างๆได้และสติสัมปชัญญะนี้ทำให้พิจารณาว่าควรทำอะไร อย่างไร เมื่อไรอย่างถูกต้องถูกรธรรม

ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมถึงการพิจารณาเลือกใช้ธรรมที่ถูกต้องตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้จักพิจารณาโดยแยกกาย ได้แก่ โยนิโสมนสิการ

2.18 รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...คิดถึงความตายว่าถ้าลมไม่เข้ามาไม่ออกตายแน่ ลมเข้าแต่ไม่ออกมันก็ตาย ลมออกแต่ไม่เข้ามันก็ตาย ต้องคิดถึงว่าเราตายวันละไม่รู้กี่หน คือมรณสติ ถ้าระลึกถึงความตายเราได้วางทุกอย่างหมด โลกธรรมเราก็วางไว้ตายแน่เราอย่าไปเอาวัตถุ เราก็วาง เราอย่าไปแบกให้มันเกิด คำพูดคนเราก็ไม่แบกปล่อยเขาไปเพราะมันตายแน่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การพิจารณาความตาย การปรุงแต่งเพื่อให้เรารู้ว่าความไม่เที่ยงเกิดขึ้น การพิจารณาความตายเพื่อให้เป็นปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจมันไม่ใช่ตัว ก็เป็นสมาธิอันหนึ่งที่เราไปดูว่าพออันนี้ปีเราก็นึกถึงคนที่ตายอยู่ให้เราเห็นความไม่เที่ยงอันนี้มันเป็นสัมมาทิฐิ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าคิดแล้วทำให้เกิดกำลังใจว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย เพราะดังนั้นก่อนตายเรายังขาดอะไรอยู่ และจะทำอะไรอีกที่จะให้เป็นประโยชน์...คือ เราถือว่าเรื่องตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เรื่องตายเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องธรรมดามันไม่น่ากลัวหรอก สักวันหนึ่งมันก็ต้องตาย แต่ว่าเราคิดว่าเราจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ในขณะที่มีชีวิตอยู่ อะไรที่เราต้องทำ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การระลึกถึงความตายมันก็เหมือนกับของธรรมดาเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร แต่ก่อนตายขอทำงานที่ตัวเองตั้งใจไว้ให้ครบเสียก่อน...

(อ๋อไฟ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เวลาเราเกิดมาหายใจเฮือกแรกเราก็อพร้อมที่จะหยุดเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะว่าของทุกอย่างมันไม่มีเลขอะไรที่มันตั้งต้นแล้วมันจะไม่สะดุดหยุด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเกิดมาเรามีป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาแล้ว...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา ธรรมเนียมศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การพิจารณาว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นสิ่งธรรมดา แต่ไม่รู้แน่ว่าจะตายเมื่อไหร่ จึงควรมุ่งทำประโยชน์ในชีวิตให้เกิดขึ้นตลอดเวลา

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และร้อยโทวรากร ไรวา เน้นเพิ่มเติมว่าการพิจารณาถึงความตายแสดงถึงความไม่เที่ยงในชีวิต จึงเกิดความปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ได้ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา ได้แก่ มรณสติ

2.19 ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลธรรมให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ใช้สติสัมปชัญญะ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่เอาเข้าสะสมในใจ สิ่งที่ดีเราก็เอาเข้าสะสม อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าละบาปที่มีอยู่ในใจให้หมดไป และทำความดีให้ถึงพร้อม...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...รู้สึกว่เมื่อไหร่เกิดอารมณ์ไม่ดีต้องพยายามละให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เลือกรับสื่อต่างๆเลือกรับเรื่องต่างๆวิธีก็คือทำหน้าที่เหมือนกับยามเฝ้าประตูบ้านแล้วก็กันสิ่งที่ไม่ดีออกไป และรับเฉพาะสิ่งที่ดีเข้ามา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ความคิด ความรัก ความหวานชื่นตั้งแต่สมัยก่อน อะไรก็ทิ้งหมดต้องหยุดหมด ลดโลภละโทสะก็คือถ้าจะโกรธก็กำหนดโกรธหนอๆ บาปหนอ ใ้บาปเข้าไปอีกตัวหนึ่งความโกรธมันลดลงทันทีเลย...เดือนสดีตัวเอง โกรธหนอๆ กำหนดอย่างนี้ โกรธหนอๆ บาปหนอใ้เข้าไปอีกตัวหนึ่ง...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าเพื่อมีอะไรที่เราจะแก้ไขได้มันก็แก้ ถ้าใจมันวางได้ทุกอย่างที่เมื่อก็มันหนักมันทุกข์ พอวางได้จิตมันเบาโล่งสบายขึ้นมาและเราก็รู้สึกสดชื่นเหมือนได้ไปอยู่ใกล้ๆน้ำตก และละอองมันกระเซ็นมา วันนี้จะใ้เราเดินไปทั้งวันก็เดินไหวแล้ว...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงการควบคุมความปรุงแต่งดีหรือกุศลธรรมใ้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะละบาปอกุศลธรรมทั้งปวงและบำเพ็ญบุญกุศลใ้ถึงพร้อม

ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติมว่าเมื่อมีอกุศลธรรมเกิดขึ้นใ้พิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมนั้นๆ และศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ใ้เน้นเพิ่มเติมอีกว่าละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นอาจใ้การเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่อื่นหรือการเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้นๆก่อน ส่วน ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา เน้นว่าเมื่ออกุศลธรรมเกิดขึ้นใ้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวและพิจารณาตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์เพื่อปล่อยวางอกุศลธรรมนั้นๆ

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงการควบคุมความปรุงแต่งดีหรือกุศลธรรมใ้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ ได้แก่ ภาวนามัย และโยนิโสมนสิการ

2.20 ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

Created with

 **nitro**PDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...ถ้าหากว่าเราทำงานเพื่อเงินไม่ได้เงินเราก็เป็นทุกข์ผิดหวัง ถ้าเราทำงานเพื่อต้องการได้ยศเราไม่ได้ยศเราก็ผิดหวัง แต่เราทำงานเพื่องานเราก็สบายใจ...ผมสนุกกับงานผมไม่เครียดอะไร...

(จันทน์ ทงประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราเตือนสติว่านั่นคือโลกธรรม เราอย่าเอาจิตไปเป็นทาสของมันและเราจะวิบัติ เราเป็นคนหลง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างตำแหน่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มันเป็นเรื่องไม่เที่ยงมันมีเสื่อมลาภ พยายามให้เขารู้ว่าอริยสัจ ทุกข์คือของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะฉะนั้นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ทุกอย่างเป็นทุกข์...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันพันวิสัยกับเราเราก็ทำเป็นเฉยๆ ไม่รับเสียบ้าง รับเข้ามาแล้วมันก็ทำให้ทุกข์เราก็ไม่รับ...เราต้องเข้มแข็ง ถ้าปล่อยวางหมายความว่าเราพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่เป็นประโยชน์ไม่ว่าทางใดมันไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ต้องปล่อยวางเสียได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิตเกี่ยวข้องกับข้อโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต กรณีศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่าลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นสิ่งไม่เที่ยงใครยึดถือเป็นทุกข์ จึงไม่ควรปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต ได้แก่ โลกธรรม 8

2.21 ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ต้องใช้อุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิเป็นพื้นฐาน ใช้จิต จิตนี้เป็นพลังงานทำงานได้ แต่คนส่วนใหญ่มันใช้สมองคิดมันคิด อย่างเวลาเราไปเรียนเมืองนอกเราใช้สมองมันคิด ทั้งๆ ที่จิตตั้งมั่นจวนแน่แน่ตาปัญญาเปิดเมื่อจิตเป็นพลังงานรู้เห็นเข้าใจ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้านั่งสมาธิบ่อยทุกวันทำให้เป็นประจำให้เป็นนิสัย และมีสติเป็นนิสัยรับรอง พวกนี้จะมาเอง และสิ่งดีดีมันก็จะมา...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วก็ทำสมาธิ นอนก็ทำสมาธิ...ก็หายใจเข้าหายใจออกก็ทำไปให้จิตมันสงบ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เมื่อเรากำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน การนั่งสมาธิ บางวันนานไม่ได้นั่งเลยก็มีแต่การสวดมนต์ก็เหมือนกับได้สมาธิอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน นอนมักจะสวดมนต์แทบทุกวัน...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกันเป็นหนึ่งเดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าเวลาที่ผิวน้ำมันเรียบคือสมาธิจากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่รั่วไม่ไหลใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านมีนิเวรณีนุ่นนิเวรณีนี่ ก็เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ กรณีศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่ในกรรมฐานตั้งไว้อย่างต่อเนื่องทำให้จิตสงบเป็นสมาธิและเป็นฐานทำให้เกิดปัญญาต่อไป ซึ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้น

ย้าถึงการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเพื่อเป็นฐานในการพิจารณาให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์อย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตาม ศาสตราจารย์พิเศษ จ้านง ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นการมีสมาธิในการจดจ่อกับการทำงานในชีวิตประจำวันเป็นหลัก ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงการควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบอยู่เสมอ ได้แก่ สมาธิภาวนา

2.22 ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ที่ผมไปฟังพระสวดผมเข้าใจธรรมะที่ฟังท่านสวด. . .แล้วผมเข้าใจและผมก็เอามาใช้กับชีวิต...ใจจะรู้ว่าความตายในวันพรุ่งนี้ผลัดว่าพรุ่งนี้ค่อยทำก็ได้ เราแน่ใจหรือว่าเราจะอยู่ถึงพรุ่งนี้บางที่ไม่ถึงพรุ่งนี้ตายเสียก่อน เพราะฉะนั้นหน้าที่ทำเสียตั้งใจวันนี้อย่าผลัด...

(จ้านงศ์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คิดถึงความตายว่าถ้าลมไม่เข้าลมไม่ออกตายแน่ ลมเข้าแต่ไม่ออกมันก็ตายลมออกแต่ไม่เข้ามันก็ตาย ต้องคิดถึงว่าเราตายวันละไม่รู้กี่หน คือมรณาสติ ถ้าระลึกถึงความตายเราได้วางทุกอย่างหมด โลกธรรมเราก็วางไว้ตายแน่เราอย่าไปเอาวัตถุเราก็วางเราอย่าไปแบกให้มันเกิด คำพูดคนเราก็ไม่แบกปล่อยเขาไป เพราะมันตายแน่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สติสัมปชัญญะรอคอยการตาย แล้วก็ไปดี...ต้องฝึกก่อนเวลานอน ต้องฝึกดูลมหายใจไป...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เราเห็นว่าเราต้องตาย การตายเป็นอย่างใดเรารู้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นการเดินทางไปตายมีอะไรบ้าง สิ่งที่เราจะเอาไปได้ เสื้อผ้าอาหารไม่มีทาง เสื้อผ้าก็เอาไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นความดีกับความชั่ว เราต้องสร้างเสียบ้าง อันนี้สร้างความดีสร้างความชั่ว อะไรที่เราจะทำได้ก็จงทำ สร้างสิ่งที่เป็นสำคัญอะไรก็ตามทำ

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

เมื่อทำทุกอย่างหมดแล้วเราก็ตบใจตายเมื่อไหร่ก็ได้ ตายเมื่อไหร่ก็ได้เรามั่นใจได้ว่าเราไม่ตกนรกแน่ เรามั่นใจได้ว่าเราไปดีแน่...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การระลึกถึงความตายมันก็เหมือนกับของธรรมดาเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไรซะใหม่ แต่ก่อนตายขอทำงานที่ตัวเองตั้งใจไว้ให้ครบก่อน...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...พอเราจะนอนบอกกับตัวเองเลยว่าฉันนอนวันนี้พรุ่งนี้ไม่ได้ตื่นแล้วนะ มีอะไรที่ฉันค้างคาอยากทำอยากพูดจะได้ทำ เพื่อกลางดึกมันเกิดไปกระทันหัน เราจะได้อยู่กับพุทธโธได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงความตายอยู่เสมอเกี่ยวข้องกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา ทัศนศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นสิ่งธรรมดา จึงมุ่งทำประโยชน์ในชีวิตให้เกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ได้แก่ มรณสติ

2.23 ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ ดังคำสัมภาษณ์ของกรณีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ทุกข์ สมุทัย ทุกข์คือความยากลำบาก หรือปัญหาต่างๆเราจะแก้ปัญหามาเราต้องรู้สมุทัยว่าเราต้องรู้ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน เราจะแก้ปัญหาคือนิโรธ เราจะวิธีอย่างไรคือมรรคคือกรรมวิธีในการแก้ปัญหามาผมถึงไม่ค่อยมีปัญหา...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ถ้าเราเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง เราจะรู้เลยว่ามนุษย์เกิดมามีทุกข์ประจำกับทุกข์จร ทุกข์ประจำคือเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทุกข์จรคือการเจ็บป่วยเป็นทุกข์อยากได้อะไรแล้วก็ทุกข์พลาดหวังผิดหวัง ทุกข์จร อยากร

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ได้ตำแหน่งนี้แล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์...ทุกข์จรรำจัดด้วยปัญญาเห็นแจ้ง...ทุกข์
ประจำก็ใช้ปัญญาเห็นแจ้งจรรำจัด จรรำจัดสังโยชน์ ถ้าเมื่อไหร่ตัวหัวใจอวิชาคือ
รู้ไม่จริงหมดไปจากใจพ้นทุกข์แน่นอน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ขั้น 5 เป็นทุกข์เพราะว่าขั้น 5 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะว่าทุกข์แปลว่า
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และตัวชราตัวทุกข์ที่กลุ่มใจอะไรอย่างนี้มันเพราะตัวนี้
หรือเปล่า มันก็เป็นผลของอันนี้ต่อเนื่องยาวไปมันก็เป็นสมุทัยอย่างที่สองเหตุ
เกิดจากทุกข์ เขาเรียกว่าทุกข์สมุทัยอริยสัจ อริยสัจที่ 2 คือเหตุทุกข์ ท่านบอก
ว่าความไม่รู้เป็นเหตุ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างไม่มีอะไรที่มันเกิดลอยๆ มันต้องเกิดจากเหตุ เราจะรู้ไม่รู้ก็ตามสิ่ง
ทุกอย่างมันเกิดจากเหตุ เพราะฉะนั้นเราต้องหาสาเหตุมันให้ได้ เมื่อหาสาเหตุ
ได้เราก็กู้ปัญหาได้ นี่คือในชีวิตประจำวันเรา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องค่อยๆฝึกตั้งแต่เริ่มเห็นรูปนาม รู้จักขั้น 5 รู้จักรูปนามของตัวเองว่ามัน
คือสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา มันเป็นเรื่องที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มัน
มีแต่ความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงต้องปฏิบัติไปจนกว่าจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา คือพระไตรลักษณ์...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกันเป็นหนึ่ง
เดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าการที่ผิวน้ำมันเรียบคือสมาธิ
จากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่ขุ่นไม่ไหลใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านมีนิวรรณ์นูนนิวรรณ์นี้ ก็
เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

คุณค่าด้านระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่าด้านรู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์ ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่าปัญหาหรือทุกข์ หาเหตุแห่งทุกข์เพราะทุกอย่างเกิดจากเหตุ รู้เป้าหมาย และรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการแก้ที่สาเหตุของปัญหาคือการละอวิชชาหรือความไม่รู้

นอกจากนั้น ภูมิศึกษาทุกคนเน้นย้ำถึงวิธีการเดียวที่ดับทุกข์ได้ คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ ได้แก่ อริยสัจ 4

2.24 ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังคำสัมภาษณ์ของภูมิศึกษา ดังต่อไปนี้

...กินแต่พอดีแต่ประมาณ กินอึดมากกินไปจี้เกียดเดียววังง หนังก้องตึงหนังกาห้อยอน พระพุทธเจ้าสอนว่าเรากินอาหารอีก 6-7 คำถึงจะอึดอย่าให้กินจนถึงอึด 6-7 คำจะอึดก็หยุด...รู้จักประมาณในการบริโภค และกินนอนให้พอสมควร...เราต้องบริหารร่างกาย พระพุทธเจ้าท่านสอนอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องให้ได้คู่กัน...ผมทำมาตลอดเวลา เวลาหลังอาบน้ำผมก็บริหารร่างกายแบบแอโรบิก...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ฉันทะ พอใจในสิ่งที่ตนเป็นคนมีตนได้รับก็มีความสุขสันโดษใจ วิริยะ ความเพียรออกกำลังกายบ่อยๆ จิตตาคิดกระทบอะไรถ้าไม่ดีก็วางมันหมด ดีก็วาง จิตก็สงบเป็นอุเบกขา...เชื่อมต่อกันหมดพวกนี้อายุจะยืน...ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาคือปัญญา กินผักบ่อยๆ กินผักให้ถ้ำร่างกายมันเหมาะกับการบริโภคผักแล้วแข็งแรงต้องบริโภค แต่ถ้ำร่างกายนี้เหมาะกับการกินเนื้อสัตว์แล้วแข็งแรงต้องกินเนื้อสัตว์ วิมังสาตัวนี้สำคัญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าหากว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วโรครักษ์ไข้เจ็บอะไรมันจะค่อยๆหาย ที่บอกว่า สุขภาพมันอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจดีสุขภาพก็จะดี...ถ้าเราปรารถนาจะให้ร่างกายดี เราก็รักษาดี และเราก็เจริญนั่งสมาธิ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เราจะไปกินอย่างไรเราก็หาว่าอาหารอันไหนที่มันมีคุณค่าไม่จำเป็นต้อง หูหระ แต่มันมีคุณค่า มีวิตามินมากกว่าอย่างนี้เราเลือกคุณค่า...พอดีด้วย และมันมีค่าแค่นี้พอแล้ว เรากินแค่นี้พอแล้ว...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประทับใจกับสิ่งที่เราไม่ต้องการเราต้อง หลีกเลี้ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม

2554)

...ต้องบอกว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอารมณ์กาย มันก็เป็นปกติ ถ้าถ้าเพื่อใจของเรามันไม่หลุดออกไปจากนิเวศ มันไม่หลุด ออกไปจากกิเลสทั้งหลายกายมันก็วิปริตไป เพราะว่าพอเวลาที่เราโกรธความ คันมันก็ขึ้น หายใจมันก็หอบหืด...แต่ถ้าเราแก้ที่ใจไม่ให้เราเครียดไปเป็นกิเลส โรครักษ์ไข้เจ็บของเรามันก็จะหาย...

(อมรา มลิลลา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่า ภายนอกด้านการดูแลร่างกายดี ทัศนศึกษาส่วนใหญ่เน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมี สติสัมปชัญญะพิจารณาการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับร่างกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการบริหารร่างกายให้พอประมาณเป็นเวลา พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็น โทษต่อร่างกาย ส่วนแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา เน้นประเด็นที่ต่างกัน ได้แก่ การดูแลร่างกายดีเป็น เพียงองค์ประกอบภายนอกที่แม้ดูแลร่างกายดีเพียงใดก็ตามอาจไม่ได้ผลเลยถ้าจิตใจมีความเครียด สิ่งส่งผลสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงจึงเป็นการมีสติสัมปชัญญะลดละการปรุงแต่งหรือลดละ กิเลส ทำให้จิตใจสงบสุขและไม่เครียด

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
ได้แก่ อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ

2.25 ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกคาย ดังคำสัมภาษณ์ของภคินีศึกษา ดังต่อไปนี้

...ธรรมะมันเหมือนยาเราต้องเลือกเอามาใช้ว่าในกรณีอย่างนี้เราควรจะทำ
ธรรมะข้อไหนมาใช้...

(จันทร์ ทงประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เหตุปัญญาลงสุดมันเป็นเหตุตรง มีหนึ่งเดียวพอดับเหตุนี้หมดเรื่องทุกอย่าง
ก็หมด แต่ปัญญาทางโลกเหตุมันมีตั้งหลายเหตุ...มันก็ไปดับแต่ละเหตุก็ไม่
สิ้นสุด...ถ้าดับเหตุตรงมันก็หมดปัญหา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ต้องรู้ตัวต้องรู้สติว่าตอนนี้เป็นอย่างไรมาก่อนและทุกอย่างก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป...
เสียหายทำให้ไม่เสียหายได้ หรือถ้าเสียหายมากมันจะทำให้เสียหายน้อย พุด
ง่ายๆมันจะช่วยทั้งสองอย่างคือ ช่วยให้แก่ไปเลยก็ได้หรือให้เสียหายน้อยลง..
คิดสัมมาทิฏฐิคิดถูกต้องคิดเร็วในสิ่งที่ถูก คิดแก้ไขได้เร็ว...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เรารู้ว่าธรรมเนียมนั้นเป็นอย่างนี้แล้วเราจะเข้าสังคมนั้นเราจะต้องทำตัวอย่าง
ไรนี้เป็นวิธีการอันหนึ่ง ถ้าเราเห็นว่าเราทำกับเขาไม่ได้ก็อย่าไปเข้าไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คิดทวนต้นจนปลายและย้อนกลับมาโดยรอบ ย้อนกลับมาคิดพิจารณาอย่าง
ลึกซึ้ง ตั้งแต่ต้นจนปลายแล้วย้อนกลับทวนและย้อนทวนกลับ จนกระทั่งเข้าใจ
เหตุและผลที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ สิ่งใดๆ นั้นแหละ ถึงเรียกว่า
โยนิโสมนสิการ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...เราต้องพยายามที่จะหาแบบค้ายอบายโดยการฟังคนอื่นหรือว่าคิดไตร่ตรอง
จนในที่สุดมันกลายเป็นกัลยาณมิตรภายในเป็นความคิดของเราเอง ตอนแรก
ยังไม่ได้เราก็ถามคนอื่น หรืออ่านจากที่อื่นก่อน ถ้าเราพยายามฝึกลักษณะนี้อยู่
เรื่อยๆ ไม่ว่าจะมามีกรรมหนักหนาแค่ไหนอย่างไร เราสามารถที่จะสร้างบุญ
กุศลที่จะประคับประคองเราไปถึงฝั่งได้...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบเทปบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

คุณค่าด้านระลึกถึงการพิจารณาโดยแบบค้ายอบายเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณค่า
ด้านรู้จักพิจารณาโดยแบบค้ายอบาย ภูมิศึกษาทุกคนเน้นประเด็นที่เหมือนกัน ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะ
พิจารณาค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและแก้ไขปัญหาดตรงกับสาเหตุนั้นๆ

ประเด็นนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เน้นย้ำถึงการแก้ไข
ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุที่แท้จริงคือการลดละความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยการปฏิบัติ
สติปัญญา 4 นอกจากนั้น ร้อยโทวรากร ไรวา ได้เน้นเพิ่มเติมว่าการมีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่าสิ่ง
ทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งกระทบต่างๆได้และสติสัมปชัญญะนี้ทำให้
พิจารณาว่าควรทำอะไร อย่างไร เมื่อไรอย่างถูกต้องถูกธรรม

ส่วน ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต เน้นเพิ่มเติม
ถึงการมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเลือกใช้ธรรมที่ถูกต้องตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ดังนั้นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความระลึกถึงการพิจารณาโดยแบบค้ายอ
ได้แก่ โยนิโสมนสิการ

3) คุณค่ายังแบ่งได้เป็นคุณค่า 6 ด้าน ได้แก่

1.คุณค่าด้านร่างกาย

- 1.1 ดูแลร่างกายอย่างดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคเบียดเบียน ความทรงจำปรกติไม่ถดถอย
- 1.2 มีอายุยืน

2.คุณค่าด้านจิตใจ

- 2.1 ลดละความโลภ โกรธหลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข
- 2.2 เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล
- 2.3 จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญกุศล
- 2.4 จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

2.5 จิตใจประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

3.คุณค่าด้านอารมณ์

3.1 อารมณ์มั่นคง

3.2 อารมณ์ดี

4.คุณค่าด้านสังคม

4.1 อุทิศตนเพื่อส่วนรวม

4.2 แก้ไขปัญหาชีวิตได้

4.3 ฟังคนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ

4.4 ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

4.5 เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี

4.6 ดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์

4.7 ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ

4.8 ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

5.คุณค่าด้านปัญญา

5.1 รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

5.2 รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์

5.3 รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย

5.4 รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา

5.5 รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน

5.6 รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

5.7 รู้และเข้าใจธรรมดาของโลก

5.8 รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร

5.9 รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

5.10 รู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง

5.11 รู้และเข้าใจว่ากรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น

5.12 รู้จักพิจารณาโดยแยกกาย

5.13 รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

6.คุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

6.1 ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลธรรมให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ

6.2 ระลึกได้และรู้จักในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ

6.3 ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต

6.4 ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ

6.5 ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

6.6 ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

6.7 ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย

4) คุณค่าอื่นๆ

พระพุทธศาสนาถือเป็นบ่อเกิดหรือรากฐานของวัฒนธรรมไทยตั้งแต่อดีตโดยเฉพาะความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ใช้หลักเมตตากรุณา กตัญญูกตเวทีธรรม กัลยาณมิตรตาและกัลยาณมิตรธรรม แสดงถึงรูปแบบของวัฒนธรรมไทยที่มาจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและสอดแทรกอยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น การเข้าวัดทำบุญ การบวช และการมีพระสงฆ์แสดงธรรมในวันสำคัญต่างๆ รวมถึงการแสดงความกตัญญูกตเวทีธรรมในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันพ่อ วันแม่ วันสงกรานต์ นอกจากนี้ยังสอดแทรกอยู่ในความสัมพันธ์ในสังคม เห็นได้ชัดจากคุณค่าเชิงวัฒนธรรมที่แสดงถึงความสัมพันธ์พื้นฐานภายในครอบครัวขยายที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุทั้งการเป็นผู้รับและผู้ให้ การให้ความเคารพ เอื้ออาทร ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยลูกหลานช่วยเหลือยาคูบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณที่ท่านเคยได้เลี้ยงดูมาส่วนผู้สูงอายุเป็นผู้ให้คำปรึกษาในบ้านและถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมมาให้กับลูกหลาน สิ่งนี้เป็นแบบฉบับที่ชนรุ่นต่อไปเฝ้าดูแบบอย่างและสืบทอดคุณค่าเชิงวัฒนธรรมไทยที่ดีนี้ต่อไป

การดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของวัฒนธรรมไทยที่มีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมที่ดีงามให้กับสังคมไทย และทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสมศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ เป็นหลักชัยชนรุ่นหลังและสังคมไทย เนื่องจากพระพุทธศาสนามีแนวคิดที่มองธรรมชาติและชีวิตอย่างสอดคล้องกัน การดำรงอยู่และสืบทอดของวัฒนธรรมที่ดีงามของไทยจึงเป็นการดำรงอยู่และสืบทอดของพระพุทธศาสนาควบคู่กันไป

ดังนั้นการกระตุ้นเตือนให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญควบคู่กับงานด้านวัฒนธรรม และการสร้างแบบอย่างที่ดีด้วยการสืบทอดพระพุทธศาสนาที่มีผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างให้ชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม เป็นการซบซันคุณค่าอันดีงามของวัฒนธรรมและพระพุทธศาสนาจากคนรุ่นเก่าไปสู่คนรุ่นใหม่อย่างเข้มแข็งยั่งยืน อย่างไรก็ตามชาวพุทธทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องร่วมกันเป็นพลังธรรมทายาทในการรักษา สืบสาน และจรจรโลงไว้ซึ่งมรดก

วัฒนธรรมของแผ่นดินไทยอันดั่งมโหฬารอยู่สืบไปสมกับเป็นศูนย์กลางแห่งพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

พระพุทธศาสนามีแนวคิดในมองโลกและชีวิตว่าความดีเป็นสัจธรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และสอนให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงนั้น เวลาของความดีจึงเป็นการเตือนสติให้ผู้สูงอายุได้เตรียมตัวเพื่อเรียนรู้ชีวิตในวัยสูงอายุเพื่อเตรียมรับมือกับวันสุดท้ายของชีวิต และคุณค่าในการเอาชนะชีวิตในปัจจุบันคือการเผชิญกับสัจธรรมด้วยความรู้และเข้าใจอย่างเป็นลำดับจนสามารถสัมผัสกับคุณค่าพิเศษในการยกระดับจิตวิญญาณจากปุถุชน ไปสู่อริยบุคคลจนกระทั่งถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างยั่งยืน

การพัฒนาจิตวิญญาณจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ กิเลสเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนจนสามารถเปลี่ยนกิเลส เป็นจริยธรรมแห่งความสุขและพอใจอันเป็นคุณค่าที่ดั่งงามในชีวิต มนุษย์สามารถเอาชนะธรรมชาติภายในตนได้โดยการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างเชื่อมโยงกัน ทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจภายในและพฤติกรรมภายนอกอย่างเกื้อหนุนกันและกัน จากภายในสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี จึงเกิดคุณค่า คือ พฤติกรรมที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีแก่นขั้วบนพื้นฐานของคุณธรรมอันเป็นมาตรฐานเดียวกันในสังคม คุณค่าเชิงจริยศาสตร์จึงเป็นเหตุผลที่กลมกลืนกันกับความดีที่ตรงตามหลักพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาสากลของชีวิตอันนำมาซึ่งความสุขในชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคตในทุกวัย

จริยะ ในทางพุทธศาสนา แปลว่า การดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คือ จริยธรรม การปฏิบัติเรื่องจริยธรรมให้ครบกระบวนการจึงมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทั้งภายนอกและภายใน การเปลี่ยนแปลงของสังคมและค่านิยมของสังคมเป็นองค์ประกอบภายนอกที่จะต้องอาศัยองค์ประกอบภายในที่ทำให้เกิดคุณค่าในการฝึกฝนปฏิบัติเรื่องจริยธรรมเพื่อให้พัฒนาตนภายในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงของสังคม ได้แก่ ความใฝ่รู้ที่ต้องการผลักดันตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป รวมทั้งความรู้จักคิดในทางที่เป็นประโยชน์และเป็นความจริง ความคิดเป็นนี้จะเชื่อมโยงสู่ความใฝ่รู้ใฝ่ดี และปัญญาที่ทำให้พึ่งตนเองได้ นอกจากนั้นคุณค่าเชิงจริยธรรมจะเกิดขึ้นได้นั้นผู้ที่เล็งการการจริยธรรมหรือองค์ธรรมต้องสามารถเลือกนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และมีความพร้อมที่จะปฏิบัติตามจริยธรรมนั้นๆ

ดังนั้นการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้มีภูมิคุ้มกันทางจริยศาสตร์ที่มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตให้เกิดคุณค่าทางจริยศาสตร์โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้มีพฤติกรรม

ที่ดีและไม่ตกเป็นทาสของความชั่วด้วยการวิเคราะห์ด้วยเหตุผลอย่างมีวิจารณญาณในการเลือกสรร การทำในสิ่งที่ดีและละสิ่งที่ไม่ดีโดยความสำนึกดีและชั่ว ควรและไม่ควร ซึ่งเป็นจริยศาสตร์ระดับ มโนธรรม การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์จึงเป็นการสร้างคุณค่าเชิงจริยศาสตร์โดยการสร้าง จิตสำนึกและการยกระดับทางจิตวิญญาณหรือความดีให้สูงขึ้นเป็นลำดับไป

อย่างไรก็ตามการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญายังมีเงื่อนไขที่สำคัญ คือ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมอันน้อมนำให้เกิดสุนทรียภาพหรือความ ดึงดูดภายในจิตใจทั้งความสงบสุข กุศลธรรม และความศรัทธา จนถึงปัญญาในการรู้และเข้าใจ สัจธรรมของชีวิตที่นำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในที่สุด

สิ่งแวดล้อมถือเป็นเครื่องมือที่สร้างความเลื่อมใสศรัทธาและเป็นบ่อเกิด แห่งอารมณ์ในทางกุศลจิตอันน้อมนำไปสู่การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น เสียงเพลง ธรรมะและบทสวดมนต์อันไพเราะที่ทำให้เกิดความสุนทรีย์ภายในจิตใจ พระพุทธรูปที่น่าจิตใจให้ เกิดความเลื่อมใสศรัทธาและสงบเยือกเย็น ศาสนสถานที่แผ่เรื่องราวที่เป็นแบบอย่างของความดี งามให้ชาวพุทธดำเนินรอยตามเพื่อความสงบสุขของตนและสังคม พร้อมกันนั้นสิ่งแวดล้อมในศา สนสถานยังน้อมนำให้เกิดความสำรวม จิตใจที่สงบเป็นสมาธิ และความรู้และเข้าใจสัจธรรมเป็น ลำดับ

กล่าวโดยสรุป ผลจากการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ของผู้สูงอายุ ย่อมเป็นคุณค่าที่ เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถรู้ได้ สัมผัสได้ด้วยตนเอง หรือเรียกว่าเป็นปัดจัดตั้ง คุณค่าเหล่านี้มีทั้ง คุณค่าภายนอก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านสังคม และคุณค่าภายใน 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ รวม 6 ด้าน นับเป็นคุณค่าที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนิน ชีวิตของผู้สูงอายุทั้งหลาย ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงเน้นหนักที่คุณค่าทั้ง 6 ด้านดังกล่าว

นอกจากผู้สูงอายุจะได้รับคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ยังส่งผลให้เกิดคุณค่าด้านอื่นๆ อีก ด้วย อันได้แก่ คุณค่าเชิงวัฒนธรรม คุณค่าเชิงศาสนา คุณค่าเชิงจริยศาสตร์ และคุณค่าเชิง สุนทรียศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นคุณค่าได้คุณค่าแบ่งเป็นคุณค่า ภายนอกและคุณค่าภายใน นอกจากนั้นคุณค่าดังกล่าวยังสามารถแบ่งได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้าน ร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้าน สติสัมปชัญญะ จากตารางความถี่ของคุณค่า (ดังแสดงในภาคผนวก) แนวคิดแต่ละท่านมีคุณค่าที่เป็น

คุณค่าภายนอกที่เน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 เป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ คุณลักษณะร่างกายดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความทรงจำปรกติ ไม่ถดถอย อายุยืน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม แก้ไขปัญหาชีวิตได้ พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในทางที่เป็นประโยชน์ ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนคุณค่าในลำดับรองลงมาร้อยละ 83 ได้แก่ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

แนวคิดแต่ละท่านมีคุณค่าที่เป็นคุณค่าภายในเน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแบ่งเป็นคุณค่าด้านจิตใจเน้นหลักเดียวกัน ร้อยละ 100 ได้แก่ ลดละความโลภ โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล จดจ่อในสิ่งที่ เป็นบุญกุศล จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ละอายและเกรงกลัวต่อบาปอกุศลธรรม จิตใจประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ส่วนคุณค่าด้านอารมณ์เน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 ได้แก่ อารมณ์มั่นคง อารมณ์ดี

คุณค่าด้านสังคมเน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 ได้แก่ อุทิศตนเพื่อส่วนรวม แก้ไขปัญหาชีวิตได้ พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี ดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ในทางที่เป็นประโยชน์ ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

คุณค่าด้านปัญญาเน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 ได้แก่ รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์ รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ รู้และเข้าใจธรรมคาของโลกรู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม รู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง รู้และเข้าใจว่ากรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น รู้จักพิจารณาโดยแยกคาย รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

คุณค่าด้านปัญญาเน้นหลักเดียวกันร้อยละ 100 เป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกคาย

ส่วนคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะในลำดับรองลงมาร้อยละ 67 ได้แก่ ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ เนื่องจากกรณีศึกษา 2 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล ได้เน้นว่าการปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ควรลดละความปรุ้งแต่งทั้งฝ่ายอกุศลธรรมและกุศลธรรมทั้งหลายที่ล้วนตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ที่ไม่ควรยึดถือสิ่งใดเป็นตัวตนทั้งสิ้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นคุณค่าดังกล่าวข้างต้น เมื่อเปรียบเทียบกับบทวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นคุณค่าที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในคุณค่าจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากคุณค่าที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษาได้คุณค่าจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในการดำเนินชีวิตแสดงถึงความถึงสูงถึงร้อยละ 100 เป็นส่วนใหญ่

ดังนั้นจากคุณค่าดังกล่าวข้างต้น จึงแสดงให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ อันประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเป็นลำดับขั้น ดังรายละเอียดที่จะกล่าวในหัวข้อต่อไป

4. การสรุปการวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

4.1 สรุปการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ ดังต่อไปนี้

1) การหล่อหลอมตามแนวพุทธศาสตร์

จากการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ แสดงให้เห็นว่ากรณีศึกษาอาศัยปัจจัยสำคัญ ได้แก่ นุพเพตปุญญาหรือลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตน ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นที่ถูกต้อง การได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดี สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมหรือเอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ จากปัจจัยข้างต้นการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์จึงต้องอาศัยเงื่อนไขการเรียนรู้ ได้แก่ ปัจจัยด้านนุพเพตปุญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้าน

ผู้สอน กรณีศึกษาทุกคนมีประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง การได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดี สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

อย่างไรก็ตามแม้กรณีศึกษาส่วนใหญ่มีการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ในประเด็นลักษณะนิสัยไปในแนวทางเดียวกัน คือ ความใฝ่รู้ แต่กรณีศึกษาแต่ละคนมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ต่างกัน ได้แก่ ชอบเรียนหนังสือ ไม่มาสัตว์ ขยันหมั่นเพียร ทำกิจการงานอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งกรณีศึกษาที่มีลักษณะนิสัยชอบเรียนหนังสือจะมีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นการศึกษาปริยัติและปฏิบัติ แตกต่างกับกรณีศึกษาคนอื่นที่มุ่งเน้นเฉพาะการปฏิบัติ

นอกจากนั้นลักษณะนิสัยของกรณีศึกษาบางคนยังเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนาและสอนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีประเด็นปลีกย่อยเกี่ยวกับครอบครัวยุคใหม่ จึงทำให้มีลักษณะนิสัยที่ขยันหมั่นเพียร

อย่างไรก็ตามกรณีศึกษาทุกคนมีความสามารถเฉพาะตนในการเรียนรู้ด้านสมาธิและด้านปัญญาอย่างรวดเร็ว และนำความสนใจทางพระพุทธศาสตร์ไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างมุ่งมั่น

ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการหล่อหลอมในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ กรณีศึกษาบางคนมีโอกาสได้อยู่อาศัยในวัดตั้งแต่เด็ก จึงได้รับการขัดเกลาลักษณะนิสัย และเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนาในภายหลัง กรณีศึกษาบางคนได้มีโอกาสไปปฏิบัติภาวนาในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเป็นระยะๆ จึงได้รับการขัดเกลาลักษณะนิสัยและเกิดความศรัทธามากขึ้นเป็นลำดับ

นอกจากนั้น จากการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ยังแสดงให้เห็นวิธีการเรียนรู้ของกรณีศึกษาที่มาจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายภายใต้กิจกรรมในการดำเนินชีวิต ทั้งการเรียนรู้จากผู้รู้โดยตรง จากการปฏิบัติด้วยตนเอง จากการเข้าฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากการได้ฟังและอ่านข้อความที่ประทับใจ

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

จากการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา กรณีศึกษามีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ เริ่มต้นจากการศึกษาปริยัติและตามด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนคุณค่าเกิดขึ้นเป็นระยะในช่วงการปฏิบัติเป็นลำดับไป

อย่างไรก็ตาม ทัศนศึกษาแต่ละท่านมีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีความแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อยบางขั้นตอน ได้แก่ ทัศนศึกษาบางคนเริ่มศึกษาปรัยัติเฉพาะในหลักการปฏิบัติ แต่บางคนเริ่มศึกษาปรัยัติครอบคลุมหลักทั่วไปด้วย นอกจากนั้นหลังจากการปฏิบัติด้วยตนเองในระยะหนึ่งแล้ว ทัศนศึกษาบางคนมีขั้นตอนการศึกษาปรัยัติควบคู่กับการปฏิบัติต่อไป ได้แก่ ทัศนศึกษาบางคนได้ย้อนกลับไปศึกษาปรัยัติเฉพาะในหลักการปฏิบัติเพิ่มเติม แต่บางคนได้ย้อนกลับไปศึกษาปรัยัติครอบคลุมหลักทั่วไปด้วย

3) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจากการศึกษารายกรณี

3.1) ปรัยัติ

การวิเคราะห์องค์ธรรมที่ได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา ได้้องค์ธรรมทั้งหมด 29 ประการ เมื่อเปรียบเทียบกับการวิเคราะห์องค์ธรรมที่ได้จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำองค์ธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากองค์ธรรมที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตแสดงความถี่ตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปและองค์ธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100

3.2) ปฏิบัติ

จากการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในประเด็นการปฏิบัติ เมื่อเปรียบเทียบกับการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติจากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำวิธีการปฏิบัติไปใช้ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษานำวิธีการปฏิบัติมาใช้ในการดำเนินชีวิตแสดงความถี่ตั้งแต่ร้อยละ 83 ขึ้นไปและวิธีการปฏิบัติที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100 นอกจากนั้นวิธีการปฏิบัติที่ได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาจะมีวิธีการปฏิบัติที่เน้นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเป็นการเตรียมตัวในระยะสุดท้ายของชีวิตไปพร้อมๆกัน

3.3) ปฏิเวธ

ผลจากการปฏิบัติในการศึกษารายกรณีสอดคล้องกับผลจากการปฏิบัติในบทที่ 4 ที่เชื่อมโยงกับคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน และยังสามารถจำแนกคุณค่าได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ข้างต้น อันประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์อาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ บุพเพศตปญญาหรือลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตน ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ครอบครัวยุติธรรมพระพุทธานุภาพและสอนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง การได้พบผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถและเป็นแบบอย่างที่ดี และสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดพระพุทธานุภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กรณีศึกษาดำเนินชีวิตเข้าสู่การปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์

อย่างไรก็ตามแต่ละปัจจัยมีความเกี่ยวพันกันและกันที่ทำให้กรณีศึกษาหันเหการดำเนินชีวิตไปสู่การปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์กรณีศึกษาทุกคนมีประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ การเริ่มจากการศึกษาปริยัติ และปฏิบัติตามหลักการนั้นด้วยตนเอง ทำให้เกิดคุณค่าขึ้นเป็นระยะของการปฏิบัติ แต่มีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์บางขั้นตอนที่มีแตกต่างกันโดยเชื่อมโยงกับการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ในประเด็นลักษณะนิสัย ได้แก่ กรณีศึกษาบางคนที่มีลักษณะนิสัยชอบเรียนหนังสือมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ทำให้มุ่งเน้นการศึกษาปริยัติกับการปฏิบัติ แตกต่างกับกรณีศึกษาคนอื่นที่มุ่งเน้นการปฏิบัติเพียงอย่างเดียว

กรณีศึกษาทุกคนมีหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้ในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 4 โดยมีองค์ธรรมส่วนใหญ่ที่ประเด็นส่วนใหญ่มีความถี่สูงถึงร้อยละ 100

กรณีศึกษาแต่ละคนมีวิธีการปฏิบัติหลักๆที่เหมือนกัน แต่จะมีวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยที่แตกต่างกันตามที่ได้รับ การสอนมาจากผู้สอนของแต่ละคน ได้แก่ การกำหนดรู้ว่าการพอง-ยุบ หรือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก นอกจากนี้ยังมีวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยที่แตกต่างตามประสบการณ์การปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล นอกจากนี้วิธีการปฏิบัติที่ได้จากการสัมภาษณ์ยังเน้นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเตรียมตัวในระยะสุดท้ายของชีวิตไปพร้อมๆกัน แต่วิธีการปฏิบัติที่ได้จากการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 4 จะเน้นวิธีการปฏิบัติทั้งวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและในระยะสุดท้ายของชีวิต

4.2 สรุปการวิเคราะห์คุณค่า

คุณค่า เป็นผลจากการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ แบ่งเป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน นอกจากนี้คุณค่าดังกล่าวยังสามารถแบ่งได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้าน

จิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นยังมีคุณค่าอื่นๆ ได้แก่ คุณค่าเชิงวัฒนธรรม คุณค่าเชิงจริยศาสตร์ และคุณค่าเชิงสุนทรียศาสตร์ แต่ในงานวิจัยนี้เน้นเฉพาะคุณค่า 6 ด้านดังกล่าวมาแล้วซึ่งคุณค่า 6 ด้านนี้สามารถจำแนกได้เป็นเป้าหมายการพัฒนาด้านพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยคุณค่าด้านร่างกายและด้านสังคม เป้าหมายการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยคุณค่าด้านจิตใจและด้านอารมณ์ และเป้าหมายพัฒนาด้านปัญญาโดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วมของทุกเป้าหมาย

จากการวิเคราะห์คุณค่าจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา เมื่อเปรียบเทียบกับการวิเคราะห์คุณค่าจากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นคุณค่าที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในคุณค่าจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากคุณค่าที่ปรากฏในการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 นั้นกรณีศึกษาได้คุณค่าจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ในการดำเนินชีวิตแสดงความถี่ในประเด็นส่วนใหญ่สูงถึงร้อยละ 100 จึงแสดงให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ อันประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขเป็นลำดับขั้นตามคุณค่า 6 ด้านดังกล่าวข้างต้น

บทที่ 6

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากผลการวิเคราะห์หลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุในบทที่ 4 และผลการวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในบทที่ 5 นำมาประกอบการร่างการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้ดังแจกแจงรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1.เป้าหมาย

การพัฒนาผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุที่ใช้รูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นเครื่องมือพัฒนาให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และมุ่งไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งการพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญาตามกรอบแนวคิดของงานวิจัย แสดงให้เห็นจากผลการวิเคราะห์คุณค่าที่เป็นผลสำเร็จจากการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ แบ่งได้เป็นคุณค่า 6 ด้าน (ดูรายละเอียดในหน้า 379-391) ได้แก่

- 1) คุณค่าด้านร่างกาย
- 2) คุณค่าด้านจิตใจ
- 3) คุณค่าด้านอารมณ์
- 4) คุณค่าด้านสังคม
- 5) คุณค่าด้านปัญญา
- 6) คุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่า 6 ด้าน และเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิดในการวิจัย

คุณค่า 6 ด้าน	เป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิด
ร่างกาย	พฤติกรรม
จิตใจ	จิตใจ
อารมณ์	จิตใจ
สังคม	พฤติกรรม
ปัญญา	ปัญญา
สติสัมปชัญญะ	พฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

จากผลการวิเคราะห์คุณค่า 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะดังกล่าวข้างต้น สามารถจัด

Created with

จำแนกคุณค่าได้เป็น เป้าหมายการพัฒนาด้านพฤติกรรม เป้าหมายการพัฒนาด้านจิตใจ และ เป้าหมายการพัฒนาด้านปัญญา โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วมในทุกเป้าหมาย ดังต่อไปนี้

คุณค่าด้านร่างกายและคุณค่าด้านสังคม เป็นเป้าหมายการพัฒนาด้านพฤติกรรม เนื่องจากการดูแลรักษาร่างกายและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกทั้ง การอุปโภคบริโภคและการติดต่อสื่อสารต่อผู้อื่น คุณค่าด้านจิตใจและคุณค่าด้านอารมณ์ เป็นเป้าหมายการพัฒนาด้านจิตใจ เนื่องจากคุณค่าด้านอารมณ์แสดงถึงความสามารถของจิตใจที่สามารถควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี คุณค่าด้านปัญญา เป็นเป้าหมายการพัฒนาด้านปัญญาที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาผู้สูงอายุ ส่วนคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ เป็นเป้าหมายพัฒนาที่เป็นแกนหลักของการพัฒนาคุณค่าทุกด้าน เนื่องจากสติสัมปชัญญะเป็นปัจจัยที่กระตุ้นเตือนให้เกิด การคิด การพูด และการกระทำให้ถูกต้องในขณะใดขณะหนึ่ง คุณค่าแต่ละด้านแสดงให้เห็นตัวอย่าง ได้ดังคำกล่าวต่อไปนี้

...สตินี้มันรักษาได้ทั่วไป คือ ทำอะไรก็มีสติอยู่ตลอดเวลา...เพราะว่าตัวสติ สำคัญที่สุด...ถ้าพูดถึงสติเฉยๆมันคุมสติสัมปชัญญะแต่ถ้าแยกสองทางคือสติคือ รู้ตัวก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิด...แต่สติสัมปชัญญะคือ รู้ตัวขณะที่ กำลังพูด กำลังทำ กำลังคิด...สติคือความไม่ประมาท...เพราะความไม่ ประมาทเป็นทางนำไปสู่นิพพาน อปปะมาโท อะมะตังปะทัง ความไม่ ประมาทคือความเป็นผู้มีสติเป็นทางนำสู่อมตะหรือนิพพาน...

(จันทน์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

จากคำกล่าวของศาสตราจารย์พิเศษจันทน์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ข้างต้น แสดงให้เห็นความสำคัญของสติสัมปชัญญะที่เป็นแกนหลักของการพัฒนาคุณค่า ทุกด้านให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะการมีสติสัมปชัญญะกำกับความคุมความคิดความรู้สึกที่เป็น คุณค่าภายในอันจะทำให้เกิดผลเป็นการประพฤติปฏิบัติทั้งคำพูดและการกระทำซึ่งเป็น คุณค่าภายนอกตามมา

...สตติต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นคนที่ปฏิบัติธรรมกับคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมมันผิดกัน นิดเดียว คนที่ปฏิบัติธรรมจะมีความรู้ตัว แต่คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมจะเผลอแล้ว

เพลิน วันใดวันหนึ่งเราจะรู้ว่าปฏิบัติธรรมได้มรรคได้ผลเราก็ให้สังเกตว่าในวันๆหนึ่งตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมาจนถึงหลับไป ความรู้สึกอยู่ที่ตัวมากกว่า ความรู้สึกลอยออกไปเพลินไปมากกว่า ถ้าความรู้สึกเพลินไปสมมุติว่า 100% ความรู้สึกเพลินไป 90% รู้สึกตัวน้อยแค่ 10% ก็แปลว่าไม่ได้ปฏิบัติธรรม...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

จากคำกล่าวของร้อยโทวรากร ไรวา ข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสติสัมปชัญญะในการกำกับควบคุมทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์ให้รู้เท่าทันกายและจิตใจตามความเป็นจริงแทนที่จะปล่อยจิตใจและอารมณ์ให้หลงฟุ้งซ่านอยู่ในความไม่รู้

...สำคัญว่าปกติทั่วไปอารมณ์ของจิตเรายังหงุดหงิด โกรธ โกรธไหม ยังเบื่อหน่ายไหม ถ้าพวกนี้ยังมีอยู่แสดงว่าไม่มีเมตตาเข้าไปเจอเสือในป่าเสือมันก็กัดเอา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

จากคำกล่าวของรองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ข้างต้น แสดงให้เห็นถึงการมีสติสัมปชัญญะในการเฟ้นธรรมที่ควรมาปฏิบัติเพื่อให้จิตใจละจากอกุศลธรรมและสร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่ง

...ไปศึกษาเล่าเรียนเป็นเด็กวัดก็กินอาหารกับก้นบาตรตอนเรียนเป็นเด็ก และพอมาเป็นเณรแล้วก็บิณฑบาต เราคิดเสมอเลยว่าเราโตขึ้นมาจากข้าวชาวบ้าน เพราะฉะนั้นต้องทำประโยชน์ให้ชาวบ้านเป็นอันดับหนึ่งต้องทำประโยชน์ให้มาก ขนาดนี้ยังไม่พอไปที่วสวนใครไปอะไรก็ไปให้ไปทำดีให้ไปสอนก็สอน เพราะการสอนคือการตอบแทนไม่ขัดใครไปได้ไปเลยไม่ต้องให้เงินก็ได้ เพราะเป็นการตอบแทน สำเร็จมาด้วยข้าวก้นบาตรชาวบ้านเขาเลี้ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

จากคำกล่าวของศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต ช่างต้น แสดงให้เห็นถึงการมีสติสัมปชัญญะระลึกถึงการอุทิศตนเพื่อสังคม ประเทศชาติ พระศาสนาอยู่เสมอ

...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประทับใจกับสิ่งที่ไม่ต้องการเราต้องหลีกเลี่ยง...อย่างเช่น เพื่อนที่ชักจูงเราเข้าไปในที่ที่ไม่สมควรที่จะเป็นอันตรายแก่ชีวิตเราไม่เอาเราเลี้ยงชะอ้อนนี้ดับหนึ่ง และอีกอย่างพวกอบายมุขต่างๆ กัญชามาอะไรต่างๆที่มันจะบั่นทอนชีวิตเราเราต้องหลีกเลี่ยง แล้วก็นั่นคือในทางลบ ในทางบวกก็คือว่าต้องทำให้ชีวิตให้สดชื่น... อาจารย์พักผ่อนด้วยวิธีอ่านหนังสือ ไม่ก็ดูทีวี...คือเปลี่ยนอารมณ์ หลังจากเราทำงานเครียดมากก็ดูข่าว ดูกีฬา บางทีก็ละครแต่อย่าไปติดมัน...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

จากคำกล่าวของศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต ช่างต้น แสดงให้เห็นถึงการมีสติสัมปชัญญะระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและการเลือกคบมิตรคืออยู่เสมอ

ฝึกสติให้ต่อเนื่องเหมือนสายโซ่ที่ไม่ขาดตอนมันก็จะช่วยให้พลังของสติมากขึ้นทันปัจจุบัน ทันอาการปัจจุบันตลอดทั้งวันทุกขณะจิตและก็ทำให้สมาธิมั่นคงใช้ใหม่ สมาธิก็จะได้ตั้งมั่น ปัญญาที่เกิด...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกันเป็นหนึ่งเดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าการที่ผิวน้ำมันเรียบคือสมาธิ จากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่รั่วไม่ไหลใจเราไม่ไปฟุ้งซ่านมีนิรวัณณ์นั้นนิรวัณณ์นี้ ก็เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

จากคำกล่าวของศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และคำกล่าวของแพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา ช่างต้น แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของการมีสติสัมปชัญญะ

รู้เท่าทันกายและจิตใจตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดจิตใจที่สงบเป็นสมาธิและเกิดปัญญาต่อไป

2.วิธีการเรียนรู้

จากการสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษาแต่ละท่านมีวิธีการเรียนรู้หลายประการ ซึ่งวิธีการเรียนรู้แต่ละประการไม่ได้แยกขาดจากกัน ดังต่อไปนี้

1) ศาตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่วัยเด็กโดยเริ่มจากครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาถึงแม้บิดามารดาไม่ได้เคร่งครัดในพระพุทธศาสนามากนักแต่ครอบครัวให้การอบรมให้เป็นคนดีและสนับสนุนกรณีศึกษาให้ได้มีชีวิตใกล้ชิดกับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ในวัยเด็ก ทำให้ได้เห็นแบบอย่างของจริยวัตรที่งดงามของพระสงฆ์และการอบรมสั่งสอนให้อยู่ในสิ่งที่ดีงามมาโดยตลอด การได้เรียนรู้จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจึงเป็นวิธีการเรียนรู้หนึ่งที่ได้รับจากครอบครัวและพระสงฆ์ที่ดูแลในสมัยเด็ก จึงเป็นการเรียนรู้ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว

ต่อมาจึงได้มีโอกาสบวชเป็นสามเณรจนกระทั่งเติบโตใหญ่ได้อุปสมบทเป็นพระสงฆ์ ทำให้ได้ศึกษาพระปริยัติธรรมและเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแนบแน่น การเรียนรู้ปริยัติธรรมจากผู้รู้อย่างลึกซึ้งนี้จึงเป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดความศรัทธาจนนำไปสู่ความสนใจและนำคำสอนในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในการทำงาน เนื่องจากการเรียนรู้ที่ได้รับจากสิ่งที่ผู้รู้บันทึกไว้โดยตรง นอกจากนั้นการเรียนพระปริยัติธรรมและการทำงานทำให้ได้พบปะและแลกเปลี่ยนความรู้ในพระปริยัติธรรมกับผู้รู้อยู่เสมอ ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง กรณีศึกษาจึงมีวิธีการเรียนรู้หลายประการดังกล่าว ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติ แสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...ตอนเล็กๆยังไม่ได้เข้าโรงเรียน แม่ก็จะพาผมไปฝากไว้ที่วัดตอนเช้าและตอนเย็นก็มารับ บางทีพระก็จะเอาไปส่งที่บ้าน ตอนอยู่วัดพระที่วัดจะชอบและเอ็นดูผมมาก...

(จางค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ตอนเด็กๆผมก็ไม่รู้เรื่อง ผมบวชไม่ได้บวชเพราะศรัทธา แต่เขาให้ผมบวช ผมก็บวชให้ผมเรียนหนังสือผมก็เรียน...แต่พอเรียนไปเราก็ได้รู้ธรรมะมากขึ้นเราจะเห็นว่ามิประโยชน์เลื่อมใสมาก...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ระลึกถึงพุทธคุณแล้วเราน้อมนำเอาพุทธคุณนี้มาใช้กับชีวิตของเรา...นึกถึงพุทธคุณว่าอะระหังว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์เราเป็นชาวพุทธเราก็จะน้อมนำมาใช้ให้ชีวิตของเราบริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเป็นพระปัญญาคุณเราก็น้อมนำมาใช้ว่าเราจะพยายามสร้างปัญญาศึกษาความรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พระพุทธเจ้าเป็นภควาเป็นผู้จำแนกธรรมมีพระมหากษัตริย์คุณ เราก็ตั้งปณิธานว่าเราจะมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ที่ผมไปฟังพระสวดผมเข้าใจธรรมะที่ฟังท่านสวด...แล้วผมเข้าใจและผมก็เอามาใช้กับชีวิต...แต่ผมฟังแล้วผมรู้ อ้อซะวะ กิจจะมาดัดปึง กิจคือหน้าที่ทำเสียตั้งแต่ในวันนี้ โก ชัญญา มรณัง สุเว ใครจะรู้ว่าความตายในวันพรุ่งนี้ผลัดว่าพรุ่งนี้ค่อยทำได้ เราแน่ใจหรือว่าเราจะอยู่ถึงพรุ่งนี้บางทีไม่ถึงพรุ่งนี้ตายเสียก่อน เพราะฉะนั้นหน้าที่ทำเสียตั้งใจวันนี้อย่าผลัด...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

2) รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึงเห็นว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่วัยเด็กโดยเริ่มจากครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาโดยมารดาที่มอบหมายหน้าที่ให้กรณีศึกษาดักบาตรทุกวันตอนเช้า ช่วยเตรียมอาหารเพื่อถวายพระสงฆ์ในวันพระ ไหว้พระสวดมนต์ และฟังเทศน์ที่วัดอย่างเป็นทางการเป็นประจำ และอบรมลูกให้เป็นคนดี กรณีศึกษาจึงเริ่มเรียนรู้การประพฤติที่ดีและแบบแผนการปฏิบัติตามแนว

พุทธศาสตร์ตั้งแต่ยังเล็ก การได้เรียนรู้จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจึงเป็นวิธีการเรียนรู้หนึ่งที่ได้รับจากครอบครัวโดยไม่รู้ตัว

ต่อมาการศึกษาในระบบระดับปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์ในต่างประเทศจึงทำให้กรณีศึกษาถูกหล่อหลอมเกล้าให้เชื่อในหลักเหตุผล มีความซื่อสัตย์ มีจริยธรรม ฟังตนเองได้และเป็นที่ฟังของผู้อื่นได้ การเรียนรู้จากการเรียนการสอนในระบบการศึกษาที่กรณีศึกษาได้รับในช่วงนี้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้หนึ่งที่เป็นจุดสำคัญที่ทำให้กรณีศึกษานำไปสู่การพิสูจน์คำสอนในพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นจึงได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติจากพระอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถและนำไปสู่ความศรัทธาจากการปฏิบัติด้วยตนเอง กรณีศึกษาจึงมีวิธีการเรียนรู้หลายประการดังกล่าวได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติแสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...ตอนเด็กขยัน ชอบเก็บออม เป็นคนมีระเบียบ...ทำอะไรด้วยตัวเองมันทำมาตั้งแต่เด็กๆ ใฝ่รู้ ไม่ใช้คนอื่น บ้านจนต้องทำงานรับจ้าง ตั้งแต่ 10 กว่าขวบ... แม่สอนเรื่องนี้ และให้มีหน้าที่ใส่บาตรพระทุกวัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างฝรั่งเขาไม่สนใจ แต่ความซื่อสัตย์ต้องมี พูดยังจะทำอะไรก็จะต้องมาดูว่ามีจริงหรือเปล่า ทดสอบหลายอย่างตามจริยธรรม คุณธรรมทดสอบหมด ส่วนความเห็นทุกอย่างจบปริญญาเอกจะต้องนำตัวเองได้ นำคนอื่นได้ เพราะดังนั้นเขาจึงไม่สนใจ... ใช้เหตุใช้ผลเพราะว่าวิทยาศาสตร์สอนให้แบบนี้ใช้เหตุใช้ผล...เป็นนักพิสูจน์...ใช้เลย 4 ปีที่อยู่อังกฤษทำให้ไปสู่ความเป็นนักพิสูจน์ และนำไปสู่ความศรัทธามันก็เข้าถึงความจริงได้ มันก็เปลี่ยนวิถีชีวิตมาตลอดจนทุกวันนี้ 35 ปี ยังไม่เปลี่ยนเลย 35 ปีนับตั้งแต่ออกจากวัด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...อาจารย์เจ้าคุณ โชดกจบ ป. 4 อาจารย์จบด็อกเตอร์ ท่านบอกว่ามีสติชนิดเดียว ตอนนั้นเรา ก็ฟังหูไว้หู แต่บัดนี้เราเชื่อเลยว่าท่านเจ้าคุณโชดกพูดถูก แล้วเราเก่งไหมเราไม่ได้เก่ง...มันคล้ายๆของเก่า พลละ 5 ทำให้ใจสามารถจะต้านทาน

กิเลส ด้านทานมารทั้ง 5 ได้ พละธรรม 5 อาจารย์ก็วางอนัตตาก็พัฒนามาได้
35 ปีกว่า...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

3) ร้อยโทวรากร ไรวา

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเริ่มจากครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาถึงแม่ครอบครัวจะไม่ได้เคร่งครัดในพระพุทธศาสนามากนักแต่มีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ทั้งไหว้พระ และสวดมนต์ตามโอกาสอันควร โดยเฉพาะทำทาน กรณีศึกษาจึงได้เรียนรู้แบบแผนตามแนวพุทธศาสตร์และปลูกฝังความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นตั้งแต่วัยเด็ก การได้เรียนรู้จากการทำตนเป็นแบบอย่างของครอบครัวจึงเป็นวิธีการเรียนรู้หนึ่งที่ได้รับจากครอบครัว โดยไม่รู้ตัว

ต่อมาหลังจากได้อุปสมบทตามประเพณีจึงได้เห็นจริยวัตรของพระสงฆ์ที่น่าศรัทธา โดยเฉพาะเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหารซึ่งเป็นสมเด็จพระสังฆราชในปัจจุบัน จึงทำให้เกิดความศรัทธาในการเริ่มต้นปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของพระสงฆ์ การเรียนรู้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากผู้รู้โดยตรง หลังจากได้ปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดผลจากการปฏิบัติ จึงทำให้อย่างเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้นนำไปสู่ความแสวงหาความรู้จากผู้รู้ท่านอื่นๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งจากการสนทนาธรรมและการเข้าร่วมฝึกอบรมในการปฏิบัติธรรม พร้อมทั้งนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเรื่อยมา กรณีศึกษาจึงมีวิธีการเรียนรู้หลายประการดังกล่าว ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม และจากการปฏิบัติ แสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...พ่อแม่ไม่ได้ปฏิบัติ แต่พ่อแม่เขาก็ชอบช่วยเหลือคน...เรื่องทานสบายเขาก็ทำอยู่เรื่อย พ่อแม่เขาทำทาน ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ตอนนั้นบวชวัดบวร สมเด็จพระสังฆราชเป็นเจ้าอาวาสและท่านก็บวชให้ คล้ายๆว่าบวชเพื่อที่จะแต่งงาน...แต่ว่าไปบวชแล้วอยากจะรู้ว่าพระท่านทำอย่างไรเพราะเมื่อก่อนไม่เคยสนใจ พอมาสนใจนั้นก็ได้อาณา พอภวานาก็

รู้สึกว่ามันมีความสุขแบบประหลาดๆ...เราก็ก็นึกว่าอันนี้มันสามารถด้วยตัวเองได้ไม่จำเป็นจะต้องไปพึ่งของข้างนอก พอสึกออกมาแล้วก็คิด คิดใจว่าจะต้องตามต่อไปว่าอันนี้มันเป็นอะไร...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...หาพระอาจารย์ต่างๆที่มีชื่อเสียง...ก็ไปเรียนถามท่านก็ไปคุยธรรมะกับท่าน จนกระทั่งมาฝึกเรื่อยๆ แล้วก็มาเจอคุณแม่สิริ กรินชัย...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...วิปัสสนาก็คือการเห็นการเกิดดับ...ให้มาใช้ในชีวิตประจำวันเอาชีวิตประจำวันของเราเป็นการปฏิบัติไปเลย แทนที่จะเดินธรรมดาเราก็เดินแบบรู้ตัวไป เดินขว้าๆไป เวลาจะคุยอะไรก็รู้ตัวไป ไม่จำเป็นต้องไปเข้าถ้าเข้าใจหลักการมันก็ไปได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

4) ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึงเห็นว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่ในวัยเด็กโดยเริ่มจากครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะบิดาที่อุปสมบทตลอดชีวิตและแม้มารดาจะมีได้เคร่งครัดในพระพุทธศาสนามากนักแต่มีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ทั้งการทำบุญ ตักบาตร ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ตามโอกาสอันควร กรณีศึกษาจึงได้เรียนรู้แบบแผนตามแนวพุทธศาสตร์จากการทำตัวเป็นแบบอย่างของครอบครัว

สิ่งที่สำคัญในช่วงของการเป็นเด็กวัดกรณีศึกษาได้เรียนรู้การประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรมจากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนของพระสงฆ์ทั้งการทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี การกล่าวสอนโดยตรงและโดยเฉพาะการสอนผ่านเรื่องเล่าต่างๆที่เด็กมักชอบฟัง นอกจากนั้นการอยู่ที่วัดยังทำให้ได้ยินและร่วมการสนทนาธรรมและการสวดมนต์เป็นประจำ ทำให้ชอบอ่าน ฟัง สนทนาธรรมะ และสวดมนต์ รวมทั้งประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรมมาโดยตลอด หลังจากบวชเป็นสามเณรและต่อมาอุปสมบทเป็นพระสงฆ์จึงได้ศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และได้เข้าร่วม

ฝึกรอบรรมปฏิบัติกรรมฐานในช่วงที่เรียนที่มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิตเรื่อยมา

กรณีศึกษาจึงมีวิธีการเรียนรู้หลายประการดังกล่าว ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอน ตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกรอบรรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ แสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...สนใจเรื่องศาสนาพุทธเพราะว่าเป็นพุทธโดยธรรมชาติ พ่อแม่เป็นพุทธ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เป็นเด็กวัดใจ โรงเรียนอยู่ในวัด โรงเรียนประชาบาล...ไปอยู่กับพระไปอยู่กับหลวงพ่อ...เราก็เห็นวิถีชีวิตของพระ อยู่กับพระตลอด เห็นวิถีชีวิตและเห็นวิธีการเรียนหนังสือของท่าน ท่านท่องหนังสืออะไรต่างๆไป...โลกตั้งแต่ก่อนไม่มีอะไรมาก ไม่มีภาพยนตร์ ไม่มีทีวี ไม่มีหนังสือพิมพ์ก็อยู่อย่างนี้สมัยก่อน...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เวลาท่านเรียนเวลาท่านท่องปาฏิโมกข์ต่างๆ เราฟังแล้วเราก็เพลิน ท่านท่องหนังสือเราก็ฟัง ทำให้สิ่งเหล่านี้มันก็เข้ามา เข้ามาเรื่อยๆ...มันเข้าไปเวลาพระท่านท่องสนทนาธรรมเวลาท่านเรียนเราก็ได้ยินเข้าไป ตัวนี้มันเป็นอุปนิสัยอุปนิสัยให้เกิดความสนใจ ทำให้ความคิดของเรามันไม่นอกถิ่นนอกทาง...ท่านเรียนนักธรรมท่านก็สนทนาธรรมกัน ...มันก็ไม่รู้เรื่อง แต่พอฟังไปฟังไปเข้าใจไป บางทีเราก็ถามอยากรู้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เด็กวัดก็ต้องอย่างนี้ต้องรับใช้พระและพระก็เลี้ยงดู...สอนทางด้านหนังสือ สอนทางด้านศีลธรรม สอนความประพฤติอื่นๆ ธรรมเนียมอะไรต่างๆเรื่องเล่าต่างๆแล้วแต่...แต่ละหมู่บ้านเด็กก็อาจจะเป็นตัวอย่าง ทำอย่างนั้นไม่ดี ทำอย่างนั้นไม่ดีก็เห็นตัวอย่างเหล่านี้ก็สอนเฉพาะเรื่อง เราจะเห็นว่าบางทีท่านชอบเล่านิทาน นิทานเหล่านั้นก็เป็นตุ๊กตาเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่า คนขยันต้องไปเป็น

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

อย่างนี้ คนจี้เกียจจะไปเป็นอย่างนี้ คนเชื่อฟังจะเป็นอย่างนี้ คนไม่เชื่อฟังจะ
เป็นอย่างนี้... ถ้าหากอาจารย์ไม่ได้อยู่วัด และเพื่อนที่คบเป็นพวกหลักขโมยมา
ชวนนี้ไปแล้ว...

(อดีศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

5) ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึง
เห็นได้ว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเริ่มจากครอบครัวที่นับ
ถือพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดทั้งการทำบุญตักบาตร การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรมะ และ
โดยเฉพาะการรักษาศีลเป็นกิจวัตรและการสวดมนต์ รวมทั้งการอบรมให้ประพฤติปฏิบัติตามหลัก
ศีลธรรม ทำให้กรณีศึกษาสนใจการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่ยังเล็ก การเรียนรู้ของ
กรณีศึกษาจึงเริ่มจากการทำตนเป็นแบบอย่างและการสั่งสอนตักเตือนจากครอบครัวอย่างชัดเจน
นอกจากนั้นยังมีการเรียนรู้จากการอ่านหนังสือธรรมะจากการเขียนโดยผู้รู้อีกด้วย

ต่อมาในช่วงเรียนปริญญาตรีจึงได้มีโอกาสเข้าฟังเทศน์ที่เป็นการแปลคาถาพระธรรมบท
การเรียนรู้นี้เป็นสิ่งสำคัญที่จุดประกายกรณีศึกษาให้นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้รู้จริงด้วยตนเอง
ประกอบกับการได้อ่านเรื่องเล่าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ที่สนับสนุนสอดคล้องกับ
คาถาพระธรรมบทคำแปลที่ประทับใจดังกล่าว การเรียนรู้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้จากการได้รับฟัง
ข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ

หลังจากนั้นกรณีศึกษาจึงได้เข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเป็นระยะๆ และได้มีโอกาสได้ฝึก
ปฏิบัติและสนทนาธรรมกับผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถ ได้แก่ พระอาจารย์ภัททันตะ
อาสภมหาเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณาจริยะ พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิบูล
คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย นอกจากนี้ยังเป็นผู้ช่วย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม
พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษามีวิธีการเรียนรู้หลายประการ
ดังกล่าว ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติ
ธรรม ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความ
หรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ แสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...สนใจมาตั้งแต่เด็กๆแล้ว เพราะว่าที่บ้านทางบ้านเข้าวัดเข้าวา...คุณปู่คุณย่า
คุณตาคุณยาย ล้วนทำบุญอยู่กับวัดทั้งนั้น...ทำมากับพ่อกับแม่แต่ว่าไม่ได้
ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดอะไรก็ทำบุญรักษาศีลและให้ทาน...

(อ๋อ! สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ตั้งสมมาตลอดเวลามันก็เก็บไปเรื่อยๆ นี่ก็คือการปฏิบัติธรรมมันก็เริ่ม
ที่ไหน ก็เริ่มที่ครอบครัวนั้นแหละเห็นไหม เริ่มที่บ้านเริ่มที่ครอบครัวพ่อแม่ปู่ย่า
ตายาย เป็นผู้ที่อยู่ในศีลในธรรม...

(อ๋อ! สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ศีลเป็นสะพาน ทานเป็นเสบียง เนียที่ได้ยินมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย...

(อ๋อ! สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...สิ่งดึงดูดใจให้ปฏิบัติอันดับแรกก็คือที่วัดเบญจมบพิตร เจ้าพระคุณสมเด็จพระ
พระสังฆราชวัดเบญจ ท่านอายุครบ 72 และบรรดามหาเปรียญทั้งหลาย
ก็ช่วยกันแปลคาถาพระธรรมบท ที่ทำให้จิตใจเรื่องนี้หันมาสนใจเรื่องนี้มากๆ
คือคาถาพระธรรมบทคำกลอน...

(อ๋อ! สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...แล้วก็พอปฏิบัติเราจะต้องเรียนหนังสือ เราจะต้องทำงานก็หาเวลาว่าง
ไปฟังเทศน์ฟังธรรมไปปฏิบัตินั่งสมาธิไปด้วย จนกระทั่งมาเปลี่ยนจากสมณะ
กรรมฐานหันมาเข้าสู่วิปัสสนาก็เพราะว่าได้มาปฏิบัติกับคุณแม่สิริ กรินชัย...
นั่นแหละก็คือการเริ่มหันมาสนใจทางวิปัสสนากรรมฐาน และก็มุ่งหน้า
ปฏิบัติ...

(อ๋อ! สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

6) แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลิตา

จากประเด็นการหล่อหลอมและขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึง
เห็นได้ว่ากรณีศึกษาได้รับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่ในวัยเด็กโดยเริ่มจากครอบครัวที่นับ

Created with

 nitroPDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ถือพระพุทธศาสนาซึ่งมีการทำบุญ ตักบาตร ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ตามโอกาสอันควร ภูมิศึกษาจึงเรียนรู้แบบแผนตามแนวพุทธศาสตร์ตั้งแต่เด็ก การเรียนรู้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้จากการทำตนเป็นแบบอย่างของครอบครัว

ต่อมาในช่วงการเรียนในต่างประเทศได้มีโอกาสสอนเด็กนักเรียนต่างประเทศเกี่ยวกับประวัติพระพุทธเจ้า จึงมีผู้ฟังถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติ ทำให้ภูมิศึกษาเกิดความสนใจใฝ่รู้ที่หาคำตอบด้วยการปฏิบัติให้เห็นจริง สิ่งนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้นำไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเอง การเรียนรู้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้จากการสนทนาธรรม

หลังจากกลับมาประเทศไทยจึงได้มีโอกาสได้พบพระอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถและสอนให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งสอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้ภูมิศึกษาเกิดความศรัทธาและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้จึงเป็นวิธีการเรียนรู้จากการได้รับฟังจากผู้รู้โดยตรง จากการสนทนาธรรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจากการฟังข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม และจากการปฏิบัติ

ภูมิศึกษามีวิธีการเรียนรู้หลายประการดังกล่าว ได้แก่ จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือนจากผู้รู้โดยตรง จากการเข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม จากการสนทนาธรรม จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และจากการปฏิบัติ แสดงให้เห็นจากคำกล่าวต่อไปนี้

...คนหนึ่งเขาก็บอกว่าขอถามคำถามได้ไหม เราก็คิดว่าที่เราอธิบายเมื่อกี้ เพราะว่าภาษาอังกฤษเราไม่แข็งแรง เราก็บอกว่าได้สิ เขาก็ลุกขึ้นเป็นฝรั่งเต็มตัวผมสีทองตาสีฟ้าเลย บอกว่าเขาทำสมาธิอย่างที่คุณฝึกสอนพาทำ เขาก็แน่ใจว่าจิตเขารวมเป็นสมาธิเขาหะได้ตัวเขาหะได้... นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราได้คิดว่า โอโหเราเนียเป็นคนไทยที่แย่มากๆเลย ของดีของเราเราไม่รู้จัก ก็ตั้งใจว่ากลับไปเมืองไทยจะต้องฝึกทำสมาธิ...แต่ว่าคราวนี้จะต้องหาครูเก่งๆและก็ไปคล้ายๆกับว่า เรียนให้จบแล้วเราก็จะได้รู้ว่สมาธิเป็นอย่างไรและใครถามเราก็จะอธิบายได้ไม่อับจน...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

...ท่านก็บอกว่า “อาจารย์เองจบแค่ประถม 3 เท่านั้นและศิษย์มีทั้งปริญญาหมอมัธยมไฮ้สู่นไฮ้เนี่ย เพราะฉะนั้นหลับตาปลอกกล้วยเข้าปากยังยากกว่าทำ

สมาธิ” เราก็รู้สึกเออแฮะ นี่ก็จะมาเจอครูบาอาจารย์สอนให้นี้ก็ถูกทำเสียแล้ว เสร็จแล้วท่านก็คุยต่อ ท่านอ่านใจเราได้ ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านก็บอกว่าเวลาชุดงค์ไปถ้าเกิดว่าเจอสหธรรมิกกันก็จะเล่าประสบการณ์ผู้กันฟัง ใครที่ปฏิบัติไปแล้วหน้าก็จะอธิบายให้รุ่นน้อง ก็เหมือนกับว่าถึงจะชุดงค์ไปก็ยังมีความครูบาอาจารย์ที่จะช่วยชี้แนะะ ระหว่างทางก็ไปเจอสหธรรมิกองค์หนึ่งเล่าบอกว่า “ผมเป็นอะไรไม่รู้พอจิตรวมปีปมันเหาะได้” โห ในใจของเราเดี๋ยวเดี๋ยวจะย้ายสำนักแล้ว อยู่สำนักนี้จะเหาะให้เป็นแล้ว เราคิดอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า “นกมันก็บินได้ ไล่เดือนมันก็ยังดำดินได้ แต่ว่ามันก็ยังเกิดมาตาย แล้วจะไปเรียนทำไมวิชาอย่างนั้น ทำไมไม่รู้จักทำใจของเราให้มันสะอาดให้มันบริสุทธิ์และเราก็จะได้ไม่ต้องมาทุกข์มาร้อน”...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นวิธีการเรียนรู้ของกรณีศึกษา 7 ประการ ได้แก่

- 1) จากผู้รู้โดยตรง ได้แก่ จากการรับฟังเสียง การอ่านเอกสาร การสังเกตวิธีการปฏิบัติจากผู้รู้โดยตรง
- 2) จากการปฏิบัติด้วยตนเอง
- 3) จากการสนทนาธรรม
- 4) จากการเข้าร่วมฝึกอบรม
- 5) จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมหรือเป็นผู้รู้ในการฝึกอบรม
- 6) จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน
- 7) จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ

ดังแสดงแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และวิธีการเรียนรู้ จากตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์
ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และวิธีการเรียนรู้

วิธีการเรียนรู้ การหล่อหลอมและ ขั้นตอนการเรียนรู้ตาม แนวพุทธศาสตร์	จากผู้ โดยตรง	จากการ ปฏิบัติด้วย ตนเอง	จากการ สนทนา ธรรม	จากการ เข้าร่วม ฝึกอบรม ปฏิบัติ ธรรม	จากการเป็น ผู้ช่วยผู้รู้ใน การฝึกอบรม หรือเป็นผู้รู้ใน การฝึกอบรม การปฏิบัติ ธรรม	จากการ ได้รับการ สั่งสอน ตักเตือน	จากการ ได้รับฟัง หรืออ่าน ข้อความ หรือเรื่องเล่า ที่ประทับใจ
ศาสตราจารย์พิเศษจันทน์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต	อ่านพระ ธรรมวินัย จากการ บันทึกของ ผู้รู้(ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน พระปริยัติ ธรรมกับผู้ รู้(ปริยัติ)	-	-	ครอบครั วและ พระสงฆ์ อบรมให้ ประพฤ ติ ปฏิบัติ ในทางที่ ดี	-
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	ฟังธรรม จากผู้ รู้(ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน การปฏิบัติ กับผู้ รู้(ปริยัติ)	-	-	ครอบครั วอบรมให้ ประพฤ ติ ปฏิบัติ ในทางที่ ดี	-
ร้อยโทวรากร ไรวา	ฟังธรรม จากผู้ รู้(ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน การปฏิบัติ กับผู้ รู้(ปริยัติ)	เข้าร่วม อบรม ปฏิบัติ ธรรมเป็น ระยะๆ (ปฏิบัติ)	-	ครอบครั วอบรมให้ ประพฤ ติ ปฏิบัติ ในทางที่ ดี	-
ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต	อ่านพระ ธรรมวินัย จากการ บันทึกของ ผู้รู้(ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน พระปริยัติ ธรรมกับผู้ รู้(ปริยัติ)	เข้าร่วม อบรม ปฏิบัติ ธรรมจาก การเรียน ในระบบ (ปฏิบัติ)	-	พระสงฆ์ อบรมให้ ประพฤ ติ ปฏิบัติ ในทางที่ ดี	พระสงฆ์ สอน ศีลธรรม ผ่านเรื่องเล่า ต่างๆ

ตารางที่ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์
ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และวิธีการเรียนรู้ (ต่อ)

วิธีการเรียนรู้ การหล่อหลอมและ ขั้นตอนการเรียนรู้ตาม แนวพุทธศาสตร์	จากผู้ โดยตรง	จากการ ปฏิบัติด้วย ตนเอง	จากการ สนทนา ธรรม	จากการ เข้าร่วม ฝึกอบรม ปฏิบัติ ธรรม	จากการเป็น ผู้ช่วยผู้รู้ใน การฝึกอบรม หรือเป็นผู้รู้ใน การฝึกอบรม การปฏิบัติ ธรรม	จากการ ได้รับการ สั่งสอน ตักเตือน	จากการ ได้รับฟัง หรืออ่าน ข้อความ หรือเรื่องเล่า ที่ประทับใจ
ศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล	อ่านพระ ธรรมวินัย จากการ บันทึกของ ผู้รู้(ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน พระปริยัติ ธรรมและ การปฏิบัติ กับผู้รู้ (ปริยัติและ ปฏิบัติ)	เข้าร่วม อบรม ปฏิบัติ ธรรมจาก การเรียน ในระบบ (ปฏิบัติ)	ช่วยผู้รู้ในการ ฝึกอบรม ปฏิบัติธรรม	อบรมให้ ประพฤติ ปฏิบัติ ในทางที่ดี	อ่านกาลา พระธรรม บทกวีแปล และหนังสือ ธรรมะที่ ประทับใจ (ปริยัติ)
แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลา	ฟังธรรม จากผู้ (ปริยัติ)	นำธรรมมา ปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติ)	แลกเปลี่ยน ความรู้ใน การปฏิบัติ กับผู้รู้ (ปริยัติ)	เข้าร่วม อบรม ปฏิบัติ ธรรมเป็น ระยะๆ (ปฏิบัติ)	-	อบรมให้ ประพฤติ ปฏิบัติ ในทางที่ดี	ได้รับฟัง ธรรมะที่ ประทับใจ จากผู้ (ปริยัติ)

3.กิจกรรมการเรียนรู้

จากผลการวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเด็นปฏิบัติ ในบทที่ 4 และบทที่ 5 จึงเห็นได้ว่าผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา มีการปฏิบัติที่สามารถนำมาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะได้ ดังแสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา ได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา

การปฏิบัติ		ความเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับ การพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา	
1.ศึกษาปริยัติให้ถูกต้องและปฏิบัติตาม ในหลักการนั้นทั้งกาย วาจา ใจ จึงเกิดผล ถูกต้อง	1.ศึกษาปริยัติให้ถูกต้องและ ปฏิบัติตามหลักการนั้นโดยใช้ ปัญญาพิจารณาวิเคราะห์ให้เข้าใจ ความจริงเพื่อให้เกิดผลถูกต้อง	ทุกด้าน
2.ไม่มัวเมาลุ่มหลงอยู่ในกาม และไม่ ทรมาณตนทำลายสมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ	2.ไม่มัวเมาลุ่มหลงอยู่ในกาม และไม่ทรมาณตนทำลาย สมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ	ทุกด้าน
3.เลือกคบคนดีและชี้แนะให้ผู้อื่นคิด ในทางที่ถูกต้อง	3.คบคนทุกประเภทแต่เลือกคบ เพื่อนสนิทเป็นคนดีและชี้แนะ ให้ผู้อื่นคิดในทางที่ถูกต้อง เมื่อ ชี้แนะไม่ได้ให้ปล่อยวาง	สังคม ปัญญา สติสัมปชัญญะ
4.รู้จักดูแลร่างกาย บริโภคอาหารย่อยง่าย พิจารณาบริโภคให้เหมาะสมกับร่างกาย ออกกำลังกาย และนอนให้พอดี พอประมาณ เป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา อยู่ในสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษและทำให้ กายและจิตใจสงบ ใกล้เคียงผู้ พุคคฺยเฉพาะ เรื่องที่เจริญปัญญา ควรกินน้อย นอน น้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก	4.รู้จักดูแลร่างกาย บริโภคอาหาร ย่อยง่าย พิจารณาบริโภคให้ เหมาะสมกับร่างกาย ออกกำลัง กาย และนอนให้พอดี พอประมาณ เป็นเวลา ขับถ่าย เป็นเวลา อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ จิตใจสงบ ใกล้เคียงผู้ พุคคฺย เฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ พิจารณาว่ากินเพียงเพื่อมีชีวิตใน การทำบุญกุศลต่อไป	ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สติสัมปชัญญะ

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา (ต่อ)

การปฏิบัติ		ความเห็นของ ผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับ ผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการ พัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการ สัมภาษณ์กรณีศึกษา	
5.อุปโภคสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมโดยรู้จัก ประมาณในการหา ในการรักษา ใน การใช้ ทรัพย์ รู้จักจัดเวลาให้เหมาะสม ยินดีพอใจ ในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า ถือพรหมจรรย์ใน โอกาสอันควร และพิจารณาว่าอุปโภค บริโภคเพียงเพื่อทำความเพียรในบุญกุศล ต่อไป	5.อุปโภคสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสม โดยใช้สอยและเกี่ยวข้องเฉพาะสิ่งที่ เป็นประโยชน์ พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ เฉพาะหน้า พิจารณาว่าอุปโภค บริโภคเพียงเพื่อทำความเพียรใน บุญกุศลต่อไป	ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สติสัมปชัญญะ
6.ไม่ลำเอียงเพราะรักเกลียดกลัวหลง	6.พิจารณาด้วยสติปัญญาว่าการ ปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นไปด้วยอคติทั้ง เพราะรัก เพราะเกลียด เพราะกลัว และเพราะเขลาหรือไม่และถ้า เป็นไปด้วยอคติควรละความอคติ นั้นเสีย	จิตใจ สังคม ปัญญา สติสัมปชัญญะ
7.การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขขั้น สูงขึ้นโดยพยายามลดละความสุขที่ขึ้นกับ วัตถุให้น้อยลงไปและฝึกถือศีล 8 ตาม โอกาสที่พึงกระทำได้ เจริญพรหมวิหาร 4 ควรสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นด้วยการ ทำความเข้าใจความเป็นไปในชีวิต พยายามแก้สิ่งที่คิดคึดอยู่ภายในจิตใจเรา เก็บอารมณ์ที่ตีมาปรุงแต่งใจให้สบาย รู้เท่า ทันความจริงของโลกและชีวิต	7.การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุข ขั้นสูงขึ้นโดยให้ทาน รักษาศีล และ ภาวนา	ทุกด้าน

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา (ต่อ)

การปฏิบัติ		ความเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา	
8.แสวงหาลิ่งมีประโยชน์ที่ชอบทำแล้วทำด้วยใจรัก ขยันหมั่นเพียรจดจ่อและพิจารณาปรับปรุงพัฒนาดังนั้นๆอย่างสม่ำเสมอ ควรนำมาปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ด้วยการใฝ่รู้ในเรื่องธรรมะ	8.ใฝ่รู้ในสิ่งที่ชอบ ขยันหมั่นเพียรจดจ่อและพิจารณาปรับปรุงพัฒนาดังนั้นๆอย่างสม่ำเสมอโดยมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเพียงอย่างเดียว ควรนำมาปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ด้วยการใฝ่รู้ในเรื่องธรรมะ	ทุกด้าน
9.ควรทำจิตใจให้ปล่อยวางโดยไม่จู้จี้ ไม่วิตกกังวล บางอย่างที่ทำให้ตนเองมีความทุกข์ให้แก่งั้นทำไม่รู้ไม่เห็นบ้าง แต่ถ้าเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมไม่ควรปล่อยเลยไป ควรทบทวนเรื่องบุญกุศลที่ตนเคยทำไว้อย่างสม่ำเสมอ	9.ควรทำจิตใจให้ปล่อยวางโดยไม่นำเรื่องทุกข์ใจมาเป็นอารมณ์ ควรทบทวนเรื่องบุญกุศลที่ตนเคยทำไว้อย่างสม่ำเสมอ	จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สติ
10.ให้ทาน รักษาศีล 5 หมั่นระลึกถึงความศรัทธา เมตตา พิจารณาความจริง โดยเฉพาะความตาย และภาวณาโดยหมั่นทบทวนความคิด คำพูด การกระทำตนเองเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป หมั่นสวดมนต์แปลเพื่อนำมาพิจารณาในชีวิต หมั่นฝึกเตรียมตัวตายเพื่อปล่อยวางสิ่งต่างๆ และเจริญสติปัฏฐาน 4 ทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา นอกจากนั้นหมั่นเข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะเพื่อเตือนสติให้ปล่อยวาง	10.ให้ทาน รักษาศีล 5 หรือ 8 ควบคู่กับธรรม 5 คือ เสียสละ เมตตา สำนวณอินทรีย์ สัจจะ มีสติ และฝึกฝนจิตใจให้สงบเป็นสมาธิโดยหมั่นสวดมนต์แปลเพื่อนำมาพิจารณาในชีวิต ฝึกฝนสมาธิด้วยวิธีต่างๆ แผ่เมตตากว้างขวาง ละอกุศลในจิต อยู่กับสิ่งที่ตนกุศล จดจ่อกับกิจการงานที่ทำอยู่ และเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยกำหนดรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรม	ทุกด้าน

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา (ต่อ)

การปฏิบัติ		ความเห็นของ ผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับ ผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการ พัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการ สัมภาษณ์กรณีศึกษา	
11.ฝึกฝนศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ	11.ฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้กำกับศรัทธาและปัญญาให้เสมอกันกำกับสมาธิและวิริยะให้เสมอกัน	ทุกด้าน
12.หมั่นสร้างศรัทธาว่าธรรมะสามารถเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติธรรมะเหล่านั้นได้ รวมทั้งการเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นเรื่องจริงทั้งเรื่องในเรื่องของกฎแห่งกรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตนอย่างใดก็ตามและสิ่งที่สำคัญในการสร้างศรัทธาและสัมมาทิฐิ คือการปฏิบัติด้วยตนเอง	12.หมั่นสร้างศรัทธาในพระรัตนตรัย ในกฎแห่งกรรม ในผลของกรรม ในสัตว์มีกรรมเป็นของตนอยู่เสมอ และเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิต	ทุกด้าน
13.หมั่นเจริญพรหมวิหาร 4 อยู่เสมอ	13.หมั่นเจริญพรหมวิหาร 4 อยู่เสมอ	จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา สติสัมปชัญญะ
14.พิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริงทั้งหลาย ได้แก่ - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น	14.พิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริงทั้งหลาย ได้แก่ - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย - พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดมีขึ้น	ทุกด้าน

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา (ต่อ)

การปฏิบัติ		ความเห็นของ ผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับ ผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการ พัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการ สัมภาษณ์กรณีศึกษา	
<p>14.พิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริง ทั้งหลาย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - พิจารณาวิเคราะห์แยกแยะถึงเหตุและ ปัจจัย และเมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึง ปรารถนาควรคิดพิจารณาหาวิธีการที่ทำ ให้จิตเกิดกุศลขึ้นมาแทน รวมทั้งพิจารณา ได้ว่าสิ่งใดผิดชอบชั่วดี และคุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ แล้วจึงทำสิ่งที่ ควรทำ - พิจารณาความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การ ดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ - ระลึกถึงความตายโดยพิจารณาเรื่อง ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพราก ความ ตาย และกรรม เมื่อเข้าใจจึงทำให้เพียร ทำบุญกุศลต่อเนื่อง - พิจารณาว่าการได้ลาภ เสือลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ 	<p>14.พิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริง ทั้งหลาย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - พิจารณาทวนต้นจนปลายและ คิดกลับมาโดยรอบ คิดพิจารณา อย่างลึกซึ้งจนกระทั่งเข้าใจเหตุผล อย่างแท้จริงของสิ่งนั้นๆ หรือมี สติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งที่ ควรทำหรือไม่ควรทำ ควรทำอะไร ควรทำอย่างไร และควรทำเวลาใด ให้ถูกต้องทั้งกฎหมายและศีลธรรม - พิจารณาความทุกข์ เหตุแห่ง ทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการ ดับทุกข์ - ระลึกถึงความตายว่าเกิดขึ้น แน่นอนเป็นธรรมดา จึงต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาในทุกปัจจุบันขณะ - พิจารณาว่าการได้ลาภ เสือลาภ ได้ ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มี สุข มีทุกข์ 	ทุกด้าน

ตารางที่ 7 แสดงการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
ตามแนวพุทธศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา (ต่อ)

การปฏิบัติ		ความเห็นของ ผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับ ผลสำเร็จ
ผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการ พัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการ สัมภาษณ์กรณีศึกษา	
<p>15. วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญกับความตายอย่าง สงบและมีสติ</p> <p>15.1 วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยระยะ สุดท้าย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การน้อมจิตใจให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามหรือ ทำจิตให้เป็นกุศลโดยตัดสินการรักษาล่วงหน้า สร้างบรรยากาศให้สงบทั้งกาย และจิตใจ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอ น้อมจิตไปสู่สิ่งดีงาม ให้อภัยและขอ อโหสิกรรม - ละความห่วงใยและปล่อยวางสิ่ง ทั้งหลาย <p>15.2 วิธีปฏิบัติสำหรับคนรอบข้าง ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ร่วมสร้างบรรยากาศสงบ - ให้กำลังใจกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย - ปล่อยวางเพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายลด ความกังวลใจและมั่นใจว่าญาติสามารถอยู่ ได้เมื่อตนเองจากไป 	<p>15. วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญกับความตาย อย่างสงบและมีสติ ได้แก่ การทำจิต ให้เป็นกุศล และมีสติสัมปชัญญะ ปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย</p>	<p>จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สติสัมปชัญญะ</p>

จากการปฏิบัติที่ได้จากผลการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนว พุทธ
ศาสตร์และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการ สัมภาษณ์กรณีศึกษาข้างต้น สามารถจำแนกเป็นการ
ปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาปริยัติให้ถูกต้องและปฏิบัติตามในหลักการนั้นทั้งกาย วาจา ใจ โดยใช้ปัญญาพิจารณา วิเคราะห์ให้เข้าใจความจริงเพื่อให้เกิดผลถูกต้อง

2) ไม่มีแว่มาลุ่มหลงอยู่ในกาม และไม่ทรมาณตนทำลายสมรรถภาพทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

3) คบคนทุกประเภทแต่เลือกคบเพื่อนสนิทเป็นคนดีและชี้แนะให้ผู้อื่นคิดในทางที่ถูกต้อง เมื่อชี้แนะไม่ได้ให้ปล่อยวาง

4) รู้จักดูแลร่างกาย บริโภคอาหารย่อยง่าย พิจารณาบริโภคให้เหมาะสมกับร่างกาย ออกกำลังกาย และนอนให้พอดี พอประมาณ เป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่มีมลพิษและ ทำให้กายและจิตใจสงบ ใกล้เคียงผู้ พุคคุณเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์และเจริญปัญญา ควรกินน้อย นอนน้อย พุคน้อย ทำความเพียรให้มาก

5) อุปโภคสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมโดยรู้จักประมาณในการหา ในการรักษา ในการใช้ทรัพย์ รู้จักจัดเวลาให้เหมาะสม ใช้สอยและเกี่ยวข้องกับเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีพอใจในสิ่งที่มีอยู่ เฉพาะหน้า ถือพรหมจรรย์ในโอกาสอันควร และพิจารณาว่าอุปโภคบริโภคเพียงเพื่อทำความเพียร ในบุญกุศลต่อไป

6) พิจารณาด้วยสติปัญญาว่าการปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นไปด้วยอคติทั้งเพราะรัก เพราะเกลียด เพราะกลัว และเพราะเขลาหรือไม่และถ้าเป็นไปด้วยอคติควรละความอคตินั้นเสีย

7) การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขขั้นสูงขึ้น โดยพยายามลดละความสุขที่ขึ้นกับวัตถุให้น้อยลง ไปและฝึกถือศีล 8 ตามโอกาสที่พึงกระทำได้ เจริญพรหมวิหาร 4 ควรสร้างกรรมศรัทธาให้เกิดขึ้น ด้วยการทำความเข้าใจความเป็นไปในชีวิต พยายามแก้สิ่งที่คิดผิอยู่ภายในจิตใจเรา เก็บอารมณ์ที่ดี มาปรุงแต่งใจให้สบาย รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต

8) แสวงหาสิ่งมีประโยชน์ที่ชอบทำแล้วทำด้วยใจรัก ขยันหมั่นเพียรจดจ่อและพิจารณา ปรับปรุงพัฒนาสิ่งนั้นๆอย่างสม่ำเสมอโดยมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเพียงอย่างเดียว ควรนำธรรมนี้มา ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ด้วยการใฝ่รู้ในเรื่องธรรมะ

9) ควรทำจิตใจให้ปล่อยวางโดยไม่รู้จัก ไม่วิตกกังวล ไม่นำเรื่องทุกข์ใจมาเป็นอารมณ์ บางอย่าง ที่ทำให้ตนเองมีความทุกข์ให้แก่งั่งทำไม่รู้ไม่เห็นบ้าง แต่ถ้าเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมไม่ควร ปล่อยละเลยไป ควรทบทวนเรื่องบุญกุศลที่ตนเคยทำไว้อย่างสม่ำเสมอ

10) ให้ทาน รักษาศีล 5 หมั่นระลึกถึงความศรัทธา เมตตา พิจารณาความจริงโดยเฉพาะความ ตาย นอกจากนั้นควรรักษาศีลควบคู่กับธรรม 5 คือ เสียสละ เมตตา ตำรวมอินทรีย์ สัจจะ มี สติสัมปชัญญะ และภาวนาโดยหมั่นทบทวนความคิด คำพูด การกระทำตนเองเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น

ต่อไป หมั่นสวดมนต์แปลเพื่อนำมาพิจารณาในชีวิต ฝึกฝนสมาธิด้วยวิธีต่างๆ แผ่เมตตากว้างขวาง ละอกุศลในจิต อยู่กับสิ่งที่เป็นกุศล จดจ่อกับกิจการงานที่ทำอยู่ หมั่นฝึกเตรียมตัวตายเพื่อปล่อยวาง สิ่งต่างๆ และเจริญสติปัฏฐาน 4 ทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา นอกจากนั้นหมั่นเข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะเพื่อเตือนสติให้ปล่อยวาง

11) สร้างศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นอยู่เสมอโดยฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้กำกับศรัทธา และปัญญาให้เสมอกัน กำกับสมาธิและวิริยะให้เสมอกัน

12) หมั่นสร้างศรัทธาว่าธรรมะสามารถเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติ ธรรมะเหล่านั้นได้ รวมทั้งการเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นเรื่องจริงทั้งเรื่องในเรื่องของกฎแห่ง กรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน อย่างไรก็ตามและสิ่งที่สำคัญในการสร้างศรัทธา และสัมมาทิฏฐิ คือการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนิน ชีวิต

13) หมั่นเจริญพรหมวิหาร 4 อยู่เสมอ

14) พิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริงทั้งหลาย ได้แก่

- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปเป็นธรรมดา
- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย
- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น

- พิจารณาวิเคราะห์แยกแยะถึงเหตุและปัจจัย และเมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาควรคิด พิจารณาหาวิธีการที่ทำให้จิตเกิดกุศลขึ้นมาแทน รวมทั้งพิจารณาได้ว่าสิ่งใดผิดชอบชั่วดี และคุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ แล้วจึงทำสิ่งที่ควรทำ หรือพิจารณาทวนต้นจนปลายและคิดกลับมา โดยรอบ คิดพิจารณาอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งเข้าใจเหตุผลอย่างแท้จริงของสิ่งนั้นๆ หรือมี สติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ ควรทำอะไร ควรทำอย่างไร และควรทำ เวลาใดให้ถูกต้องทั้งกฎหมายและศีลธรรม

- พิจารณาความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์
- ระลึกถึงความตายว่าเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดาโดยพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพลาก ความตาย และกรรม เมื่อเข้าใจจึงทำให้เพียรทำบุญกุศลต่อเนื่องโดยปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาในทุกปัจจุบันขณะ

- พิจารณาว่าการได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์เป็น สิ่งธรรมดา

15) วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบและมีสติ

15.1 วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย ได้แก่

- การน้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงามหรือทำจิตให้เป็นกุศลโดยตัดสินการรักษาล่วงหน้า สร้างบรรยากาศให้สงบทั้งกายและจิตใจ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอ น้อมจิตไปสู่สิ่งตั้งงาม ให้อภัยและขอโทษกรรม

- ละความห่วงใยและปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย

15.2 วิธีปฏิบัติสำหรับคนรอบข้าง ได้แก่

- ร่วมสร้างบรรยากาศสงบ

- ให้ความสำคัญกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

- ปล่อยวางเพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายลดความกังวลใจและมั่นใจว่าญาติสามารถอยู่ได้เมื่อตนเองจากไป

จากการปฏิบัติข้างต้น สามารถจำแนกเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดังต่อไปนี้

1) รวมกลุ่มสนทนาระหว่างผู้สูงอายุและผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาชี้แนะกันและกันทั้งเรื่องความรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแพทย์หรือพยาบาลคอยให้ความรู้ในการบริโภค ออกกำลังกาย พักผ่อนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และมีพระสงฆ์เพื่อให้คำปรึกษาชี้แนะการปฏิบัติในเรื่องทาน ศีล ภาวนา ได้แก่ รู้จักดูแลร่างกาย บริโภคอาหารอย่างง่าย พิจารณาบริโภคให้เหมาะสมกับร่างกาย ออกกำลังกาย และนอนให้พอดี พอประมาณ เป็นเวลา ขับถ่ายเป็นเวลา อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่มีมลพิษ และทำให้กายและจิตใจสงบ กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรในบุญกุศลให้มาก

2) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการบริหารร่างกายแบบโยคะที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

3) ร่วมกันจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ ไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้เพื่อให้กำลังใจและความรู้ที่จำเป็น ให้ความรู้แก่คนในวัยอื่นๆ

4) ใ้หัวพระสวดมนต์และแผ่เมตตาอยู่เสมอ โดยเฉพาะสวดมนต์แปลอย่างสม่ำเสมอเพื่อนำมาพิจารณาในชีวิตประจำวัน

5) รักษาศีล 8 ในโอกาสอันควรเพื่อให้ลดละจากการยึดติดวัตถุภายนอก และหมั่นรักษาศีล 5 ควบคู่กับธรรม 5 หรือเสียดละ เมตตา สारวมอินทรีย์ สัจจะ มีสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นหมั่นเข้าวัด ฟังธรรม สนทนาธรรม อ่านหนังสือธรรมะเพื่อเตือนสติให้ปล่อยวาง

6) เจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน โดยการเตือนสติตนเองให้รู้ตัวทั้งการคิด การพูด การกระทำให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมอยู่เสมอ ได้แก่ ให้คอยทบทวนบุญกุศลที่ตนได้

เคยทำไว้และสร้างบุญกุศลทั้งทาน ศีล ภาวนาอยู่เสมอ ปล่อยวางความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจอยู่เสมอ พุฒแต่สิ่งที่มีประโยชน์โดยเฉพาะการเจริญปัญญาให้พ้นทุกข์ หมั่นฝึกการเตรียมตัวตายอยู่เสมอ ฝึกฝนให้จิตใจสงบมีสมาธิและปัญญาอยู่เสมอโดยพยายามมีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะการกำหนดรู้ลมหายใจอยู่เสมอ นอกจากนั้นควรหมั่นสร้างศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นอยู่เสมอโดยฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้กำกับศรัทธาและปัญญาให้เสมอกัน กำกับสมาธิและวิริยะให้เสมอกัน

7) แสวงหาสิ่งมีประโยชน์ที่ชอบทำแล้วทำด้วยใจรัก ขยันหมั่นเพียรจดจ่อและพิจารณาปรับปรุงพัฒนาดังนั้นๆอย่างสม่ำเสมอโดยมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเพียงอย่างเดียว เพราะการทำในสิ่งที่ตนรักทำให้ผู้สูงอายุมีพลังในการมีชีวิตอยู่ต่อไป นอกจากนั้นควรนำธรรมนี้มาปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ด้วยการใฝ่รู้ในเรื่องธรรมะ

8) คอยเตือนตนเองในการอุปโภคสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมโดยรู้จักประมาณในการหา ในการรักษา ในการใช้ทรัพย์ รู้จักจัดเวลาให้เหมาะสม ใช้สอยและเกี่ยวข้องกับเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีพอใจในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้าเพื่อจิตใจเกิดความสุขได้ง่าย และพิจารณาว่าอุปโภคบริโภคเพียงเพื่อทำความเพียรในบุญกุศลต่อไป

9) หมั่นเจริญพรหมวิหาร 4 อยู่เสมอโดยแผ่เมตตาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังที่สามารถช่วยได้ ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข และปล่อยวางเมื่อไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้หรือการช่วยเหลือนั้นทำให้ตนมีความทุกข์หรือขัดต่อหลักศีลธรรม รวมทั้งพิจารณาในการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค

10) หมั่นสร้างศรัทธาว่าธรรมะสามารถเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติธรรมะเหล่านั้นได้ รวมทั้งการเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นเรื่องจริงทั้งเรื่องในเรื่องของกฎแห่งกรรม ผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน อย่างไรก็ตามและสิ่งที่สำคัญในการสร้างศรัทธาและสัมมาทิฐิ คือการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิต

11) หมั่นพิจารณาให้รู้และเข้าใจความจริงทั้งหลาย ได้แก่

- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา
- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย
- พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น
- พิจารณาวิเคราะห์แยกแยะถึงเหตุและปัจจัย และเมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาควรคิด

พิจารณาหาวิธีการที่ทำให้จิตเกิดกุศลขึ้นมาแทน รวมทั้งพิจารณาได้ว่าสิ่งใดผิดชอบชั่วดี และคุณ

โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ แล้วจึงทำสิ่งที่ควรทำ หรือพิจารณาทวนต้นจนปลายและคิดกลับมา โดยรอบ คิดพิจารณาอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งเข้าใจเหตุผลอย่างแท้จริงของสิ่งนั้นๆ หรือมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ ควรทำอะไร ควรทำอย่างไร และควรทำเวลาใดให้ถูกต้องทั้งกฎหมายและศีลธรรม

- พิจารณาความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์
- ระลึกถึงความตายว่าเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดาโดยพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพลาก ความตาย และกรรม เมื่อเข้าใจจึงทำให้เพียรทำบุญกุศลต่อเนื่อง โดยปฏิบัติศีลสมาธิ ปัญญาในทุกปัจจุบันขณะ

- พิจารณาว่าการได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์เป็น สิ่งธรรมดา

12) กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบและมีสติ กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุควรฝึกฝน เพื่อเตรียมจิตใจอยู่เสมอทั้งในช่วงที่ยังแข็งแรงอยู่และในช่วงที่เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย

12.1 กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย ได้แก่

- หมั่นน้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามหรือทำจิตใจให้เป็นกุศลโดยตัดสินการรักษาล้วงหน้า สร้างบรรยากาศให้สงบทั้งกายและจิตใจ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอ น้อมจิตไปสู่สิ่งดีงาม ให้อภัยและขอโทษกรรม

- พยายามละความห่วงใยและปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย

12.2 กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับคนรอบข้าง ได้แก่

- ร่วมสร้างบรรยากาศสงบ
- ให้อภัยกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ปล่อยวางเพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายลดความกังวลใจและมั่นใจว่าญาติสามารถอยู่ได้เมื่อตนเองจากไป

จากเป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้ ดังกล่าวข้างต้น สามารถจัดเป็นการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยมีวิธีการเรียนรู้ 7 ประการ ได้แก่ 1) จากผู้รู้โดยตรง 2) จากการใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง 3) จากการเล่นตามธรรมชาติ 4) จากการเล่นแบบฝึกหัด 5) จากการเล่นแบบปฏิบัติธรรม 6) จากการเล่นแบบช่วยผู้รู้ในการเล่นแบบปฏิบัติธรรมหรือเป็นผู้รู้ในการเล่นแบบปฏิบัติธรรม 7) จากการเล่นแบบสั่งสอนเด็กเล็ก 8) จากการเล่นแบบฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ และกิจกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ และกิจกรรมด้านสังคม มีเป้าหมายไปสู่ผลสำเร็จในการพัฒนาผู้สูงอายุทั้ง

ทางด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วมของทุกเป้าหมาย

นอกจากนั้น การบรรลุเป้าหมายของการเรียนรู้นี้อยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ได้แก่ บุพเพศตปญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านผู้สอน

จากการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นถึงกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบการศึกษาตามอัชฌาศัยที่ผู้สูงอายุเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่ส่งเสริมการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อมและโอกาส ซึ่งการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้นเป็นการเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ได้แก่ จากประสบการณ์ จากบุคคล จากสภาพแวดล้อม จากสังคม จากสื่อหรือแหล่งความรู้ต่างๆ

นอกจากนั้นการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ในแผนภาพดังกล่าวข้างต้นยังมีการเรียนรู้จากการเข้าร่วมฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมและจากการเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับความรู้พื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนาที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความหมายว่า เป็นการศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (สุมาลี สังข์ศรี, 2545)

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจากการสังเคราะห์เอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศที่น่าสนใจสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้ต่อไป กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจากการสังเคราะห์เอกสารต่างๆมีทั้งกิจกรรมนอกระบบโรงเรียนและกิจกรรมการศึกษาตามอัชฌาศัย ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจากการสังเคราะห์เอกสารต่างๆที่น่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่น่าสนใจมีดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास (สรวงคนิเวศ โดย สภาอากาศไทย), 2554: ออนไลน์)

- 1) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้านความรู้ขั้นพื้นฐานและความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการให้บริการสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จัดกิจกรรมการบริการการศึกษาพื้นฐาน ได้แก่ การให้การศึกษาระดับประถมศึกษา การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อให้อ่านออกเขียนได้

1.2 จัดกิจกรรมการให้บริการความรู้ที่จำเป็นด้านต่างๆ ได้แก่

- การให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยการอบรมกายภาพบำบัดร่วมกับการรักษาตามแพทย์สั่ง

- การให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การทานอาหารและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- การให้ความรู้ด้านสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรรู้โดยผ่านสื่อต่างๆ

1.3 การจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพพื้นฐานทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยงานศูนย์บริการผู้สูงอายุและหน่วยบริการผู้สูงอายุเคลื่อนที่สำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์และชุมชนใกล้เคียง รวมทั้งการให้บริการปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การบริการทางการแพทย์และอนามัยโดยจัดส่งแพทย์ตรวจรักษาโรคทั่วไป สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และมีพยาบาลดูแลตามคำสั่งแพทย์ 24 ชั่วโมง ในกรณีฉุกเฉินมีบริการส่งไปรักษาที่โรงพยาบาล การบริการตรวจสุขภาพประจำปี การบริการกายภาพบำบัดทั้งรายบุคคลและกลุ่ม

- การบริการทำความสะอาดที่พักอาศัยให้ถูกอนามัยโดยพยาบาลอาสาสมัครจากโรงพยาบาลต่างๆ

- การจัดสภาพแวดล้อมและสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ พื้นทำจากวัสดุไม่ลื่น มีราวจับในจุดต่างๆ อุปกรณ์ใช้สอยไม่มีขอบมุม อุปกรณ์ใช้สอยมีรูปแบบลักษณะที่เหมาะสมแก่การใช้งานง่าย มีดิน ไม้รั้วรั้น

- การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ได้แก่ รำมวยจีน (ไทเก๊ก) กีฬาเปตอง กายบริหาร นั้งสมาธิ

ส่วนกิจกรรมการบริการในสุขภาพจิตใจ ได้แก่

- การบริการสถานที่จัดกิจกรรมทางด้านศาสนาทั้งกิจกรรมในวันสำคัญและประเพณีต่างๆ

- การบริการปรึกษาหรือแก้ไขปัญหา ปัญหา และปรับสภาพให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งแบบเฉพาะรายและแบบกลุ่ม โดยนักสังคมสงเคราะห์ประจำอาคารพักผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนด้านการฝึกทักษะอาชีพระยะสั้นที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งการส่งเสริมสนับสนุนให้พึ่งตนเองได้และสุขภาพจิตโดยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจ ได้แก่ การจักสาน ทอผ้า การทำของชำร่วย การใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต หรือจัดสอนงานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น กลุ่มดอกไม้จันทร์ กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์ กลุ่มทำเครื่องหอม นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายจะแบ่งผลกำไรให้เป็นค่าแรงผู้สูงอายุร้อยละ 70 สมทบทุนหมุนเวียนร้อยละ 25 และเป็นรางวัลผู้ควบคุมร้อยละ 5 ตามระเบียบของกรมพัฒนาสังคมฯ

3. กิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัยโดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อม เช่น การให้ผู้สูงอายุใช้บริการห้องสมุดประชาชน และห้องสมุดเฉลิมราชกุมารี รวมทั้งการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ เช่น การชมรายการโทรทัศน์ ETV และการรับฟังรายการวิทยุคลื่นความถี่ FM 92 และ AM 1161 รวมทั้งการทัศนศึกษา

นอกจากนั้นยังมีการเสริมสร้างคุณค่าและการพัฒนาที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุโดยการจัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาเป็นวิทยากรบรรยาย และเผยแพร่ภูมิปัญญาในรูปแบบนิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ กิจกรรมการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่างๆ

2) การเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุและการส่งเสริมเครือข่ายพัฒนางานผู้สูงอายุโดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน การร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกในการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุ

3) การพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยการฝึกอบรมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศที่น่าสนใจในประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศญี่ปุ่น ประเทศเกาหลี ประเทศสิงคโปร์ ประเทศมาเลเซีย มีดังต่อไปนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

1) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้านความรู้ขั้นพื้นฐานและความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการให้การบริการสุขภาพพื้นฐาน

1.1 การจัดกิจกรรมการบริการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่

- การให้การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จในโบสถ์ ศูนย์ชุมชนในโรงเรียนเวลาเย็น สโมสรผู้สูงอายุ

- การจัดโครงการด้านการศึกษสำหรับผู้สูงอายุโดยจัดหลักสูตรแบบไม่มีหน่วยกิต ไม่มีการสอบ เป็นการเรียนเน้นสติปัญญา เช่น การเรียนสาขาวิชาต่างๆ การนำไปท่องเที่ยว ฝึกการใช้เวลาว่างอย่างมีความสุข และสิ่งสำคัญคือได้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

- การจัดประชุมเพื่อการส่งเสริมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

- การจัดห้องเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

- การจัดหลักสูตรกิจกรรมอาสาสมัครสำหรับผู้สูงอายุ

- โครงการการศึกษาผู้ใหญ่ตลอดชีวิตเพื่อให้มีความรู้ทักษะและความชำนาญให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

1.2 การจัดกิจกรรมการบริการความรู้ที่จำเป็นด้านต่างๆ ได้แก่

- การจัดให้มีการศึกษาด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ

- การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความจำเสื่อมในคลินิก 58 แห่งทั่วประเทศ

- การให้ความรู้เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง

- จัดการศึกษาเพื่อการรักษาความปลอดภัยในการจราจรของผู้สูงอายุโดยองค์การการจัดการเพื่อการบริหารสนับสนุนให้รัฐบาลส่วนท้องถิ่นและองค์กรเอกชนใช้บุคลากรในกลุ่มชมรมผู้สูงอายุมีฝึกอบรมการขับรถและการใช้เครื่องมือในการจราจรของผู้สูงอายุ กิจกรรมการให้ความรู้ในโรงพยาบาล

- การผลิตสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของผู้สูงอายุจำหน่าย

- การจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำให้บริการข่าวสารข้อมูลกับผู้สูงอายุ

- การจัดกิจกรรมให้ตำรวจประจำท้องถิ่นออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่อยู่บ้านตาม

ลำพังหรือเจ็บป่วยจากความชราและให้ความรู้เพื่อป้องกันอาชญากรรมและข่าวสารต่างๆ

1.3 การจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพพื้นฐานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการจัดกิจกรรมการบริการปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การบริการให้การดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน

- การบริการช่วยเหลือครอบครัวที่มีผู้สูงอายุในกรณีที่บุตรหลานมีปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องจากต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน

- การบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านตามลำพัง ได้แก่ บริการเยี่ยมบ้าน โดยส่งอาสาสมัครออกไปเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุเป็นครั้งคราวเพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนะนำการใช้เวลาว่าง

- การบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่บ้าน เช่น อาบน้ำ ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า
 - ดูแลสุขภาพอนามัยตามบ้าน เช่น ทำแผลเรื้อรัง ฉีดยา วัดความดันโลหิต
 - โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อชีวิตที่ยืนยาว
 - แผนสุขภาพ Selver เป็นโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับแรงงานในวัยกลางคน และวัยสูงอายุ ซึ่งจัดในรูปของการให้คำปรึกษาแนะนำและการออกกำลังกายในสถาบันทางด้านสุขภาพและกีฬา

- โครงการหมู่บ้านสุขภาพดีที่สนับสนุนให้รัฐบาลส่วนภูมิภาคจัดกิจกรรมในการแก้ปัญหาสุขภาพของเกษตรกร

- การให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ส่วนการจัดบริการด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่

- การจัดบริการชุมชนประเภทต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในระบบครอบครัว โดยการบริการให้คำปรึกษาหารือแก่ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

- การบริการช่วยเหลือด้านกฎหมาย

- โครงการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยศูนย์สาธารณสุขให้บริการแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว

- การปรับปรุงทัศนคติการใช้ชีวิตร่วมกับผู้สูงอายุในบ้าน

- โครงการตรวจการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุที่ติดต่อไปยังผู้สูงอายุทางจดหมาย เพื่อให้กำลังใจและให้การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุด้วยระบบการสื่อสารทางไปรษณีย์

สำหรับการบริการปัจจัย 4 ที่จำเป็น ได้แก่ การจัดหาที่พักอาศัยให้กับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและปกติ และจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านของตนเอง เช่น การจัดหาอาหารส่งถึงบ้าน

2. กิจกรรมการศึกษาอบรมในระบบโรงเรียนด้านการฝึกทักษะอาชีพระยะสั้นที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งการส่งเสริมสนับสนุนให้พึ่งตนเองได้และสุขภาพจิต ได้แก่

- การฝึกอบรมก่อนเกษียณเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพการเป็นผู้สูงอายุ เน้นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพลิดเพลิน

- การฝึกอาชีพเพื่อให้ผู้สูงอายุประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพสูงอายุในช่วงหลังเกษียณ

- การให้บริการคำปรึกษาแนะนำสำหรับลูกจ้างผู้สูงอายุ โดยเน้นการให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานต่อเนื่องของผู้สูงอายุในบริษัทของตนเอง

3. กิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัยโดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อม ได้แก่ การจัดเตรียมการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

ส่วนกิจกรรมการเสริมสร้างคุณค่าและการพัฒนาที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อใช้คุณประโยชน์ของทรัพยากรมนุษย์ผู้สูงอายุต่างๆ โครงการประสานสัมพันธ์คนวัยต่างๆ โครงการการใช้คุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในหมู่บ้านชาวประมงและเกษตรกร

2) การประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ โดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร ได้แก่

- ขับเคลื่อนชุมชนด้วยการประสานงานกับอาสาสมัครหน่วยงานทางศาสนา หน่วยงานทางสุขภาพ โดยการฝึกอบรมให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือด้านเงินทุน

- การประสานงานการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น

- กองตำรวจประจำรัฐบาลส่วนภูมิภาคให้ชุมชนปรับปรุงการดูแลรักษาความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม

- จัดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในการพัฒนาชุมชน

- จัดเตรียมสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สมาคมร่วมกันทั้งทางสังคมและสันตนาการ

- กิจกรรมสนับสนุนให้เทศบาลดำเนินการสนับสนุนกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโดยการประสานงานในเรื่องสวัสดิการสังคม การเรียนรู้ และการดูแลสุขภาพ

- กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ โดยการแนะนำและการจัดทำรูปแบบการดำเนินการ

- การมีนโยบายให้องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว

ส่วนการส่งเสริมเครือข่ายพัฒนางานผู้สูงอายุ โดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร ได้แก่

- การประสานโครงการให้คำปรึกษาแนะนำของแต่ละเมืองเกี่ยวกับการให้แนะแนวในการจ้างงานของประชาชนที่มีอายุสูงกว่า 50 ปีโดยสำนักงานให้คำปรึกษาแรงงานสูงอายุ
 - โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณโดยกิจกรรมสนับสนุนสมาคมในระดับท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาการจ้างงานของผู้สูงอายุในการให้ข่าวสารข้อมูลและการสัมมนาให้แก่ลูกจ้างในช่วงใกล้เกษียณจากงาน
 - การจัดกองทุนช่วยเหลือการศึกษาสำหรับแรงงานเพื่อสนับสนุนให้แรงงานได้รับการศึกษาอบรมนอกเวลาทำงานปกติเพื่อเตรียมตัวสำหรับการทำงานหลังเกษียณ
 - ระบบการพัฒนาในลักษณะพิเศษสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นกิจกรรมสนับสนุนรัฐบาลส่วนภูมิภาคเพื่อส่งเสริมการจ้างงานใหม่สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสามารถโดยหน่วยงานที่ดำเนินการได้รับเงินกองทุนสนับสนุน
 - โครงการส่งอาสาสมัครวัยสูงอายุไปเป็นผู้เชี่ยวชาญในต่างประเทศ
- 3) การพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยการฝึกอบรมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
1.ด้านสุขภาพกาย	1.1การจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การบริการทางการแพทย์และอนามัย การบริการกายภาพบำบัด - การบริการทำความสะอาดที่พักอาศัยให้ถูกอนามัยโดยพยาบาลอาสาสมัครจากโรงพยาบาลต่างๆ - การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ได้แก่ รำมวยจีน (ไทเก๊ก) กีฬาเปตอง กายบริหาร - การให้บริการปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต 	1.1การจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การบริการให้การดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน - การบริการช่วยเหลือครอบครัวที่มีผู้สูงอายุในกรณีที่บุตรหลานมีปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุ - การบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านตามลำพัง - การบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่บ้าน - ดูแลสุขภาพอนามัยตามบ้าน

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ในต่างประเทศ
1.ด้านสุขภาพกาย (ต่อ)	- การจัดสภาพแวดล้อมและสถานที่ อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	- โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อชีวิตที่ยืน ยาว - แผนสุขภาพ Selver - โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี - การให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ - การจัดหาที่พักอาศัยให้กับผู้สูงอายุ ที่เจ็บป่วยและปกติ และจัดบริการ สำหรับผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้าน ของตนเอง
2.ด้านสุขภาพจิตใจ	2.1 กิจกรรมการบริการด้าน สุขภาพจิตใจ ได้แก่ - การบริการสถานที่จัดกิจกรรม ทางด้านศาสนา - การบริการปรึกษาให้ผู้สูงอายุมี ความสุขโดยนักสังคมสงเคราะห์ ประจำอาคารพักผู้สูงอายุ	2.1 กิจกรรมการบริการด้าน สุขภาพจิตใจ ได้แก่ - การจัดบริการชุมชนประเภทต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในระบบ ครอบครัว โดยการบริการให้คำ ปรึกษาหารือแก่ผู้สูงอายุและสมาชิก ในครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น - การบริการช่วยเหลือด้านกฎหมาย - โครงการให้คำปรึกษาด้าน สุขภาพจิตผู้สูงอายุแก่ผู้สูงอายุและ ครอบครัว - การปรับปรุงทัศนคติการใช้ชีวิต ร่วมกับผู้สูงอายุในบ้าน

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
2.ด้านสุขภาพจิตใจ (ต่อ)		- โครงการวงจรการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุที่ติดต่อไปยังผู้สูงอายุทางจดหมายเพื่อให้กำลังใจและให้การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุด้วยระบบการสื่อสารทางไปรษณีย์
3.ด้านสังคมหรือการเสริมสร้างคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุ	3.1 กิจกรรมการบริการให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและชุมชนเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญา 3.2 กิจกรรมการบริการให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเยาวชนเพื่อให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง	3.1 การจัดกิจกรรมเพื่อใช้คุณประโยชน์ของทรัพยากรมนุษย์ผู้สูงอายุต่างๆ เช่น โครงการการใช้คุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในหมู่บ้านชาวประมงและเกษตรกร 3.2 โครงการประสานสัมพันธ์คนวัยต่างๆ
4.ด้านความรู้พื้นฐานและความรู้จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	4.1 กิจกรรมการให้บริการการศึกษาพื้นฐาน ได้แก่ การให้การศึกษาระดับประถมศึกษา การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อให้อ่านออกเขียนได้ 4.2 กิจกรรมการให้บริการความรู้ที่จำเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ - การให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยการอบรมกายภาพบำบัดร่วมกับการรักษาตามแพทย์สั่ง	4.1 การจัดกิจกรรมการบริการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ - การให้การศึกษานักเรียนแบบเบ็ดเสร็จในโบสถ์ ศูนย์ชุมชนในโรงเรียนเวลาเย็น สโมสรผู้สูงอายุ - การจัดโครงการด้านการศึกษสำหรับผู้สูงอายุโดยจัดหลักสูตรแบบไม่มีหน่วยกิต ไม่มีการสอบ - การจัดประชุมเพื่อการส่งเสริมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ - การจัดห้องเรียนสำหรับผู้สูงอายุ - การจัดหลักสูตรกิจกรรมอาสาสมัครสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
4.ด้านความรู้พื้นฐานและความรู้จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> - การให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การทานอาหารและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ - การให้ความรู้ด้านสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรรู้โดยผ่านสื่อต่างๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - โครงการการศึกษาผู้ใหญ่ตลอดชีวิต
4.ด้านความรู้พื้นฐานและความรู้จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)	<p>4.3 กิจกรรมการให้บริการความรู้ด้านทักษะอาชีพ ได้แก่ การจักสาน ทอผ้า การทำของชำร่วย การใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต หรือจัดสอนงานประดิษฐ์ต่างๆ</p> <p>4.4 กิจกรรมการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อมโดยให้ใช้บริการห้องสมุดประชาชน และห้องสมุดเฉลิมราชกุมารี รวมทั้งการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ และการทัศนศึกษา</p>	<p>4.2 การจัดกิจกรรมการบริการความรู้ที่จำเป็นด้านต่างๆ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจัดให้มีการศึกษาด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ - การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความจำเสื่อมในคลินิก 58 แห่งทั่วประเทศ - การให้ความรู้เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง - การจัดการศึกษาเพื่อการรักษาความปลอดภัยในการจราจรของผู้สูงอายุ - กิจกรรมการให้ความรู้ในโรงพยาบาล - การผลิตสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของผู้สูงอายุจำหน่าย - การจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำให้บริการข่าวสารข้อมูลกับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
<p>4.ด้านความรู้ พื้นฐานและความรู้ จำเป็นสำหรับผู้ สูงอายุ (ต่อ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมให้ตำรวจประจำ ท้องถิ่นออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ 4.3 กิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนด้านการฝึกทักษะอาชีพ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกอบรมก่อนเกษียณเพื่อให้ ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพการเป็นผู้สูงอายุ - การฝึกอาชีพเพื่อให้ผู้สูงอายุประกอบ อาชีพที่เหมาะสมกับสภาพสูงอายุ ในช่วงหลังเกษียณ - การให้บริการคำปรึกษาแนะนำ สำหรับลูกจ้างผู้สูงอายุ 4.4 การจัดเตรียมการเรียนรู้จาก ประสบการณ์เพื่อให้ผู้สูงอายุ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน <ul style="list-style-type: none"> - การผลิตสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ของผู้สูงอายุจำหน่าย - การจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำ ให้บริการข่าวสารข้อมูลกับผู้สูงอายุ - การจัดกิจกรรมให้ตำรวจประจำ ท้องถิ่นออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ ในช่วงหลังเกษียณ

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
5.ด้านการประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุ	<p>5.1 หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมมือสนับสนุนเพื่อสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุและเพื่อพัฒนางานผู้สูงอายุโดยเฉพาะ</p> <p>หน่วยงานภาครัฐที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ กรมประชาสงเคราะห์ กรมอนามัย สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมพัฒนาชุมชน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน</p> <p>หน่วยงานภาคเอกชนที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย</p>	<p>5.1 การเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขับเคลื่อนชุมชนด้วยการประสานงานกับอาสาสมัคร หน่วยงานทางศาสนา หน่วยงานทางเชื้อชาติโดยการฝึกอบรมให้การศึกษแก่ผู้สูงอายุ การให้ความร่วมมือด้านเงินทุน - การประสานงานการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น - กองตำรวจประจำรัฐบาลส่วนภูมิภาคให้ชุมชนปรับปรุงการดูแลรักษาความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม - จัดโอกาสให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในการพัฒนาชุมชน - จัดเตรียมสถานที่เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สมาคมร่วมกันทั้งทางสังคมและสันตนาการ - กิจกรรมสนับสนุนให้เทศบาลดำเนินการสนับสนุนกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ - กิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ

ตารางที่ 8 แสดงกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจ (ต่อ)

กิจกรรมการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย	กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศ
5.ด้านการประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุ (ต่อ)		<ul style="list-style-type: none"> - การมีนโยบายให้องค์กรต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว 5.2 การส่งเสริมเครือข่ายพัฒนางานผู้สูงอายุโดยประสานงานภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร ได้แก่ - การประสานโครงการให้คำปรึกษาแนะนำของแต่ละเมืองเกี่ยวกับการให้แนะแนวในการจ้างงานของประชาชนที่มีอายุสูงกว่า 50 ปี - โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณ - การจัดกองทุนช่วยเหลือการศึกษาสำหรับแรงงาน - กิจกรรมสนับสนุนรัฐบาลส่วนภูมิภาคเพื่อส่งเสริมการจ้างงานใหม่สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสามารถ - โครงการส่งอาสาสมัครวัยสูงอายุไปเป็นผู้เชี่ยวชาญในต่างประเทศ
6. ด้านการพัฒนาผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ	6.1 การพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยการฝึกอบรมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ	6.1 การพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุโดยการฝึกอบรมบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ

จากกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่น่าสนใจซึ่งเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและกิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัยดังกล่าวข้างต้น สามารถจำแนกเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมด้านสุขภาพกาย

การพัฒนาสุขภาพกายตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุมีแนวคิดที่มุ่งเน้นการดูแลรักษาร่างกายให้บรรเทาความทุกข์ทางกายและมีชีวิตอยู่เพื่อการสร้างบุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป แต่ไม่ใช่เพื่อการแสวงหาความสุขทางโลก การดูแลรักษาสุขภาพตามแนวพุทธศาสตร์มีหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ ซึ่งมีแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกายเพื่อการบริโภคและการอุปโภคที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
2. ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง
3. บริโภคและนอนหลับอย่างพอประมาณและเป็นเวลา
4. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย และขับถ่ายเป็นเวลา
5. บริโภคและอุปโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษ
6. ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิต บริหารอิริยาบถทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนให้

เหมาะสม ออกกำลังกายพอประมาณและเป็นเวลา

7. บริหารเวลาในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

8. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่นใกล้ชีวิตธรรมชาติ ไม่พลุกพล่านจอแจ อยู่ในที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีไม่มีมลพิษ โดยไม่อยู่ในที่มีอากาศเป็นพิษ เสียงดังเกินไป และบริเวณอยู่อาศัยควรมีต้นไม้เพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ

ปัจจุบันกิจกรรมด้านสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศมีการจัดกิจกรรมหลายประการ บางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงหรือควรลดให้น้อยที่สุดตามแนวพุทธศาสตร์และบางกิจกรรมสามารถจัดอยู่ในแนวคิดพุทธศาสตร์ได้ ดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสวางคนิวาส (สวางคนิวาส โดย สภาภาษาชาวไทย), 2554; ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

สำหรับกิจกรรมด้านสุขภาพกายที่ทางภาครัฐให้การบริการกับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) ให้ความรู้พื้นฐานและความรู้จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

1.1) จัดกิจกรรมการบริการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่

- ให้การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรม ศูนย์ชุมชนในโรงเรียนเวลาเย็น ชมรมผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยจัดหลักสูตรแบบไม่มีหน่วยกิต ไม่มีการสอบ โครงการการศึกษาผู้ใหญ่ตลอดชีวิต เช่น การให้การศึกษาระดับประถมศึกษา การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อให้อ่านออกเขียนได้

- จัดประชุมเพื่อการส่งเสริมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

- จัดหลักสูตรกิจกรรมอาสาสมัครสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 จัดกิจกรรมการบริการความรู้ที่จำเป็นด้านต่างๆ ได้แก่

- จัดให้มีการศึกษาด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุต่างๆ เช่น การอบรมกายภาพบำบัด ร่วมกับการรักษาตามแพทย์สั่ง การให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การทานอาหารและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความจำเสื่อมในคลินิกทั่วประเทศ

- ให้ความรู้เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง

- จัดการศึกษาเพื่อการรักษาความปลอดภัยในการจราจรของผู้สูงอายุ

- ให้การปรึกษาด้านกฎหมายกับผู้สูงอายุ

- ให้การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุด้วยระบบการสื่อสารทางไปรษณีย์

- ให้ความรู้ในโรงพยาบาล

- ผลิตสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของผู้สูงอายุจำหน่าย รวมทั้งให้ความรู้ด้านสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรรู้

- จัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำให้บริการข่าวสารข้อมูลกับผู้สูงอายุ

- จัดกิจกรรมให้ตำรวจประจำท้องถื่นออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุเพื่อให้ความรู้ที่จำเป็น

- ให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติเรื่องทาน ศีล ภาวนาโดยเชิญ

พระสงฆ์มาบรรยายธรรม

1.3 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้านการฝึกทักษะอาชีพ ได้แก่

- การฝึกอบรมก่อนเกษียณเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพการเป็นผู้สูงอายุ

- การฝึกอาชีพเพื่อให้ผู้สูงอายุประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพสูงอายุในช่วงหลังเกษียณ เช่น การจักสาน ทอผ้า การทำของชำร่วย การใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต หรือจัดสอนงานประดิษฐ์ต่างๆ

- การให้บริการคำปรึกษาแนะนำสำหรับลูกจ้างผู้สูงอายุ

2) บริการช่วยเหลือครอบครัวที่มีผู้สูงอายุในกรณีที่บุตรหลานมีปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุและการบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านตามลำพัง

3) บริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่บ้านและบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัยตามบ้าน

4) ให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพทั้งวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

5) ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ

6) ส่งเสริมการออกกำลังกาย

7) ให้บริการปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ ที่พักอาศัย อาหาร สิ่งใช้สอยจำเป็น การรักษาโรคและสุขภาพพื้นฐาน

การบริการของภาครัฐทั้งการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ การบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย การบริการช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการให้บริการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นกิจกรรมที่ภาครัฐควรให้การช่วยเหลือและสนับสนุนตามแนวคิดพุทธศาสตร์ในการอยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิต การบริหารอริยาบถที่เหมาะสม บริโภคและอุปโภคเพื่อบรรเทาทุกข์ทางกาย

สำหรับกิจกรรมด้านสุขภาพกายที่ทางสถานสงเคราะห์คนชราและมูลนิธิต่างๆจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) ให้ความรู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพอนามัยและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีผู้รู้คือแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ภาครัฐมาให้ความรู้และให้คำปรึกษาแนะนำในสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ดูแลรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสมและใช้สิทธิที่มีอยู่อย่างถูกต้อง

2) บริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย ได้แก่ มีนักกายภาพบำบัดมาดูแลผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงในเวลาราชการ มีแพทย์พยาบาลบริการตรวจสุขภาพพื้นฐานและรักษาโรคทั่วไป มีอาสาสมัครบริการตัดผม สระผม ตัดเล็บ นวดเท้า เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิตโดยการรักษาสุขภาพและดูแลสุขภาพอนามัยที่เหมาะสม

3) ออกกำลังกายโดยมีวิทยากรนำหรือเปิดซีดีออกกำลังกาย ได้แก่ รำมวยจีน

(ไทเก๊ก) รำไม้พลอง กีฬาเปตอง กายบริหาร แอโรบิก โยคะ เป็นต้น ส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์คนชราจะมีการออกกำลังกายในวันจันทร์ถึงศุกร์ในช่วงเช้าประมาณ 30 นาที เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุบริหารอิริยาบถอย่างเหมาะสมโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเป็นเวลา

4) จัดอาหารให้ผู้สูงอายุรับประทาน โดยบริษัทที่ประมูลได้จากกระบวนการของภาครัฐหรือผู้ที่บริจาคอาหารให้กับผู้สูงอายุในมือเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น และอาหารว่างในช่วงตื่นนอนและช่วงบ่าย จากสถานสงเคราะห์โดยส่วนใหญ่ที่ไม่มีนักโภชนาการเพื่อคัดเลือกอาหารที่เหมาะสม จึงมีความเป็นไปได้สูงที่ผู้สูงอายุจะได้รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยและอาจทำให้เกิดผลเสียกับสุขภาพจากการบริโภคได้ ซึ่งไม่ได้เป็นการบริโภคตามแนวพุทธศาสตร์ที่เน้นอาหารย่อยง่ายและอาหารที่เหมาะสม โดยมีประโยชน์ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

5) จัดเวลาให้ผู้สูงอายุนอนหลับอย่างเพียงพอโดยสถานสงเคราะห์คนชราส่วนใหญ่จัดเวลาให้ผู้สูงอายุตื่นนอนเวลา 05.00 น. และนอนหลับในเวลา 21.00 น. เป็นการจัดเวลาในการพักผ่อนที่พอสมควรกับผู้สูงอายุทั่วไปจึงไม่ขัดกับแนวคิดพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงการนอนหลับที่พอประมาณและเป็นเวลา

5) จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่พักอาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2553) ได้แก่ สถานที่สะอาด เพียงพอ ปลอดภัย แยกเป็นสัดส่วน บำรุงรักษาดี พื้นเรียบไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง บรรยากาศร่มรื่น เป็นการ จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่พักอาศัยที่เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดพุทธศาสตร์ซึ่งกล่าวถึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่น ใกล้เคียงธรรมชาติ และไม่มีมลพิษ

จากการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพกายของสถานสงเคราะห์คนชราและมูลนิธิต่างๆข้างต้นที่โดยส่วนใหญ่สามารถจัดเข้าเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพกายตามแนวพุทธศาสตร์ได้ แต่ควรเพิ่มเติมกิจกรรมด้านการบริโภคให้เป็นไปตามแนวคิดพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงการบริโภคอาหารย่อยง่ายและการเลือกบริโภคในสิ่งที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ควรเพิ่มเติมกิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นให้เป็นไปตามแนวพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงการบริหารอิริยาบถทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนให้เหมาะสม นอกจากนั้นควรเพิ่มเติมการจัดสภาพแวดล้อมตามแนวพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่น ใกล้เคียงธรรมชาติโดยควรมีต้นไม้เพื่อให้บรรยากาศร่มรื่นและช่วยกรองมลพิษในบริเวณที่พักอาศัย อยู่ในที่ไม่พลุกพล่านจอแจ ไม่มีอากาศเป็นพิษ และไม่มีเสียงดังเกินไป

กิจกรรมด้านสุขภาพกายตามแนวพุทธศาสตร์ มีดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษา
โรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
ดวงคนิเวศ [ดวงคนิเวศ โดย สภาภาษาชาวไทย], 2554: ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการ
ศึกษาโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549; ไตรรัตน์ จารุทัศน์,
2553; เอลเดอร์แคร์ไทยแลนด์, 2548: ออนไลน์; พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2553: ออนไลน์; กรมอนามัย,
2551: ออนไลน์; จิรา เต็มจิตรอารีย์, 2543: ออนไลน์; วรุณี เจริญศิริ, 2553: ออนไลน์)

จากกิจกรรมด้านสุขภาพกายดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการ
พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้โดยนำหลักธรรมสำหรับ
ผู้สูงอายุด้านส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7
และความสันโดษ มาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย
ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติสัมปชัญญะ กิจกรรมด้านสุขภาพกายมีดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมให้ความรู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพกาย

-กิจกรรมให้ความรู้ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพอนามัยโดยแพทย์และพยาบาลวิชาชีพ ได้แก่
การอบรมกายภาพบำบัดร่วมกับการรักษาตามแพทย์สั่ง การให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การ
ทานอาหารและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุ ในกรณีที่มีการให้ความรู้ประกอบกับการตรวจรักษาควรจัดกิจกรรมอย่าง
สม่ำเสมอ และในกรณีที่เป็นกิจกรรมการบรรยายควรจัดกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

-กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยเจ้าหน้าที่ของภาครัฐ

-กิจกรรมให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตโดยภาครัฐและเอกชน
ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ การให้ความรู้เรื่องอาชีพ ประมาณครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อเรื่อง

2) กิจกรรมบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัยโดยมีแพทย์และพยาบาลวิชาชีพบริการ
ตรวจสุขภาพพื้นฐานและรักษาโรคทั่วไป มีอาสาสมัครบริการดูแลสุขภาพอนามัยให้ผู้สูงอายุอย่าง
สม่ำเสมอ

3) กิจกรรมออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม รวมทั้งการบริหารเวลา
เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การขยับเขยื้อนเป็นเวลา การพักผ่อนนอนหลับประมาณและเป็น
เวลา ออกกำลังกายประมาณและเป็นเวลา รวมทั้งเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวทั้งยืน เดิน นั่ง นอน
เป็นไปอย่างเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

3.1 นอนหลับควรตื่นนอนช่วงเช้ามีดและนอนหลับช่วงหัวค่ำ การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายพอประมาณและเป็นเวลาเพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง สดชื่น พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ สุขภาพดี และอายุยืน

3.2 ออกกำลังกายพอประมาณและเป็นเวลา ได้แก่

-ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน

-ออกกำลังกายช้าๆ ไม่หักโหม และออกกำลังกายทั้ง 2 ข้างขงร่างกายไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ควรล้มล้มหายใจขณะออกกำลังกาย และหลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ไม่ควรหยุดแบบทันทีแต่ควรออกกำลังกายต่ออย่างช้าๆเป็นเวลาประมาณ 5-10 นาที การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ รำไม้พลอง กีฬาเปตอง แอโรบิก วิ่งช้าๆ กายบริหารท่าต่างๆ ว่ายน้ำ-เดินในน้ำ ขี่จักรยาน โยคะ รำมวยจีน (ไทเก๊ก) และการเดินวันละ 20-30 นาที(ควรมีเครื่องช่วยพยุงและรองเท้าที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการล้ม) การแกว่งแขน และการสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์และนักกายภาพบำบัดก่อนเสมอเพื่อความเหมาะสมของร่างกายแต่ละบุคคล

3.3 เคลื่อนไหวร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวันควรเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอยู่เสมอ และการบริหารกล้ามเนื้อและข้อที่สำคัญ ได้แก่ ข้อเข่า ข้อไหล่ และข้อนิ้วต่างๆ อาจใช้การทำงานที่บ้านที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ และกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่งในอิริยาบถใดมากเกินไป

4) กิจกรรมการปรุงอาหารเหมาะสมกับวัยโดยนักโภชนาการหรือผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องอาหาร และจัดการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโดยเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เลือกการบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยงการบริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกายของผู้สูงอายุ การจัดการอาหารให้ผู้สูงอายุบริโภคอย่างเหมาะสมมีหลักทั่วไป ดังต่อไปนี้

4.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และรับประทานอาหารหลากหลายชนิด
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายหรืออาหารที่ไม่เคี้ยวลำบาก รสอาหารไม่จัด หรืออาหารผสมบดละเอียด ถ้าเป็นผลไม้อาจหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เคี้ยวง่ายหรือใช้เครื่องปั่นช่วย ผลไม้ที่ย่อยง่าย เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม เป็นต้น ถ้าเป็นเนื้อควรปรุงให้เปื่อยก่อน

- จำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตและอาหารไขมันและปริมาณน้ำตาล รวมทั้งผลไม้รสหวานทุกชนิดให้เหลือน้อยที่สุด

-เพิ่มปริมาณผักผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 5 มื้อ รับประทานผักหลายๆชนิดสลับกัน และควรปรุงโดยวิธีต้มสุกหรือึ่งทำให้ย่อยง่ายและไม่เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร

-รับประทานโปรตีนชนิดย่อยง่าย ได้แก่ ปลา ไข่ สำหรับไข่ขาวรับประทานได้ถึงวันละ 3 ฟอง และไข่แดงไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ดื่มนมวันละ 1 แก้ว (สำหรับผู้มีน้ำหนักมากอาจดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองแทนได้)

-รับประทานคาร์โบไฮเดรตจากธัญพืชที่ขัดสีน้อยหรือเต็มเมล็ด

-ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ยกเว้นคนเป็นโรคหัวใจล้มเหลว)

-การรับประทานวิตามินเกลือแร่และอาหารเสริมทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4.2 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นโทษ ได้แก่ เครื่องดื่มมีน้ำตาลสูง กาแฟ น้ำอัดลม บุหรี่ อาหารหมักดอง ผลไม้ดิบ ผักสดชนิดย่อยยาก อาหารประเภททอดน้ำมัน

5) จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่พักอาศัยที่เหมาะสมโดยจัดสถานที่สะอาด เพียงพอ ปลอดภัย แยกเป็นสัดส่วน บำรุงรักษาดี พื้นเรียบไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีต้นไม้พุ่มสมควรเพื่อให้บรรยากาศร่มรื่นและเพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ ไม่ปลูกพุ่มไม้ทึบบังทางอากาศและเสียง จัดห้องพักอาศัยใกล้ห้องน้ำ ห้องน้ำมีราวจับ ทางเดินสะดวก ไม่วางของเกะกะ หลีกเลี่ยงการใช้บันได ไม่ควรนอนกับพื้น เติงนอนควรเตียงในระดับที่ลูกนั่งแล้วเท้ายันพื้นได้พอดี ไม่มีสิ่งของที่เป็อันตรายในห้องพัก มีแสงสว่างพอเพียงตามทางเดินทุกจุด และมีแสงแดดส่องถึงที่พักเพื่อฆ่าเชื้อโรคและลดการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

2) กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ

การพัฒนาสุขภาพจิตใจตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุมีแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ได้แก่ สร้างความเข้าใจว่าการมีชีวิตอยู่เพียงเพื่อการมีโอกาสสร้างบุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป เรื่องบาปบุญ สิ่งที่เป็นประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และเรื่องความจริงของชีวิต รวมทั้งเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ รวมทั้งให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจให้มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส สงบเป็นสมาธิและพัฒนาปัญญา

การพัฒนาสุขภาพจิตใจตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุมีหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 มรณสติ มีแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ดังต่อไปนี้

1. อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
2. ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง
3. ให้ทานอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขกับบุญกุศลที่ตนได้ทำ

4. รักษาศีลและภาวนาอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจสงบ และละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป

5. ทำในสิ่งที่ชอบ ขยันหมั่นเพียร จดจ่อเอาใจใส่ และพิจารณาปรับปรุงพัฒนาดังนั้นอยู่เสมอเพื่อให้เกิดพลังในการชีวิตอยู่ต่อไปในการทำสิ่งที่ตนชอบ

6. มีความเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดาเพื่อเพียรละอกุศลธรรมและสร้างกุศลธรรมให้ยิ่งขึ้นไปโดยเฉพาะปล่อยวางจากความยึดถือเป็นลำดับไป

ปัจจุบันกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศมีการจัดกิจกรรมหลายประการ บางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงหรือควรลดให้น้อยที่สุดตามแนวพุทธศาสตร์และบางกิจกรรมสามารถจัดอยู่ในแนวคิดพุทธศาสตร์ได้ ดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास (สรวงคนิเวศ โดย สภาภาษาชาติไทย), 2554; ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

สำหรับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจที่ทางภาครัฐจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) จัดบริการชุมชนประเภทต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในระบบครอบครัว โดยการบริการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

2) ปรับปรุงทัศนคติการใช้ชีวิตร่วมกับผู้สูงอายุในบ้าน

3) ให้กำลังใจด้วยระบบการสื่อสารทางไปรษณีย์

การบริการของภาครัฐทั้งการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุ การปรับแนวความคิดของคนวัยอื่นเพื่อสามารถอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข และการให้กำลังใจผู้สูงอายุเพื่อให้พลังในการดำเนินชีวิตต่อไป เป็นกิจกรรมที่ภาครัฐควรให้การช่วยเหลือและสนับสนุนตามแนวคิดพุทธศาสตร์ในการอยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง

สำหรับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจที่ทางสถานสงเคราะห์คนชราและมูลนิธิต่างๆจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) บริการให้คำปรึกษาปัญหาทางจิตใจเพื่อผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุอยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อได้รับคำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง

2) บริการสถานที่จัดกิจกรรมทางด้านศาสนา ได้แก่ การทำกิจกรรมด้านการภาวนา การทำบุญตามเทศกาลที่สำคัญ การจัดกิจกรรมตามประเพณี เพื่อให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาหรือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แก่

-สวดมนต์เช้าและสวดมนต์ตอนเย็น สวดมนต์หลังเคารพธงชาติ สวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร สวดมนต์ก่อนออกกำลังกาย

-ฟังเทศน์จากพระสงฆ์หรือฟังธรรมบรรยายจากวิทยากรทุกวันสำคัญทางศาสนา

-ร่วมปฏิบัติธรรมโดยมีวิทยากรหรือพระสงฆ์สอนการภาวนาในบางโอกาส

-ร่วมกันไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ป่วยที่บ้านด้วยความสมัครใจ

กิจกรรมทางศาสนาที่สถานสงเคราะห์และมูลนิธิต่างจัดข้างต้น เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ทำบุญกุศลทั้งการทำทาน การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ควรให้ความสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมการฟังเทศน์หรือการบรรยายธรรมและ กิจกรรมการร่วมปฏิบัติธรรม นอกจากนั้นยังขาดการสนทนาธรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น

3) เปิดดนตรีบำบัดให้ผู้สูงอายุที่ป่วยเพื่อให้ร้องเพลงคลอตามหรือยกขาและแขนตามจังหวะดนตรี การฟังดนตรีเพื่อให้จิตใจผ่อนคลายสามารถจัดได้ว่าเป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่เป็น การเยียวยาจิตใจเบื้องต้นเพื่อให้ไม่เกิดความทุกข์ทางจิตใจมากเกินไปและเพื่ออาจสามารถพัฒนาจิตใจในระดับที่สูงขึ้นได้แต่ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการหลงเพลิดเพลินทางโลก ส่วนการขับแขนขาตาม จังหวะดนตรีถือเป็นกิจกรรมการฝึกฝนสติเบื้องต้นได้และพร้อมกันนั้นยังเป็นการพัฒนาด้าน สุขภาพกายที่ให้ผู้สูงอายุทำสิ่งที่เอื้อต่อชีวิตโดยเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตามบางสถานที่มีการเปิดบทสวดมนต์ประกอบดนตรีให้ได้ยินอยู่เสมอ ซึ่งมีการจัด อยู่ทั่วไปโดยไม่ได้จำกัดกลุ่มอายุของผู้ฟัง (พุลศรี เจริญพงษ์, 2553: ออนไลน์) เป็นกิจกรรมตาม แนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุได้ฟังในสิ่งที่สิ่งงามหรือบุญกุศลอยู่เสมอซึ่งเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจที่ควร นำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้ยินได้ฟังอยู่เสมอ

กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจตามแนวพุทธศาสตร์ มีดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษาออก โรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สว่างคนิवास [สว่างคนิเวศ โดย สภาภาษาชาติไทย], 2554: ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการ ศึกษาออกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549; พุลศรี เจริญพงษ์, 2553: ออนไลน์; พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.ข.: ออนไลน์)

จากกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้โดยนำหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้าน พัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญา ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 มรรณสติ

และอิทธิบาท 4 มาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจมีดังต่อไปนี้

1) บริการให้คำปรึกษาปัญหาทางจิตใจเพื่อผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ

2) จัดกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนพลังชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

- จัดกิจกรรมการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนสนใจโดยจัดให้ผู้รู้ในสาขาวิชาต่างๆ มาบรรยายหรือแสดงผลงานต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุแสวงหากิจการงานที่ชอบและเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น ประมาณครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อเรื่อง

- จัดกิจกรรมให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านนั้นๆ มาให้คำแนะนำผู้สูงอายุที่สนใจ เพื่อให้พัฒนาสิ่งที่ตนได้ทำอยู่เสมอ ประมาณครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อเรื่อง

- จัดกิจกรรมแสดงผลงานของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอเพื่อความภูมิใจและเกิดพลังในการทำสิ่งนั้นๆต่อไป

3) กิจกรรมในกิจวัตรประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

- ผู้สูงอายุควรหมั่นทบทวนบุญกุศลที่ตนได้เคยทำไว้เพื่อให้จิตใจสดชื่นและปล่อยวางเรื่องที่ทำให้จิตใจมีความทุกข์อยู่เสมอ ได้แก่ เมื่อเกิดความทุกข์ควรคิดในแง่ดีแทนหรือคิดในเรื่องอื่นที่ทำให้มีความสุขหรือเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่นแทน เมื่อยามปรกติควรคิดแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศลเพื่อให้จิตใจมีความสุขและเคยชินกับสิ่งที่เป็นบุญกุศลอยู่เสมอ

- ระหว่างวันควรเปิดบทสวดมนต์ประกอบดนตรี ดนตรีธรรมะ และเปิดเพลงธรรมฟังเพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมีความสุขและคิดถึงบุญกุศลอยู่เสมอ ตัวอย่างดนตรีที่ทำให้จิตใจผ่อนคลายและสงบ ได้แก่ บทสวดมนต์ประกอบดนตรีของอาจารย์พุลศรี เจริญพงษ์ (พุลศรี เจริญพงษ์, 2553: ออนไลน์) เพลงธรรมะต่างๆ เช่น บทเพลงชุดชีวิตพระชุดองค์ของเพลิน พรหมแดน (เพลิน พรหมแดน, ม.ป.ป.) เพลงธรรมอนาลโย (ธรรมะไทย, ม.ป.ป.: ออนไลน์) (ดูรายการเพลงธรรมะในภาคผนวก ง)

- ผู้สูงอายุควรถือศีล 5 เป็นปรกติควบคู่กับการเตือนสติตนเองให้มีความเสียสละ เมตตา สำนวมนินทรีย์ สัจจะ มีสติ และถือศีล 8 บางโอกาสเพื่อค่อยๆ ละวางจากการยึดถือสิ่งภายนอก

- ผู้สูงอายุควรเตือนสติตนเองให้คิด พูด และกระทำในทางที่ถูกต้อง ได้แก่ ทบทวนความคิด คำพูด การกระทำและปรับปรุงให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องถูกต้องถูกต้องอยู่เสมอ และโดยเฉพาะการพูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์โดยเฉพาะการเจริญปัญญาให้พ้นทุกข์

- นำความเข้าใจที่ได้ยินได้ฟังมาพิจารณาความจริงของชีวิตในชีวิตประจำวันอยู่เสมอเพื่อให้เกิดปัญญาและสร้างศรัทธาและสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

4) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำทานอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขในสิ่งดีงามที่ตนได้ทำแล้วหรือกำลังจะทำต่อไป ได้แก่ จัดกิจกรรมให้ทานกับคนที่ทุกข์ยากด้วยสิ่งของ แร่กายให้กำลังใจ และโดยเฉพาะธรรมทานทั้งในโอกาสที่คนในสังคมเกิดความทุกข์ยากและในโอกาสที่สะดวก รวมทั้งควรมีกิจกรรมทำบุญตักบาตรทุกวันตอนเช้า

5) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฟังธรรมบรรยายจากพระสงฆ์หรือวิทยากร วันละ 30 นาที และสนทนาธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องต่างๆ วันละ 30 นาที ได้แก่

- สร้างศรัทธาว่าธรรมะสามารถเป็นเครื่องดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติธรรมะเหล่านั้นได้ รวมทั้งการเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นเรื่องจริงทั้งเรื่องในเรื่องของกฎแห่งกรรมผลของการกระทำ สัตว์มีกรรมเป็นของตน

- สร้างความเข้าใจว่าการบริโภคและการอุปโภคไม่ใช่เพื่อประโยชน์ทางโลก แต่เพียงเพื่อบรรเทาทุกข์ทางกายและมีชีวิตอยู่เพื่อการสร้างบุญกุศลยิ่งขึ้นไป

- สร้างความเข้าใจเรื่องบาปบุญ ความจริงของชีวิต เป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์

- สอนหลักการภาวนาที่ถูกต้องเพื่อนำไปปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

- สร้างความเข้าใจเรื่องความตายเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอนเพื่อให้ผู้มีชีวิตอยู่เพื่อเพียรละอกุศลกรรมและสร้างบุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป และฝึกฝนให้เตรียมตัวตายเพื่อผู้สูงอายุเตรียมจิตใจอยู่เสมอโดยมีหลักการการเตรียมจิตใจเพื่อยอมรับความตาย ได้แก่ (พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.ข.: ออนไลน์)

1. การน้อมจิตใจให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามหรือทำจิตให้เป็นกุศล

2. สร้างบรรยากาศให้สงบทั้งกายและจิตใจ

3. มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอ

4. ให้อภัยและขอโหสิกรรม

5. พยายามละความห่วงใยและปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย

สำหรับจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบและมีสติ ได้แก่

- บอกเล่าความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องความตายในสังคมปัจจุบัน

- นอนภาวนาให้กายและจิตได้ผ่อนคลาย ประมาณ 45 นาที

- แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคมปัจจุบันต่อเรื่องความตายและภาวะใกล้ตาย และเหตุปัจจัยที่กำหนดความรู้สึกนึกคิดนั้น

- ทำสมาธิภาวนา ประมาณ 20 นาที

-แลกเปลี่ยน “สภาพการตายที่พึงปรารถนาในมิติต่างๆ” และทำความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตายและคติใกล้ตาย ทั้งทางกายภาพและจิตวิญญาณ

-ทำบุญอุทิศส่วนกุศลเพื่อน้อมนำสู่การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ หรือการปลงสังขารและสมาธิภาวนา ประมาณ 45 นาที

-เขียนพินัยกรรมชีวิต ประมาณ 55 นาที

-พิจารณารณสติหรือตายก่อนตาย ประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที

6) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำบุญ และฟังธรรมที่วัดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

7) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำจิตใจให้มีสมาธิอยู่เสมอ โดยควรทำสมาธิให้เกิดความนิ่งสงบทั้งกายและจิตใจอย่างน้อยครั้งละ 5-10 นาที และวันละ 2-3 ครั้ง

8) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสวดมนต์เปล่งอุสมอเพื่อให้นำไปพิจารณาในชีวิตประจำวัน โดยอย่างน้อยควรสวดมนต์ก่อนนอนและตอนตื่นนอน พร้อมกับแผ่เมตตาอย่างกว้างขวาง

3) กิจกรรมด้านสังคม

การพัฒนาด้านสังคมตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุมีแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี และช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อนำประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาส่งประโยชน์ให้กับผู้อื่นและสร้างความรู้สึกว่าชีวิตตนมีคุณค่า การพัฒนาผู้สูงอายุด้านสังคมมีหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ กัลยาณมิตรตต กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 มีแนวคิดตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสังคม ดังต่อไปนี้

1. อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง

2. ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง

3. ปรารถนาดีกับผู้อื่น ช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และวางเฉยหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

4. ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ และการให้ทานผู้อื่นอยู่เสมอ

ปัจจุบันกิจกรรมด้านสังคมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศมีการจัดกิจกรรมหลายประการ บางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงหรือควรลดให้น้อยที่สุดตามแนวพุทธศาสตร์และบางกิจกรรมสามารถจัดอยู่ในแนวคิดพุทธศาสตร์ได้ ดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสภาวะคนเฒ่า (สภาวะคนเฒ่า โดย สภากาชาดไทย), 2554; ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

สำหรับกิจกรรมด้านสังคมที่ทางภาครัฐจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) จัดกิจกรรมเพื่อใช้คุณประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและชุมชนเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น โครงการการใช้คุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในอาชีพต่างๆ

2) จัดกิจกรรมประสานสัมพันธ์คนวัยต่างๆโดยให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเยาวชนเพื่อให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง

3) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อม ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน การให้ใช้บริการห้องสมุดประชาชน และห้องสมุดเฉลิมราชกุมารี รวมทั้งการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ

การบริการของภาครัฐทั้งการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำคุณประโยชน์กับสังคม และการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้กระตุ้นสมองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเพิ่มเติมความรู้ต่างๆเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและเพื่อให้ได้ทบทวนความคิดความทรงจำต่างๆ เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุได้คิดช่วยเหลือผู้อื่นในการเสียดสละความรู้คำแนะนำทั้งการประกอบอาชีพและความรู้พื้นฐานทั่วไป และเป็นการสร้างความใฝ่รู้ให้กับตนเอง รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมยังเป็นการสร้างความผ่อนคลายให้เกิดกับร่างกายและจิตใจอีกด้วย

อย่างไรก็ตามกิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำคุณประโยชน์โดยให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและชุมชนควรเพิ่มเติมกิจกรรมการให้ความรู้ผู้อื่นและการสนทนาธรรมในเรื่องการเข้าใจความจริงของชีวิต

สำหรับกิจกรรมด้านสังคมที่ทางสถานสงเคราะห์คนชราและมูลนิธิต่างๆจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่

1) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่มีฝีมือประดิษฐ์สอนผู้สูงอายุคนอื่นๆ ได้แก่ เพ้นแจกัน ถักไหมพรม ร้อยลูกปัด เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุทำคุณประโยชน์ให้กับผู้อื่นโดยการเสียดสละความรู้และเวลาให้ผู้อื่น

2) จัดกิจกรรมทัศนศึกษาตามสถานที่ต่างๆ โดยไปเช้ากลับเย็น ได้แก่ วัด พิพิธภัณฑสถาน โบราณสถาน ในกรณีที่เป็นการจัดกิจกรรมให้เข้าวัดเพื่อไหว้พระ สวดมนต์ ทำบุญ ฟังธรรม หรือสนทนาธรรม กิจกรรมนี้จะถือว่าเป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุได้ทำบุญหรือสร้างความเข้าใจความจริงของชีวิตโดยการฟังธรรมและสนทนาธรรม แต่ถ้ากิจกรรมเน้นการท่องเที่ยวให้เกิดความเพลิดเพลินจะถือว่าไม่ได้เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นให้ลดละความเพลิดเพลินทางโลก ซึ่งอาจจัดกิจกรรมในการท่องเที่ยวได้เพียงให้เกิดการผ่อนคลายกายและใจเท่านั้น

3) จัดกิจกรรมร้องเพลงและร่ำวงระหว่างผู้สูงอายุและวัยอื่นๆ กิจกรรมการสร้างพลังผลิตเพลงทางโลกโดยการร้องเพลงร่ำวงไม่สามารถจัดเข้าเป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสนาได้ แต่สามารถจัดได้ในจุดมุ่งหมายที่ให้ผ่อนคลายกายและใจเพื่อจิตใจคลายจากความทุกข์และร่างกายได้เคลื่อนไหวอริยาบถอย่างเหมาะสม

การจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้เป็นที่ไปตามแนวคิดพุทธศาสตร์ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องเพลงธรรมะหรือบทสวดมนต์ให้จิตเป็นบุญกุศล หรือการเคลื่อนไหวร่างกายให้ตรงตามจังหวะที่กำหนดเพื่อฝึกฝนสติและกระตุนไม่ให้สมองเสื่อม

4) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุดูการแสดงต่างๆ ได้แก่ คอนเสิร์ต เด็กร้องเพลงหรือรำ กิจกรรมนี้เป็นการสร้างพลังผลิตทางโลกที่ขัดกับจุดมุ่งหมายการจัดกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์

การจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้เป็นที่ไปตามแนวคิดพุทธศาสตร์ควรจัดกิจกรรมการแสดงในแง่มูธรรมะเพื่อให้เกิดความคิดให้เป็นที่ไปในทางที่ถูกต้อง

5) จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ร่วมกัน เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์กับโลกโดยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

6) จัดกิจกรรมเพื่อระลึกถึงบุญคุณผู้สูงอายุในวันสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมรดน้ำดำหัวในวันสงกรานต์ กิจกรรมกราบผู้สูงอายุในวันแม่ เป็นกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์ที่ให้คนในสังคมกตัญญูคิดถึงผู้สูงอายุที่ได้ทำประโยชน์กับครอบครัวและสังคม

กิจกรรมด้านสังคมตามแนวพุทธศาสตร์ มีดังต่อไปนี้ (สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน, 2551; ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค, 2551; ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงกนิवास [สรวงกนิเวศ โดย สภาภาษาชาวไทย], 2554; ออนไลน์; สุรกุล เจนอบรม, 2541; กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2542; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2549)

จากกิจกรรมด้านสังคมดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้โดยนำหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุด้านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ กัลยาณมิตรตदा กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 และพรหมวิหาร 4 มาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ กิจกรรมด้านสังคมมีดังต่อไปนี้

1) จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อใช้คุณประโยชน์ผู้สูงอายุในโอกาสที่สะดวก ได้แก่

- จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุด้วยกันและชุมชนทั้งความรู้พื้นฐานและความรู้วิชาชีพ

-จัดกิจกรรมบรรยายธรรมโดยผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถเป็นวิทยากรบรรยายธรรมให้แก่ผู้สูงอายุและชุมชน

-จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือสังคมและดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ได้แก่ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้และมีความรู้ไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เพื่อให้กำลังใจ และให้ความรู้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสอนหนังสือให้เด็กและเล่นิทานให้เด็กฟัง จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ร่วมกัน

2) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างคนรุ่นหลังเพื่อลดช่องว่างสร้างความเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ประมาณ 3 เดือนครั้ง

3) จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ในสังคม และกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อมโดยจัดเป็นกิจกรรมระหว่างช่วงเวลาพักผ่อน

4) จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้รู้หรือระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อสนทนาธรรมให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต ประมาณวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

5) จัดกิจกรรมทัศนศึกษาโดยไปวัดไหว้พระทำบุญ ฟังธรรม และสนทนาธรรม ประมาณอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

นอกจากนั้นอาจจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายบ้างโดยอาจไปดูการแสดงและสถานที่ท่องเที่ยว ประมาณ 3 เดือนครั้ง

6) จัดกิจกรรมร้องเพลงและรำวงเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายในบางโอกาสขึ้นอยู่กับบุคคล

4.เงื่อนไขการเรียนรู้

จากการสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษาแต่ละท่านมีเงื่อนไขการเรียนรู้หลายปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 9 แสดงเงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

เงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์				
ปัจจัยภายใน		ปัจจัยภายนอก		
บุพเพกตบุญญาตา	ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง	ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	ปัจจัยด้านครอบครัว	ปัจจัยด้านผู้สอน

ตารางที่ 10 แสดงบุพเพกตบุญญาตาของกรณีศึกษา

รายชื่อกรณีศึกษา	บุพเพกตบุญญาตา
ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต	เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้ทุกศาสตร์ และฝึกฝนสมาธิได้ง่าย
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	เป็นเหตุให้เป็นผู้ฝึกฝนสมาธิและปัญญาได้ง่าย
ร้อยโทวรารกร ไรวา	เป็นเหตุให้เป็นผู้ไม่คิดศีลข้อปาณาติบาต
ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต	เป็นเหตุให้เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียร
ศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล	เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้
แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา	เป็นเหตุให้เป็นผู้สนใจการเรียนรู้

ตารางที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์และเงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

เงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์	ปัจจัยภายนอก		
	ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	ปัจจัยด้านครอบครัว	ปัจจัยด้านผู้สอน
ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต	เรียนที่วัด	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	มีพระเป็นครู
รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	การเรียนในระบบสอนให้นักพิสุจน์	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา และมีฐานะยากจน	พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ
ร้อยโทวรารกร ไรวา	อุปสมบทที่วัดและศรัทธาในจริยวัตรของพระสงฆ์	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ
ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต	เรียนที่วัด	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา	มีพระเป็นครู
ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล	ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นระยะๆ	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ
แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา	ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นระยะๆ	ครอบครัวนับถือพระพุทธศาสนา	พบอาจารย์มีความรู้ความสามารถ

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษาอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ 2 ประการ ได้แก่

1) ปัจจัยภายใน

1.1 ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นความสนใจเฉพาะตน จึงทำให้เกิดการใฝ่รู้จนกระทั่งนำไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเอง และปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอ แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...ที่ผมไปฟังพระสวดผมเข้าใจธรรมะที่ฟังท่านสวด...แล้วผมเข้าใจและผมก็เอามาใช้กับชีวิต...รู้ว่าความตายในวันพรุ่งนี้ผลัดว่าพรุ่งนี้ค่อยทำก็ได้เราแน่ใจหรือว่าเราจะอยู่ถึงพรุ่งนี้บางทีไม่ถึงพรุ่งนี้ตายเสียก่อนเพราะฉะนั้นหน้าที่ทำเสียตั้งใจวันนี้อย่าผลัด...

(จันทงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ท่านสอน 5 นาที 10 นาทีในการปฏิบัติแต่ละวัน 5-10 นาทีสอนให้ทำจิตนิ่งเป็นสมาธิ สอนให้ทำจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สองเรื่องเท่านั้นที่สอนในภาคปฏิบัติ ท่านใช้แบบพองหนอยุบหนอ ท่านสอน 5-10 นาที แต่อาจารย์ปฏิบัติวันหนึ่งประมาณ 20 ชั่วโมง นอน 4 ชั่วโมงต่อเนื่อง 30 วัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เอาชีวิตประจำวันของเราเป็นการปฏิบัติไปเลย แทนที่จะเดินธรรมดาเราก็เดินแบบรู้ตัวไป เดินขวาช้ายๆไป เวลาจะคุยอะไรก็รู้ตัวไป ไม่จำเป็นต้องไปเข้า ถ้าเข้าใจหลักการมันก็ไปได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...พอจิตจับอารมณ์เดียวก็เรียกว่าสมาธิบังคับ สมาธิมันมีพลังมาก จิตเป็นสมาธิเราก็จับปัญหาเข้าไปใส่เราจะทำอะไร เราจะคิดเรื่องอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตที่เป็นสมาธิมันจะแยกแยะ ปัญหาออกมาได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ต้องพยายามทำให้ต่อเนื่องเหมือนสายโซ่ที่ไม่ขาดตอนต้องกำหนดถ้าไม่กำหนดต่อเนื่องยาวเป็นสายโซ่พลังไม่มี...พลังของสตินี้สำคัญมากต้องมีพลังต้องว่องไว และกำหนดให้ทันปัจจุบัน นี่คือฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกวันนี้ก็ต้องฝึกอยู่...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...คนหนึ่งเขาก็บอกว่าขอถามคำถามได้ไหม เราก็นึกว่าที่เธออธิบายเมื่อกี้ เพราะว่าภาษาอังกฤษเราไม่แข็งแรง เราก็บอกว่าได้สิ เขาก็ลุกขึ้นเป็นฝรั่งเต็มตัวผมสีทองตาสีฟ้าเลย บอกว่าเขาทำสมาธิอย่างที่คุณฝึกสอนพาทำ เขาก็แน่ใจว่าจิตเขาพร้อมเป็นสมาธิเขาหาะได้ตัวเขาหาะได้...นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราได้คิดว่า โอโหเราเนี่ยเป็นคนไทยที่แย่มากๆเลย ของดีของเราเราไม่รู้จัก ก็ตั้งใจว่ากลับไปเมืองไทยจะต้อง ฝึกทำสมาธิ...แต่ว่าคราวนี้จะต้องหาครูเก่งๆและก็ไปคล้ายๆกับว่า เรียนให้จบแล้วเราก็จะรู้ว่าจะสมาธิเป็นอย่างไรและใครถามเราก็จะอธิบายได้ไม่อัปจน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

1.2 บุพเพตปญญาหรือการเป็นผู้ที่ทำบุญไว้ในกาลก่อน การเป็นผู้ที่เคยสะสมบุญกุศลมาในอดีตชาติแสดงออกมาทั้งในแง่ลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลทั้งด้านความประพฤติปฏิบัติที่อิงตามหลักศีลธรรม หรือด้านการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบเป็นสมาธิ หรือด้านการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรมโดยไม่เคยถูกสั่งสอนอบรมในปัจจุบันชาติ หรือเป็นผู้ฝึกฝนสมาธิและปัญญาได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไป ปัจจัยนี้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลมีความสามารถความแตกต่างกันในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...แม้แต่ทำสมาธิมีบารมีในทางนี้มาหรือเปล่าถ้าเคยสั่งสมบารมีทางนี้มาก็ทำสมาธิได้เร็ว บางคนได้เร็วบางคนได้ช้า...บุพเพตปญญา บางคนทำสมาธิได้เร็ว บางคนทำสมาธิได้ช้า ผมรู้สึกว่าการได้เร็วไม่ค่อยมีปัญหา...ทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาไม่นั่น ผมทำสมาธิด้วยการทำงาน มันอาจจะเป็นบุพเพตปญญาของผม...

(จันงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ระยะเวลาไม่จำเป็นเท่ากับการเข้าถึงธรรม หนึ่งของเกล้าถ้าเราสะสมมาเยอะ บุญบารมีสะสมมามาก สะสมมายาวนานทำแป๊บเดียวก็จบเพราะฉะนั้น ระยะเวลาไม่สำคัญ แต่ที่อาจารย์ไปฝึกมา 20 ชั่วโมงมีใครเขาทำกัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ไม่รู้รักษาศีลก็ไม่รู้แต่ไม่อยากติดยุง ไม่อยากฆ่าสัตว์ตั้งแต่เด็ก...พี่น้องคนอื่น ติแต่ผมไม่ตี...เป็นเองมันติดนิสัย มันติดนิสัยมา...อาจจะอดีตชาติไม่ได้ฆ่า...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

2) ปัจจัยภายนอก

2.1 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ได้แก่ สังคมแวดล้อมมีความเชื่อมั่นและศรัทธาใน พระพุทธศาสนา มีประเพณีในการทำบุญ ตักบาตร ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์อย่างสม่ำเสมอ และมี แบบอย่างที่ดีในสังคม แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...ตอนเด็กๆผมก็ไม่รู้เรื่อง ผมบวชไม่ได้บวชเพราะศรัทธา แต่เขาให้ผมบวช ผมก็บวชให้ผมเรียนหนังสือผมก็เรียน...แต่พอเรียนไปเราก็ได้รู้ธรรมะมากขึ้น เราจะเห็นว่ามิประโยชน์เลื่อมใสมาก...

(จันงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ทุกอย่างฝรั่งเขาไม่สนใจ แต่ความซื่อสัตย์ต้องมี พูดยว่าจะทำอะไรก็ จะต้องมาดูว่ามีจริงหรือเปล่า ทดสอบหลายอย่างตามจริยธรรม คุณธรรม ทดสอบหมด...4 ปีที่อยู่อังกฤษทำให้ไปสู่ความเป็นนักพิสูจน์ และนำไปสู่ ความศรัทธามันก็เข้าถึงความจริงได้ มันก็เปลี่ยนวิถีชีวิตมาตลอดจนทุกวันนี้ 35 ปี ยังไม่เปลี่ยนเลย 35 ปีนับตั้งแต่ออกจากวัด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ตอนนั้นบวชวัดบวร สมเด็จพระสังฆราชเป็นเจ้าอาวาสและท่านก็บวชให้ คล้ายๆว่าบวชเพื่อที่จะแต่งงาน...แต่ว่าไปบวชแล้วอยากจะรู้ว่าพระท่านทำอย่างไรเพราะเมื่อก่อนไม่เคยสนใจ พอมาสนใจนั่งปุ๊ปก็ได้ภาวนา พอภาวนาก็ รู้สึกว่ามันมีความสุขแบบประหลาดๆ...เราก็เลยรู้สึกว่ามันสามารถด้วยตัวเองได้ไม่จำเป็นจะต้องไปพึ่งของข้างนอก พอสึกออกมาแล้วก็คิด คิดใจว่า จะต้องตามต่อไปว่าอันนี้มันเป็นอะไร...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ไปอยู่กับพระไปอยู่กับหลวงปู่...เราก็เห็นวิถีชีวิตของพระ อยู่กับพระตลอด เห็นวิถีชีวิตและเห็นวิธีการเรียนหนังสือของท่าน ท่านท่องหนังสืออะไรต่างๆก็ ไป...โลกตั้งแต่ก่อนไม่มีอะไรมาก ไม่มีภาพยนตร์ ไม่มีทีวี ไม่มีหนังสือพิมพ์ก็ อยู่อย่างนี้สมัยก่อน...ท่านท่องหนังสือเราก็ฟัง ทำให้สิ่งเหล่านี้มันก็เข้ามา เข้ามาเรื่อยๆ...มันเข้าไปเวลาพระท่านท่องสนทนาธรรมเวลาท่านเรียนเราก็ได้ ยินเข้าไป ตัวนี้มันเป็นอุปนิสัย อุปนิสัยให้เกิดความสนใจ ทำให้ความคิดของเรามันไม่นอกกรอบนอกทาง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...สิ่งดึงดูดใจให้ปฏิบัติอันดับแรกก็คือที่วัดเบญจมบพิตร...จุดตั้งต้นในการ ประพฤติปฏิบัติธรรมคือได้เห็นคำแปลคาถานี้เป็นคาถาพระธรรมบท เขา เรียกว่าคาถาพระธรรมบทคือพุทธวจน...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ตอนที่พี่เข้าไปพี่ไม่เคยคิดว่าการปฏิบัติของพี่ พี่จะไปปฏิบัติที่วัด พี่เพียงแต่อยากทำสมาธิให้เป็น มันก็เหมือนเข้าคอร์สปริญญาโท ปริญญาเอก เราก็ไปดูอาจารย์คนไหนเก่งเราก็จะไปลงชื่อสมัครเข้าคอร์สนี้ แต่เหตุปัจจัยที่ทำให้เราไปเจอเพื่อนที่เขาปฏิบัติมาระหว่างที่เราไปเรียนหนังสือแล้วเขาก็ถึง ตอนที่เขาอยากบวช...เราก็เลยตามเขาไป ก็คิดแต่เพียงว่าไปเป็นเพื่อน...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

2.2.1 การอบรมเลี้ยงดู ได้แก่ สั่งสอนให้รู้ดีรู้ชั่ว การทำตนเป็นแบบอย่าง แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...ตอนเด็กขยัน ชอบเก็บออม เป็นคนมีระเบียบ... แม่สอนเรื่องนี้ และให้มีหน้าที่ใส่บาตรพระทุกวัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...พ่อแม่ไม่ได้ปฏิบัติ แต่พ่อแม่เขาก็ชอบช่วยเหลือคน...เรื่องทานสบายเขาก็ทำอยู่เรื่อย พ่อแม่เขาทำทาน ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...คนแก่ยิ่งแก่มากต้องให้ทานให้มาก รักษาศีลและกัปฏิบัติธรรมปฏิบัติธรรมมันก็แล้วแต่ ทาน ศีล ภาวนา ศีลเป็นสะพาน ทานเป็นเสปียง เน้นที่ได้ยินมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ศีลเป็นสะพานทานเป็นเสปียง...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

2.2.2 อาชีพของครอบครัว ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวเป็นนักบวชหรือมัคทายก จึงเห็นแบบแผนการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์อย่างสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...ตอนแรกพ่อบอกแม่ว่าจะบวชแก่นั่น แต่พอพ่อบวชแล้วไม่สึกเลยตลอดชีวิต...ขอบวชแม่ไม่ให้ไปบวช ครั้งหนึ่งไปที่ตลาดแล้วเห็นหลวงพ่ोजึงหนีตามหลวงพ่อไปเป็นเด็กวัดเลย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...สมัยก่อนไม่ได้ปฏิบัติก็ทำบุญอย่างเดียว ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ปฏิบัติตนตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ และก็เนื่องจากว่าครอบครัวตั้งแต่สมัยก่อนนั้นก็อยู่กับวัดกับวาทำบุญให้ทานอะไรต่ออะไรมาตลอด ทั้ง

ครอบครัวของคุณพ่อ ครอบครัวของคุณแม่ทั้งสองครอบครัวเลย คือ คุณพ่อ
เป็นชาวเมืองแพร่ และคุณปู่พุงต่างๆว่าสมัยก่อนเขาเป็นนักบวชและเทศน์
เก่ง...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

2.2.3 สภาพทั่วไปของครอบครัว ได้แก่ วัฒนธรรมของครอบครัวที่ช่วยเหลือกันและกัน
ฐานะของครอบครัวที่ยากจนจึงต้องช่วยเหลือและพึ่งตนเอง แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...ผมเคยจนมาผมรู้ว่าคนจนเขาลำบากแค่ไหน เราย่าไปเอารัศเอาเปรียบเขา
มีอะไรได้เราก้ช่วยตามฐานะของเรา ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป รู้จักความ
พอดี...

(จ๋านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ทำอะไรด้วยตัวเองมันทำมาตั้งแต่เด็กๆ ใฝ่รู้ไม่ใช้คนอื่น บ้านจนต้องทำงาน
รับจ้าง ตั้งแต่ 10 กว่าขวบ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สนใจเรื่องศาสนาพุทธเพราะว่ามันเป็นพุทธโดยธรรมชาติ พ่อแม่เป็น
พุทธ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...บ้านจะทำบุญทำทานถือศีลทำบุญทำทานมาทั้งสองครอบครัว...ตั้งสมมา
ตลอดเวลานั้นก็เก็บไปเรื่อยๆ นี่ก็คือการปฏิบัติธรรมมันก็เริ่มที่ไหน ก็เริ่มที่
ครอบครัวนั้นละเห็นไหม เริ่มที่บ้านเริ่มที่ครอบครัวพ่อแม่ปู่ย่าตายาย เป็นผู้ที่
อยู่ในศีลในธรรม...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

2.3 ปัจจัยด้านผู้สอน ได้แก่ มีผู้สอนที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้อย่างเข้าใจและเข้าในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ได้ง่ายและลึกซึ้ง แสดงให้เห็นได้จากคำกล่าวดังต่อไปนี้

...หาพระอาจารย์ต่างๆที่มีชื่อเสียง...ไปเรียนถามท่านก็ไปคุยธรรมะกับท่าน จนกระทั่งมาฝึกเรื่อยๆ แล้วก็มาเจอคุณแม่สิริ กรินชัย...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เด็กวัดก็ต้องอย่างนี้ต้องรับใช้พระและพระก็เลี้ยงดู...สอนทางด้านหนังสือ สอนทางด้านศีลธรรม สอนความประพฤติอื่นๆ ธรรมเนียมอะไรต่างๆเรื่องเล่าต่างๆแล้วแต่...แต่ละหมู่บ้านเด็กก็อาจจะเป็นตัวอย่าง ทำอย่างนั้นไม่ดี ทำอย่างนั้นไม่ดีก็เห็นตัวอย่างเหล่านี้ก็สอนเฉพาะเรื่อง เราจะเห็นว่าบางที่ท่านชอบเล่า นิทาน นิทานเหล่านั้นก็เป็นตุ๊กตาเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่า คนขยันต้องไปเป็นอย่างนี้ คนขี้เกียจจะไปเป็นอย่างนี้ คนเชื่อฟังจะเป็นอย่างนี้ คนไม่เชื่อฟังจะเป็นอย่างนี้...ถ้าหากอาจารย์ไม่ได้อยู่วัด และเพื่อนที่คบเป็นพวกลักขโมยมา ขวนนี้ไปแล้ว...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...แล้วก็พอปฏิบัติเราจะต้องเรียนหนังสือ เรายังต้องทำงานก็หาเวลาว่างไปฟังเทศน์ฟังธรรมไปปฏิบัตินั่งสมาธิไปด้วย จนกระทั่งมาเปลี่ยนจากสมณะกรรมฐานหันมาเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานเพราะว่าได้มาปฏิบัติกับคุณแม่สิริ กรินชัย... นั่นแหละก็คือการเริ่มหันมาสนใจทางวิปัสสนากรรมฐาน และก็มุ่งหน้าปฏิบัติ...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...ท่านก็บอกว่า “อาจารย์เองจบแค่ประถม 3 เท่านั้นและศิษย์มีทั้งปริญญา หมอมีทั้งไอ้หนุ่ม ไอ้หนู เพราะฉะนั้นหลับตาปลอกกล้วยเข้าปากยังยากกว่าทำสมาธิ” เราก็รู้สึกเออแหะ นึกว่าจะมาเจอครูบาอาจารย์สอนให้นี่ก็ถูกทำเสียแล้ว เสร็จแล้วท่านก็คุยต่อ ท่านอ่านใจเราได้ ท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านก็บอก

ว่าเวลาชุดงศ์ไปถ้าเกิดว่าเจอสหธรรมิกกันก็จะเล่าประสบการณ์สู้กันฟัง ใครที่ปฏิบัติไปลำหน้าก็จะอธิบายให้รุ่นน้อง ก็เหมือนกับว่าถึงจะชุดงศ์ไปก็ยังมีครูบาอาจารย์ที่จะช่วยชี้แนะ ระหว่างทางก็ไปเจอสหธรรมิกองค์หนึ่งเล่าบอกว่า “ผมเป็นอะไรไม่รู้พอจิตรวมปุ้ปมันเหาะได้” โห ในใจของเราเดี๋ยวละจะย้ายสำนักแล้ว อยู่สำนักนี้จะเหาะให้เป็นแล้ว เราคิดอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า “นกมันก็บินได้ ไล่เดือนมันก็ยังดำดินได้ แต่ว่ามันก็ยังเกิดมาตาย แล้วจะไปเรียนทำมิวิชาอย่างนั้น ทำไมไม่รู้จักทำใจของเราให้มันสะอาดให้มันบริสุทธิ์และเราก็จะได้ไม่ต้องมาทุกข์มาร้อน”...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

จากการการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ของกรณีศึกษา จึงเห็นได้ว่ากรณีศึกษาแต่ละท่านมีเงื่อนไขการเรียนรู้หลายปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวข้างต้น

จากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 นำมาวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้ สามารถอธิบายความเชื่อมโยงได้ดังต่อไปนี้

เป้าหมาย เป็นเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหนึ่งอาจนำไปสู่เป้าหมายหลายด้าน เป้าหมายได้มาจากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 ในส่วนของผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ 1) คุณค่าด้านร่างกาย 2) คุณค่าด้านจิตใจ 3) คุณค่าด้านอารมณ์ 4) คุณค่าด้านสังคม 5) คุณค่าด้านปัญญา และ 6) คุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ เป้าหมายทั้ง 6 ด้านมีความเชื่อมโยงสลับซับซ้อนแต่สามารถสรุปให้เข้าใจง่ายเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาโดยมีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วมของทุกเป้าหมาย

การพัฒนาด้านพฤติกรรมเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านร่างกายและคุณค่าด้านสังคม ด้านจิตใจเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณค่าด้านจิตใจและด้านอารมณ์ ด้านปัญญาเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณค่าด้านปัญญา นอกจากนั้นเป้าหมายทุกด้านยังมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะอีกด้วย เนื่องจากสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบสำคัญในคุณค่าทุกด้าน

วิธีการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหนึ่งอาจได้จากวิธีการเรียนรู้หลายวิธีการ วิธีการเรียนรู้ได้มาจากผลการ

สังเคราะห์ในบทที่ 5 ในส่วนของกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในหัวข้อการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ วิธีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) จากผู้รู้โดยตรง 2) จากการปฏิบัติด้วยตนเอง 3) จากการสนทนาธรรม 4) จากการเข้าร่วมฝึกอบรม 5) จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมหรือเป็นผู้รู้ในการฝึกอบรม 6) จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน 7) จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ

เงื่อนไขการเรียนรู้ เป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุควรมีเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายจึงอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ แบ่งเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุพเพกตบุญญาหรือความเป็นผู้มีบุญอันกระทำไว้แล้วในชาติปางก่อน ซึ่งปัจจัยนี้สามารถเริ่มสร้างได้ในปัจจุบันชาติโดยการสร้างบุญกุศลในทุกระดับทั้งทาน ศีล ภาวนา ส่วนความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นปัจจัยที่จำเป็นต้องมีในการเรียนรู้เพื่อให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านผู้สอนที่ผู้สูงอายุถูกหล่อหลอมมาจากพื้นฐานของสิ่งแวดล้อม ครอบครัว และผู้สอน

กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ไปคู่เป้าหมายในรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม กิจกรรมการเรียนรู้ได้มาจากผลการศึกษาสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 ในส่วนของหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบกับการสังเคราะห์เอกสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ

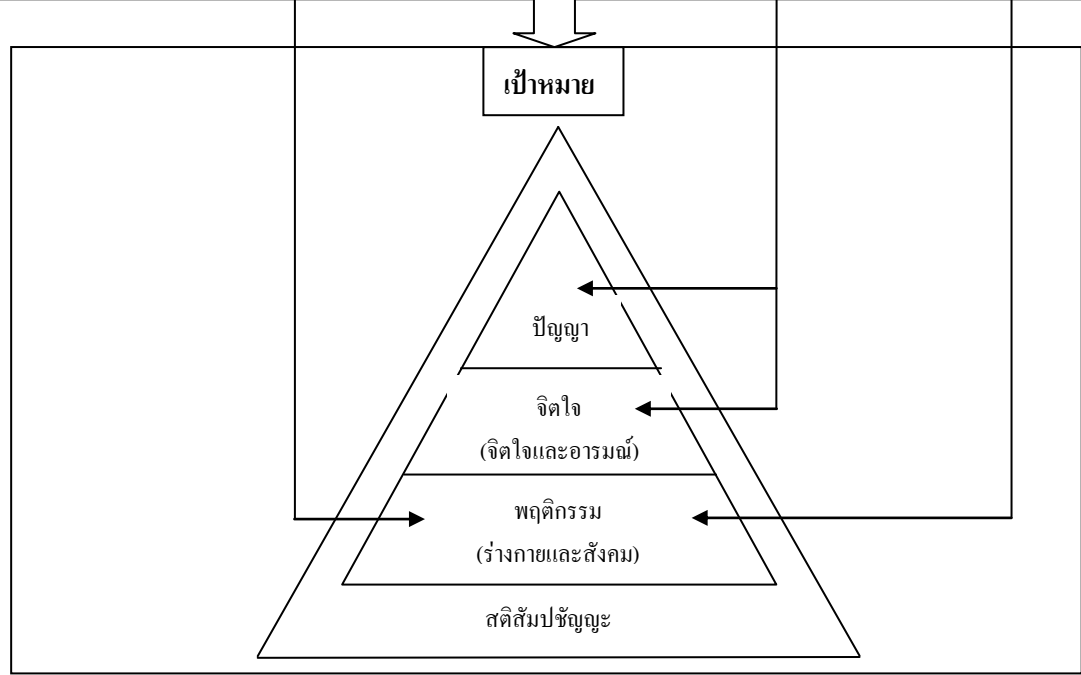
กิจกรรมด้านสุขภาพกายมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ กัลยาณมิตตา เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และคำปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม จึงถือเป็นธรรมสำคัญที่เป็นจุดเริ่มของการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองได้ กัลยาณมิตรธรรม เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์และประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น ส่วน วัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยตรง

กิจกรรมด้านสุขภาพจิตมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 มรณสติ อิททิบาท 4 ซึ่งบุญกิริยาวัตถุ 3 หรือทาน ศีล ภาวนา เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้สร้างบุญกุศลในทุกระดับและครอบคลุมการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยงกัน มรณสติเป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึง

ความตายที่จะต้องมาถึงและปล่อยวางจากสิ่งต่างๆได้ง่ายขึ้น ส่วนอิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังในการมีชีวิตอยู่ต่อไปจึงเชื่อมโยงไปสู่ความมีอายุยืนอีกด้วย

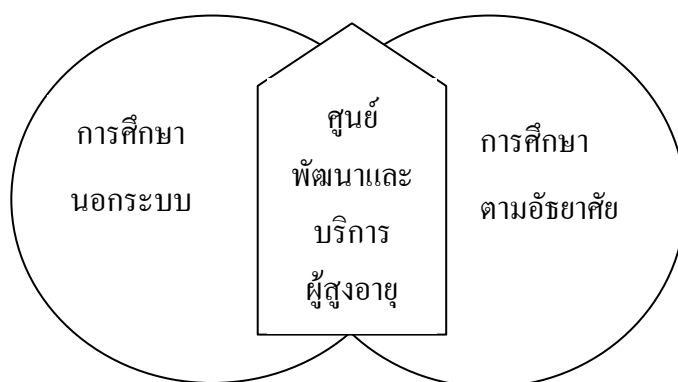
กิจกรรมด้านสังคมมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ กัลยาณมิตตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ซึ่งบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มีบุญกุศลจากการให้ผู้อื่นอยู่เสมอและโดยเฉพาะทำให้เกิดการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ศีล เป็นธรรมที่ทำให้เกิดการยับยั้งการเบียดเบียนผู้อื่น และภาวนา เป็นธรรมสำคัญในการพัฒนาจิตใจเพื่อยับยั้งอกุศลธรรมและสร้างกุศลธรรมภายในจิตใจที่ส่งผลให้เกิดการกระทำที่ดีงามต่อไปและการพัฒนาปัญญาเพื่อพิจารณาการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่มีความครอบคลุมเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความคิดช่วยผู้อื่น ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และการวางเฉยหากการใช้หลักข้างต้นทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา จะขัดต่อความจริง ขัดต่อความเป็นธรรม ขัดต่อหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

<p>วิธีการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จากผู้รู้โดยตรง 2. จากการศึกษาด้วยตนเอง 3. จากประสบการณ์ตรง 4. จากการศึกษาแบบบูรณาการ 5. จากการศึกษาแบบบูรณาการ 6. จากการศึกษาแบบบูรณาการ 7. จากการศึกษาแบบบูรณาการ 	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p>		
<p>เงื่อนไขการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัจจัยภายใน ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 นวัตกรรมปัญญา 1.2 ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง 2. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว 2.3 ปัจจัยด้านผู้สอน 	<p>1. กิจกรรมด้านสุขภาพกาย</p> <p>-ให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>-บริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย</p> <p>-ออกกำลังกายและบริหารอิริยาบถที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p>-ปรุงอาหารเหมาะสมกับวัยและจัดอาหารให้ผู้สูงอายุบริโภคอย่างเหมาะสม</p> <p>-จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ</p>	<p>2. กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ</p> <p>-ช่วยเหลือทางด้านจิตใจและให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆสำหรับผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>-สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนชอบ</p> <p>-ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ หมั่นทบทวนบุญกุศลที่ตนทำและปล่อยวางความทุกข์ถือศีล 5 เป็นปกติ ถือศีล 8 ในโอกาสอันควร ให้ทาน สวดมนต์แปล ทำสมาธิ และพิจารณาความจริงในชีวิตอยู่เสมอ</p> <p>-ฟังบรรยายธรรมและสนทนาธรรม</p> <p>-เข้าวัดเพื่อทำบุญ ฟังธรรม สนทนาธรรม</p>	<p>3. กิจกรรมด้านสังคม</p> <p>-ถ่ายทอดความรู้สำหรับผู้สูงอายุและผู้สูงอายุและชุมชนทั้งความรู้พื้นฐานความรู้ด้านอาชีพ และความรู้ด้านพระพุทธานุภาพ รวมทั้งการช่วยเหลือสังคมและรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p>-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุและคนต่างวัย</p> <p>-แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสนทนาธรรม</p> <p>-ทัศนศึกษาเพื่อผ่อนคลายกายใจและทำบุญกุศล</p> <p>-ร้องเพลง และร่ายรำเพื่อผ่อนคลายกายใจ</p>



แผนภาพที่ 9 แสดงการพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น การนำการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องมีหน่วยงานรองรับเพื่อขับเคลื่อนและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ในที่นี้ผู้วิจัยจึงเสนอจัดตั้งศูนย์ “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” ตามแนวคิดพุทธศาสตร์ โดยเน้นการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ดังแสดงในแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 10 แสดงศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุที่เน้นการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ มีรายละเอียดต่อไปนี้

ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ

ความเป็นมา

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันทำให้โลกในอนาคตกลายเป็น “โลกของผู้สูงอายุ” ประกอบกับปัญหาผู้สูงอายุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทำให้การศึกษามีส่วนสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการผลักดันและเสริมสร้างโอกาสเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้สามารถปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และการศึกษาที่สามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้านพร้อมทั้งสำเร็จผลได้นั้นต้องเป็นการศึกษาที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยและเป็นสหวิทยาและองค์รวม

ในอดีต สังคมไทยมีวิถีชีวิตที่มีรากฐานมาจากแนวคิดพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะความสัมพันธ์อย่างกลมกลืนระหว่างศาสนากับการศึกษาและชีวิตของคนที่สะท้อนให้เห็นจากการดูแลช่วยเหลือกันและกันในครอบครัวและชุมชน การเคารพยกย่องผู้อาวุโส การให้

ความสำคัญของการพัฒนาจิตใจโดยการเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรมซึ่งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

นอกจากนั้น แนวคิดพุทธศาสนายังถือว่าเป็นภูมิปัญญาสูงสุดของมนุษย์โดยเป็นการเรียนรู้ในวิถีชีวิตด้วยการพัฒนาปัญญา ทำให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตเพื่อสามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันทั้งระหว่างระหว่างคนทุกกลุ่มและกับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีวิธีคิดเป็นกลางที่เชื่อมโยงบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมทำให้เกิดการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะ รวมทั้งเน้นการพัฒนาคนเป็นตัวตั้ง การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์จึงสามารถผลักดันให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาปัญญาเพื่อเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมภายนอกและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

จากการตระหนักถึงการรับมือการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุจึงมีเป้าหมายสำคัญในการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคมโดยเฉพาะมุ่งเน้นความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่มีผลเชื่อมโยงไปสู่สุขภาพกายและสังคม ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุที่จัดตั้งนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างรอบด้านและเป็นองค์รวม ซึ่งมีความแตกต่างกับรูปแบบของการพัฒนาผู้สูงอายุในปัจจุบันที่เน้นการพัฒนาผู้สูงอายุในบางด้านเท่านั้น

แนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ เป็นการจัดโครงการต่างๆ เป็นการเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบของกิจกรรมที่มีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุและเครือข่ายในสังคมอย่างกว้างขวาง โครงการต่างๆที่ทางศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุจัดขึ้นนั้นหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำไปดำเนินการได้เพื่อเผยแพร่ความรู้และพัฒนาผู้สูงอายุอย่างกว้างขวางต่อเนื่อง

วิสัยทัศน์

เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

พันธกิจ

1. เพื่อจัดการความรู้และสร้างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เกี่ยวข้องในระบบงานวิจัย
2. เพื่อขยายผลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในรูปแบบของกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้สนใจทั่วไป

เป้าหมาย

1. พัฒนางองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. พัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม โดยมุ่งเน้นการพัฒนา
ด้านสุขภาพจิตใจเป็นหลัก

ผู้รับผิดชอบการดำเนินงาน

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

งบประมาณ

งบประมาณของรัฐบาลสนับสนุน

การดำเนินงาน

ด้านการให้บริการแก่สังคม

1. เป็นแหล่งให้ความรู้และให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม
2. เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่เผยแพร่โครงการและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้องค์การและบุคคลนำไปดำเนินการ
3. เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม

ด้านการวิจัย

1. เป็นแหล่งค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. เน้นสร้างระบบการจัดการความรู้ที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. เน้นสร้างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
4. เน้นสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เกี่ยวข้องในระบบงานวิจัย

ลักษณะของการบริการ

ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุมีแนวคิดในการจำแนกการบริการออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. การบริการทางการวิจัย

- ให้บริการด้านการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยบริการสืบค้นข้อมูลทางการวิจัยที่เชื่อมโยงกับหน่วยงานเครือข่ายในระบบวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2. การบริการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ

- ให้ความรู้และให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ พระสงฆ์

- ดูแลรักษาสุขภาพอนามัยและตรวจรักษาโรคทั่วไปแก่ผู้สูงอายุโดยแพทย์ พยาบาล วิชาชีพ

- ดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไปโดยจิตอาสาในวิชาชีพต่างๆ

- ให้ความรู้พื้นฐาน ความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต และความรู้ด้านอาชีพแก่ผู้สูงอายุ โดยผู้รู้ในสาขาวิชาต่างๆ

- ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์โดยผู้สูงอายุมีความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ

- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนต่างวัยและระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

- พังทรมบรยายและภาวนาโดยพระสงฆ์หรือวิทยากรเป็นผู้นำการปฏิบัติ

- สนทนาธรรมระหว่างผู้สูงอายุกับผู้รู้และระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน

- ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเปิดวิดีโอหรือวิทยากรนำการปฏิบัติ

- ปรุงอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการหรือผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่อง โภชนาการ พร้อมแจกจ่ายการและวิธีปรุงอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- ทัศนศึกษาไหว้พระ ทำบุญ พังทรมบรยาย และสนทนาธรรมที่วัดหรือสถานปฏิบัติ ธรรมต่างๆ

- ให้บริการเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจโดยจิตอาสาในสาขาวิชาต่างๆ

3. การบริการสถานที่

- ห้องอเนกประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ

- ห้องพระเพื่อจัดภาวนาร่วมกันเป็นกลุ่ม

- ห้องพระเพื่อจัดภาวนาแยกเป็นรายบุคคล

- ห้องครัวและห้องจัดเลี้ยงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

- ห้องออกกำลังกายในร่มสำหรับผู้สูงอายุ

- ห้องประชุม

ตัวอย่างโครงการ

หลักการและเหตุผลในการจัดทำโครงการ

ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ ได้เห็นความสำคัญของแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจำนวนประชากรในวัยผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจนทำให้การพัฒนาประเทศต้องตระหนักถึงบทบาทของผู้สูงอายุทั้งในแง่ของการเป็นผู้รับและผู้ให้ที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากศักยภาพของผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้ทั้งทางร่างกายและโดยเฉพาะจิตใจ รวมทั้งการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้ต่อยอดองค์ความรู้ที่สร้างสรรค์ต่อไปเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลสำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่องยิ่งขึ้น

จากแนวคิดของศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุจึงได้จัดตัวอย่างโครงการที่สามารถนำไปปฏิบัติโดยมีแนวคิดให้วัดเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุโดยแนวทางการจัดโครงการมุ่งเน้นทั้งการเป็นผู้รับและผู้ให้ของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการผลักดันส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนารอบด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญาเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขในบั้นปลายชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้นอกจากนั้นยังทำให้ประเทศไทยพร้อมเผชิญกับ “โลกของผู้สูงอายุ” ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยองค์การที่เกี่ยวข้องสามารถนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้ต่อไป เช่น สำนักปฏิบัติธรรม โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถานสงเคราะห์คนชรา ชมรมผู้สูงอายุ องค์การอิสระต่างๆ เป็นต้น

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาร่างกายอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจทั้งการสร้างความสุข สร้างความคิดที่ถูกต้อง และสร้างความเข้าใจความจริงของชีวิต
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อม

ตัวชี้วัดตามวัตถุประสงค์โครงการ

1. ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาร่างกายอย่างเหมาะสม
2. ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจทั้งการสร้างความสุข สร้างความคิดที่ถูกต้อง และสร้างความเข้าใจความจริงของชีวิต

3. ผู้สูงอายุสร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ

ระยะเวลาโครงการ

1 ปี

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ชมรมผู้สูงอายุ วัด ชุมชน ครอบครัวของผู้สูงอายุ โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถาบันวิชาชีพ ภาครัฐและเอกชน

การบริหารโครงการ

1. สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมใน โครงการระหว่างวัด ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ ชุมชน ครอบครัวของผู้สูงอายุ โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถาบันวิชาชีพ ภาครัฐและเอกชน

2. ชมรมผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่เป็นผู้จัดสรรกิจกรรมและงบประมาณใน โครงการ

3. วัดในเครือข่ายจัดพระสงฆ์ที่เหมาะสมมาบรรยายธรรมในหัวข้อต่างๆ

4. วัดและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดสภาพแวดล้อมภายในวัดให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

5. ชุมชน โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถาบันวิชาชีพ ภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการ สร้างจิต

อาสาเพื่อร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุและร่วมบริจาคเพื่อส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของ โครงการ

6. ผู้สูงอายุ ครอบครัวของผู้สูงอายุ ชุมชน วัด โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถาบันวิชาชีพ ภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานของโครงการ

แนวทางการจัดทำโครงการ

1. วัดแต่ละชุมชนเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมและวัดร่วมกันสร้างเครือข่ายระหว่างวัดแต่ละ ชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุใกล้ชิดวัดเช่นในอดีตโดยจัดพระสงฆ์ที่มีความสามารถบรรยายธรรมมา บรรยายให้ผู้สูงอายุฟังอย่างสม่ำเสมอและจัดให้สนทนาธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจให้ผู้สูงอายุทั้ง เรื่องบุญบาป เรื่องความเข้าใจความจริงของชีวิต และเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ รวมทั้ง

พระสงฆ์เยี่ยมเยียนในขณะเจ็บป่วยเพื่อให้กำลังใจและนำจิตในขณะป่วยระยะสุดท้ายเพื่อให้
สิ้นชีวิตอย่างสงบสุข

2. ครอบครัวของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในช่วงเช้าและมารับผู้สูงอายุในช่วงเย็นเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
ที่วัดโดยทั้งเป็นผู้ให้และผู้รับโดยมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

-ผู้สูงอายุถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับผู้สูงอายุด้วยกันและคนต่างวัยได้เรียนรู้จาก
ประสบการณ์ชีวิตจริง

-ผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านต่างๆถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุด้วยกันและคนต่างวัย

-ผู้สูงอายุได้ดูแลเด็กโดยสอนสิ่งที่ตนรู้และเล่านิทานให้เด็กฟัง

-ผู้สูงอายุได้รับความรู้กับผู้ที่มีความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ ทั้งความรู้พื้นฐาน ความรู้ที่จำเป็นใน
การดำเนินชีวิต ความรู้ด้านวิชาชีพเพิ่มเติม รวมทั้งได้รับคำปรึกษาเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาทั้ง
ทางด้านร่างกายและจิตใจ

-ผู้สูงอายุได้รับการดูแลสุขภาพอนามัยและตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

-ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม

-ผู้สูงอายุได้รับการผ่อนคลายและใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การนวดแผน
โบราณ กายภาพบำบัด การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การดูแสดงโชว์ การร้องเพลง การรำวง
การฝึกอาชีพ และกิจกรรมการยกย่องผู้สูงอายุต่างๆ ได้แก่ การไหว้ครู การรดน้ำคำหัว การไหว้บิดา
มารดาในวันพ่อและวันแม่ การจัดวันเกิดให้ผู้สูงอายุ

-ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทั้งการสวดมนต์ ฟังบรรยายธรรม ทำบุญ และภาวนา

3. ครอบครัวสนับสนุนให้เด็กมีจิตอาสาโดยส่งเด็กที่วัดในช่วงบ่ายและรับกลับในช่วยเย็นเพื่อให้
เด็กร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ดูแลผู้สูงอายุ ฟังนิทานที่ผู้สูงอายุเล่า แสดงโชว์ให้ผู้สูงอายุดู
และร่วมกิจกรรมทางศาสนากับผู้สูงอายุ

4. โรงพยาบาลส่งแพทย์และพยาบาลวิชาชีพมาที่วัดที่เข้าร่วมโครงการเพื่อดูแลสุขภาพอนามัย
ตรวจสุขภาพประจำเดือน รักษาโรคทั่วไป นำส่งโรงพยาบาลในกรณีจำเป็น ให้ความรู้และ
คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจที่ถูกต้องเหมาะสม ดูแลตรวจรักษาสุขภาพใน
บ้านให้กับผู้สูงอายุในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถเดินทางได้ และบริการตรวจรักษาสุขภาพให้คนใน
ชุมชนที่มารับบริการที่วัด โดยคิดค่าบริการรักษาผู้สูงอายุในราคาถูกและรักษาฟรีอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

5. สถาบันการศึกษาส่งครูจิตอาสาไปที่วัดที่เข้าร่วมโครงการเพื่อให้ความรู้พื้นฐานและความรู้ที่
จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ และส่งนักศึกษาจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุเล่า
ประสบการณ์ที่ผ่านมาให้คนต่างวัยฟังเพื่อให้คนต่างวัยเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งความถูกต้องและ

ความผิดพลาดในชีวิตของผู้สูงอายุ พร้อมกันนั้นผู้สูงอายุได้มีโอกาสคิดทบทวนวิเคราะห์สิ่งที่ดีที่สุดและไม่ดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตน ทำให้กระตุ้นความมีคุณธรรมในจิตใจและได้ระลึกถึงสิ่งดีงามที่ตนได้ทำ

6.สถาบันวิชาชีพในสาขาวิชาต่างๆ ส่งครูและนักศึกษามาร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่วัด โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ได้แก่ ร้องเพลงเล่นดนตรีให้ผู้สูงอายุฟัง สระผม ตัดผม ตัดเล็บให้ผู้สูงอายุ นวดให้ผู้สูงอายุ พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้สูงอายุ สอนวิชาชีพต่างๆ ทำอาหารให้ผู้สูงอายุรับประทาน

7.ชมรมผู้สูงอายุจัดสรรกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและจัดสรรงบประมาณที่ได้จากการบริจาค โดยร่วมปรึกษากับวัด ชุมชนและสถาบันต่างๆ

8.จิตอาสาเยี่ยมเยียนเพื่อให้กำลังใจผู้สูงอายุขณะป่วยไข้ และร่วมกันจัดเลี้ยงอาหารกลางวันที่วัด ในราคาถูกลำดับสำหรับผู้สูงอายุและคนในชุมชน

9.ภาครัฐและเอกชนร่วมกันสร้างเครือข่ายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนในการจัดกิจกรรมและร่วมกันบริจาค ได้แก่ วัด ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน ครอบครัวของผู้สูงอายุ โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา สถาบันวิชาชีพ ผู้สูงอายุ ภาครัฐและเอกชน

แนวคิดการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาร่างกายอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจทั้งการสร้างความสุข สร้างความคิดที่ถูกต้อง และสร้างความเข้าใจความจริงของชีวิต
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และกระตุ้นไม่ให้อมองเสื่อม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพกาย แนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกาย ดังต่อไปนี้

- 1) อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
- 2) ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง
- 3) บริโภคและนอนหลับอย่างพอประมาณและเป็นเวลา
- 4) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย และขับถ่ายเป็นเวลา

- 5) บริโภคและอุปโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษ
- 6) ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิต บริหารอิริยาบถทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอนให้เหมาะสม ออกกำลังกายพอประมาณและเป็นเวลา
- 7) บริหารเวลาในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
- 8) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่นใกล้ธรรมชาติ ไม่พลุกพล่านจอแจ อยู่ในที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีไม่มีมลพิษ โดยไม่อยู่ในที่มีอากาศเป็นพิษ เสียงดังเกินไป และบริเวณอยู่อาศัยควรมีต้นไม้เพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ

ด้านสุขภาพจิตใจ แนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ดังต่อไปนี้

- 1) อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
- 2) ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง
- 3) ให้ทานอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขกับบุญกุศลที่ตนได้ทำ
- 4) รักษาศีลและภาวนาอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจสงบ และละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป
- 5) ทำในสิ่งที่ชอบ ขยันหมั่นเพียร จดจ่อเอาใจใส่ และพิจารณาปรับปรุงพัฒนาสิ่งนั้นอยู่เสมอ

เพื่อให้เกิดพลังในการชีวิตอยู่ต่อไปในการทำสิ่งที่ตนชอบ

6) มีความเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดาเพื่อเพียรละอกุศลธรรมและสร้างกุศลธรรมให้ยิ่งขึ้นไปโดยเฉพาะปล่อยวางจากความยึดถือเป็นลำดับไป

ด้านสังคม มีแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสังคม ดังต่อไปนี้

- 1) อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
- 2) ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง
- 3) ประรณาคดีกับผู้อื่น ช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และปล่อยวางเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือได้หรือช่วยแล้วทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน
- 4) ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ และการให้ทานผู้อื่นอยู่เสมอ

เงื่อนไขการเลือกสถานที่จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

เลือกสถานที่สะอาด เพียงพอ ปลอดภัย แยกเป็นสัดส่วน บำรุงรักษาดี พื้นเรียบไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีต้นไม้พอสมควรเพื่อให้บรรยากาศร่มรื่นและเพื่อให้กรองฝุ่นละอองและมลพิษต่างๆ ไม่พลุกพล่านจอแจ ไม่มีมลพิษทั้งทางอากาศและเสียง จัดห้องพักอาศัยใกล้ห้องน้ำ ห้องน้ำมีราวจับทางเดินสะดวก ไม่วางของเกะกะ หลีกเลี่ยงการใช้บันได ไม่ควรนอนกับพื้น เติงนอนควรเตี้ยใน

ระดับที่ลุกนั่งแล้วทำยืนพื้นได้พอดี ไม่มีสิ่งของที่เป็นอันตรายในห้องพัก มีเสียงสว่างพอเพียงตามทางเดินทุกจุด และมีแสงแดดส่องถึงที่พักรักษาเพื่อมาเชื้อโรคและลดการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

แนวทางการจัดกิจกรรม

1.ทำความเข้าใจเรื่อง “การดูแลรักษาร่างกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” โดยการฟังบรรยายจากแพทย์

2.ทำความเข้าใจเรื่อง “การป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและผู้รู้ รวมทั้งการตอบคำถามจากแพทย์และพระสงฆ์

3.ตรวจสุขภาพพื้นฐานและสุขภาพอนามัยโดยแพทย์และพยาบาลวิชาชีพ

4.ร่วมออกกำลังกาย “เดินจงกรม” โดยมีพระสงฆ์นำการปฏิบัติ

5.ร่วมตักบาตรตอนเช้า

6.ทำความเข้าใจเรื่อง “บาปบุญ” และ “ความจริงของชีวิต” โดยการบรรยายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

7.ร่วมภาวนาโดยพระสงฆ์นำการปฏิบัติ

8. ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนต่างวัย

คณะวิทยากร

แพทย์ 1 คน พยาบาลวิชาชีพ 4 คน พระสงฆ์ 1 คน

ระยะเวลา 1 วัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ผู้สูงอายุรู้จักการดูแลรักษาร่างกายอย่างเหมาะสม
- 2.ผู้สูงอายุรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักเตือนสติตนเองให้ละบาปอกุศลกรรมและสร้างบุญกุศลในการดำเนินชีวิต และเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต
- 3.ผู้สูงอายุมีความสุขในการสร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และกระตุ้นความจำและความคิดต่างๆ

จำนวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

จำนวน 15 คน

กำหนดการจัดกิจกรรม 1 วัน

เวลา	กิจกรรม
05.00 น.	ตื่นนอน
05.00-05.15 น.	ทำกิจวัตรส่วนตัว
05.15-05.30 น.	พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการออกกำลังกายและการเดินจงกรม รวมทั้งวิธีการเดินจงกรม
05.30-06.00 น.	ร่วมออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม 30 นาที
06.00-06.15 น.	พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการตัดบาตรและร่วมตัดบาตรตอนเช้า
06.15-06.30 น.	พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการสวดมนต์ในบทต่างๆ ได้แก่ บทนมัสการพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคัมภ์ บทมงคลสูตร บทกาลามสูตร บทภัทเทกรัตตสูตร บทโอวาทปาติโมกข์ บทปัพพโคปมคคาถา บทเมตตปริตร และบทแผ่เมตตา
06.30-07.00 น.	ร่วมสวดมนต์เข้าแปลในบทต่างๆที่ได้กล่าวถึงอานิสงส์
07.00-07.15 น.	พระสงฆ์อธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจธรรมในบทสวดมนต์นั้น
07.15-07.30 น.	พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการภาวนาและวิธีการภาวนา
07.30-07.40 น.	ร่วมภาวนา 5-10 นาที
07.40-07.55 น.	ก่อนรับประทานอาหารมีหลักการอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังนี้ -แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการอธิบายอานิสงส์ของการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และอธิบายการ

- เลือกการรับประทานอาหารและการดื่มน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการเจริญสติและวิธีการเจริญสติในการ
รับประทานอาหาร รวมทั้งอธิบายอานิสงส์ของการแผ่เมตตาและร่วมแผ่
เมตตาให้ผู้บริจจาคอาหารก่อนรับประทานอาหาร
- 07.55-08.55 น. ร่วมรับประทานอาหาร มีรายการอาหาร ได้แก่ ข้าวกล้อง ต้มจืดหมูสับเต้าหู้
ใบตำลึง ปลาหนึ่ง ผักผักรวมมิตร ผลไม้ ได้แก่ มะละกอสุก ก๋วยเตี๋ยวสุก
ส้มเขียวหวาน เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำเต้าหู้ น้่านมถั่วเหลือง
- 08.55-09.10 น. แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการอธิบายรายการอาหารที่ได้รับ
ประทานไปแล้วว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเน้นอาหารรสไม่จัด ย่อยง่าย ไม่
มีไขมันและน้ำตาลมากเกินไป และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ รวมทั้งอธิบาย
ส่วนประกอบของอาหารแต่ละอย่างว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง พร้อมทั้งแจก
รายการและวิธีการปรุงอาหารตามรายการ
- 09.10-10.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 10.00-10.40 น. พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์การออกกำลังกายและการเดินจงกรมเล็กน้อย พร้อม
ร่วมออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม 30 นาที
- 10.30-10.45 น. ก่อนรับประทานอาหารมีหลักการอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังนี้
- แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการอธิบายอานิสงส์ของการแบ่ง
มื้ออาหารเป็น 5 มื้อสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการให้ร่างกายได้รับสารอาหาร
ครบถ้วน และอธิบายรายการอาหารว่างที่กำลังจะรับประทานว่าจะเหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุ ได้แก่ ย่อยง่าย และมีสารอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์กับร่างกาย
- พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการเจริญสติและวิธีการเจริญสติระหว่าง
รับประทานอาหารว่าง รวมทั้งอธิบายอานิสงส์ของการแผ่เมตตาและร่วมแผ่
เมตตาให้ผู้บริจจาคอาหารก่อนรับประทานอาหาร
- 10.45-11.15 น. ร่วมรับประทานอาหารว่าง ได้แก่ ต้มลูกเดือยเม็ดบัว เต้าฮวยหน้าธัญพืช ถั่ว

- ต้ม ผลไม้ ได้แก่ เงาะ ชมพู เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำมะรุมน น้ำมะละ พร้อมทั้งแจกรายการและวิธีการปรุงอาหารตามรายการหลังรับประทานอาหารว่าง
- 11.15-12.00 น. พระสงฆ์บรรยายธรรม เรื่อง “บาปบุญ” 20 นาที และร่วมสนทนาธรรมเรื่อง บาปบุญ 20 นาที โดยมุ่งสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องบาปและบุญ และเรื่องโทษของการทำบาปและอานิสงส์ของการทำบุญแต่ละระดับ โดยเฉพาะบุญกุศลจากการภาวนา หลังจากนั้นร่วมภาวนา 5-10 นาที
- 12.00-12.15 น. ก่อนรับประทานอาหารมีหลักการอธิบาย ดังนี้
-แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการอธิบายรายการอาหารกลางวัน ที่กำลังจะรับประทานว่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ อาหารรสไม่จัด ย่อยง่าย และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ รวมทั้งอธิบายส่วนประกอบของอาหารแต่ละอย่างว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง
-พระสงฆ์ย่ออานิสงส์ของการเจริญสติและวิธีการเจริญสติระหว่าง รับประทานอาหารรวมทั้งอธิบายอานิสงส์ของการแผ่เมตตาและร่วมแผ่เมตตา ให้ผู้บริจจาคอาหารก่อนรับประทานอาหาร
- 12.15-13.00 น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน รายการอาหาร ได้แก่ ข้าวกล้อง น้ำพริก ผักต้ม ปลาทุ เต้าหู้ทรงเครื่อง ต้มจับฉ่าย ไข่ตุ๋น ผลไม้ ได้แก่ มะละกอสุก กล้วย น้ำว่าวสุก ส้มเขียวหวาน เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำเต้าหู้ น้่านมถั่วเหลือง พร้อมทั้งแจกรายการและวิธีการปรุงอาหารตามรายการหลังรับประทานอาหาร
- 13.00-14.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 14.00-14.15 น. พระสงฆ์อธิบายอานิสงส์ของการให้ทาน โดยเฉพาะการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ของตนเองให้ผู้อื่น
- 14.15-15.00 น. ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ของตนให้เด็กที่มาร่วมกิจกรรมฟัง

- 15.00-15.15 น. ก่อนรับประทานอาหารมีหลักการอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังนี้
-แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการย้ำถึงประโยชน์ของรายการอาหารว่างที่กำลังจะรับประทานว่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ย่อยง่าย และมีสารอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์กับร่างกาย
-พระสงฆ์อธิบายอันิสงส์ของการเจริญสติและวิธีการเจริญสติระหว่างรับประทานอาหารว่าง รวมทั้งอธิบายอันิสงส์ของการแผ่เมตตาและร่วมแผ่เมตตาให้ผู้บริจจาคอาหารก่อนรับประทานอาหาร
- 15.15-15.45 น. ร่วมรับประทานอาหารว่าง ได้แก่ ขนมปังปิ้งไม่หวาน ผลไม้ ได้แก่ เงาะ ชมพู เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำมะรุ่ม น้ำมะละ พร้อมทั้งแจกรายการและวิธีการปรุงอาหารตามรายการหลังรับประทานอาหารว่าง
- 15.45-16.55 น. พระสงฆ์บรรยายธรรม เรื่อง “ความจริงของชีวิต” 30 นาที และร่วมสนทนาธรรมเรื่องความจริงของชีวิต 30 นาที โดยมุ่งสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาชีวิต
พระสงฆ์ย้ำถึงอันิสงส์ของการภาวนาและวิธีการภาวนา หลังจากนั้นร่วมภาวนา 5-10 นาที
- 16.55-17.45 น. ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและผู้รู้เรื่องการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยแพทย์และพระสงฆ์เป็นผู้ตอบคำถาม 30 นาที พร้อมทั้งตรวจสอบสภาพพื้นฐานและดูแลสุขภาพอนามัยโดยแพทย์และพยาบาลวิชาชีพ 20 นาที
- 17.45-18.00 น. ก่อนรับประทานอาหารมีหลักการอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังนี้
- แพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพหรือนักโภชนาการอธิบายหลักการรับประทานอาหารเย็นว่าไม่ควรรับประทานมากเกินไป และอธิบายรายการอาหารเย็นที่กำลังจะรับประทานว่าจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ อาหารรสไม่จัด ย่อยง่าย และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ รวมทั้งอธิบายส่วนประกอบของอาหารแต่ละ

อย่างว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง

-พระสงฆ์อ่านนิสสัยของการเจริญสติและวิธีการเจริญสติระหว่าง
รับประทานอาหาร รวมทั้งอธิบายนิสสัยของการแผ่เมตตาและร่วมแผ่
เมตตาให้ผู้บริจจาคอาหารก่อนรับประทานอาหาร

- 18.00-18.45 น. ร่วมรับประทานอาหารเย็น รายการอาหาร ได้แก่ ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง
ผลไม้ ได้แก่ มะละกอสุก ก๋วยเตี๋ยววุ้นวุ้น ส้มเขียวหวาน เครื่องดื่ม ได้แก่
น้ำเปล่า น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง พร้อมทั้งแจกรายการและวิธีการปรุงอาหาร
ตามรายการหลังรับประทานอาหาร
- 18.45-19.20 น. พักผ่อนตามอัชฌาศัย
- 19.20-20.35 น. พระสงฆ์อธิบายนิสสัยของการสวดมนต์ในบทต่างๆ ได้แก่
บทนมัสการพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคมนันต์ บทมงคลสูตร
บทกาลามสูตร บทกัณฑ์เทวรัตตสูตร บทโอวาทปาติโมกข์ บทปัพพโตปมคคา
บทเมตตปริตร และบทแผ่เมตตา
- 20.35-20.05 น. ร่วมสวดมนต์เข้าแปลในบทต่างๆที่ได้กล่าวถึงอนิสสัย
- 20.05-20.20 น. พระสงฆ์อธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจธรรมในบทสวดมนต์นั้น
- 20.20-20.35 น. พระสงฆ์อธิบายนิสสัยของการภาวนาและวิธีภาวนา
- 20.35-20.45 น. ร่วมภาวนา 5-10 นาที
- 20.45-21.00 น. เตรียมเข้านอน
- 21.00 น. เข้านอน

*หมายเหตุ: เปิดบทสวดมนต์ประกอบดนตรีหรือเพลงธรรมะในช่วงระหว่างเวลาพักผ่อนตาม อธิษาศัยและช่วงเวลารับประทานอาหารให้ผู้สูงอายุได้ยินอยู่เสมอ (ดูรายการเพลงธรรมะใน ภาคผนวก ง)

จากตัวอย่างกิจกรรมข้างต้นสามารถอธิบายแนวคิดของแต่ละกิจกรรมได้ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม

1.1 กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอานิสงส์และวิธีการออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม เป็น กิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตาม แนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกายและด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้ คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และ ภัตสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของ หลักธรรมในข้อสัปปายะ 7

1.2 กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้าน สุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ กิจกรรมการออกกำลังกายมาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์ เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิต ออกกำลังกายพอประมาณและเป็น เวลา

นอกจากนั้น การเดินจงกรมยังเป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ โดยมี แนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบ และเพื่อละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของ ชีวิตเป็นลำดับไป

ดังนั้นการออกกำลังกายโดยการเดินจงกรมจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และสัปปายะ (รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณใน สิ่งที่สบาย) กาลจारी (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา) พรหมจारी (ถือพรหมจรรย์) ซึ่งเป็นข้อย่อยของ หลักธรรมในข้อ อายุวัฒนธรรม 5 และภัตสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมใน ข้อ สัปปายะ 7 รวมทั้งยถาพลสันโดษ (ความยินดีตามกำลัง) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ ความสันโดษ และภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน อารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายโดยการเดินจกรมสามารถปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย ได้แก่ การรำไม้พลอง กีฬาเปตอง แอโรบิก การวิ่งช้าๆ ภายบริหารท่าต่างๆ การว่ายน้ำ-เดินในน้ำ การขี่จักรยาน โยคะ การรำมวยจีน (ไทเก๊ก) การแกว่งแขน และการสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ

2. กิจกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 การให้ความรู้เรื่องอานิสงส์และการเลือกรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพกาย มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกาย ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

2.2 กิจกรรมการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพกาย มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ทำในสิ่งที่เอื้อต่อชีวิต รับประทานอาหารย่อยง่าย รับประทานอาหารพอประมาณ และเป็นเวลา

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ สัปปายการี (รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ อายุวัฒนธรรม 5 โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7 และยถาพลสันโดษ (ความยินดีตามกำลัง) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ ความสันโดษ

2.3 กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอานิสงส์และวิธีการเจริญสติขณะรับประทานอาหาร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

2.4 กิจกรรมการเจริญสติในการรับประทานอาหาร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบ และเพื่อละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป และโดยเฉพาะการสร้างความรู้และเข้าใจว่าการรับประทานอาหารให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อมีชีวิตอยู่ในการทำบุญกุศลยิ่งขึ้นไป

กิจกรรมข้างต้นมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ พรหมจรรย์ (ถือพรหมจรรย์) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ อายุวัณชนกรรม 5 และภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

2.5 กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอานิสงส์และวิธีการแผ่เมตตาก่อนรับประทานอาหาร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

2.6 กิจกรรมการแผ่เมตตาให้ผู้บริจคอาหาร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ภาวนาเพื่อให้อจิตใจสงบด้วยความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ เมตตา ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และสัปปายการี (รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) ปริณตโกชิ (บริ โภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ อายุวัณชนกรรม 5 โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7 และยถาพลสัน โดษ (ความยินดีตามกำลัง) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ ความสัน โดษ รวมทั้งภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 และเมตตา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้นสามารถปรับเปลี่ยนเกี่ยวกับรายการอาหารได้หลากหลายชนิด ซึ่งมีหลักเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เลือกอาหารย่อยง่าย มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้หลากหลาย เพิ่มผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 5 มื้อ ลดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล แต่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นโทษ ได้แก่ เครื่องดื่มมีเมหา เหล้า ชา กาแฟ น้ำอัดลม บุหรี่ อาหารหมักดอง ผลไม้ดิบ ผักสดชนิดย่อยยาก อาหารประเภททอด น้ำมัน

นอกจากนั้นอาจปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องอาหารปรุงอาหารร่วมกับเยาวชน การให้นักโภชนาการปรุงอาหารร่วมกับผู้สูงอายุโดยก่อนปรุงอาหารอธิบายอานิสงส์และความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมเกี่ยวกับการดักบาตร

3.1 การให้ความรู้เรื่องอานิสงส์ของการดักบาตร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสมกัน) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

3.2 การดักบาตร เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ให้ทานอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขกับบุญกุศลที่ตนได้ทำ ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ ทาน ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 และกรุณาซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการดักบาตรจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสมกัน) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7 และทาน ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 รวมทั้งกรุณาซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนี้ กิจกรรมการดักบาตรควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกเช้าเพื่อให้จิตใจคิดถึงบุญกุศลอยู่ตลอดเวลา

4. กิจกรรมเกี่ยวกับการสวดมนต์แปล

4.1 การให้ความรู้เรื่องอานิสงส์ของการสวดมนต์ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสมกัน) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

4.2 การสวดมนต์แปล ได้แก่ บทนมัสการพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคัมภ์ บทมงคลสูตร บทกาลามสูตร บทกัณฑ์เทวรัตตสูตร บทโอวาทปาติโมกข์ บทปัพพโตปมคาลา

บทเมตตปริตร และบทแผ่เมตตา เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ภาวนาอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจสงบ และละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ ภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 และเมตตา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

4.2 การให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจธรรมเกี่ยวกับบทสวดมนต์ 9 บท ได้แก่

1) บทนมัสการพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคมน์ เป็นบทสวดมนต์เพื่อแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

2) บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย เป็นบทสวดมนต์เพื่อความซาบซึ้งในคุณของพระไตรรัตน์

3) บทมงคลสูตร เป็นบทสวดมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคลแห่งชีวิต

4) บทกาลามสูตร เป็นบทสวดมนต์เพื่อฝึกตนให้เป็นคนมีปัญญา

5) บทกัณฑ์เทวรัตตสูตร เป็นบทสวดมนต์เพื่อฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

6) บทโอวาทปาติโมกข์ เป็นบทสวดมนต์เพื่อเรียนรู้หัวใจของพระพุทธศาสนา

7) บทปัพพโตปมคคา เป็นบทสวดมนต์เพื่อความเป็นผู้ไม่ประมาท

8) บทเมตตปริตร เป็นบทสวดมนต์เพื่อความเป็นผู้มีเสน่ห์น่ารัก

9) บทแผ่เมตตา เป็นบทสวดมนต์เพื่อฝึกใจให้เปี่ยมด้วยเมตตาจิต

กิจกรรมข้างต้นเป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ชิดผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการดักบาตรจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7 ภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 และเมตตา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการสวดมนต์แปลยัง

สามารถปรับเปลี่ยนบทสวดมนต์แปลเป็นบทอื่นๆ ได้แก่ ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก พุทธชัยมงคลคาถา โภชนกปริตร พระคาถาธารณปริตร

5. กิจกรรมเกี่ยวกับการภาวนา

5.1 การให้ความรู้เรื่องอานิสงส์และวิธีการภาวนา เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7

5.2 การภาวนา เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมสุขภาพจิตใจ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ ภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบ และเพื่อละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ ภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการภาวนาจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ สัปปายะ 7 รวมทั้งภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนี้กิจกรรมเกี่ยวกับการภาวนายังสามารถปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรมการภาวนาในแบบอื่นๆอีก ได้แก่ การเจริญสติท่าทางประกอบจังหวะดนตรี การนั่งภาวนาและสลับกับการเดินจงกรม

6. กิจกรรมเกี่ยวกับธรรมบรรยาย

6.1 การฟังธรรมบรรยาย

การฟังธรรมบรรยาย เรื่อง “บาปบุญ” เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการทำบุญและการทำบาป โทษของการทำบาปและอานิสงส์ของการทำบุญในแต่ละระดับ โดยเฉพาะบุญกุศลสูงสุด คือ การภาวนา ทำให้ละอายและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล รวมทั้งสร้างศรัทธาในการทำบุญกุศลทุกระดับต่อไป

การฟังธรรมบรรยาย เรื่อง “ความจริงของชีวิต” เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการสร้างคุณค่าของชีวิตด้วยการพัฒนาจิตใจ และสร้างความเข้าใจเรื่องชีวิต อันประกอบไปด้วยกายและจิตใจ โดยจิตใจเป็นเบื้องหลังของการผลักดันหรือควบคุมให้กายมี

พฤติกรรมและวาจาในทางก่อบาปอกุศลหรือสร้างบุญกุศล และจิตใจเช่นเดียวกันที่ได้รับผลจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ดังนั้นการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่าโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ร่างกายสามารถดูแลรักษาได้เพียงให้ทรงตัวอยู่ได้นั้นจึงต้องมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเป็นหลัก

การฟังธรรมบรรยายดังกล่าวข้างต้น เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีแนวคิดหลักจากหลักกรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักกรรมในข้อ สัปปายะ 7

6.2 การสนทนาธรรมเรื่อง “บาปบุญ” และเรื่อง “ความจริงของชีวิต” เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง และภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบ และเพื่อละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักกรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักกรรมในข้อ สัปปายะ 7 รวมทั้งภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักกรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมบรรยายจึงมีแนวคิดหลักจากหลักกรรม คือ กัลยาณมิตตตา และภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักกรรมในข้อ สัปปายะ 7 รวมทั้งภาวนา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักกรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมบรรยายยังสามารถปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมบรรยายในเรื่องอื่นๆอีก ได้แก่ เรื่อง “ศรัทธา” เรื่อง “ความตาย” เรื่อง “เป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์”

7. กิจกรรมเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้อื่น

กิจกรรมเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้เยาวชน เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสังคม มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสังคม ได้แก่ ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง ให้ทานอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขกับบุญกุศลที่ตนได้ทำ ประารถนาดีต่อผู้อื่นและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ทำในสิ่งที่ชอบ ขยันหมั่นเพียร จดจ่อ

เอาใจใส่ และพิจารณาปรับปรุงพัฒนาสิ่งนั้นอยู่เสมอเพื่อให้เกิดพลังในการชีวิตอยู่ต่อไปในการทำ
สิ่งที่ตนชอบ

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตรธรรม และทาน ซึ่งเป็นข้อ
ย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 รวมทั้งเมตตา กรุณา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ
พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์
ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นยังสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเกี่ยวกับการ
การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่หลากหลาย ได้แก่ ความรู้พื้นฐาน ความรู้จำเป็น
สำหรับผู้สูงอายุ ความรู้ในสาขาวิชาชีพต่างๆ การเล่านิทานให้เด็กฟัง ความรู้เรื่องพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า การเล่าประสบการณ์ในชีวิตที่ถูกต้องและผิดพลาดเพื่อให้ตนเองและผู้อื่น ได้คิด
วิเคราะห์ในบทเรียนที่ได้รับ

นอกจากนั้นกิจกรรมดังกล่าวยังสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้
และประสบการณ์ไปสู่กลุ่มที่หลากหลาย ได้แก่ การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่าง
ผู้สูงอายุด้วยกัน การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนต่างวัย

8. กิจกรรมเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์

การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและผู้รู้เรื่องการป้องกันแก้ไข
ปัญหาทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพกาย ด้าน
สุขภาพจิตใจ และด้านสังคม มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพ
กาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง
ให้ความรู้และคำปรึกษากับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง ให้ทานอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจมีความสุขกับบุญกุศล
ที่ตนได้ทำ ประรณาคือต่อผู้อื่นและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตรตตต กัลยาณมิตรธรรม และ
และภัสสสปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสปปายะ (บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อย
ของหลักธรรมในข้อ สปปายะ 7 รวมทั้งทาน ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ บุญกิริยาวัตถุ 3 และ
เมตตา กรุณา ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ พรหมวิหาร 4

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้าน
สังคม ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ นอกจากนั้นยังสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเกี่ยวกับการ
แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่หลากหลาย ได้แก่ ความรู้พื้นฐาน ความรู้จำเป็นสำหรับ

ผู้สูงอายุ ความรู้ในสาขาวิชาชีพต่างๆ การสนทนาธรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตที่
ถูกต้องและผิดพลาดเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นได้คิดวิเคราะห์ในบทเรียนที่ได้รับ

นอกจากนั้นกิจกรรมดังกล่าวยังสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความรู้และ
ประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับกลุ่มคนที่หลากหลาย ได้แก่ การแลกเปลี่ยนความรู้และ
ประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับ
คนต่างวัย การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้รู้ในสาขาวิชาต่างๆ การ
แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุกับผู้รู้ในสาขาวิชาต่างๆ

9. กิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐาน

การตรวจสุขภาพพื้นฐานและดูแลสุขภาพอนามัยโดยแพทย์และพยาบาลวิชาชีพ เป็น
กิจกรรมในส่วนของกิจกรรมด้านสุขภาพกาย มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับ
กิจกรรมด้านสุขภาพกาย ได้แก่ อยู่ใกล้ผู้รู้เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำไปในทางที่ถูกต้อง ทำในสิ่งที่เอื้อ
ต่อชีวิต

กิจกรรมข้างต้นจึงมีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ กัลยาณมิตตตา และสัพปายการี (รู้จัก
ทำความสบายแก่ตนเอง) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ อายุวัฒนธรรม 5 และภัสสสัพปายะ
(การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัพปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม) ซึ่งเป็นข้อย่อยของหลักธรรมในข้อ
สัพปายะ 7

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติด้านร่างกายเป็นหลัก และ
สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐานในเรื่องที่หลากหลายโดยกลุ่มคนที่
หลากหลาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพโดยนักกายภาพบำบัด การนวดแผนไทยโดยแพทย์แผนไทยหรือ
นักศึกษาแพทย์แผนไทย การตัดผมและการสระผมโดยช่างตัดผมมืออาชีพหรือนักศึกษาฝึกหัด

10. การเปิดบทสวดมนต์ประกอบดนตรีหรือเพลงธรรมะ เป็นกิจกรรมในส่วนของ
กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ มาจากแนวคิดหลักตามแนวพุทธศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมด้านสุขภาพจิต
ใจ ได้แก่ ภาวนาอยู่เสมอเพื่อให้จิตใจสงบและละจากความฟุ้งซ่านวิตกกังวล รวมทั้งให้เกิดปัญญา
ในการรู้และเข้าใจความจริงของชีวิตเป็นลำดับไป กิจกรรมนี้มีแนวคิดหลักจากหลักธรรม คือ
ภาวนามัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในหลักบุญกิริยาวัตถุ 3

ทั้งนี้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวได้รับผลจากการปฏิบัติด้านจิตใจ ได้แก่ จิตใจ
ผ่อนคลายและสงบสุข จิตใจจดจ่อในกุศลธรรม จนถึงปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง
กิจกรรมดังกล่าวอาจปรับเปลี่ยนเป็นการร่วมกันร้องเพลงธรรมะหรือสวดมนต์แปลประกอบดนตรี
(ดูรายการเพลงธรรมะจากภาคผนวก ง)

จากแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุคือ “บอกอานิสงส์ ลงวิธีการ พร้อมนำไปปฏิบัติ จัดย้ำความเข้าใจ” โดยแนวทางการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีหลักการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แตกต่างกับคนในวัยอื่น ได้แก่ การจัดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งควรอธิบายอานิสงส์ของการปฏิบัติ อธิบายวิธีการปฏิบัติ และอธิบายความเข้าใจหลักธรรมในสิ่งที่ปฏิบัติในช่วงก่อนการปฏิบัติ หรือขณะการปฏิบัติ หรือหลังการปฏิบัติในกิจกรรมนั้นๆ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ชอบฟังบรรยายยาวนานและความสามารถในการจดจำน้อยกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ ดังแสดงให้เห็นจากตารางต่อไป

ตารางที่ 12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

รายการกิจกรรม	บอกอานิสงส์	ลงวิธีการ	พร้อมนำไปปฏิบัติ	จัดย้ำความเข้าใจ
การออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> - มีร่างกายแข็งแรง - มีอายุยืน - มีความจดจำไม่ถดถอย - มีจิตใจสงบสุข - มีจิตใจปล่อยวาง - รู้และเข้าใจเรื่องกฎธรรมชาตินี้และหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อธรรมชาติ - มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่เสมอ 	มีสติสัมปชัญญะในกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง	เดินจงกรม	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายเพิ่มเติมเพื่อสร้างความรู้และเข้าใจเรื่องกฎธรรมชาติ - อธิบายเพิ่มเติมเพื่อสร้างความรู้และเข้าใจเรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมให้มีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อสร้างบุญกุศล

ตารางที่ 12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ (ต่อ)

รายการกิจกรรม	บอกอานิสงส์	ลงวิธีการ	พร้อมนำไปปฏิบัติ	จัดย้ำความเข้าใจ
การรับประทานอาหาร	-ร่างกายแข็งแรง -อายุยืน -มีจิตใจสงบสุข -มีจิตใจปล่อยวาง -รู้และเข้าใจเรื่อง กฎธรรมชาติและ หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ต่อธรรมชาติ -มีความจดจำไม่ ถดถอย -มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ	-การเลือก รับประทานอาหาร อาหารและดื่มน้ำ เหมาะสมสำหรับ ผู้สูงอายุ -มีสติสัมปชัญญะ ในกายและจิตใจ อย่างต่อเนื่อง	รับประทานอาหาร และดื่มน้ำ ที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ พร้อมการเจริญ สติ	-อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง รายการอาหารที่ รับประทาน (พร้อมแจก รายการและ วิธีการปรุง) -อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง กฎธรรมชาติ -อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง เลือกรับประทาน อาหารให้มีชีวิต อยู่ต่อไปเพื่อ สร้างบุญกุศล
การตักบาตร	-จิตใจสงบสุข -ได้รับบุญกุศลจาก การถวายทาน -ระลึกถึงบุญกุศล อยู่เสมอ		ตักบาตร	-อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง การทำบุญกุศล ในทุกๆระดับ

ตารางที่ 12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ (ต่อ)

รายการกิจกรรม	บอกอานิสงส์	ลงวิธีการ	พร้อมนำไปปฏิบัติ	จัดย้ำความเข้าใจ
การสวดมนต์ แปล	-จิตใจสงบสุข -ได้รับบุญกุศลจาก การสวดมนต์แต่ละ บท -มีความจดจำไม่ ถดถอย -มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ -รู้และเข้าใจธรรม ที่ได้จากการสวด มนต์ -นำธรรมไป พิจารณาใน ชีวิตประจำวัน		สวดมนต์แปล	-อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง ธรรมที่ได้จาก การสวดมนต์นั้น
การแผ่เมตตา	-มีจิตใจสงบสุข -มีจิตใจเมตตาต่อ สรรพสัตว์ -ไม่เบียดเบียนและ ไม่ถูกเบียดเบียน จากผู้อื่น	แผ่เมตตาอย่าง กว้างขวาง	แผ่เมตตา	การแผ่เมตตา

ตารางที่ 12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ (ต่อ)

รายการกิจกรรม	บอกอานิสงส์	ลงวิธีการ	พร้อมนำไปปฏิบัติ	จัดย้ำความเข้าใจ
การภาวนา	-จิตใจสงบสุข -มีความจดจำไม่ ถดถอย	-ทำสมาธิภาวนา โดยการกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าออก หรือการภาวนา “พุทธ” “โธ” หรือวิธีการอื่นๆ ที่ทำให้จิตใจสงบ -ทำวิปัสสนา ภาวนาโดย กำหนดรู้สภาวะ ของกายและใจที่ เกิดขึ้นใน ปัจจุบันขณะ	สมาธิภาวนา หรือ/และ วิปัสสนาภาวนา	-อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง ธรรมชาติ กฎธรรมชาติ และหน้าที่ที่ต้อง ปฏิบัติต่อ ธรรมชาติ
การสนทนา ธรรม	-มีจิตใจสงบสุข -รู้และเข้าใจเรื่อง กฎธรรมชาติและ หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ต่อธรรมชาติ -มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ในสังคม		แลกเปลี่ยน ความรู้และ ประสบการณ์ เกี่ยวกับพระ ธรรมคำสั่งสอน ของ พระพุทธเจ้า	-อธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความรู้ และเข้าใจเรื่อง ธรรมชาติ กฎธรรมชาติ และหน้าที่ที่ต้อง ปฏิบัติต่อ ธรรมชาติ

ตารางที่ 12 แสดงหัวใจของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ (ต่อ)

รายการกิจกรรม	บอกอานิสงส์	ลงวิธีการ	พร้อมนำไปปฏิบัติ	จัดย้ำความเข้าใจ
การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์	-ได้รับบุญกุศลจากการให้ทาน -มีพลังในการมีชีวิตต่อไป -มีความใฝ่รู้อยู่เสมอ -มีความจดจ่ไม่ถดถอย		ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้อื่น	
การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์	-ได้รับบุญกุศลจากการให้ทาน -รู้และเข้าใจเรื่องต่างๆ		การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ	-อธิบายเพิ่มเติมเพื่อสร้างความรู้และเข้าใจเรื่องต่างๆ

บทที่ 7

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อวิเคราะห์หลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุ 2) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ และ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ โดยมีขอบเขตมุ่งศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ไม่มีความทุพพลภาพ และมีวิธีดำเนินการวิจัย ได้แก่ ศึกษาเอกสาร 67 เรื่อง ศึกษาวิทยากร 6 คน โดยสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม สัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ 7 คน และตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุโดยสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ 7 คน

สรุปผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ได้ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์การวิจัย แบ่งเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. หลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์
3. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

1. หลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่าพบหลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งสามารถจำแนกการอธิบายได้ 2 อย่าง ได้แก่

1) หลักกรรมสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวม

ปริยัติในภาพรวม มีองค์กรรม 28 ประการแต่องค์กรรมที่เป็นจุดร่วมสำคัญ ได้แก่ สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่ใช้ในทุกกรณี ส่วนการปฏิบัติในภาพรวมแบ่งเป็นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและระยะสุดท้ายของชีวิต วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ปฏิเวธในภาพรวม จำแนก

ได้เป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน และยังสามารถจำแนกได้เป็นคุณค่า 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

2) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แบ่งเป็นระดับ

2.1) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกิยะ

ปรีชัตติระดับโลกิยะ มงคลธรรมระดับโลกิยะ 17 ประการ (คูตารางที่ 1 หน้า 107) เป็นธรรมพื้นฐานที่ผู้สูงอายุควรศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับโลกอย่างมีความสุข เกื้อกูลกัน ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีพลังในการดำเนินชีวิต อายุยืน จิตใจสงบสุข และเตรียมพร้อมให้รับมือกับความเจ็บป่วยและความตายด้วยสติปัญญาเป็นลำดับขั้นไป

การปฏิบัติระดับโลกิยะ แบ่งได้เป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญาซึ่งด้านปัญญาในขั้นนี้เพียงมุ่งเกี่ยวข้องกับโลกอย่างเกื้อกูลเท่านั้น และเป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับการพัฒนาปัญญาระดับโลกุตตระที่ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้

ปฏิเวธระดับโลกิยะ ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน และประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ปัจจุบัน คือ การมีทรัพย์สินเงินทอง ความเป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร มีชีวิตครอบครัวดี มีสุขภาพแข็งแรง ประโยชน์เบื้องหน้า คือ ความสุขใจ ความอึดใจในคุณธรรมความดี จากศรัทธา จากศีล จากจาคะ และจากปัญญา

2.2) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุระดับโลกุตตระ

ปรีชัตติระดับโลกุตตระ มงคลธรรมระดับโลกุตตระ 8 ประการ (คูตารางที่ 1 หน้า 107) เป็นธรรมในการปฏิบัติขั้นสูงเพื่อจิตใจไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในโลก การปฏิบัติระดับโลกุตตระจำแนกให้เห็นเป็นหลักใหญ่ๆแบ่งได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา ซึ่งปัญญาในขั้นนี้มุ่งความพ้นทุกข์หรือนิพพาน เป็นการปฏิบัติที่ประสานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับวิธีการปฏิบัติระดับโลกิยะอย่างไม่สามารถแยกขาดจากกันได้

ปฏิเวธระดับโลกุตตระ ได้แก่ การมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตจนกระทั่งจิตเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ หรือนิพพาน

อย่างไรก็ตาม เมื่อสืบค้นไปจึงพบว่าแก่นธรรมสำหรับผู้สูงอายุคือ ความทุกข์และการพ้นจากทุกข์นั่นเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ อริยสัจ 4 ที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์

นอกจากนั้น หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุยังสามารถจำแนกเป็นหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งสามารถนำมาจัดเป็น

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ 3 ด้านให้นำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะหรือด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาในการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป

2. คุณค่าและกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

2.1 กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ อันประกอบด้วย การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ และหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ สรุปสาระสำคัญได้ ดังต่อไปนี้

1) การหล่อหลอมตามแนวพุทธศาสตร์ แสดงให้เห็นว่ามีเงื่อนไขการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการบรรลุผลของการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ได้แก่ บุพเพศตปัญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ครอบครัวยุสอน และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

เงื่อนไขการเรียนรู้แต่ละประการมีความเชื่อมโยงเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน และมีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งการเรียนรู้จากผู้รู้โดยตรง จากการปฏิบัติด้วยตนเอง จากการเข้าฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากการได้ฟังและอ่านข้อความที่ประทับใจที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์เป็นลำดับไป

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ กรณีศึกษามีขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเด็นหลักที่เหมือนกัน ได้แก่ เริ่มต้นจากการศึกษาปริยัติและตามด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนคุณค่าเกิดขึ้นเป็นระยะในช่วงการปฏิบัติเป็นลำดับไป

3) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจากการศึกษารายกรณีมีองค์ธรรม 29 ประการ (ดูข้อ 2.3, 1) ปริยัติ) การปฏิบัติมี 20 ประการ และปฏิเวธที่มีผลจากการปฏิบัติเชื่อมโยงสู่คุณค่าภายนอกและคุณค่าภายในและยังสามารถจำแนกได้ 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีการวิเคราะห์จากเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ที่วิเคราะห์ในบทที่ 4 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในการนำองค์ธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตในบทที่ 5 ส่วนการปฏิบัติที่ได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาจะมีวิธีการปฏิบัติที่เน้นวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเตรียมตัวในระยะเวลาสุดท้ายของชีวิตไปพร้อมๆกัน

2.2 คุณค่า

คุณค่า เป็นคุณค่าจากการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์ แบ่งเป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน นอกจากนั้นคุณค่าดังกล่าวยังสามารถแบ่งได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านร่างกาย คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านอารมณ์ คุณค่าด้านสังคม คุณค่าด้านปัญญา และคุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ

คุณค่า 6 ด้านดังกล่าวสามารถจำแนกได้เป็นเป้าหมายการพัฒนาด้านพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยคุณค่าด้านร่างกายและด้านสังคม เป้าหมายการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยคุณค่าด้านจิตใจและด้านอารมณ์ และเป้าหมายการพัฒนาด้านปัญญา เป้าหมายการพัฒนามีแกนนำและจุดร่วมที่สำคัญ คือ การพัฒนาสติสัมปชัญญะ

3. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

จากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 ประกอบกับการสังเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ นำมาวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ได้แก่ เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ เงื่อนไขการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถอธิบายความเชื่อมโยงได้ดังต่อไปนี้

เป้าหมาย เป็นเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ เป้าหมายการพัฒนาด้านพฤติกรรม เป้าหมายการพัฒนาด้านจิตใจ และเป้าหมายการพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งเป้าหมายการพัฒนาด้านสติสัมปชัญญะเป็นจุดร่วมและแกนนำของการเป้าหมายทุกด้าน

อย่างไรก็ตามการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอาจนำไปสู่ผลจากการปฏิบัติหลายด้าน ซึ่งในแต่ละด้านได้มาจากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 ในส่วนของผลจากการปฏิบัติหรือคุณค่า ได้แก่ 1) คุณค่าด้านร่างกาย 2) คุณค่าด้านจิตใจ 3) คุณค่าด้านอารมณ์ 4) คุณค่าด้านสังคม 5) คุณค่าด้านปัญญา และ 6) คุณค่าด้านสติสัมปชัญญะ โดยผลจากการปฏิบัติในแต่ละด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ดังนั้นการพัฒนาให้บรรลุผลจากการปฏิบัติหรือคุณค่าทั้ง 6 ด้านดังกล่าวจึงมีความเชื่อมโยงสลับซับซ้อนแต่สามารถสรุปให้เข้าใจง่ายเป็นเป้าหมายการพัฒนา 3 ด้านหลักๆ ได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งด้านพฤติกรรมเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านร่างกายและคุณค่าด้านสังคม ด้านจิตใจเชื่อมโยงกับคุณค่าด้านจิตใจและด้านอารมณ์ ด้านปัญญาเชื่อมโยงโดยตรงกับคุณค่าด้านปัญญา นอกจากนั้นการพัฒนาทุกด้านยังมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาด้านสติสัมปชัญญะอีกด้วย เนื่องจากสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาทุกด้าน

วิธีการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่เรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายผ่านกิจกรรมต่างๆ โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหนึ่งอาจได้จากวิธีการเรียนรู้หลายวิธีการ วิธีการเรียนรู้ได้มาจากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 5 ในส่วนของกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ ในหัวข้อการหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ วิธีการเรียนรู้ ได้แก่ 1) จากผู้รู้โดยตรง 2) จากการปฏิบัติด้วยตนเอง 3) จากการเล่นนาธรรม 4) จากการเข้าร่วมฝึกอบรม 5) จากการทำเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรม 6) จากการเรียนรู้การสั่งสอนตักเตือน 7) จากการเรียนรู้ฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ

เงื่อนไขการเรียนรู้ เป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุควรมีเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายจึงอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ แบ่งเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายใน ได้แก่ บุพเพศบุญญา และความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านผู้สอน

กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ไปสู่เป้าหมายในรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม กิจกรรมการเรียนรู้ได้มาจากผลการสังเคราะห์ในบทที่ 4 และในบทที่ 5 ประกอบกับการสังเคราะห์เอกสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศ

กิจกรรมด้านสุขภาพกายมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กัลยาณมิตรตตา กัลยาณมิตรธรรม อายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ

กิจกรรมด้านสุขภาพจิตมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ กัลยาณมิตรตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 มรณสติ อิทธิบาท 4

กิจกรรมด้านสังคมมาจากหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ กัลยาณมิตรตตา กัลยาณมิตรธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4

จากองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นจึงนำมาสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ โดยพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ และกิจกรรมด้านสังคม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการทุกด้านเพื่อนำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นจุดร่วม

และแก่นนำในทุกเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม การบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

จากการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น จึงนำลักษณะของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมาเปรียบเทียบกับลักษณะของดอกลำดวน เนื่องจากสังคมไทยได้กำหนดให้ดอกลำดวนเป็นสัญลักษณ์ผู้สูงอายุ

จากที่รัฐบาลไทยได้เห็นความสำคัญต่อนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในสมัยรัฐบาลพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อ วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๒๕ และอนุมัติให้ วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุ และกำหนดให้ "ดอกลำดวน" เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ (คลังปัญญาไทย, (ม.ป.ป.): ออนไลน์; กระทรวงวัฒนธรรม, (ม.ป.ป.): ออนไลน์)

สำหรับเหตุผลที่ “ดอกลำดวน” ถือเป็นสัญลักษณ์แทน “ผู้สูงอายุ” เนื่องด้วยต้นลำดวนหรือใช้ตามชื่อไทยพื้นเมืองว่า หอมหวด (*Melodorum fruticosum* Lour) ซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Sphaerocoryne clavipes* จัดอยู่ในวงศ์ Annonaceae และปลูกอยู่จำนวนมากในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี ต้นลำดวน เป็นพืชยืนต้นที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ส่วน ดอกลำดวน เป็นดอกสีเหลืองนวล กลิ่นหอมเย็น กลีบแข็งแรงไม่ร่วงง่าย เปรียบเหมือนกับผู้ที่ทรงวัยวุฒิที่คงคุณธรรมคุณงามความดีให้กับลูกหลานไว้เป็นแบบอย่างต่อไป (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2554: ออนไลน์; สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ [องค์การมหาชน], 2553: ออนไลน์)

ดังนั้นจึงนำลักษณะของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมาเปรียบเทียบกับลักษณะของต้นลำดวน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ดอกลำดวน เปรียบเสมือนการพัฒนาผู้สูงอายุที่รากฐานโดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้

1.1 กลีบด้านใน 3 กลีบ มีลักษณะหนาแข็ง ปลายและขอบกลีบงุ้มเข้าหากันเป็นรูปโดม ปลายกลีบแหลมโคนกลีบดอกกว้าง

1) กลีบด้านใน 3 กลีบ มีลักษณะหนาแข็ง เปรียบเสมือนรากฐานการพัฒนาผู้สูงอายุที่ต้องมีรากฐานที่มั่นคง อันประกอบด้วย การพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา

2) ปลายและขอบกลีบงุ้มเข้าหากันเป็นรูปโดม เปรียบเสมือนรากฐานการพัฒนาแต่ละด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและมีแก่นนำที่เป็นหลัก คือ สติสัมปชัญญะ

1.2 ดอกคำควน มีกลีบด้านนอก 3 กลีบ มีลักษณะแผ่อก ปลายกลีบแหลมโคนกลีบดอกกว้าง

1) กลีบด้านนอก 3 กลีบ เปรียบเสมือนการพัฒนาผู้สูงอายุผ่านรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน อันประกอบด้วย การพัฒนาด้านสุขภาพกาย การพัฒนาด้านสุขภาพจิต และการพัฒนา ด้านสังคม และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวจะเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาที่รากฐานทั้ง 3 ด้าน ดังกล่าวแล้ว

2) กลีบด้านนอกแผ่อก เปรียบเสมือนเนื้อหาการปฏิบัติที่เห็นจากภายนอกผ่าน กิจกรรมการเรียนรู้แต่ละด้านเพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนารากฐานของผู้สูงอายุ

2. ก้าน เปรียบเสมือนวิธีการเรียนรู้ 7 ประการ ได้แก่ 1) จากผู้รู้โดยตรง ได้แก่ จากการรับ ฟังเสียง การอ่านเอกสาร การสังเกตวิธีการปฏิบัติจากผู้รู้โดยตรง 2) จากการปฏิบัติด้วยตนเอง 3) จากการสนทนาธรรม 4) จากการเข้าร่วมฝึกอบรม 5) จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรมหรือ เป็นผู้รู้ในการฝึกอบรม 6) จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน 7) จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความ หรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ

3. กลีบเลี้ยงดอก 3 กลีบ เปรียบเสมือนเงื่อนไขการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการ พัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งผลจากการปฏิบัติจากกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านจะสำเร็จ หรือไม่หรือสำเร็จ เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับเงื่อนไข 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายใน คือ บุพเพศตัญญูตา และ ความสนใจ และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านผู้สอน และปัจจัย ด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

3.1 ลักษณะของกลีบเลี้ยงที่ยังตูมมีสีน้ำตาล เปรียบเสมือนผู้สูงอายุที่ยังพัฒนาคนไม่ เต็มที่ เงื่อนไขการเรียนรู้ย่อมมีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาในแต่ละระยะ

3.2 ลักษณะของกลีบเลี้ยงที่บานกลายเป็นสีเหลืองอ่อน เปรียบเสมือนผู้สูงอายุที่พัฒนา ตนอย่างสมบูรณ์แล้วเงื่อนไขการเรียนรู้ย่อมไม่มีผลต่อการพัฒนาต่อไป

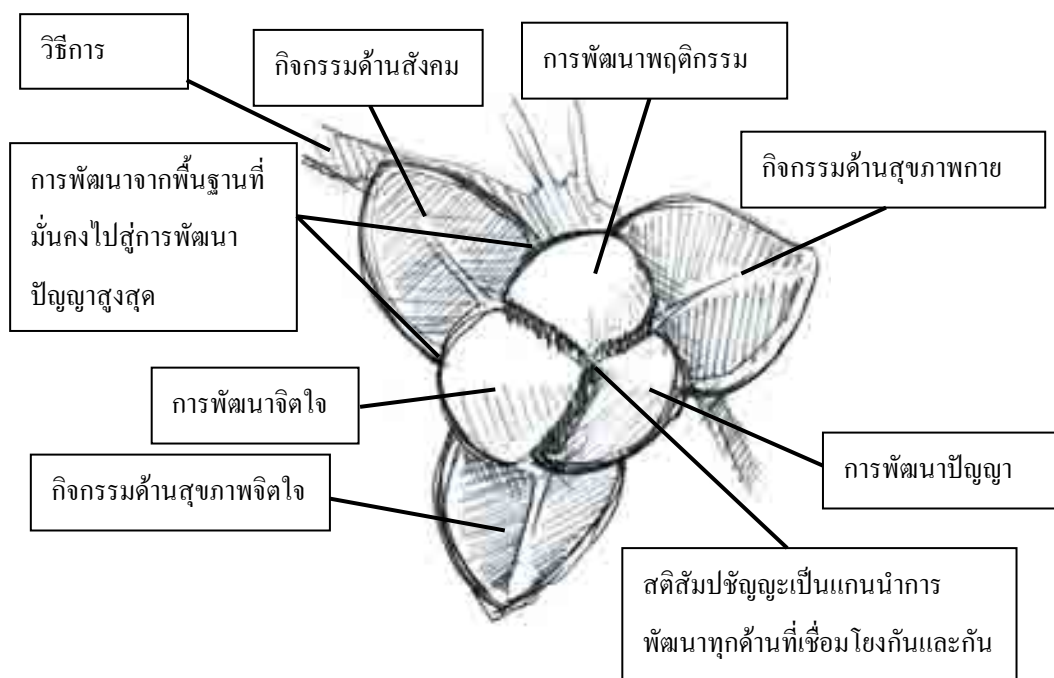
4. ผลคำควน ผลเป็นทรงกลมรี มีลักษณะเป็นผลกลุ่ม แต่ละผลมีก้านยาวมาบรรจบกัน ผล อ่อนเป็นสีเขียวอ่อน ผลแก่เป็นสีแดงคล้ำ ผลสุกเป็นสีน้ำเงินดำ เปรียบเสมือนผลจากการปฏิบัติที่ เกิดจากการพัฒนาผู้สูงอายุที่เชื่อมโยงกันและพัฒนาอย่างเป็นลำดับต่อเนื่อง

4.1 ผลลักษณะกลุ่ม แต่ละผลมีก้านยาวมาบรรจบกัน เปรียบเสมือนผู้สูงอายุที่พัฒนาคน อย่างเชื่อมโยงทั้งการพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา จนกระทั่งเกิดผลจากการปฏิบัติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และสติสัมปชัญญะเป็น

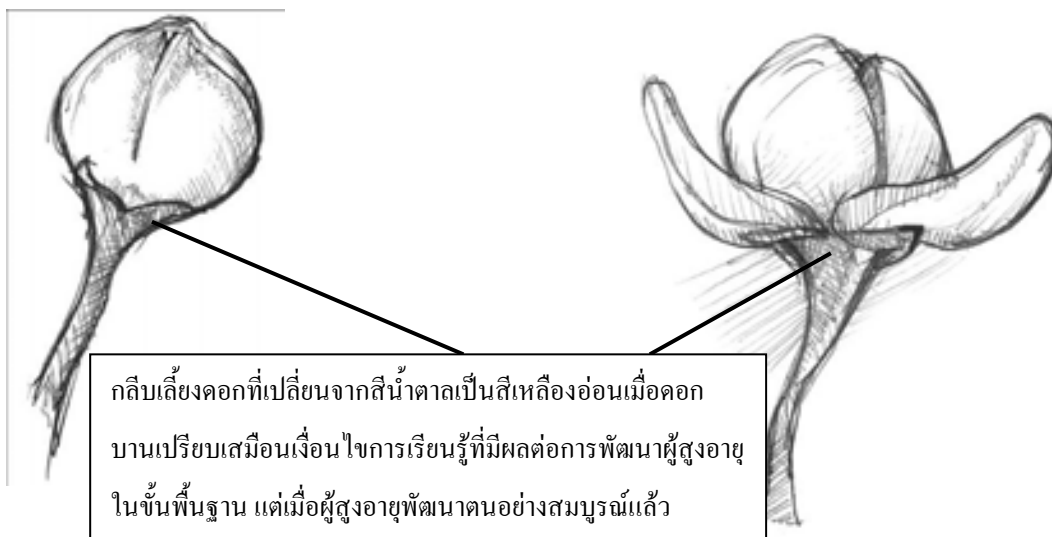
ลำดับไป จนกระทั่งพัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้วจะเกิดปัญญาสูงสุดที่เชื่อมโยงความรู้และความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

4.2 ผลอ่อนเป็นสีเขียวอ่อน ผลแก่เป็นสีแดงคล้ำ ผลสุกเป็นสีน้ำเงินดำ เปรียบเสมือนพัฒนาผู้สูงอายุที่พัฒนาเป็นลำดับขั้นตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับปัญญาสูงสุด คือ ความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

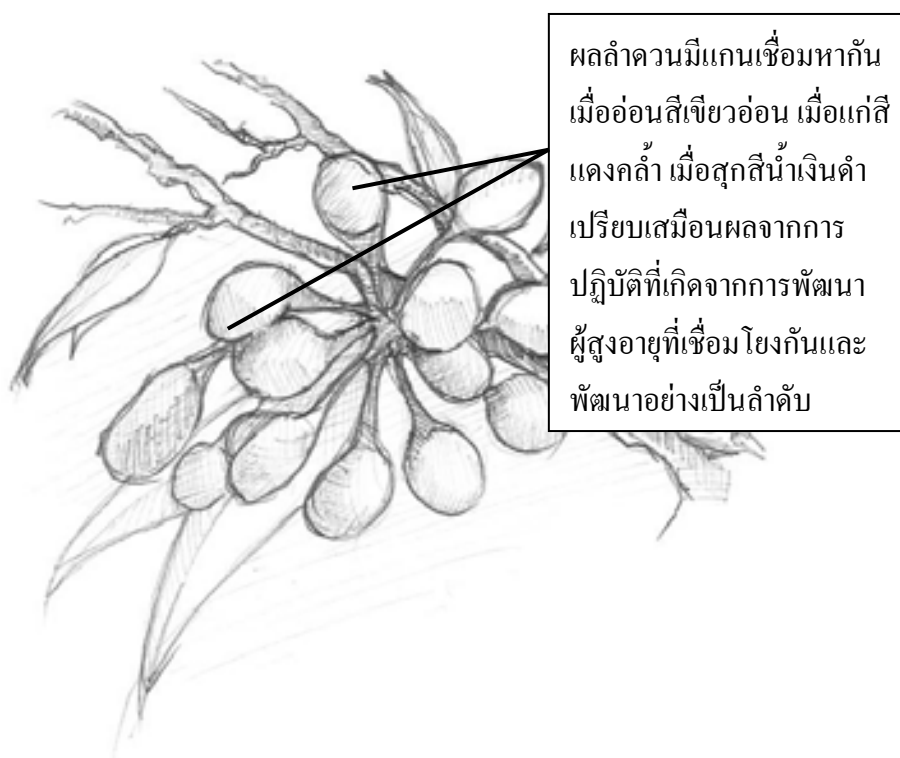
ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการพัฒนาผู้สูงอายุตั้งแต่ความสุขขั้นพื้นฐานจนกระทั่งถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นการพัฒนาที่รากฐานทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่มีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำและจุดร่วม โดยอาศัยกิจกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านสุขภาพกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ และกิจกรรมด้านสังคม ซึ่งมีวิธีการเรียนรู้ 7 ประการ กิจกรรมการเรียนรู้ จึงเป็นเครื่องมือนำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุให้ถึงรากฐาน นอกจากนั้นความสำเร็จของการพัฒนาผู้สูงอายุไปสู่รากฐานอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก



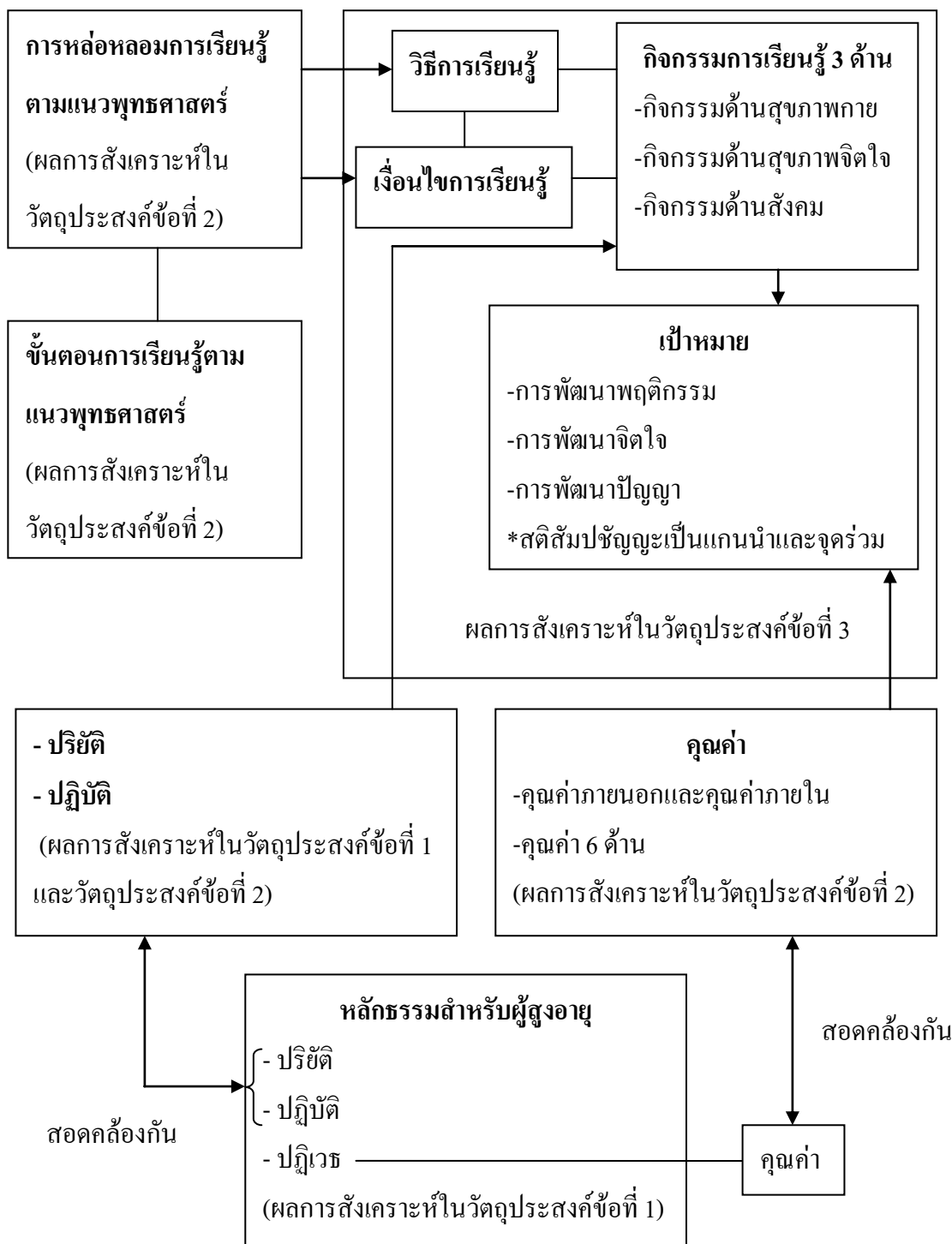
แผนภาพที่ 11 แสดงการพัฒนารากฐานผ่านกิจกรรมการเรียนรู้



แผนภาพที่ 12 แสดงเงื่อนไขการเรียนรู้



แผนภาพที่ 13 แสดงผลจากการปฏิบัติ



แผนภาพที่ 14 แสดงความเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ: การพัฒนาผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกับรูปแบบการเรียนรู้อื่นๆเห็นได้จากองค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุได้แก่ เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้

เป้าหมายและกิจกรรมการเรียนรู้แสดงให้เห็นถึงลักษณะการพัฒนาผู้สูงอายุแบบบูรณาการที่เชื่อมโยงการพัฒนารอบด้านไปพร้อมๆกัน รวมทั้งเงื่อนไขการเรียนรู้ที่มีปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกโดยปัจจัยภายในที่สะท้อนให้เห็นแนวความคิดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่แตกต่างกับแนวคิดอื่นๆได้อย่างชัดเจนเห็นได้จากงานวิจัยด้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มุ่งเน้นทางด้านร่างกายมากกว่าจิตใจ

สำหรับประเด็นงานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ผ่านมา นั้น ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530 – 2534) ถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540 – 2544) มีการศึกษาอยู่บ้างในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และหลังจากปี 2493 – 2529 ได้มีการศึกษาในประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ และหลังจากปี 2530 เป็นต้นมาได้มีการศึกษาในประเด็นความช่วยเหลือผู้สูงอายุในด้านต่างๆโดยเฉพาะด้านปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ แสดงถึงการศึกษาวิจัยที่ยังไม่ครอบคลุมทุกประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะประเด็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศมีการจัดกิจกรรมเพียงบางด้านเท่านั้นซึ่งโดยส่วนใหญ่มุ่งจัดสวัสดิการ การฝึกอาชีพ การดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน และการร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์

จากงานวิจัยและรูปแบบการเรียนรู้อื่นๆดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกับงานวิจัยและรูปแบบการเรียนรู้อื่นๆที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุเพียงบางด้านเท่านั้น แต่การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายที่มุ่งไปสู่การพัฒนาอย่างบูรณาการเพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา โดยมีแนวการปฏิบัติในลักษณะของ “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” ซึ่งมีการวิจัยค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่และการเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุมีโครงการและกิจกรรมที่หลากหลายสามารถปรับเปลี่ยนให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

นอกจากนั้น จากผลจากการปฏิบัติจากผลการวิเคราะห์ในบทที่ 4 และบทที่ 5 ยังแสดงให้เห็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ โดยเป้าหมาย ประกอบด้วย เป้าหมายด้านการพัฒนาพฤติกรรม เป้าหมายด้านการพัฒนาจิตใจ และเป้าหมายด้านการพัฒนาปัญญา

เป้าหมาย 3 ด้านครอบคลุมการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้านทั้งด้านสติ ได้แก่ การเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านจิตใจ ได้แก่ คุณภาพจิตใจ สุขภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ ด้านปัญญา ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภวานามยปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะที่ครอบคลุมทั้งการมีความจดจำเป็นปกติไม่ถดถอย การมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งด้านการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการมีสติสัมปชัญญะรู้กายและจิตใจตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตามเป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจจนถึงปัญญาขั้นสูง และเป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุแต่ละด้านเชื่อมโยงสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอย่างไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้โดยสติสัมปชัญญะเป็นแกนหลักของเป้าหมายทุกด้าน ดังแสดงคุณค่าที่ได้จากการปฏิบัติดังคำกล่าวต่อไปนี้

1) คุณแลสุขภาพร่างกายดี ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน ความทรงจำปกติไม่ถดถอย เป็นการปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษโดยมีแนวคิดหลักมุ่งส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เชื่อมโยงกัน ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

**...เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ ในร่างกาย
ก็ไม่ถึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี...**

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

**...โรคทางกาย... มาจากการขาดธรรมะด้วยเหมือนกัน...คนเราจะเจ็บป่วย
อะไรขึ้นมา ก็เนื่องจากการทำผิดหน้าที่ตามธรรมชาติ ...เรียกว่าขาดธรรมะที่ชื่อ
ว่า “สติสัมปชัญญะ”...เช่น โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง
แม้โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร...อาการชนิดนั้นเกิดขึ้นมาเพราะขาด
ธรรม...**

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

...แต่ว่ากินแต่พอดีแต่ประมาณ กินอิมมากเกินไปก็เสียเดี๋ยววัง หนักท้องดึง
หนักดาหย่อน พระพุทธเจ้าสอนว่าเรากินอาหารอีก 6-7 คำถึงจะอิมอย่าให้กิน
จนถึงอิม 6-7 คำจะอิมก็หยุด...รู้จักประมาณในการบริโภค และก็นอนให้
พอสมควร...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน ชีวิตผมอาจจะแปลกคือ ผมอยู่
มหาจุฬาผมก็ไม่เครียดกับมันแต่ผมทำงานจริงจังทำงานเต็มที่ ผมมีครอบครัว
ผมก็ไม่เครียดกับครอบครัวต่างๆ ที่ผมไม่มีสตางค์...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราจะไปกินอย่างไร เราก็อ้าวอาหารอันไหนที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้อง
หรูหราหรอก แต่มันมีคุณค่า มีวิตามินมากดีกว่า นี่เราเลือกคุณค่า...พอดีด้วย
และมันมีค่านี่แค่นี้พอแล้ว เรากินแค่นี้แล้ว...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำ
อะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประทับใจกับสิ่งที่เราไม่ต้องการเราต้อง
หลีกเลี่ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

2) มีอายุยืน เป็นการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 ความมีเมตตา ความไม่เบียดเบียน
ผู้อื่น และการมีทาน ศีล ภาวนา เป็นธรรมหลักที่ส่งเสริมการมีอายุยืน รวมทั้งประกอบกับองค์ธรรม
ที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ आयुวัฒน์ธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ ดังคำ
กล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ทีนี้คนที่จะมีพลังชีวิตตัวสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านบอกว่า หัวใจ
ที่มีความรักความปรารถนาที่จะทำ ถ้าใจเรารักจะปรารถนาจะทำอะไรซึ่งเรา
เห็นว่าดีมีคุณค่ามีประโยชน์ อันนั้นแหละจะทำให้เกิดพลังชีวิต ภาษาพระ
เรียกว่า ฉันทะ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉันทะนี้เป็นตัวปัจจัยที่จะ
ทำให้อายุยืนยาว อยู่ในหลักที่เราู้กันดี เรียกว่า อิทธิบาท 4 . . .

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ก)

...ในด้านพระกรรมฐานต้องพิจารณาอาหาร และดูอาหารว่าเหมาะสมกับร่างกาย ไม่เป็นพิษเป็นภัย เชื่อโรคจะเกิดขึ้นกับตนหรือไม่ แสดงแก่โรคหรือเปล่า เคี้ยวอาหารช้าๆ แล้วกลืนด้วยการกำหนดพระกรรมฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้ดีขึ้น ท่านจะมีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน...

(พระเทพสิงหนุราชาจารย์ [จรัญ จิตฺตมโฆ], ม.ป.ป.)

...ฉันทะ พอใจในสิ่งที่ตนเป็นคนมีตนได้รับก็มีความสุขสันโดษ วิริยะความเพียรออกกำลังกายบ่อยๆ จิตตาคิดกระทบอะไรแล้ว ถ้าไม่ดีก็วางมันหมดดีก็วางจิตก็สงบเป็นอุเบกขา...เชื่อมต่อกันหมดพวกนี้อายุจะยืน...ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาคือปัญญา กินผักบ่อยๆ กินผักให้ถ่ำร่างกายมันเหมาะกับการบริโภคผักแล้วแข็งแรงต้องบริโภค แต่ถ่ำร่างกายนี้เหมาะกับการกินเนื้อสัตว์แล้วแข็งแรงต้องกินเนื้อสัตว์ วิมังสาตัวนี้สำคัญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การที่เรารักษาศีล เราไม่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเราก็จะไม่มีการมมาบั่นรอน เราก็จะอยู่ไปตามอายุขัยของเรา แต่ถ้าเพื่อเราไม่รักษาศีล เราไปฆ่าสัตว์หรือไปเบียดเบียนสัตว์กรรมอันนี้บั่นรอนก็อาจจะทำให้เราประสบอุบัติเหตุ หรือเราตายได้เร็วกว่าอายุขัย...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

3) อุทิศตนเพื่อส่วนรวม เป็นการปฏิบัติตามหลักทศ 6 พรหมวิหาร 4 กตัญญูกตเวทิตธรรม สปัปฺริสธรรม 7 โดยมีแนวคิดหลัก ได้แก่ การดำเนินชีวิตอย่างไม่เบียดเบียน สิ่งแวดล้อมและสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลสิ่งแวดล้อมและสังคม หรือสามารถกล่าวเป็นหลักที่ครอบคลุมได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาททั้งกาย วาจา และใจ ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...อันชีวิตของผู้สูงอายุนี้ เป็นชีวิตที่ได้ผ่านโลกมานาน มีประสบการณ์มาก เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมต่อไป...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ฉ: ออนไลน์)

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...ความตายหาได้อยู่ห่างไกลจากชีวิตของเราไม่ แต่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลาเลยทีเดียวนะ ในเมื่อเวลาแห่งชีวิตแสนสั้นถึงเพียงนี้ เราจะมัวประมาทอยู่ไย ทำไมไม่รีบบำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท คำว่า “บำเพ็ญกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท” นี้ ถ้าถือเอาความหมายอย่างสามัญก็คือ พึงใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด เกิดประโยชน์สูงสุดให้ทุกทิวาราตรีกาลมีประโยชน์มากที่สุด ทั้งแก่ตนทั้งแก่คนอื่น และแก่มวลมนุษยชาติ เนื่องจากว่าถ้าความตายเข้ามาตัดรอนชีวิตเสียแล้ว โอกาสที่จะทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ก็เป็นอันหมดสิ้นไป...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเราอยู่ร่วมกันในสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่นี้การช่วยเหลือช่วยเหลือเบื้องต้นก็ช่วยเหลือเรื่องวัดถุอาภิสถานวัดถุสิ่งของ อย่างเช่น น้ำท่วมเราช่วยเงินช่วยทอง ช่วยผ้าช่วยอาหารอันนี้อาภิสถานอันนี้ มันแก้ปัญหาลเฉพาะหน้าชั่วคราว ที่นี้ถ้าแก้ปัญหาลถาวรต้องให้ปัญญาเขา เพื่อให้เขาจะได้ช่วยตัวเองได้...

(จันงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2554)

...คุณไม่ลืมนะ มันให้ที่อยู่อาศัย ให้ร่มเงาให้อากาศบริสุทธิ์แล้วมันกินอะไรกิน ปุ๋ยกินน้ำนิดเดียว นอนก็ง่าย...คุณไม่เป็นตัวอย่าง มีแต่ให้ๆ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

4) แก้ไขปัญหาชีวิตได้ เป็นการปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตดา โยนิโสมนสิการ และปัญญาโดยจุดมุ่งเน้นอยู่ที่การเกิดปัญญาสามารถคิดสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ธรรมะนี่ก็เป็นโอสถ เรียกว่า เป็นธรรมโอสถ เป็นยาแก้ไข้ปัญหาชีวิต เราก็ต้องมีความว่องไวในการที่จะหยิบยำนั้นมาใช้เพื่อแก้ปัญหาทันท่วงที... ปรามมันได้ทันทีที่สิ่งนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นแก่เรา ในเมื่อมันไม่เกิดแล้วเรา ก็จะต้อง

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ใช้ปัญญาคิดเพิ่มต่อไปเพื่อแก้ไขรากส่วนลึกของปัญหาไม่ให้มันก่ออะไร
เกิดขึ้นในใจของเราอีกต่อไป นั่นแหละ เรียกว่า เป็นการปฏิบัติ ตามแนว
ธรรมะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนไว้และเรียกว่าเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551จ: ออนไลน์)

...ปัญหาเกิดขึ้นโดยเฉพาะหน้า แก้ไขได้ด้วยตนเอง นี่แก้ไขได้ด้วย
สุดตมยปัญญา ก็คือฟังแล้วตัดเตือนให้ข้อปฏิบัติ เขาก็นำไปปฏิบัติ เขาได้ฟัง
ก่อนจึงได้เกิดความสงบขึ้น จึงได้คลายเครียดได้ จากความสงบก็จะมี
ประโยชน์ ก็เลยมีปัญญาอยู่ พื้นฐานที่มีปัญญายู่กว้างขวาง ถ้าหากเขา
สามารถไม่มีการปวดศีรษะขึ้นมาอีกเลย เขารู้จักวิธีละทุกอย่าง ปัญหาเกิดขึ้น
มาแล้ว ถ้าเราปล่อยวางอย่างนี้แหละ ก็จะไม่ปวดหัวไม่เครียด ไม่เกรนอะไร
อย่างนี้เขาก็มีปัญญาแก้ด้วยตนเอง...

(พระเปลี่ยน ปณฺฑาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...ถ้าเผื่อมีอะไรที่เราจะแก้ไขได้มันก็แก้ ถ้าใจมันวางได้ทั้งๆที่เมื่อกี้มันหนักมัน
ทุกข์ พอวางได้จิตมันเบาโล่งสบายขึ้นมาและเราก็รู้สึกสดชื่นเหมือนได้ไปอยู่
ใกล้ๆน้ำตก และละอองมันกระเซ็นมา วันนี้จะให้เราเดินไปทั้งวันก็เดินไหว...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

...ปัญญาทางโลกยิ่งทำปัญหายิ่งเพิ่มขึ้นๆ มันไม่ได้แก้ปัญหา แต่ปัญญาทาง
ธรรมสะดวกราบรื่นดีไปหมด...ปัญหาทุกอย่างแก้ได้หมด ความโลภ ความ
โกรธ ความหลง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

5) ฟังตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ เป็นการปฏิบัติในการให้ทาน การรักษาศีล
การเจริญภาวนา ทำให้เกิดการฟังตนเองได้ทุกด้าน ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา
ดังต่อไปนี้

...ถ้าบุคคลใดเจริญเมตตาภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจของตนและสร้าง
คุณงามความดีเอาไว้ เช่น ทำบุญทำทานการกุศล รักษาศีล เจริญภาวนาทำให้
จิตใจของตนเองนั้นมีความสุข ความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีที่พึ่ง
มีความสุข เมื่อล่วงลับดับตายไปภพใดชาติใดก็ไม่ต้องกลัวอะไรว่าเราจะทุกข์
จะจน หรือว่าเราจะทำให้ตนเองนี้จิตใจของเศรษฐีหมองขุนมัวไม่มีสติปัญญาแก้
กล้า เราต้องมีความสุข...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์...เป็นมนุษย์ที่ไม่มีปัญหา มีความ
เยือกเย็น ทั้งในแง่ของวัตถุ ในแง่ของร่างกาย และในแง่ของจิตใจ และมีการ
สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ง)

...มันต้องมีศีลไม่ยากจน สีเลนะ โภคสัมปทา อาจารย์ก็พิสูจน์มาแล้วเป็นจริง
30 กว่าปี เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งเหตุให้ตรงก็เหมือนสติถ้าเราเจริญสติอย่าง
เดียวไม่เอาอย่างอื่น ทำอะไรขอให้มันมีสติกำกับ ทุกอย่างที่ดีงามมันตามสติมา
หมดเลย คนไม่เข้าใจสิ่งดีงามทั้งหลายตามสติมาหมดเลย...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรามีจิตใจในการเรียนใหม่ เราก็หาโอกาสจนได้ ถ้าได้ก็ไปได้ไป อย่างที่ว่า
นี่ที่บ้านไม่มีโรงเรียนอาจารย์ก็หนีไป หนีไปเรียนที่อื่นพอกลับมาเขาก็เอาปัญญา
เอาความรู้มาแจกจ่ายญาติพี่น้อง ปู่ย่า ตายาย เห็นแล้วก็ได้เข้าใจก็สร้างโอกาส
ใหม่...ต้องมีความพยายามสูง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

6) ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักศีลโดยการ
ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาททั้งการคิด การพูด การกระทำในทางที่ถูกต้องอยู่เสมอ ดังคำกล่าวของ
ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ศีลธรรมเป็นเครื่องปกครอง ความเห็นแก่ตัวก็ไม่มีอะไรจะเกินหน้ามนุษย์นี้
แหละสำคัญ เมื่อความเห็นแก่ตัวมากการแสดงออกแห่งการเห็นแก่ตัวก็ต้อง
เป็นการกระทบกระเทือนเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเพราะไม่มีศาสนาไม่ทราบ
ว่าอะไรผิดอะไรถูก เมื่อได้เข้าใจแล้วก็เป็นที่พอใจของตน เรียกว่าสร้าง
ความทุกข์ความลำบากให้แก่ผู้อื่นเพื่อความสุขสำหรับตนเอง...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล[บัว ญาณสัมปันโน], ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...ขอให้เราคิดอยู่เสมอว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะได้ใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้
ของเรา เมื่อเราปลุกฝังวิธีคิดอย่างนี้ไว้เสมอ ความปรมาทกก็ไม่เกิดขึ้น คนที่
ไม่ปรมาทกย่อมจะเลือกสรรทำพฤติกรรมทุกอย่างอย่างดีที่สุด รูปแบบการใช้
ชีวิตจะเปลี่ยนไป กลายเป็นการคิดเชิงคุณค่า ทำเชิงคุณค่า และบริโภคนิยม
คุณค่า...

(พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...รู้จักแยกแยะการกระทำที่ดีต้องครบองค์ 3 คือผู้กระทำพอใจ ผู้ถูกกระทำก็
พอใจ ผู้รู้ไม่ติเตียน ทั้งหมดครบ 3 จึงเรียกว่าเป็นการกระทำที่ดี...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ต้องมีความรู้สึกตัวก่อนที่เราจะทำ ก่อนจะทำ ก่อนจะคิด ขณะทำ ขณะพูด
ขณะคิดเราก็ทำให้เรามีสติและเราก็มีปัญหา พอสติมาปัญญามันก็เกิด...
เพราะว่าสติมันเกิดจากสมาธิ สติ สมาธิ ปัญญา...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

7) เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนหวาน มารยาทดี เป็นการปฏิบัติตามหลัก
ศีลโดยการไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการควบคุมความคิด การพูด และการ
กระทำของตนให้ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ดัง คำกล่าวของ ผู้รู้ทาง พระ พุทธศาสนา
ดังต่อไปนี้

...ถ้าท่านมีสติดีครบวงจร ท่านจะอ่อนนุ่มถ่อมตน ปากหวานตัวอ่อนมือ โดย
อัตโนมัตติ เจอคนก็อยากจะอ่อนนุ่ม เจอพระก็อยากจะนมัสการ ยกมือไหว้
สวคมนต์ไหว้พระโดยไม่ต้องสั่งการ...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.: ออนไลน์)

...อย่าแสดงความแข็งกระด้าง พุดจาปราศรัย มีความอ่อนนุ่มถ่อมตน
ซึ่งกันและกันเป็นเรื่องของ เป็นการแสดงออกของใจที่เป็นธรรม แข็งกระด้าง
หาความคารวะเคารพกันและกันไม่มี เป็นการแสดงออกของใจเต็มไปด้วย
กิเลส...

(พระภิกษุวิสุทฺธิญาณเถร[แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค.: ออนไลน์)

...การอ่อนนุ่มถ่อมตนเป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ 10 ประพจน์อ่อน
นุ่ม ทำได้แล้วมันเป็นบุญ...ควรจะต้องทำ ทำแล้วมันเป็นบุญ คนกระด้าง
กระด้างในที่สุดแล้วมันเป็นบาป จะขึ้นเป็นใหญ่เป็นโตไม่ได้ แต่ถ้าคนอ่อน
นุ่มถ่อมตนมันขึ้นใหญ่...ก็จิตใจที่มีบุญคุ่มอยู่ทำอะไรมันก็สำเร็จด้วยดีสำเร็จ
ได้ด้วยบุญอันนี้มันมีจริง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การที่เราปฏิบัติธรรมแล้ว กิริยามารยาทของเราก็จะนุ่มนวล ไปไหนก็เข้า
กับทุกคนได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2554)

8) ขยันหมั่นเพียรเพื่อพ้นทุกข์ เป็นการปฏิบัติด้วยจิตใจที่ประกอบด้วยหลัก
อิทธิบาท 4 โดยมุ่งปฏิบัติในศีล สมาธิ และภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้รู้ทาง
พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้ ถ้าบุคคลใดพากันเจริญมรณานุสติ บ่อยๆ
ระลึกถึงความตายจะมาถึงตนเองอยู่บ่อยๆ บุคคลนั้นแลจะรีบทำคุณงามความดี
จะทำบุญทำทานการกุศลก็รีบชวนขวายเป็นรีบสร้างจะรักษาศีลและเป็นผู้มีศีล

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

เกิดขึ้นแก่ตน ก็รีบรักษาศีล จะฝึกฝนอบรมจิตใจจะนั่งเจริญเมตตาภาวนาทำให้จิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิ ก็รีบชวนขวายนัดใจจนกระทั่งภาวนาอยู่ที่ใดก็ดี เป็นบุคคลที่ไม่ประมาทเมื่อบุคคลจิตใจสงบดีแล้วจะได้พิจารณาถึงสติปัญญา 4 จะพิจารณา กายพิจารณาจิตธรรม อันจะนำบุคคลให้พ้นทุกข์ ก็รีบชวนขวายนัดใจพิจารณาที่ปฏิบัติ...

(พระเปลี่ยน ปยุตฺตปาทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...อาศัยอำนาจของศรัทธานั้นเป็นพื้นฐาน กระทำอย่างกล้าหาญ อย่างพากเพียร ในสิ่งที่ควรจะทำ ทุกเรื่องไม่ว่าเรื่องเกี่ยวกับโลก หรือเกี่ยวกับเหนือโลก...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ก)

...ท่านสอน 5 นาที 10 นาทีในการปฏิบัติแต่ละวัน 5-10 นาทีสอนให้ทำจิตนิ่งเป็นสมาธิ สอนให้ทำจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สองเรื่องเท่านั้นที่สอนในภาคปฏิบัติ ท่านใช้แบบพองหนอยุบหนอ ท่านสอน 5-10 นาที แต่อาจารย์ปฏิบัติวันหนึ่งประมาณ 20 ชั่วโมง นอน 4 ชั่วโมง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...รู้สึกว่เมื่อไหร่เกิดอารมณ์ไม่ดีต้องพยายามละให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

9) ดำเนินการเกี่ยวข้องกับต่างๆ ในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นการปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม 5 สัปปายะ 7 และความสันโดษ โดยมีแนวคิดหลักมุ่งการกินการอยู่อย่างเหมาะสม ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ต้องพอใจในสิ่งที่มีเราได้ อย่าฟุ้งเฟ้อกับสิ่งที่เขาเอามาขาย อย่างสนใจในเรื่องการจ่ายอะไรมากเกินไป ใช้จ่ายในเรื่องที่เป็นประโยชน์เป็นคุณเป็นค่าแก่สังคมแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์[ปัญญานันทภิกขุ] , 2551ช: ออนไลน์)

...เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีในโลกเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็นคู่ที่มีในโลก เราควรเกี่ยวข้องกับให้เป็นประโยชน์แก่เรา คำว่าประโยชน์แก่เราไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว การทำประโยชน์แก่เราให้ถูกต้องตามหลักชอบธรรมนั้นเป็นการทำประโยชน์แก่สังคม ทำประโยชน์แก่เราในทางที่ถูกต้องชอบธรรมนั้นเป็นการทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคม...

(พระภวนาวินิสฺสิตฺตมฺหาเถร[แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...บริโภคใช้สอยมักน้อยเท่าที่จำเป็นกับชีวิต บริโภคใช้สอยกับสิ่งที่เป็นสาระกับชีวิต สาระคือประโยชน์ ทำจิตให้เป็นสันโดษ สันโดษมันทำให้มีความสุข ...กายกับจิต มักน้อย สาระ สันโดษ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ประโยชน์สูงสุดเป็นตัวนำ...พอเป็นอย่างนี้มันจะไปสู่วิถีชีวิตแบบพอเพียงแค่นี้พอแล้ว...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

10) ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ เป็นการปฏิบัติกิจการงานตามหลักอิทธิบาท 4 ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...การให้ความเคารพต่องานที่ทำต่อภารกิจที่รับผิดชอบอย่างเต็มที่ อย่างดีที่สุด เต็มตามศักยภาพทางสติปัญญาทุกครั้ง หลักการทำงานดังกล่าวมานี้ คือหัวใจสำคัญสำหรับคนที่คิดจะอุทิศตนทำงานเพื่อสังคม ในเมื่อเราคิดจะทำงานเพื่อสังคม ไม่ว่าจะงานใดๆ ก็ตาม ต้องทำให้สุดจิตสุดใจ อย่าทำเล่นๆ...

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...เมื่อทำถูกต้องตามกฎหมายแล้ว มันก็ต้องออกมาเอง...
จะเก็บผลงานไว้กิน ไว้ใช้ รักษาไว้ก็ด้วยสติปัญญา...เมื่อจะแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น
บ้าง ทำบุญทำทาน ก็ทำด้วยสติปัญญา; แปลว่าเป็นฆราวาสที่มีชีวิตอยู่ด้วย
ปัญญา ทั้งก่อนแต่ทำงาน กำลังทำงาน ได้ผลงาน เก็บผล งาน ใช้ผลงาน กิน
ผลงาน แบ่งปันผลงาน...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ก)

...ถ้าหากว่าเป็นงานที่ลูกใจเราเราทำได้สบายใจ ถ้าหากว่าเป็นงานที่เราไม่
ถนัดก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับงานให้ได้ ฉันทะ วิริยะนี้ต้องมีความกล้า วิริยะมา
จากคำว่าวิระ แปลว่ากล้า ไม่ใช่ขยันอย่างเดียว ต้องกล้าสู้ได้สู้เสียด้วยแบบ
นักเลง...ความขยันต้องมีความกล้า กล้าตัดสินใจกล้าสู้ได้สู้เสีย อย่างผมเป็น
นักเลงมาผมไม่เคยกลัวอะไร ผมทำงานที่มหาจุฬาทำไมผู้ใหญ่ท่านถึงไว้ใจ
เพราะว่าผมสู้ทุกอย่าง แต่ต้องใช้ปัญญา ฉันทะ จิตตะ วิมังสา วิมังสาตัวปัญญา
พิจารณา...พิจารณาปัญหาอยู่ที่ไหนแล้วจะแก้อย่างไร จิตตะต้องเอาใจใส่งาน
ที่เขาสั่ง เราก็ทำตามที่เขากำหนดให้หรือเปล่าต้องเอาใจใส่...

(จันจัน ท่องประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หลักการงานก็ต้องรู้เรื่องงาน รู้กำลังเรา กำลังเราที่จะไปทำงานนี้ ถ้าหาก
ว่ากำลังเราไม่พอเราก็ต้องหาพลังเพิ่มเสริม เราต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น
พอสมควรและจะต้องพัฒนาความรู้ของเราให้มากพอกับงาน...เราจะทำงาน
อะไรรับงานอะไรเราจะต้องเข้าใจงานนั้น เราจะต้องทุ่มเทให้แก่งานนั้น อย่าง
อาจารย์ทำงานราชการ สายงานที่อาจารย์ทำก็เป็นสายวิชาการเราก็ทุ่มเททำ เรา
ถือว่าชั่วระยะเวลาที่เรารับราชการ 24 ชั่วโมงคือเวลาราชการ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

11) ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นการปฏิบัติตามหลักทศ 6 พรหมวิหาร 4
กตัญญูกตเวทิตธรรม และสัปปริสธรรม 7 ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย
ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน...นึกถึงอกเขาอกเรา
...การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน
หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่าทำ
กับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่
อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ให้เป็น
โลกหรือสังคมแห่งสันติสุข...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...มนุษย์ที่เต็มแห่งความเป็นมนุษย์ นั้น เขาจะตั้งต้นไปตั้งแต่ความเป็นบุตรที่ดี
ของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนที่ดีของ
ประเทศชาติ เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา; ครบทั้ง 5 ประการนี้แล้ว เขาก็เป็น
มนุษย์ที่เต็ม...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548)

...หน้าที่ต่อบิดามารดา ถ้าทำได้แล้วก็มีความกตัญญูกตเวที มันเป็น
จริยธรรม จริยธรรมคือธรรมที่ดั่งงามถ้าทำได้จะเป็นคนกตัญญูกตเวที
คุณธรรมตัวนี้จะทำให้เจริญในทุกเรื่องเลย ปฏิบัติธรรมก็ได้ คำขาก็ดี
ดำรงชีวิตก็ดีอะไรก็ได้...มันเป็นจริยธรรม จริยาคือความประพฤติ ธรรมะคือ
สิ่งที่ดีงามประพฤติที่ดั่งงามถ้าเราทำได้แล้วมันเป็นคุณธรรม ผลแห่งการ
กระทำนั้นเป็นกตัญญูกตเวที...ประพฤติจริยธรรมเป็นความกตัญญูเหมือนกับ
เราเกิดในแผ่นดินนี้ถ้าเราทำตัวเป็นคนดีของแผ่นดินนี้คือความกตัญญูกตเวที
มันทำให้ชีวิตเราเจริญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรารู้ว่าธรรมเนียมเขาเป็นอย่างนี้แล้วเราจะเข้าสังคมนี้เราจะต้องทำตัวอย่าง
ไรนี้เป็นวิธีการอันหนึ่ง ถ้าเราเห็นว่าเราเข้ากับเขาไม่ได้ก็อย่าเข้าไป...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

12) ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี จนกระทั่งลดละโลก โกรธ หลง และสงบสุข ได้แก่ จิตเข้มแข็งอดทนต่อสิ่งชั่วร้าย ปรับอารมณ์ได้เร็ว ให้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ไม่ยินดียินร้ายมากเกินไป จนกระทั่งไม่ยินดียินร้าย หรือหยุด ดับ สงบ เย็น นิพพาน สดชื่น ดังคำกล่าวของผู้รู้ทาง พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ใจที่อยู่กับความ เป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบาย ปลอดภัยโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ...

(พระพรหมคุณาภรณ์[ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...สภาวะทางจิตได้แก่สภาวะจิตที่สงบ โปร่ง เบา เพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่งไม่มีอะไรเป็นภาระที่ต้องห่วงกังวล...

(พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...สมัยก่อนอาจารย์เป็นคนใจร้อนใจร้อนมาก หลังจากฝึกสมาธิแล้วใจ มันก็เย็นขึ้น ทำอะไรมีเหตุผลมากขึ้น หยุดคิดก่อนมันก็จะทำได้ตรงนี้ ดังนั้นสมาธิช่วยได้เยอะเลย...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เป็นคนที่มี sensitive มาก มันก็จะมีอารมณ์ขึ้นมาทันทีเลยถ้าเมื่อโกรธ มันไม่รู้ตัวและเราไม่เคยนึกเลยว่าเราจะต้องมาลบล้าง มันหายไปเองค่อยๆ จางไปๆ เพราะอะไร ก็เพราะปฏิบัติธรรม เพราะดังนั้นตั้งแต่นั้นมาจึงได้เกิดสนใจ... วิปัสสนาพาให้คลายความเครียด ไม่เบียดเบียนตัวเองให้หมองหม่น...

(อำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

13) เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้แก่ ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในความดี มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เชื่อมั่นความเห็นแจ้งของตนเองด้วยตนเอง ศรัทธาในเรื่องกฎแห่งกรรม การรับผลกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของตน ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะเรื่องกรรม ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล วิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องที่สุด ไม่ได้ลำเอียง ไม่ได้บังคับบุคคลใดเดื่อมใส บุคคลนั้นได้ยินได้ฟังน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติหาเหตุผลค้นคว้า รู้จักเหตุจักผลที่ควรเชื่อถึงเชื่อ ค้นคว้าอย่างเต็มที่ เป็นศาสนาอยู่กลางๆเป็นศาสนาสากล ไม่รบกวนราวีลัทธิศาสนาอะไร ใครจะเดื่อมใสไม่เดื่อมใสก็แล้วแต่ พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้บุคคลได้ยินได้ฟังแล้วน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติเอง แล้วรู้เหตุรู้ผลมันถูกต้องนำความสุขมาให้ ก็เดื่อมใสเอง ปฏิบัติเอง...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...ศรัทธา ในบุคคลและข้อปฏิบัติที่ควรศรัทธา สูงสุดก็คือศรัทธาในคุณพระพุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ รองลงมาก็ศรัทธาในบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ คู่คุณธรรมเป็นคนมีศีลมีธรรม ข้อปฏิบัติ ที่ดีคือศีลธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นี่ใครศรัทธา อย่างนี้ย่อมนำไปสู่การประพฤติ ปฏิบัติในศีล ศีล เป็นความดีตามปกติ เจตนางดเว้นจากการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น ดำรวมระวังการประพฤติ ปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ นี่คือศีล เมื่อเราปฏิบัติแปลได้เป็นอย่างดีว่าเราไม่ก่อเวรภัยที่จะเป็นผลสะท้อนย้อนกลับมาสู่เราเพราะเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น กลับเปิดทางให้เราปฏิบัติคุณความดีต่อไป...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551ญ: ออนไลน์)

...ความเชื่อมั่นอยู่กับปัญญา ว่าเราภาวนาปัญญาได้แค่ไหน ถ้าเราพัฒนาปัญญาได้สูงเราก็เห็นเราก็เชื่อ เราเห็นว่าชีวิตเราไม่ใช่ 60 ปี 100 ปี หรือ 80 ปี มันยืนยาวจนอนันต์เลยชีวิตของเราเวียนตายเวียนเกิดมาจนจบอนันต์เลย ทำไมมันโง่ นำพาชีวิตระหกระเหิน ให้เปลี่ยนใหม่เปลี่ยนวิธีใหม่...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ศรัทธาพระพุทธเจ้าอย่างเดียวยังไม่รู้ว่าเป็นพระพุทธรูปเจ้าที่มาสอนก็คือคัศโธมา
อย่างด้อย่างยอดแล้ว เพราะฉะนั้นพระพุทธรูปเจ้าบออะไรให้ทำตามอย่างนั้นถ้า
ทำตามที่พระพุทธรูปเจ้าพูดมันก็จะไปเอง...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

14) จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ เป็นบุญกุศล ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ผู้สูงอายุที่มีปัญญา จึงควรจะเว้นจากบาปและบำเพ็ญบุญกุศลทุกระดับชั้น
เพราะบุญเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของผู้สูงอายุและทุกคนอย่างแท้จริง...

(พระธรรมสังฆราชจารย์ [เจริญ จิตฺตมฺโฆ], 2550: ออนไลน์)

...การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสงบ ทำให้
ความกลัวคุกคามจิตใจไปได้น้อยลงและสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดี
ขึ้น...

(พระไพศาล วิสาโล, 2549)

...ฝึกจิตตัวเองให้่องใสไม่ทำบาป ไม่ทำชั่วทั้งปวง...ทำความดีให้ถึงพร้อม...
เว้นจากการทำชั่ว...ทำแต่ความดีสร้างธรรมกุศล อีกทั้งฝึกจิตให้่องใสไม่
หมองหม่น ฝึกจิตด้วยวิธีต่างๆฝึกสติฝึกอะไรทั้งหลาย...

(อัมไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2554)

...เอาต้นไม้ที่เป็นต้นดินต้นกุศลปลูก ต้นไหนที่เป็นต้นอกุศลก็ขุดมันทิ้งไป...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

15) จิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิด
ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และวางใจเป็นกลาง ดังคำกล่าวของผู้รู้ทาง
พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ถ้าเราปฏิบัติจิตใจของพวกเรา จิตใจไม่วุ่นวาย จิตใจสงบเป็นสมาธิใจก็มีความสุข ยิ่งสุขมาก ถ้าเรามีสติปัญญาแก่กล้า สามารถคลี่คลายกิเลสของเรา ลดละความโลภะ ลดโทสะไม่เครียดไม่แค้นใครไม่ไปทู่ตีฆ่าฟันกันมีเมตตา มีความสุขเกิดขึ้น...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...การเจริญเมตตาภาวนา การทำบุญให้ทานเพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องทำทั้งนั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก จะต้องมีการสงเคราะห์พึ่งพาซึ่งกันและกัน ต้องมีการเห็นอกเห็นใจกัน ให้ความเป็นใหญ่ให้สิทธิแก่กัน โดยสมบูรณ์...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล[บัว ญาณสัมปันโน], ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...เมตตามันจะเกิดขึ้นได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ใครเขาทำอะไรจิตใจเราก็ช่างมันเถอะๆ เมตตาเกิด และก็สั่งสมในจิตเป็นเมตตาบารมีคนมีเมตตามันไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด ไม่เบียดเบียน มันก็เหมาะที่จะปฏิบัติธรรม พระสายพม่าให้เจริญเมตตา ...อันดับแรก พระสายพม่าให้เจริญเมตตาก่อนเป็นอันดับแรก ถ้ามีโทสะมันปฏิบัติยาก...ให้อภัยเป็นทาน อภัยในสิ่งที่จิตใจ เออช่างมันเถอะๆ... ถ้ายังไม่เกิดการอภัยก็ยังไม่ใช่เมตตา เมตตาต้องให้อภัยเป็นทาน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การให้ทานต้องเกิดจากใจ เราเห็นคนอื่นเขาเดือดร้อน เราก็ต้องมีเมตตาความรัก กรุณาที่สงสาร เมตตาความรัก กรุณาจิตจะช่วยเขา ...มันพันวิสัยกับเราเราก็ทำเป็นเฉยๆไม่รับเสียบ้าง รับเข้ามาแล้วมันก็ทำให้ทุกข์เราก็ไม่รับ... เราต้องเข้มแข็ง ถ้าปล่อยวางหมายความว่าเราพิจารณา เห็นแล้วว่าไม่เป็นประโยชน์ไม่ว่าทางใดมันไม่เป็นประโยชน์ แล้วก็ต้องปล่อยวางเสียได้...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

16) จิตประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือความรักในงานที่ทำให้ ความขยันหมั่นเพียรในงานที่ทำให้ ความจดจ่อในงานที่ทำให้ และความพิจารณาปรับปรุงพัฒนางานที่ทำให้ดียิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง...ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท4...แปลว่าทางแห่งความสำเร็จหรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ มี 4 ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2550ข)

...การเกษียรนี้ก็ยังมีความหมายสำคัญ ตอนนี้นำไปอีกแง่หนึ่งก็คือเป็นอิสระ...อิสระโดยที่ว่างในแง่พ้นจากภาระรับผิดชอบ ข้อกำหนดผูกพันรัดตัวต่างๆอันนี้ก็เป็นอิสระที่ทำให้ปลอดโปร่ง 2 ก็เป็นอิสระที่จะทำเลือกใจชอบอะไรก็ได้ตามชอบใจ เรียกว่า มีฉันทะ พอใจอยากจะทำอะไร...ตอนนี้เป็นอิสระแล้วจะทำอะไรก็ได้เต็มที่ก็ เรียกว่า มีเวลาเป็นของตนเอง การมีอิสระ นี้เรียกได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญ...แล้วท่านที่ตั้งใจมองชีวิตหลังเกษียณอายุราชการแบบนี้ทำให้ชีวิตมีพลังเข้มแข็ง...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ก)

...ถ้าหากว่าเป็นงานที่ถูกต้องใจเรา เราทำได้สบายใจ ถ้าหากว่าเป็นงานที่เราไม่ถนัดก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับงานให้ได้ ฉันทะ วิริยะนี้ต้องมีความกล้า วิริยะมาจากคำว่าวิระ แปลว่ากล้า ไม่ใช่ขยันอย่างเดียว ต้องกล้าสู้ได้สู้เสียด้วยแบบนักเลง...ความขยันต้องมีความกล้า กล้าตัดสินใจกล้าสู้ได้สู้เสีย อย่างผมเป็นนักเลงมา ผมไม่เคยกลัวอะไร ผมทำงานที่มหาจุฬาทำไมผู้ใหญ่ท่านถึงไวใจ เพราะว่าผมสู้ทุกอย่าง แต่ต้องใช้ปัญญา ฉันทะ จิตตะ วิมังสา วิมังสาตัวปัญญาพิจารณา...พิจารณาปัญหาอยู่ที่ไหนแล้วจะแก้อย่างไร จิตจะต้องเอาใจใส่งานที่เค้าสั่งกันทำเราก็ทำตามที่เขาหนดให้หรือเปล่า ต้องเอาใจใส่...

(จันทกั ทอประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...การปฏิบัติมันเหมือนเราสะสมกำลังอ่อนเครื่องไปเรื่อยเลยเพื่อจะกระโดดข้าม
สิ่งกีดขวางที่นี้ถ้าปฏิบัติแล้วไปเดินเล่นมันก็ไม่ต่อเนื่อง...เราก็ต้องพยายาม
เกี่ยวเราให้ทำต่อ และถ้าเราทำได้แบบนี้อีกหน่อยเราไม่ไปวัดเราก็ทำได้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

17) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน เป็นการรู้และเข้าใจ
ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งทั้งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้เป็นของผสมที่
เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ มีการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และดับสลายไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา ไม่
เป็นไปตามความยึดถือของผู้ใด

การยึดถือร่างกายจิตใจด้วยทฤษฎีจึงเป็นความทุกข์ จึงต้องรู้เท่าทันความ
เปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายทั้งภายนอกและภายในว่ามีความเจริญและเสื่อมไปเป็นธรรมดา
จนกระทั่งสามารถระงับสังขารปรุงแต่งภายในให้สงบได้ด้วยการรู้ทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงจน
สามารถวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ในเมื่อจิตไม่ปรุงเรื่องราวต่างๆก็ไม่มี ดินก็เป็นดิน น้ำก็เป็นน้ำลมก็เป็นลม
ไฟก็เป็นไฟ ไม่มีเรื่องราว ของเกิดมาในโลกมีแต่ไม่มีดีไม่มีชั่ว ของเกิดมาใน
โลกมี ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมาแล้วย่อมสลายไปไม่มี อะไรดีไม่มีอะไรชั่ว ที่มีดีมี
ชั่วเพราะจิตไปหมาย ไปสมมุติไปปรุงไปแต่งไปสร้างขึ้นมา...

(พระภิกษุวิสุทฐิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.จ: ออนไลน์)

...ถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจัง
มากขึ้น, เห็นทุกข์มากขึ้น, เห็นอนัตตามากขึ้น...จนคงที่ไม่หวั่นไหวไม่
เปลี่ยนแปลง ไม่มีความรู้สึกชนิดยินดียินร้าย...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ฉ)

...อะไรเข้ามากระทบทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจวางอนัตตาหมด จิตมันก็ว่าง
เป็นอุเบกขาอยู่ขณะนั้นจะเป็นอุเบกขา ลมพุลมแพบไม่เกิด...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...สิ่งที่เป็นสากลมันมีอย่างเดียวคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นอกนั้นปรุงแต่งกัน
ทั้งนั้น

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...มันเป็นไปไม่ได้หรอกที่มันจะเสื่อมๆ อยู่อย่างนี้ เพราะมันก็ต้องเสื่อม
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

18) รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์
การเข้าใจทุกข์ต้องเห็น โทษของทุกข์ รู้ว่าทุกข์อาศัยปัจจัยอะไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับไปอย่างไร จึงละ
จากทุกข์ได้

การปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ต้องรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลางทั้งความคิด การ
กระทำ คำพูด คือ ไม่ตั้งเข้มนวดกดขี่ต่อกิเลสจนไม่สำเร็จประโยชน์อะไรและไม่หย่อนไปตามใจ
กิเลส ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ถ้าหากเรามีมากกระทบอารมณ์แล้วเรอดก่อกวนเอาไว้ได้แต่มันขุ่นเคืองอยู่ใน
จิตใจเราแต่เราก็พยายามหาวิธีผ่อนคลายนหาวิธีแก้ไข หาวิธีทำความเข้าใจว่า
เหล่านี้มีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่กับความขุ่นมัวเศร้าหมอง ในความที่ไม่
พอใจนั้น หากเราเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ เราก็จะวางได้
ตราบดีที่เราไม่เห็นโทษเราก็ไม่ยอมวาง ไม่ยอมละยอมปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง
จึงเห็น ได้ชัดว่าที่เราพากันมาเกิดอยู่นี้ก็เพราะเราวางไม่ได้ ปล่อยไม่ได้
เสียดสไม่ได้แก้ไข ไม่ได้...

(พระเปลี่ยน ปญญาปิโ, ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...ความสำคัญว่าจะอะไรจะเกิด ไม่ว่าดี ไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับจะดีหรือ
ไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับไม่ได้เลย ท่านจำไว้ที่พระ
กรรมฐาน เหมือนความร้อนมาพร้อมความหนาวไม่ได้มันนั้น ผลก็คือ

1. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญคือตัวเอง
2. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
3. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
4. ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ์

Created with

ถ้าเราปฏิบัติกรรมฐานได้จะเป็นอย่างนี้คือทางแห่งความสำเร็จชั้นยอด
ของมนุษย์ชน คือพระกรรมฐานเป็นบทความของผู้สูงอายุเป็นบารมี
ที่ใหญ่ยิ่ง...

(พระเทพสิงหนุราจารย์ [จรัญ จิตฺมโม], ม.ป.ป.)

...ทุกข์ สมุทัย ทุกข์คือความยากลำบาก หรือปัญหาต่างๆเราจะแก้ปัญหารา
ต้องรู้สมุทัยว่าเราต้องรู้ว่าปัญหามันอยู่ที่ไหน เราจะแก้ปัญหาคือนิโรธ เราจะมี
วิธีอย่างไรคือมรรคคือกรรมวิธีในการแก้ปัญหามาถึง ไม่ค่อยมีปัญหา...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หลักของอริยสัจ 4 คือหลักเหตุผล...หมายความว่ามันมีสาเหตุและก็ต้องมีผล
เหตุกับผลตามหลักของพระพุทธศาสนาว่าไม่มีสิ่งใดที่ลอยๆมาเกิด ทุกอย่าง
มันเกิดมาจากเหตุ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

19) รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย ความ
จริงของโลกและชีวิตคือสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงต้องรู้เท่า
ทันเหตุปัจจัยต่างๆ ร่างกายสังขารมีเหตุปัจจัยต่างๆกัน

เหตุปัจจัยที่สำคัญได้แก่ กรรมดีกรรมชั่ว นอกจากนั้นยังมีเหตุปัจจัยอื่นๆอีก เช่น
พันธุกรรม และสภาพแวดล้อม อาหาร อุดู เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจ(นามธรรม) ประกอบด้วย
ธรรมชาติ 4 อย่าง ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
จึงควรใช้ปัญญาพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะหาเหตุปัจจัยให้ครบ ทุกอย่างเป็นไปตามกฎอิทัปปิจจย
ตา หรือเป็นไปตามเหตุปัจจัย และทำถูกต้องตามเหตุปัจจัย ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา
ดังต่อไปนี้

...สัตว์โลกทั้งหลาย อย่างเช่น มนุษย์เรานี้แหละ ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง
หลายประการให้มาเกิด เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดำเนินชีวิตไปตามเหตุปัจจัยปรุง
แต่งนั้น ได้รับผลไปตามนั้น...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงคลโล], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ปรากฏการณ์ทุกอย่างบรรดามีในโลก ไม่เคยมีปรากฏการณ์ไหนที่เกิดขึ้นลอยๆ เป็นเอกเทศ แต่ทุกปรากฏการณ์ล้วนล้วนมีที่มาเสมอ กฎธรรมชาติ อันเป็นสัจจะที่เที่ยงแท้แบบนี้เรียกว่ากฎ “อิทัปปัจจยตา” กฎแห่งกรรมคือกฎ ที่สืบเนื่องหรืออิงอยู่กับกฎดังกล่าวนี้...

(พระมหาวิจิตร วชิรเมธี, 2552ก)

...เหตุปัจจัยมันก็รู้ว่าผลย่อมเกิดแต่เหตุใช่ไหม เมื่อผลย่อมเกิดแต่เหตุ ถ้ามันมี ผลอย่างนี้ดีหรือไม่ดีเราก็พิจารณาว่าผลมันเกิดขึ้นมาเพราะอะไรมันก็คือกฎ แห่งกรรม ใช้กฎแห่งกรรมให้เป็นหลักคิดไม่ว่าเหตุไม่ว่าผลอะไรเพราะเรารู้ ว่ากฎแห่งกรรมนั้นเป็นกฎที่ศักดิ์สิทธิ์มาก ถ้าเราทำดีผลดีก็ย่อมเกิดเองมันจะ มาหรือไม่มาก็ช่าง และผลนั้นจะ ได้รับหรือไม่ได้รับก็แล้วไปเราทำแต่สิ่งที่ดี งามก็จบ...

(อ่ำไพ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุและผล เหตุและผล ถ้าเหตุไม่ดีผลไม่ดี ถ้าเหตุดีผลดี ศาสนาพุทธไม่มีอะไรบังเอิญสักอย่าง...ต้องมีปัญญาที่จะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุดี อะไรเป็นเหตุไม่ดี...เข้าใจลึกลับผู้รู้ และผู้รู้บอกอย่างไรก็ทำตาม แค่นั้นเองเข้าใจ ลึกลับผู้รู้...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

20) รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา ได้แก่ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ตน และต้องรับผลแห่งกรรมนั้นเป็นธรรมดา ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...คนตายแล้วมันไม่อยู่ด้วยมันไปเกิดในภพใหม่ เตรียมเก็บข้อมูลไปด้วย เตรียมไปทั้งบาปทั้งบุญ ถ้าหากว่าเราทำชั่ว เขาก็เก็บข้อมูลเอาบาปไปด้วย ถ้า ทำคุณงามความดีเขาก็เก็บข้อมูลคุณงามความดีไปเหมือนจิตใจของพวกเรา...

(พระเปิเลียน ปณฺณปาทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...ท่านอย่าประมาทนะ คิดว่าเราจะไม่ตายอาจจะตายคืนนี้ก็ได้กรรมมา
ตัดรอนก็ได้ เราก็ไม่สามารถทราบได้ว่าเวรกรรมตามสนอง สัตว์โลกย่อม
เป็นไปตามกรรมอย่างนี้แหละหนอ ไม่มีอะไรมาตัดเราตัดรอนด้วยกรรมด้วย
การกระทำครั้งอดีตชาติ 1. วิบากกรรม 2. กรรมที่ทำไว้ในความชั่วในปัจจุบัน
สามารถมาบั่นทอนได้ในอนาคต...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.: ออนไลน์)

...ความโลภ ความโกรธ ความหลง 3 ตัว ถ้ามีอำนาจเหนือใจตายแล้วมันพาลง
ไปเกิดในอบายภูมิ อย่างความโกรธขณะที่จิตหลุดเวลาโกรธมันปลักคั่นเราลง
นรก...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เรื่องกรรมกับผลของกรรมเป็นของคู่กัน กรรมก็คือการกระทำใครกระทำ
เรากระทำ ดังนั้นเมื่อเราคิดว่าถ้าทำกรรมต้องได้รับผลของ กรรมและต้อง
ระวังว่าทำอะไรผลจะออกมาอย่างที่เรต้องการเราก็ต้องทำผลอันนั้นทำ
กรรมนั้น อะไรที่เป็นผลที่ไม่ดีเราก็อย่าทำนี่คือเรื่องกฎของกรรม...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

21) รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน ชีวิตประกอบด้วยกาย
และใจ เรียกว่า ชั้น 5 ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นภาวะ เป็นความรับผิดชอบ จึงต้อง
บริหารให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งสัมพันธ์อิงอาศัยกันและกันด้วย รู้จักวิธีการปรับลมหายใจให้
ส่งผลต่อความสงบในจิตใจ และในทางกลับกันใช้การปรับจิตใจให้ส่งผลต่อลมหายใจได้ ดังคำ
กล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...โปรดหายใจยาวๆ เป็นการถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ หายใจยาวๆ ไว้อายุจะ
ยืน ถ้าท่านกำลังโกรธหายใจตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ
หายใจยาวๆ รับรองอายุยืน ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืน ท่านจะอายุสั้น
โรคร้ายไข้เจ็บจะมาเบียดเบียนทำให้อายุสั้น...

(พระเทพสิงหนบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], ม.ป.ป.)

Created with

...บังคับลมหายใจนี้ แต่มันไปมีผลที่ร่างกาย...จิตเป็นสมาธิแล้ว ร่างกายก็สงบ
 รับเอง, ความทุกข์ก็ไม่ปรากฏเอง...เราบังคับร่างกายโดยตรงไม่ได้ แต่เรา
 บังคับทางลมหายใจได้ คือเราบังคับลมหายใจให้ระงับให้ละเอียดอยู่, ร่างกายก็
 จะสงบระงับดับเย็นไปตามลมหายใจที่สงบระงับ...บังคับลมหายใจ แต่ไปมีผล
 แก่ร่างกายและจิตใจ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548จ)

...คุณแลสุขภาพร่างกายก็คือ คน โบราณบอกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม ถ้าสมดุลจะ
 แข็งแรง แต่คนส่วนใหญ่มันไม่สมดุลเพราะอะไร ใจมันทำร้ายกาย เครียดเอา
 เรื่องไม่ดีคนอื่นมาทับถมใจตนเองคนโง่...ให้เป็นอิสระจากสิ่งกระทบและมัน
 จะเป็นอุเบกขา...เป็นอิสระทำจิตให้เป็นอิสระและจะเป็นอิสระสุข ออกกำลัง
 กายให้สม่ำเสมอ ทำจิตใจตัวเองให้มีอิสระ ไม่เอาเรื่องคนอื่นมาทับถมใจตนเอง
 ก็จะแข็งแรง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...การที่เราต้องการจะพักผ่อนให้ได้ผลจริงๆ คือการทำสมาธิไม่ใช่นอนหลับ
 เพราะว่าหลับบางทีมันฝัน จิตก็เหนื่อย ดังนั้นพอเรารู้เคล็ดลับพวกนี้เราก็มีวิธี
 ที่จะประหยัดร่างกายเราไม่ให้สึกหรอ ทำใจเราให้มีพลังภายใน...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

22) รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 และปฏิบัติต่อ
 สิ่งแวดล้อมด้วยการพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นเพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิด
 โทษแต่เป็นคุณประโยชน์ รู้จักระวังรักษาสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค ดังคำกล่าวของผู้รู้ทาง
 พระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...บางคนก็เร่งให้มันแก่โดยใช้ร่างกายในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่นเอาเหล้ามาใส่
 ร่างกายมากๆ เอาวันบวหรือัดเข้าไปมากๆ รับประทานของที่ไม่เป็น
 ประโยชน์...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ก: ออนไลน์)

...ผู้เฒ่าผู้แก่ ก็อาจมีโรคภัยไข้เจ็บอะไรเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น จึงควรจะได้
คิดนึกไว้ระมัดระวังไว้ มีอะไรที่จะป้องกันรักษาได้ก็รักษา อย่าทรมานร่างกาย
ให้เกิดโรคภัย เช่น ทำอะไรก็ต้องรู้จักประมาณให้พอดี ยืนเดินนั่งนอนให้
พอดี พักผ่อนให้พอดี รับประทานอาหารก็เรียกได้ว่าอิมพอดี...ตามแต่พอ
ร่างกายสบาย ตามสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อ ร่างกาย อย่างนี้เราก็จะอยู่ด้วย
ความสุข...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ข: ออนไลน์)

...กินแต่พอดีแต่ประมาณ กินอิมมากเกินไปก็เสียใจเสียดวง หนึ่งต้องตั้งหน้
ตาหย่อน พระพุทธเจ้าสอนว่าเรากินอาหารอีก 6-7 คำถึงจะอิมอย่าให้กิน
จนถึงอิม 6-7 คำจะอิมก็หยุด...รู้จักประมาณในการบริโภค และกินนอนให้
พอสมควร...เราต้องบริหารร่างกาย พระพุทธเจ้าท่านสอนอิริยาบถ 4 ยืน เดิน
นั่ง นอนต้องให้ได้คู่กัน...ข้อสำคัญอย่าไปเครียดกับมัน...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ฉันทะ พอใจในสิ่งที่ตนเป็นตนมีตนได้รับก็มีความสุขสันโดษใจ วิริยะ
ความเพียรออกกำลังกายบ่อยๆ จิตตาคิดกระทบอะไรป้มีถ้าไม่ดีก็วางมันหมด
ดีก็วางจิตก็สงบเป็นอุเบกขา...เชื่อมต่อกันหมดพวกนี้อายุจะยืน...ฉันทะ วิริยะ
จิตตะ วิมังสาคือปัญญา กินผักบ่อยๆ กินผักให้ถ้ร่างกายมันเหมาะกับการ
บริโภคผักแล้วแข็งแรงต้องบริโภค แต่ถ้ร่างกายนี้เหมาะกับการกินเนื้อสัตว์แล้ว
แข็งแรงต้องกินเนื้อสัตว์ เนี่ยวิมังสาตัวนี้สำคัญ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

23) รู้และเข้าใจธรรมดาของโลก ได้แค่ รู้และเข้าใจสิ่งที่มืออยู่ประจำโลกว่าลาถ ยศ
สรรเสริญ สุข มีความไม่เที่ยง เสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ให้มีความทุกข์ ดังคำกล่าว
ของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ไอ้เรื่องจะไปชะลอความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ ชะลอไม่ได้แต่เราสามารถที่จะเตรียมตัวก่อนเพื่อเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือหากจะมีความเสื่อมราก เสื่อมยศ นินทาว่าร้ายหรือความทุกข์เกิดขึ้น เราสามารถที่จะยืนหยัดอยู่ได้ อย่างถ้าจะกล่าวอย่างชาวบ้านก็คืออย่างพระนาง เหมือนกับว่าอย่างคนมีปัญญาได้...

(พระราชญาณวิสิฐ [เสริมชัย ชยมงฺคโล], 2551: ออนไลน์)

...ผู้สูงอายุจะต้องรักษาตนให้เป็นปกติ คือสติ ถ้าท่านมีพระกรรมฐานดี มีสติสัมปชัญญะดี รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่า สิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดที่ยั่งยืนคงที่แน่นอน ขอให้ผู้มีอายุโปรดพิจารณาไว้ เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลา หมดเราเจอกันเพื่อรอเวลาจาก เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไปและเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแม้แต่เราเอง...

(พระเทพสิงหนฺนราจารย์ [จรัญ ฐิตธมฺโม], ม.ป.ป.)

...ทุกอย่างตำแหน่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มันเป็นของไม่เที่ยงมันมีเสื่อมราก พยายามให้เขารู้ว่าอริยสัจ ทุกข์คือของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปดังนั้น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ทุกอย่างเป็นทุกข์...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...ถ้าหากว่าเราทำงานเพื่อเงินไม่ได้เงินเราก็เป็นทุกข์ผิดหวัง ถ้าเราทำงานเพื่อต้องการได้ยศเราไม่ได้ยศเราก็ผิดหวัง แต่เราทำงานเพื่องานเราก็สบายใจ...ผมสนุกกับงานผมไม่เครียดอะไร...

(จ่านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

24) รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร เป็นการรู้จักพูดอย่างมีเหตุผล มีหลักการให้ผู้ฟังเข้าใจ รู้จักแถลงเรื่องที่ลึกลับหรือซับซ้อนได้ อบรมลูกหลานในทางที่ถูกต้อง รู้จักวางตนเหมาะสมกับบุคคลแต่ละประเภท ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...เมื่อมีสมาธิแล้วมันก็มีปัญญา รู้สังคม สังคมนี่ดีสังคมนี่ไม่ดีเขา รู้ ควรคบหรือไม่ควรคบเขา รู้ เขาฉลาดเหนือกว่าสังคม สังคมในทางที่ชั่วไม่คบ แต่ไปคบในทางที่ดี มีความสงบ ฉลาด ทันสมัย...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปิโท, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

...ทุกคนต้องอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร คือรับเอาคำสั่งสอนของพระองค์มาศึกษาพิจารณา จนเห็นอย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง ว่ามันไม่มีสิ่งที่เป็นตัวเราที่จะเป็นผู้ทุกข์ เป็นผู้รับทุกข์...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548จ)

...เพื่อนที่เห็นแก่ตัว...ก็คบห่างๆแต่อย่าให้สนิท คือเราอย่าไปสร้างศัตรู... เพราะว่าเราใกล้ชิดคนเช่นไรเราก็มักจะเป็นเช่นนั้น...เราไปคบคนชั่วเราไม่ได้ชั่ว แต่คนอื่นก็คิดว่าเราชั่ว...

(จํานงคฺ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...คนที่อยู่ใกล้ต้องเป็นกัลยาณมิตรเพื่อกันดี กัลยาณมิตรคู่ได้สองลักษณะ เวลาเราจะทำชั่วเขาเบรกเราไม่ให้เราทำชั่วเข้าขัดขวาง แต่เขาชักชวนให้เราทำดี เขาชักชวนให้เราไปปฏิบัติธรรมอันดีเพื่อกันดี เขาชักชวนไปกินเหล้าตัดทิ้งไว้แต่ไกล แต่ก็ต้องคบ...ต้องคบเพราะเราเป็นสัตว์สังคมจะอยู่ โดดเดี่ยวไม่ได้ ต้องมีเพื่อน...สติคือ ระลึกได้ สัมปชัญญะรู้ว่าดีแล้วทำถ้ารู้ว่าไม่ดีไม่ทำ ต้องมีสติสัมปชัญญะ เวลาคบเพื่อน ดังนั้นชีวิตมันจะรุ่ง คือ ถ้าคบคนไม่ดีก็วิบัติ เราไปเห็นคนในสังคม ถ้าเขาคบเพื่อนดีมันก็เจริญตลอด เพราะดังนั้นจะไปที่ไหนก็ต้องคบเพื่อนดี...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

25) รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นธรรมในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างมีความสุข ได้แก่ รู้จักทำหน้าที่ให้ถูกต้องทั้งหน้าที่หาเลี้ยงชีพถูกต้อง หน้าที่บริหารร่างกายในชีวิตประจำวันถูกต้อง และหน้าที่ต่อสังคมในการคบหาสมาคมถูกต้อง รวมทั้งรู้และเข้าใจหน้าที่ที่ถูกต้อง 5 ประการ ได้แก่ เป็นบุตรที่ดีต่อบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีต่อครูบาอาจารย์

เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ เป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...การประพฤติทางธรรมจรยาต่างๆไปที่เกี่ยวกับสังคม...เป็นหน้าที่ที่แต่ละคนจะต้องประพฤติ จะต้องปฏิบัติ เมื่อไม่ประพฤติไม่ปฏิบัติก็คือไม่มีธรรมะ...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2548ข)

...ผมเคยจนมาผมรู้ว่าคนจนเขาลำบากแค่ไหน เราย้ำไปเอาไรเอาเปรียบเขา มีอะไรได้เราก็ช่วยตามฐานะของเรา...

(จันทก ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

..การให้สิ่งดีงามกับผู้อื่นเขาเรียกว่าทาน การให้เราก็ได้เพื่อน ให้สิ่งดีงามเราก็ให้เพื่อน ที่นี้ทานเราจะให้อะไรให้วัตถุเป็นทานวัตถุที่ดี ให้แรงงานเป็นทาน ให้ความเห็นชอบเป็นทาน ให้ภัยเป็นทาน ให้ปัญญาเป็นทาน การให้ทานต่างๆเหล่านี้ให้ปัญญาเป็นการให้ที่สูงที่สุด การให้ภัยเป็นทานทำให้เกิดเมตตา ...ให้หลากหลาย มันก็ทำให้เกิดบุญนะลูก เราก็ได้เพื่อน ไปไหนต่อไหนเราก็ได้เพื่อนถ้าเราให้บ่อยๆ...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

26) รู้และเข้าใจหลักสัทธรรม 3 เป็นการเรียนรู้จักเรียนถูกต้อง และปฏิบัติถูกต้อง จึงได้รับผลเป็นความถูกต้อง ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...การเรียนการท่องจำนั้นเป็นเรื่องของการศึกษา...เรียกว่าเป็นเรื่องปริยัติ หมายความว่า ศึกษาเล่าเรียน ทำความเข้าใจในเรื่องนั้นว่ามันคืออะไร เพียงเท่านั้นไม่พอ แต่เราจะต้องก้าวต่อไปอีกก้าวหนึ่ง การก้าวต่อไปคือ การลงมือปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม หมายความว่า ลงมือ ปฏิบัติ ปฏิบัติทางกาย ปฏิบัติทางวาจา ปฏิบัติทางจิตใจตามแนวทางที่เราได้รู้ได้เข้าใจแล้วนั้น แล้วเมื่อเราปฏิบัติแล้ว ปฏิเวธ คือผลอันเกิด ขึ้น ของการปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิดแก่ตัวของ

ผู้นั้น...ถ้าเราคิดดี ทำดี พูดดีผลก็จะเป็นไปในทางสุข ถ้าเราคิดไม่ดี พูดไม่ดี ผลก็
เป็นไปในทางทุกข์ ทางเคียดแค้น...

(พระพรหมมงคลอาจารย์ [ปัญญาบัณฑิต], 2551จ: ออนไลน์)

...การที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พึ่งของผู้่อายได้ ตนเองต้องเริ่มทำ
ตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่น
ศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ที่ควรสังวรก็คืออย่ามัวแต่อ่าน
หรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย...

(พระธรรมสิงหบุราจารย์ [จรัญ จิตฺตมฺโม], 2550ข: ออนไลน์)

...มันจะได้ปฏิเวธมันต้องเริ่มถูก ต้องศึกษาปริยัติก่อน...มีคนที่เขาบวชเมื่อ
อายุมากเขาไม่มีเวลาเรียนปริยัติ เขาเรียนปฏิบัติเลย...

(จํานงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...หลวงตาบัวก็เคยพูดว่า แม้ว่าเราจะมีสติอยู่กับใจเรา ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ใน
อิริยาบถอะไรถือว่าเป็นการภาวนาทั้งนั้น ตรงนี้ที่ก็ถือตรงนี้...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

27) รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น เป็นความรู้เรื่อง
ปฏิสมุปบาทว่าอวิชชา ทำให้เกิดสังขาร สังขารให้เกิดวิญญาณ วิญญาณให้เกิดนามรูป นามรูปให้
เกิดอายตนะ อายตนะให้เกิดผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนา เวทนาให้เกิดตัณหา ตัณหาให้เกิดอุปาทาน
อุปาทานให้เกิดภพ ภพให้เกิดชาติ ครั้นมีชาติแล้วก็เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทั้งปวง ดังคำกล่าวของ
ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ศึกษาให้รู้ธรรมชาติ มันเฒ่ามันแก่ก็ เออ มันเฒ่ามันแก่ มันเจ็บมันป่วย
ก็รู้ ศึกษา มันซำรุดทรุดโทรมมันอ่อนมันเปลี้ยไปมันเมื่อยไปก็มันเป็นอย่างนี้
แหละ...ธรรมชาติของสังขารร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วย่อมแปรปรวนไปอย่างนี้
เรามาศึกษากัน ถ้าเราศึกษาเราจะรู้ตั้งแต่เล็กมาถึงหนุ่มสาว ท่ามกลางคนเฒ่า
คนแก่จนถึงที่สุดคือความตายของสังขาร...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...สรีระร่างกายของเราก็เหมือนกันก็เกิดก็ตายก็ตายก็เกิด ๆ ๆ ๆ สับสนวุ่นวาย
ไปหมด เหมือนกับโลกอันหนึ่ง ไม่มีอะไร มีแต่เกิดกับดับ...

(พระภวานาวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...คอมพิวเตอร์ก็คือตัวเรา ตัวจอมอนิเตอร์มันก็คือตา และคอมพิวเตอร์มันก็มี
ลำโพงมันก็คือหูเรา และตัว CPU คอมพิวเตอร์มันก็คือสมองเรา คือ ตาก็มี หูก็
มี และคอมพิวเตอร์ก็มีสมอง แต่ตัววิญญานมันจับไม่ได้ จะเกี่ยวกับไฟฟ้ามี
ปลั๊กพอกเปิด power ตัววิญญานมันก็จะกระจายไปที่มอนิเตอร์บ้าง ที่ลำโพง
บ้าง และที่ CPU ตัวคำนวณ...ตัววิญญานมันไม่รู้เรื่อง มันก็คือไฟฟ้า ไฟฟ้า
ก็คือไฟฟ้า ถามว่าไฟฟ้ามันไม่รู้เรื่องมันต้องไปใส่กับอะไรสักอย่างหนึ่งมันถึง
จะรู้เรื่องขึ้นมา เพราะฉะนั้นวิญญานเราจะเห็นว่าวิญญานมันอยู่ที่ตา พอเห็น
ปั๊บสวามันจะวิ่งไปเวทนา พอสวามันวิ่งไปที่สังขารก่อนมันไปปรุ้งว่าอันเคย
เห็น Brand name สวายนะชอบนะ เสร็จแล้วไปที่เวทนาก่อนชอบ ไฟฟ้ามันวิ่ง
ไปเร็วมากเหมือนกระแสไฟฟ้าวิ่งไปที่มอนิเตอร์แล้วมันวิ่งไปที่ลำโพงมันวิ่ง
ไปที่ CPU ต่อ แต่การวิ่งของมันไม่ใช่ไฟฟ้ามันจะเป็นท่อนเดียวไป แต่ว่า
กระแสมันพริบๆ มันก็เหมือนวิญญานมันไวมาก นั่นก็คือการทำงาน ถ้าเข้าใจ
การทำงานของชั้น 5 แล้วมันก็ทุกอย่างมันก็เป็นเพราะในโลกนี้มีแต่ชั้น 5
สรรพสิ่งทั้งหลายก็คือชั้น 5...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...อวิชาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญาน
วิญญานเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดนามรูป อายตนะ เนี่ยตัวเหตุกับผล...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

28) รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา แต่ไม่รู้เกิดเมื่อไหร่ อย่างไร
และเวลาใด จึงควรเพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งปวง บำเพ็ญกุศลธรรมให้ถึงพร้อม และทำจิตใจให้
บริสุทธิ์อยู่เสมอ ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

Created with

...ศึกษาให้รู้ธรรมชาติ มันเผามันแก่ก็ เออ มันเผามันแก่ มันเจ็บมันป่วย ก็รู้ ศึกษา มันชำรุดทรุดโทรมมันอ่อนมันเปลี้ยไปมันเมื่อยไปก็มันเป็นอย่างนี้แหละ...ธรรมชาติของสังขารร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วย่อมแปรปรวนไปอย่างนี้ เรามาศึกษากัน ถ้าเราศึกษาเราจะรู้ตั้งแต่เล็กมาถึงหนุ่มสาว ท่ามกลางคนเฒ่าคนแก่จนถึงที่สุดคือความตายของสังขาร...

(พระเปลี่ยน ปณฺญาปทีโป, ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...สรีระร่างกายของเราก็เหมือนกันก็เกิดก็ตายก็ตายก็เกิด ๆๆๆ สับสนวุ่นวายไปหมด เหมือนกับโลกอันหนึ่งไม่มีอะไร มีแต่เกิดกับดับ...

(พระภวานาวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ก: ออนไลน์)

...ถ้าคิดแล้วทำให้เกิดกำลังใจว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย เพราะดั่งนั้นก่อนตายเรายังขาดอะไรอยู่ และจะทำอะไรอีกที่จะให้เป็นประโยชน์...คือ เราถือว่าเรื่องตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เรื่องตายเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องธรรมดามันไม่น่ากลัวหรอก สักวันหนึ่งมันก็ต้องตาย แต่ว่าเราคิดว่าเราจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ อะไรที่เราต้องทำ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เวลาเราเกิดมาหายใจเอือกแรกเราก็พร้อมที่จะหยุดเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะว่าของทุกอย่างมันไม่มีเลยอะไรที่มันตั้งต้นแล้วมันจะไม่สะดุดหยุด เพราะดั่งนั้นเมื่อเราเกิดมาเรามีป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาแล้ว...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

29) รู้จักพิจารณาโดยแยกกาย เป็นการใช้ความคิดถูกวิธีซึ่งแบ่งเป็นหลักใหญ่ได้ 2 ประการ ได้แก่ รู้จักคิดตรงตามความเป็นจริง เน้นความรู้และเข้าใจตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และรู้จักคิดให้เป็นประโยชน์ เน้นการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...โลกนี้มีคนมีของที่จะทำให้แปดเปื้อนมากมาย แต่เราระวังไม่ให้เปื้อน เราอยู่ด้วยสติปัญญา คอยระลึกรู้สึกตัวอยู่ว่าอะไรเป็นอะไร เราจะรู้ว่าถึงนั้นมันคืออะไร มันให้โทษให้คุณประโยชน์ ทำลายประโยชน์ สร้างความสุขสร้างความทุกข์แก่ชีวิตของเราอย่างไร เราได้ใช้ปัญญาของเราเป็นเครื่องพิจารณา แล้วก็คอยบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่าเราต้องอยู่อย่างคนมีใจสูง อย่างคนมีใจสะอาด อย่างคนมีใจสงบ ระวังตัวอย่างนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น แล้วเราอยู่ด้วยน้ำอดน้ำทนต่อสิ่งชั่วร้ายด้วยประการต่างๆ เราไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อสิ่งเหล่านั้น...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ฉ: ออนไลน์)

...ทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และ การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยปัญญาอย่างที่เราเรียกว่า 'โยนิโสมนสิการ'...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], 2545)

...คิดทวนต้นจนปลายและย้อนกลับมาโดยรอบ ย้อนกลับมา คิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่ต้นจนปลายแล้วย้อนกลับทวนและย้อนทวนกลับ จนกระทั่งเข้าใจ เหตุและผลที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ สิ่งใดๆ นั้นแหละ ถึงเรียกว่า โยนิโสมนสิการ...

(อ้าไฟ สุจริตกุล, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2554)

...เราต้องพยายามที่จะหาแบบคายนุบายโดยการฟังคนอื่นหรือว่าคิดไตร่ตรอง จนในที่สุดมันกลายเป็นกัลยาณมิตรภายในเป็นความคิดของเราเอง ตอนแรกยังไม่ได้เราก็ถามคนอื่น หรืออ่านจากที่อื่นก่อน ถ้าเราพยายามฝึกอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าเราจะมีกรรมหนักหนาแค่ไหนอย่างไร เราสามารถที่จะสร้างบุญกุศลที่จะประคับประคองเราไปถึงฝั่งได้...

(อมรา มลิตา, ถอดแถบบันทึกเสียงบรรยาย, 22 กรกฎาคม 2554)

30) ระลึกถึงการควบคุมความปรุ่งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ เป็นการมีสติสัมปชัญญะยับยั้งไม่ให้จิตใจไปอยู่กับเรื่องเศร้าหมองและกำกบควบคุมให้จิตใจปรุ่งแต่งคืออยู่กับสิ่งที่เป็นบุญกุศล ทำให้จิตใจปีติปราโมทย์ กลายเป็นกุศล ซึ่งกุศลถือเป็นปัจจัยหนึ่งแก่การบรรลุนิพพาน ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...กุศลสำคัญที่มันเกิดง่าย อยู่ในใจ ก็คือ 5 ตัวนี้ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมานะ แล้วมันเกิดขึ้นมาแล้วเราก็ให้มันไปประสานกับอิทธิบาท ...ใจปรารถนาจะทำอะไรที่ถึงม กิดขึ้นมาให้ชัดและก็มีคามเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน มีจิตตะแน่วแน่ แล้วก็ใช้ปัญญา วิมังสา คิดการไป โดยไม่มีอารมณ์วุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้อง จิตใจไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2551ค: ออนไลน์)

...ใช้สติสัมปชัญญะ สิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่เอาเข้าสะสมในใจ สิ่งที่ดีเราก็เอาเข้าสะสมอย่างพระพุทธเจ้าตรัสว่าละบาปที่มีอยู่ในใจให้หมดไป และทำความดีให้ถึงพร้อม...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...เลือกรับสื่อต่างๆเลือกรับเรื่องต่างๆวิธีก็คือทำหน้าที่เหมือนกับขามเฝ้าประตูบ้านแล้วก็กันสิ่งที่ไม่ดีออกไป และรับเฉพาะสิ่งที่ดีเข้ามา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

31) ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิตอยู่เสมอ เป็นการมีสติสัมปชัญญะรักษาจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในสิ่งที่มีอยู่ประจำโลก ได้แก่ การมีลาภ เสื่อมราค การมียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ การมีนินทา มีสุข มีทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ใครจะไปเหนื่อมาได้ก็ตั้งสติไว้ไม่ต้องไปกังวลสนเท่ห์แต่ประการใดอย่างไรเราก็ไม่รู้สึอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไร เคยตั้งสติไว้จะสบาย ไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวัง

สิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่ามีเรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาซึ่ง
เป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย...

(พระเทพสิงหนฺนราจารย์ [จรัญ ฐิตธมฺโม], ม.ป.ป.)

...การพลัดพรากเป็นธรรมดาของชีวิต บางที่เราไม่ตายก็มีการพลัดพราก
อยู่แล้ว...แม้แต่สิ่งที่บางเบาที่สุดในชีวิต ไม่กินเนื้อที่ ไม่มีน้ำหนัก คือลม
หายใจ ก็ยังปลิวไปจากเรา รักษาไม่ได้ กอดไว้ไม่อยู่...เรามีสิ่งใดรัก หวงแหน
ครอบครองสิ่งใด ขอให้จำไว้ว่า วันหนึ่งเราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น...

(พระมหาวิฑูริย์ วชิรเมธี, 2552ก)

...ถ้าหากว่าเราทำงานเพื่อเงิน ไม่ได้เงินเราก็เป็นทุกข์ผิดหวัง ถ้าเราทำงานเพื่อ
ต้องการได้ยศเราไม่ได้ยศเราก็ผิดหวัง แต่เราทำงานเพื่องานเราก็สบายใจ...ผม
สนุกกับงาน ผมไม่เครียดอะไร...

(จํานงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เราเตือนสติว่านั่นคือโลกธรรม เรื่อยๆเอาจิตไปเป็นทาสของมันและเราจะ
วิบัติ เราเป็นคนหลง...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

32) ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ เป็นการมีสติสัมปชัญญะเป็น
เครื่องชักนำให้จิตมีสมาธิ ชักหน่วงดึงจิตให้ติดอยู่ที่อารมณ์ได้อารมณ์หนึ่งตามเวลาที่ต้องการจะทำ
เช่น มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถ มีสติสัมปชัญญะกำหนดคำภาวนา โดยเฉพาะมี
สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกทำให้สติสัมปชัญญะต่อเนื่องตลอดสาย ดังคำกล่าวของ
ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ขอให้เรามีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจของตนให้อยู่กับหลักพระธรรม
กรรมฐานที่ตนเองตั้งเอาไว้ เพื่อให้ใจของเราได้สบายทำสมาธิเพื่อให้ใจของเรา
ได้พักผ่อน...

(พระเปลี่ยน ปญญาปทีโป, ม.ป.ป.ง: ออนไลน์)

Created with

...การฝึกสมาธิภาวนานั้น มีอานิสงส์ให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์เสมอไป จะฝึกอานาปานสติ หรือสมาธิแบบอื่นๆก็ได้...เพราะว่าต้องมีสติสัมปชัญญะติดต่อไม่ขาดสาย สมาธินั้นจึงเป็นไปได้เมื่อไปฝึกสมาธิเข้า โดยเฉพาะสมาธิในอานาปานสตินี้จะกลายเป็นคนมีนิสัยมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา คือพร้อมอยู่ตลอดเวลาจึงเกิดวิชาสัมผัสได้ยาก มันง่ายที่จะเกิดวิชาสัมผัสมีสติทันแก่เวลาอย่างนี้...

(พระธรรมโกศาจารย์ [เงื่อม อินฺทปญฺโญ], 2549ก)

...จากสติเราปฏิบัติให้ถูกต้องมันก็เป็นฐานให้เกิดใจกับกายรวมกัน เป็นหนึ่งเดียวเป็นสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาเห็นชอบ เพราะว่าการที่ผิวน้ำมันเรียบคือสมาธิจากที่เราฝึกสติให้ดี น้ำไม่ร่วไม่ไหล ใจเราไม่ไปฟุ้งซ่าน มีนิรวัณฺณนิรวัณฺณนี้ ก็เป็นฐานให้มีปัญญาเห็นชอบ...

(อมรา มลิตา, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

...กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วก็ทำสมาธิ นอนก็ทำสมาธิ...ก็หายใจเข้าหายใจออกก็ทำไปให้จิตมันสงบ...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

33) ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เป็นการมีสติสัมปชัญญะระลึกว่าความตายเป็นสิ่งธรรมดาที่มาถึงแน่นอนแต่ไม่ทราบว่าจะเกิดเวลาไหนและอย่างไร ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ชีวิตของคนเรากับความตายนั่นห่างแค่ลมหายใจเข้าออก แขนงอยู่บนเส้นด้ายของความไม่แน่นอน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่าการจะใช้ชีวิตให้ดีต้องมีศิลปะ หนึ่งในศิลปะแห่งการใช้ชีวิตเหล่านั้น ก็คือ การเจริญมรณัสสติ เพื่อที่ว่าเมื่อเรารำลึกถึงความตายบ่อยๆ เราจะได้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง มีสติ ไม่หลงไหลได้ปัดป้องกับความรื่นรมย์ในรูปแบบต่างๆ จนหลงลืมไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับตัวเองได้ทุกวินาทีที่หายใจเข้าออก...

Created with

(พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...เราระลึกให้มาก อันนี้จะเป็นกรรมกำจัดกิเลส เป็นกรรมที่กำจัดข้าศึกที่มัน
วุ่นวายอยู่ในจิตใจของเรา ความแค้นในเมื่อเราเอาความแค้นมาเป็นอารมณ์
ความเจ็บในเมื่อเราเอาความเจ็บมาเป็นอารมณ์ ความตายในเมื่อเราเอาความ
ตายมาเป็นอารมณ์ล้วนแล้วแต่เป็นยารักษาโรค...

(พระภิกษุวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...ที่ผมไปฟังพระสวดผมเข้าใจธรรมะที่ฟังท่านสวด. . .แล้วผมเข้าใจและผมก็
เอามาใช้กับชีวิต...ใครจะรู้ว่าความตายในวันพรุ่งนี้ผลัดว่าพรุ่งนี้ค่อยทำก็ได้
เราแน่ใจหรือว่าเราจะอยู่ถึงพรุ่งนี้ บางทีไม่ถึงพรุ่งนี้ตายเสียก่อน เพราะฉะนั้น
หน้าที่ทำเสีย ตั้งใจวันนี้ อย่าผลัด...

(จันทน์ ท่องประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...พอเราจะนอนบอกกับตัวเองเลยว่าฉันนอนวันนี้ พรุ่งนี้ไม่ได้ตื่นแล้วนะ
มีอะไรที่ฉันค้างคา อยากทำอยากพูดจะได้ทำ เพื่อกลางดึกมันเกิดไปกะทันหัน
เราจะได้อยู่กับพุทธโธได้...

(อมรา มลิลิต, สัมภาษณ์, 12 มิถุนายน 2554)

34) ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้อง
ปฏิบัติตามธรรมชาติ เป็นการระลึกรู้กายใจตามความเป็นจริงอยู่เสมอ มีสติสัมปชัญญะมาทันใน
ผัสสะที่เกิดขึ้น รู้ทันทุกอิริยาบถเคลื่อนไหวตั้งแต่ยืน เดิน นั่ง นอน และทุกผัสสะทั้งทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ มีสตินำปัญญามาทันเวลาการกระทบทางอายตนะหรือผัสสะ และให้รู้ชัดว่ามันเป็น
อย่างไร แล้วมันมีการกระทำสืบต่อไปอย่างไร มีสติระลึกเอาปัญญามาแล้วสัมปชัญญะกำหนดไว้ มี
สติเฝ้าระวังรักษาป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดทุกเรื่องและไม่ให้ไปตามกิเลส

การมีสติสัมปชัญญะดังกล่าวข้างต้นจึงปิดกั้นป้องกันกิเลสได้ทัน ในขณะที่จิตที่มี
การเกิดดับอยู่ภายใน ไม่ให้ความยินดีและยินร้ายครอบงำได้หรือไม่มีการแทรกแซงของกิเลส ไม่ให้
อวิชชา ตัณหา อุปาทานครอบงำได้ ไม่ให้ทำเรื่องเสียหาย ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ตาม

สิ่งแวดล้อม มีสติทันใช้งานทั้งในกิจการงานและการช่อมารมณ มีสติไม่หลงลืมง่าย ดังคำกล่าวของ
ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...นั่งก็ศึกษา นอนก็ศึกษา เดินก็ศึกษา ยืนก็ศึกษา เพราะธรรมที่เราจะศึกษามี
อยู่ที่เราตลอดเวลา อยู่ ณ สถานที่ใด ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ศึกษาอยู่กับ
เราตลอดเวลา กายก็อยู่กับเรา ใจก็อยู่กับเราทุกขณะ...

(พระภิกษุวิสุทธิญาณเถร [แบน ธนากโร], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...เวลานั้นก็เป็นของร้อนอยู่แล้วแบกหามเข้ามาเผาตัวเองทำไม ถ้าเป็นคน
ฉลาดแล้วจะไม่ไปยึด ต้องพิจารณาตามความจริงของมัน ทุกข์ขนาดไหนรู้
ตามความจริงของมัน เพราะจิตเป็นนักรู้ไม่มีถอยเรื่องรู้อยู่ที่จิต ขอให้ส่งเสริม
สติคอยควบคุมกำกับให้ดี และขณะที่จิตจะดับก็จะไม่ผลอเพราะสติกำกับจิต
จิตทำหน้าที่รู้ความหมายต่างๆพิจารณาแยกแยะต่างๆในเรื่องของปัญญา
แยกแยะให้เห็นชัดตามเป็นจริง นี่ชื่อว่าผู้ฉลาดในการเตือนตัวเอง ตามหลัก
ศาสนาคือการเรียนรู้ตัวเอง...

(พระธรรมวิสุทธิมงคล [บัว ญาณสัมปันโน], ม.ป.ป.ช: ออนไลน์)

...ถ้าเราเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง เราจะรู้เลยว่ามนุษย์เกิดมามีทุกข์ประจำกับ
ทุกข์จร ทุกข์ประจำคือเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทุกข์จรคือการ
เจ็บป่วย เป็นทุกข์อยากได้อะไรแล้วก็เป็นทุกข์พลาดหวังผิดหวัง ทุกข์จร อยาก
ได้ตำแหน่งนี้แล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์... ทุกข์จรกำจัดด้วยปัญญาเห็นแจ้ง...ทุกข์
ประจำก็ใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัด กำจัดสังโยชน์ ถ้าเมื่อไหร่ตัวหัวใจอกวิชชา
คือรู้ไม่จริงหมดไปจากใจพ้นทุกข์แน่นอน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ทุกอย่างไม่มีอะไรที่มันเกิดลอยๆ มันต้องเกิดจากเหตุ เราจะรู้ไม่รู้จักตาม
สิ่งทุกอย่างมันเกิดจากเหตุ เพราะฉะนั้นเราต้องหาสาเหตุมันให้ได้ เมื่อหา
สาเหตุได้เราก็แก้ปัญหาได้ นี่คือในชีวิตประจำวันเรา...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

35) ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นการมีสติสัมปชัญญะระวังรักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

...ก็ต้องมีความพอดีในการกินการอยู่ ร่างกายก็มีสุขภาพดี แล้วสิ่งใดที่มันเป็นพิษนี่อย่าใส่เข้าไปในร่างกาย กาแฟไม่ดี ไม่ควรหัดดื่มกาแฟ...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551ช: ออนไลน์)

...คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครอบอายุอยู่ได้นาน...

(พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตโต], 2545)

...ถ้าหากว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วโรคภัยไข้เจ็บอะไรมันจะค่อยๆหาย ที่บอกว่าสุขภาพมันอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจดีสุขภาพก็จะดี...ถ้าเราปรารถนาจะให้ร่างกายดีเราก็รักษาดี และเราก็เจริญนั่งสมาธิ...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

...เราจะไปกินอย่างไรเราก็หาว่าอาหารอันไหนที่มันมีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องหรูหรา แต่มันมีคุณค่า มีวิตามินมากกว่าอย่างนี้เราเลือกคุณค่า...พอดีด้วยและมันมีค่าแค่นี้พอแล้ว เรากินแค่นี้พอแล้ว...กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ทำอะไรให้เป็นเวลาและอะไรที่ทำให้เราประสบกับสิ่งที่เราไม่ต้องการเราต้องหลีกเลี่ยง...

(อดิศักดิ์ ทองบุญ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

36) ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกคาย เป็นการมีสติสัมปชัญญะในการใช้ความคิดที่ตรงตามความเป็นจริง โดยเน้นความรู้และเข้าใจตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และการมีสติสัมปชัญญะในการใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์ โดยเน้นการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น ดังคำกล่าวของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

...ฐานมันอยู่ที่ความคิดของเรา เราผลอมันเกิด...ผลอกี่ขาดสติไม่ผลอเพราะ
เรามีสติ เราจึงต้องฝึกสติสัมปชัญญะ จะไปไหนจะทำอะไร เกี่ยวข้องกับใคร
เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับจิตใจอยู่ ตลอดเวลาเพื่อให้เป็นเกราะป้องกัน
เพื่อไม่ให้สิ่งที่จะทำให้เราเป็นทุกข์เกิดขึ้นในใจของเรา อย่างนี้เราก็อยู่รอด
ปลอดภัย...

(พระพรหมมิ่งคลาจารย์ [ปัญญานันทภิกขุ], 2551จ: ออนไลน์)

...แม้ความตายที่เราถือกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง
พระพุทธเจ้าก็ยังทางสอนให้อามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ท่านให้เจริญมรณสติ
ให้พิจารณาความตายในแง่ที่ทำให้จิตใจของเราให้สดใส เบิกบานได้...

(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2547)

...ธรรมะมันเหมือนยา เราต้องเลือกเอามาใช้ว่าในกรณีอย่างนี้เราควรจะเอา
ธรรมะข้อไหนมาใช้...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...เหตุปัญญาสูงสุดมันเป็นเหตุตรง มีหนึ่งเดียวพอดับเหตุนี้หมดเรื่องทุกอย่าง
ก็หมด แต่ปัญญาทางโลกเหตุมันมีตั้งหลายเหตุ...มันก็ไปดับแต่ละเหตุก็ไม่
สิ้นสุด...ถ้าดับเหตุตรงมันก็หมดปัญหา...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

จากเป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุแบบบูรณาการดังกล่าวข้างต้นแตกต่างกับงานวิทยานิพนธ์
และงานวิจัยอื่นๆ เห็นได้จากวัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์และงานวิจัยอื่นๆมุ่งเน้นการพัฒนา
ผู้สูงอายุเฉพาะในบางแง่มุม โดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาระบบสวัสดิการและระบบการดูแล
ผู้สูงอายุ

ส่วนด้านการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุมิงานวิทยานิพนธ์และงานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่หัน
มาให้การศึกษาในด้านนี้ เช่น ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของ

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหวของผู้สูงอายุอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ ภาวะจิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ ส่วนด้านการพัฒนาปัญญา มีการศึกษาค้นคว้าน้อย เช่น การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาของผู้สูงอายุ และปัญหาและทางออกของ ผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

ส่วนกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ในงานวิจัยนี้มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการ การพัฒนาผู้สูงอายุครบทุกด้านและการพัฒนาแต่ละด้านเกื้อหนุนการพัฒนาซึ่งกันและกัน กิจกรรม การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วย กิจกรรมด้านสุขภาพกาย กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ และกิจกรรมด้านสังคม กิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ ด้านการให้ความรู้และให้คำปรึกษาจากผู้รู้ใน สาขาวิชาต่างๆ การให้ดูแลรักษาสุขภาพและอนามัยพื้นฐานจากผู้รู้และจิตอาสา การให้การยกย่อง การให้กำลังใจ และสร้างความผ่อนคลายกายและจิตใจให้ผู้สูงอายุ รวมทั้งการให้ผู้สูงอายุเป็น จิตอาสาโดยถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้กับผู้อื่น ในสาขาวิชาที่มีประสบการณ์ความรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวสอดคล้องสอดแทรกความรู้และเข้าใจในองค์ธรรมในช่วงเวลาของการ ปฏิบัติทันทีเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา กิจกรรมการเรียนรู้จึงสอดคล้องกับความจำเป็นของผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทั้ง ทางด้านความจดจำและสรรพภาพทางร่างกายที่อ่อนทอนในเวลาจำกัด

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มุ่งทั้งการพัฒนาผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานจนถึงการ พัฒนาจิตใจไปสู่ปัญญาขั้นสูงโดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจจนถึงปัญญาขั้นสูงเป็นหลัก เนื่องจากการ พัฒนาจิตใจในแต่ละระดับขั้นย่อมส่งผลสำคัญไปถึงการเยียวยาทางด้านร่างกายทั้งร่างกายแข็งแรง และบรรเทาความเจ็บปวด จนถึงการหายจากโรคต่างๆ กิจกรรมการเรียนรู้แต่ละด้านเชื่อมโยงถึงกัน โดยการปฏิบัติกิจกรรมด้านหนึ่งสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในด้านอื่นๆด้วย จึงทำให้การปฏิบัติ กิจกรรมหนึ่งสามารถส่งผลไปถึงการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้านเช่นกัน ดังนั้นการปฏิบัติจึงควร ปฏิบัติกิจกรรมให้ครบทุกด้านและต่อเนื่อง เนื่องจากการพัฒนาผู้สูงอายุควรพัฒนาทุกๆด้านไป พร้อมๆกันเพื่อให้เกิดผลเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

จากกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการดังกล่าวข้างต้นแตกต่างกับงานวิทยานิพนธ์และ งานวิจัยอื่นๆ เห็นได้จากกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในประเทศและต่างประเทศมุ่งเน้นการพัฒนา ผู้สูงอายุเฉพาะในบางแง่มุม โดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นด้านการให้ความรู้และคำปรึกษาด้านสวัสดิการ และด้านสุขภาพและอนามัยพื้นฐาน การดูแลสุขภาพและอนามัยพื้นฐาน และการให้ผู้สูงอายุ ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้ผู้อื่น ด้านการพัฒนาจิตใจ เช่น การยกย่อง การให้กำลังใจ และ

การให้กำลังใจผู้สูงอายุ ส่วนการพัฒนาจิตใจที่มุ่งสู่ปัญญาขั้นสูงมีการจัดกิจกรรมเพียงบางแห่งและไม่สม่ำเสมอต่อเนื่อง เช่น การฟังธรรมบรรยายและภาวนา ดังแสดงให้เห็นได้จากกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุอื่นๆ ในตารางที่ 8 หน้า 390

เงื่อนไขการเรียนรู้ ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุพเพกตบุญญา และความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านผู้สอน

เงื่อนไขการเรียนรู้ในส่วนของปัจจัยภายในแสดงให้เห็นถึงแนวทางการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่แตกต่างกับแนวคิดอื่นๆ เนื่องจากบุพเพกตบุญญา เป็นแนวคิดเรื่องกฎแห่งกรรมที่สะท้อนถึงผู้ที่ทำกรรมดีสะสมจากอดีตชาติ ทำให้เกิดผลเป็นคุณสมบัติของผู้นั้นในลักษณะนิสัยและความสามารถเฉพาะตนทั้งด้านการพัฒนาพฤติกรรม ด้านการพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา จึงส่งผลให้การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เป็นไปอย่างรวดเร็ว

นอกจากนั้นความสนใจและนำไปปฏิบัติเองที่มาจากหลัก “ฉันทะ” ยังเป็นปัจจัยสำคัญในตั้งแต่ในช่วงแรกที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์อย่างต่อเนื่อง ดังเห็นได้จากแนวคิดเรื่องบุพเพกตบุญญา ดังต่อไปนี้

...ตรงนี้พวกเราท่านทั้งหลายก็ควรพิจารณาชีวิตของเรา ต้นขึ้น
มาอาศัยซึ่งกรรม กรรมที่พวกเราได้กระทำมาแต่ชาติอดีตที่ผ่านมา เราพากัน
ทำมาได้แค่นี้ เราก็ได้แค่นั้นมาถึงภพนี้ ถ้าหากเราไม่ตั้งใจสร้างคุณงาม
ความดี เพิ่มขึ้นไปเพิ่มพูนบารมีของตนขึ้นไป ตนเองจะมีอะไรเป็นที่พึ่ง ...

(พระเปลี่ยน ปรุณาปทีโป, ม.ป.ป.ค: ออนไลน์)

...กรรมทุกอย่างที่เราทำตามปกตินี้จะถูกบันทึกลงในภวังคจิต แล้วภวังคจิตจะ
กลายเป็นเสมือนกล่องดำแห่งความทรงจำของเราคอยทำหน้าที่เก็บทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่เราทำ เอาไว้เป็นชุดข้อมูลสำหรับปรุงแต่งชีวิตในปัจจุบันและ
อนาคตให้มีอันเป็นไปในรูปแบบต่าง ๆ เกิดภพใหม่ภพนั้น สิ่งที่เราทำ
กลายเป็นพลังกรรมตามไปส่งผล ไม่มีใครหนีกฎแห่งกรรมพ้น ดังนั้นเมื่อเรา
หนีกรรมไม่พ้น จึงต้องเลือกทำแต่กรรมดี หลีกหนีกรรมชั่ว ไม่มีใครหรอกที่
ทำร้ายเราได้ นอกจากเราทำร้ายตัวเอง เราทำกรรมอะไรก็ตาม ไม่ว่าดีหรือชั่ว

เราจะต้องเป็นทนายรับผลของกรรมนั้น ความจริงข้อนี้เป็นสัจธรรมสากล
เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกชาติทุกศาสนา...

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552ก)

...แม้แต่ทำสมาธิมีบารมีในทางนี้มาหรือเปล่าถ้าเคยสั่งสมบารมีทางนี้มาก็ทำ
สมาธิได้เร็ว บางคนได้เร็วบางคนได้ช้า...บุพเพกตบุญญาตา บางคนทำสมาธิ
ได้เร็ว บางคนทำสมาธิได้ช้า ผมรู้สึกว่าการได้เร็วไม่ค่อยมีปัญหา...ทั้งสมณะ
ทั้งวิปัสสนาไม่นั่น ผมทำสมาธิด้วยการทำงาน มันอาจจะเป็นบุพเพกตบุญญา
ตาของผม...

(จ้านงค์ ทองประเสริฐ, สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2554)

...ระยะเวลาไม่จำเป็นเท่ากับการเข้าถึงธรรม หนึ่งของเก่าถ้าเราสะสมมาเยอะ
บุญบารมีสะสมมาเยอะ สะสมมายาวนานทำแป๊บเดียวก็จบเพราะฉะนั้น
ระยะเวลาไม่สำคัญแต่ที่อาจารย์ไปฝึกมา 20 ชั่วโมงมีใครเขาทำกัน...

(สนอง วรอุไร, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2554)

...ไม่รู้รักษาศีลก็ไม่รู้แต่ไม่อยากติดย ไม่อยากฆ่าสัตว์ตั้งแต่เด็ก...พี่น้องคนอื่น
ดีแต่ผมไม่ดี...เป็นเองมันติดนิสัย มันติดนิสัยมา...อาจจะอดีตชาติไม่ได้มา...

(วรากร ไรวา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2554)

จากเงื่อนไขการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวข้างต้นที่แตกต่างกับแนวคิดอื่นๆ
เนื่องจากแนวคิดอื่นๆ ส่วนใหญ่มักสะท้อนให้เห็นเงื่อนไขที่ส่งผลสำเร็จที่เป็นปัจจัยภายนอกเท่านั้น
ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านผู้สอน อาจมีเพียงบาง
แนวคิดที่กล่าวเกี่ยวกับปัจจัยภายในเกี่ยวกับการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แต่มิได้มีแนวคิดใด
นอกจากแนวคิดพุทธศาสตร์ที่กล่าวถึงปัจจัยภายในด้านบุพเพกตบุญญาตาที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อ
ความสำเร็จในการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ดังแสดงให้เห็นได้จากแนวคิดเกี่ยวกับเงื่อนไขการ
เรียนรู้อื่นๆ เช่น เงื่อนไขการเรียนรู้ของ นวพร ปัญญากรรกุล (2545) และศันสนีย์ จะสุวรรณ (2549)
เป็นต้น

2. “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ”: แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

ปัจจุบันแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น เพราะความเจริญทางการแพทย์และเทคโนโลยี รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้อัตราการเกิดและการตายต่ำ จึงส่งผลให้สังคมในอนาคตอันใกล้เป็น “โลกของผู้สูงอายุ” จนผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สังคมต้องหันมาให้ความสนใจในการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเร่งด่วนจากผลกระทบทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร

ปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทยอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองที่มุ่งเน้นการพัฒนาอุตสาหกรรมที่เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานคนหนุ่มสาวจากชนบทสู่เมือง และวัฒนธรรมตะวันตกที่แทรกซึมเข้ามาในสังคมไทย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสถานภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านจิตใจที่รู้สึกว่าเหวและไม่มีคุณค่าจากลักษณะความสัมพันธ์ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในด้านลบ วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปและการขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับครอบครัว

ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุข้างต้นเป็นผลสะท้อนกลับของปัญหาภายนอกทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและความสัมพันธ์ในสังคมต่อไป อย่างไรก็ตามปัจจุบันสังคมได้ให้ความสำคัญทางด้านกายภาพมากกว่าทางด้านจิตใจ เช่น สวัสดิการ การออมหรือการสะสมทรัพย์สินมากกว่าการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจที่มีความสำคัญในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุเองซึ่งต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคงเพื่อต่อสู้กับความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและปัญหาผู้สูงอายุอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทำให้การศึกษามีส่วนสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการผลักดันและเสริมสร้างโอกาสเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้สามารถปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และการศึกษาที่สามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้านพร้อมทั้งสำเร็จผลได้นั้นต้องเป็นการศึกษาที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยและเป็นสหวิทยาการและองค์รวม

จากบริบทของสังคมไทยตั้งแต่อดีตที่มีวิถีชีวิตที่มีรากฐานมาจากแนวคิดพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะความสัมพันธ์อย่างกลมกลืนระหว่างศาสนากับการศึกษาและชีวิตของคนที่สะท้อนให้เห็นจากการดูแลช่วยเหลือกันและกันในครอบครัวและชุมชน การเคารพยกย่องผู้อาวุโส

การให้ความสำคัญของการพัฒนาจิตใจ โดยการเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรมซึ่งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

นอกจากนั้น บริบทของสังคมไทยที่มีรากฐานความศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้ว แนวคิดพุทธศาสนายังถือว่าเป็นภูมิปัญญาสูงสุดของมนุษย์โดยเป็นการเรียนรู้ในวิถีชีวิตด้วยการพัฒนาปัญญา ทำให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตเพื่อสามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันทั้งระหว่างระหว่างคนทุกกลุ่มและกับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีวิถีคิดเป็นกลางที่เชื่อมโยงบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมทำให้เกิดการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา รวมทั้งเน้นการพัฒนาคนเป็นตัวตั้ง

การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์จึงสามารถผลักดันให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาปัญญาเพื่อเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมภายนอกและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น จากการตระหนักถึงการรับมือการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างของประชากรที่กำลังจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” ในอนาคตอันใกล้ภาครัฐควรมีนโยบายระดับประเทศในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชนในทุกภาคส่วน โดยมีนโยบายภายใต้เงื่อนไขของการสร้างเครือข่าย ความร่วมมือ ความต่อเนื่อง และการระดมพลังปัญญา เพื่อนำการพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปใช้เป็นแนวทางในการจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” โดยมีเป้าหมายสำคัญในการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม โดยเฉพาะมุ่งเน้นความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่มีผลเชื่อมโยงไปสู่การเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์กับสังคม

“ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” มีวิสัยทัศน์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

และพันธกิจ ได้แก่ 1) เพื่อจัดการความรู้และสร้างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เกี่ยวข้องในระบบงานวิจัย 2) เพื่อขยายผลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในรูปแบบของกิจกรรม

“ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” มีการดำเนินงานทั้งด้านการให้บริการแก่สังคมและด้านการวิจัยโดยด้านการให้บริการแก่สังคม ได้แก่

1. เป็นแหล่งให้ความรู้และให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม

2.เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่เผยแพร่โครงการและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้องค์การและบุคคลนำไปดำเนินการ

3.เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม

ส่วนการให้บริการด้านการวิจัย ได้แก่

- 1.เป็นแหล่งค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2.เน้นสร้างระบบการจัดการความรู้ที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 3.เน้นสร้างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 4.เน้นสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เกี่ยวข้องในระบบงานวิจัย

ด้วยแนวทางดังกล่าวข้างต้น ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุจึงได้ดำเนินการโครงการหลากหลายที่มีแนวคิดมุ่งพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม โดยเฉพาะมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตใจ แนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุในโครงการต่างๆอยู่ภายใต้การดำเนินงานของ “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” โดยการจัดโครงการต่างๆเป็นการเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบของกิจกรรมที่มีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุและเครือข่ายในสังคมอย่างกว้างขวาง ซึ่งโครงการที่ทางศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุจัดขึ้นนั้นหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำไปดำเนินการได้เพื่อเผยแพร่ความรู้และพัฒนาผู้สูงอายุอย่างกว้างขวางต่อเนื่อง

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบการดำเนินการ

หน่วยงานที่ควรนำการพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้เป็นโครงการต่างๆต่อไป ได้แก่ วัด สถานปฏิบัติธรรม ชมรมผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์ คนชรา โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา และมูลนิธิต่างๆ

อย่างไรก็ตาม ภาครัฐควรจัดตั้งหน่วยงานเพื่อสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมโดยการจัดตั้งศูนย์ “พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” ภายใต้ความรับผิดชอบของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

นอกจากนั้นภาครัฐควรจัดตั้งหน่วยงานภาครัฐอื่นๆเพื่อสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการนำโครงการไปปฏิบัติอย่างกว้างขวางโดยมีนโยบายภายใต้เงื่อนไขของการสร้างเครือข่าย ความร่วมมือ ความต่อเนื่อง และการระดมพลังปัญญาระหว่างผู้รู้และหน่วยงานต่างๆทั้งหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานเอกชนเพื่อผู้สูงอายุสร้างเครือข่ายด้วยความร่วมมืออย่างต่อเนื่องทั้งด้านการจัดการความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยการระดมความคิดเห็นเพื่อ

การต่อยอดความรู้ที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุทุกด้านและจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการนำการพัฒนาในรูปแบบ การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องภายใต้การระดมความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมของทุกหน่วยงาน

เครือข่ายการมีส่วนร่วมมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กรมการจัดหางาน กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน สำนักบริหาร การศึกษานอกโรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สำนักงานคณะกรรมการ วัฒนธรรมแห่งชาติ กรมอนามัย สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กรมการพัฒนาชุมชน กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น การกีฬา แห่งประเทศไทย และกรมประชาสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 นโยบายการศึกษาและการพัฒนาประเทศควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุโดย มุ่งเน้นการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ที่เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการเชื่อมโยงสัมพันธ์การ พัฒนาทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และสังคม เนื่องจากประเทศไทยมีวัฒนธรรมที่มี พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิต จึงเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทของ วัฒนธรรมในประเทศไทย

ดังนั้น ภาครัฐและเอกชนควรสร้างเครือข่ายร่วมมือกันอย่างต่อเนื่องทั้งด้านการระดม พลังปัญญาเพื่อให้ออกคิดเห็นที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ การจัดการความรู้อย่างเป็นระบบเพื่อ สามารถนำความรู้ที่สะสมมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการนำการพัฒนาในรูปแบบการเรียนรู้ ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความร่วมมือร่วมทุก หน่วยงาน

1.2 หน่วยงานในระดับนโยบายควรเน้นการประสานงานเพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือให้ ลงสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้าน สังคม ดังต่อไปนี้

1) ส่งเสริมสนับสนุนการให้ความรู้พื้นฐาน ความรู้ด้านอาชีพ ความรู้ที่จำเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุ และ โดยเฉพาะการสร้างความรู้และเข้าใจการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์

2) ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานทุกระดับร่วมมือระดมความคิดเห็นเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

3) ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนนำการพัฒนาในรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ไปประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่องโดยการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายทั้งการจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” ภายใต้อาณัติของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานภาคเอกชนเพื่อผู้สูงอายุควรมีโครงการที่หลากหลายของศูนย์ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในวงกว้าง

4) การสร้างเสริมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

5) ส่งเสริมสนับสนุนบริการสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

6) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์สู่ชนรุ่นหลัง

7) ส่งเสริมสนับสนุนการจัดการความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

8) ส่งเสริมสนับสนุนการค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

9) ส่งเสริมสนับสนุนการนำความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุไปต่อยอดเพื่อขยายผลสู่การปฏิบัติ

10) ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

หน่วยงานในระดับนโยบาย ได้แก่ สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กรมการจัดหางาน กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน สำนักบริหารการศึกษานอกโรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กรมอนามัย สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กรมการพัฒนาชุมชน กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น การกีฬาแห่งประเทศไทย และกรมประชาสัมพันธ์

1.3 หน่วยงานในระดับปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งในรูปแบบการบริการ สืบค้นความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุและในรูปแบบของกิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคมโดยการพัฒนาผู้สูงอายุมุ่งเน้นด้านสุขภาพจิตใจตามแนวพุทธศาสตร์

หน่วยงานในระดับปฏิบัติ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ วัด สถานปฏิบัติธรรม สถานสงเคราะห์คนชรา โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา และมูลนิธิต่างๆ

2. ข้อเสนอแนะหน่วยปฏิบัติ

ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้สามารถนำไปพัฒนาผู้สูงอายุโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีดังต่อไปนี้

1. หน่วยงานที่นำโครงการและกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปปฏิบัติโดยตรง ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ วัด สถานปฏิบัติธรรม สถานสงเคราะห์คนชรา โรงพยาบาล สถาบันการศึกษา และมูลนิธิต่างๆ

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” และรับผิดชอบในการดำเนินการ ได้แก่ สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

3. หน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการสร้างเครือข่ายในการนำโครงการไปปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ โดยหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กรมการจัดหางาน กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน สำนักบริหารการศึกษานอกโรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กรมอนามัย สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กรมการพัฒนาชุมชน กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น การกีฬาแห่งประเทศไทย และกรมประชาสัมพันธ์

3. ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย

3.1 ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

3.2 ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสนับสนุนทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุ

3.3 ควรมีการศึกษาแนวทางการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**. ชลบุรี: ภาควิชาการศึกษาจากระบบ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.

กัญญา ตั้งสุวรรณรังษี. **ความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุใน
มหาวิทยาลัยรามคำแหง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2548.

กิตติพงษ์ วงศ์ทิพย์. **การพัฒนาการเรียนหลักภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยยึด
รูปแบบการเรียนรู้ของนักเรียน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์
สาขาวิชาการสอนภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

กิติมา ปรีดีดิถก. **ปรัชญาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ประเสริฐการพิมพ์, 2520.

กระทรวงวัฒนธรรม. **องค์ความรู้ทางวัฒนธรรม**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา:
<http://www.culture.go.th/> [31 มีนาคม 2555]

เกียรติวรรณ อมาตยกุล และคณะ. **การศึกษา ชีวิต และความ สุข**. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532

การศึกษาออกโรงเรียน, กรม. **เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง แนวทางการจัดการศึกษาออก
โรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ**, 2542. (อัดสำเนา)

เกื้อ วบุญสิน. **การปันผลทางประชากรอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทย.
ใน เอกสารประกอบการประชุม**. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

เกื้อ วบุญสิน. **6 ปีทองสุดท้ายของโอกาสการแข่งขันทางเศรษฐกิจ: ผลจากการเปลี่ยนแปลง
โครงสร้างประชากร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

เกื้อ วบุญสิน และคณะ. **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย (พ.ศ.2543 – 2568)
ผลต่อการกำหนดทิศทางนโยบายประชากรในอนาคต**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **ยุทธศาสตร์การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อสังคมไทยใน
ศตวรรษที่ 21**. สถาบันเทคโนโลยีเพื่อการศึกษาแห่งชาติ, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2543.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **รายงานการจัดการศึกษาระบบเพื่อการศึกษา
ตลอดชีวิต ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร:

Created with

 **nitro**PDF[®] professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

กลุ่มงานเทคโนโลยีกับการเรียนรู้ สำนักพัฒนาการเรียนรู้และเครือข่ายการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม, 2545.

คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, สำนัก. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. [ออนไลน์]. 2552.

แหล่งที่มา: <http://www.nationalhealth.or.th/> [3 กุมภาพันธ์ 2555]

คลังปัญญาไทย. วันผู้สูงอายุแห่งชาติ. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.panyathai.or.th> [31 มีนาคม 2555]

จิตรกร ตั้งเกษมสุข. พุทธปรัชญากับปรัชญาการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, 2525.

จิรา เต็มจิตรอารีย์. ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างมีความสุข. [ออนไลน์]. 2543. แหล่งที่มา:

<http://www.thailabonline.com/moral.htm> [7 กุมภาพันธ์ 2555]

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

เจียด เกษรบุญนาค. ประธานสาขาสมาคมสภาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน

พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขตที่ 1. สัมภาษณ์,
10 กรกฎาคม 2553.

ฉันทนา จันทร์บรรจง. รายงานการวิจัยเพื่อประกอบการพิจารณาจัดทำร่างกฎหมายเกี่ยวกับ

การศึกษาแห่งชาติ เรื่องการศึกษากับการพัฒนาคุณธรรม. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2541.

ชูจิตร วัฒนารมณ. คุณค่าของกิจกรรมศิลปะศึกษาต่อนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ตามการรับรู้ของ

ครูศิลปะและผู้เชี่ยวชาญทางศิลปะศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ชื่น เตชามหาชัย. งานผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 และ

โครงการต่างๆของกรมอนามัย. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
20, 2 (เม.ย.-มิย. 2540): 92-99.

ชนิตา รักษ์พลเมือง. การศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์, 2532.

ชาย สัญญาวิวัฒน์ และสัญญาวิวัฒน์. การบริหารจัดการแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

ชลลดา ทองทวี. การศึกษาแบบองค์รวม. (ม.ป.ท.), 2550.

ณัฐวดี กิรุงเรือง. ปัจจัยหนึ่งที่ควรคำนึงถึงเพื่อเลือกใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน. วารสารคณะศึกษาศาสตร์ 1,1(ตุลาคม 2545): 54-57.

คนัย เทียนพุดิ. **กลยุทธ์การพัฒนาคณะ: สิ่งท้าทายความสำเร็จธุรกิจ.** กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

คนัย ทิพยคนก. **ภาวะสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

คลพัฒน์ ยศธร. **การนำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวพุทธศาสตร์.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. **สังคมสูงวัยเปี่ยมสุขด้วยวิถีสุขภาพและสิ่งแวดล้อม: ชุมชนน่าอยู่ผู้สูงอายุ.**

ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติด้านสูงวัย และผู้สูงอายุครั้งที่ 2
สภาคณาจารย์ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ
คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

ธรรมะไทย. เพลงธรรมะ. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา:

<http://www.dhammathai.org/radio/radio.php> [4 พฤษภาคม 2555]

นงลักษณ์ อุบัติสิงห์. **ประธานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์**

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขตที่ 2. สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2553.

นวพร ปัญญากรกุล. **รูปแบบการเรียนรู้ดั้งเดิมของชุมชนชนบทในภาคเหนือ.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

นิตา ชูโต. “คนชราไทย”. **รายงานการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2525.

บุญชัย นิลเกษ. **ปรัชญาเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, 2525.

บรรลุ ศิริพานิช. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
หมอชาวบ้าน, 2541.

บรรลุ ศิริพานิช. **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 21. สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, 2549.

บริหารงานศึกษานอกโรงเรียน, สำนัก. **ข้อเสนอนโยบายเพื่อพัฒนางานศึกษานอกโรงเรียน**
จากผลการวิจัยเชิงประเมินประสิทธิภาพการดำเนินงานศึกษานอกโรงเรียน.

กรุงเทพมหานคร, 2548.

ปรัชญา เวสารัชช. **ชุดฝึกอบรมครู: ประมวลสาระ, บทที่ 1 หลักการจัดการศึกษา.** [ออนไลน์]. 2546.

แหล่งที่มา: <http://www.moe.go.th/> [2 กรกฎาคม 2553]

ประกาศรี สี่ห้าไฟ. **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 4. (ฉบับปรับปรุง).

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

ประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล. **แบบการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ประยูร ศรีประสาธน์. **นโยบายการศึกษาไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.

ประเวศน์ มหารัตน์สกุล. **การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวทางใหม่.** กรุงเทพมหานคร:

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), 2547.

ประเวศ ะสี. **การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสตรี-ศฤงศ์วงศ์,
2542.

ประเวศ ะสี. **ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความงาม ความดี.** พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, 2550ก.

ประเวศ ะสี. **ปฏิรูปการศึกษา: ยกเครื่องทางปัญญาทางรอดจากความหายนะ.** กรุงเทพมหานคร:

โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, 2541.

ประเวศ ะสี. **วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 ศูนย์หนึ่ง แก้ว.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2550ข.

ประเวศ ะสี. “สหวิทยาการกับการพัฒนาสังคมไทย.” ใน **ปาฐกถาำการสัมมนาวิชาการโครงการ**

ปริญญาเอกสหวิทยาการ ครั้งที่ 1. 18 มกราคม 2545 ณ ห้องประชุมชั้น 4

อาคารเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) กรุงเทพมหานคร.

ประเสริฐ ศรีรัตน. **ความเข้าใจในศิลปะ.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2525.

พิกุล ไพศาลเวชกรรม. **ประธานสาขาสมาคมสภาสมาคมผู้สูงอายุ**

แห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ประจำกลุ่มเขตที่ 3. **สัมภาษณ์,** 27 กรกฎาคม 2553.

พัชรี เกียรตินันท์วิมล. **การศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ผลและรับผลของแบบการเรียนของนักศึกษา**

พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2530.

เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก. **สูงอายุวิทยาศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2545.

เพ็ญสิริ จิระเดชากุล. **ปรัชญาการศึกษาเชิงองค์รวมบนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา.**

- สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (ม.ป.ท.), 2546.
- ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. จำเป็นต้องปฏิรูประบบการศึกษาไทย. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2542.
- พัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน), สำนักงาน. ระบบฐานข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิ
ปัญญาท้องถิ่นของชุมชน. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://www.bedo.or.th/lcdb/biodiversity/view.aspx?id=11409> [31 มีนาคม 2555]
- พุทธทาสภิกขุ. การควบคุมกระแสชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ,
2550.
- พุทธทาสภิกขุ. การบวชอยู่ที่บ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ก.
- พุทธทาสภิกขุ. การเป็นผู้สูงอายุตามหลักแห่งพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. 2551ก. แหล่งที่มา:
<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]
- พุทธทาสภิกขุ. การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ก.
- พุทธทาสภิกขุ. การเลิกอายุที่ท่านยังไม่รู้จัก. [ออนไลน์]. 2551ข. แหล่งที่มา:
<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]
- พุทธทาสภิกขุ. การศึกษาในทรรศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย
ลด ละ เลิก เลื่อน, 2533.
- พุทธทาสภิกขุ. การศึกษาสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2518.
- พุทธทาสภิกขุ. ครูเป็นพระเจ้าผู้สร้างโลก. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ (ผชป.),
2536.
- พุทธทาสภิกขุ. ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ข.
- พุทธทาสภิกขุ. ความประสงค์อันแท้จริงเกี่ยวกับการจัดงานล้ออายุ. [ออนไลน์]. 2551ค. แหล่งที่มา:
<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]
- พุทธทาสภิกขุ. จิตตภาวนาทูกรูปแบบ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ,
2552.
- พุทธทาสภิกขุ. ชีวิตในปัจจุบันวัย พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ค.
- พุทธทาสภิกขุ. ชีวิตนี้มีค่า. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2551.

- พุทธทาสภิกขุ. **ตถตาหน้าเชิงตะกอน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ง.
- พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548จ.
- พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ฉ.
- พุทธทาสภิกขุ. **นิพพานเกี่ยวกับความตาย**. [ออนไลน์]. 2551ง. แหล่งที่มา:
<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]
- พุทธทาสภิกขุ. **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ข.
- พุทธทาสภิกขุ. **เป้าหมายของการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นิพพาน, 2527.
- พุทธทาสภิกขุ. **มนุษยธรรมทุกระดับ**. กรุงเทพมหานคร: บุพนิมิตและสหทัยธรรม, 2540.
- พุทธทาสภิกขุ. **ยาระงับสรรพโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ค.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **โศคติที่เข้รอบสุดท้าย**. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม, 2552.
- พุทธทาสภิกขุ. **ระบบใช้ชีวิต ที่สมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา, 2517.
- พุทธทาสภิกขุ. **วิธีชนะความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ช.
- พุทธทาสภิกขุ. **วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2546.
- พุทธทาสภิกขุ. **ศีลธรรมกับการแก้ปัญหาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โครงการธรรม โฆษณ์ศึกษาฯ สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ซ.
- พุทธทาสภิกขุ. **สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์พึงได้**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้ำของคุรุสภา, 2519.
- พุทธทาสภิกขุ. **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ง.
- พุทธทาสภิกขุ. **สารนิพนธ์พุทธทาสภิกขุว่าด้วยการศึกษา พร้อมบทวิจารณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2532.
- พิพัฒน์ พุทธารชาติ. **เพื่อความเข้าใจเรื่อง “องค์รวม”**. วารสารพุทธศาสนศึกษา 10, 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2546): 7-37.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2537**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2537.

พรเทพ มนต์รั้วรินทร์. การสำรวจคุณภาพชีวิต และความต้องการด้านการศึกษาเพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

พระเทพสิงห์บวรจารย์(เจริญ ฐิตธมฺโม). พุทโธโลยี เรื่องธรรมะผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ, ม.ป.ป.

พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). “พุทธทัศน์ เรื่องจัดการศึกษาเพื่อความสมดุล.”
ใน ปาฐกถาพิเศษ แสดงในการประชุมครั้งที่ 9 ของสภาหลักสูตรและการสอนแห่งโลก.,
14 กรกฎาคม 2541 กรุงเทพมหานคร.(อัดสำเนา)

พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). โลกทัศน์ของชาวพุทธ. กรุงเทพมหานคร:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

พระธรรมโกศาจารย์(ปัญญานันทภิกขุ). มรรคาแห่งชีวิตที่สดใส. กรุงเทพมหานคร:
ธรรมะสภาและสถาบันบันลือธรรม. (ม.ป.ป.).

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). สุข สดชื่น แจ่มใส. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. (ม.ป.ป.).

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2543.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม,
2539ก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2542ก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การศึกษากับการวิจัยเพื่ออนาคตของประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2542ข.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2542ค.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2539ข.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ข้อคิดชีวิตทวนกระแส. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2540ก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พัฒนาการแบบบองคร่วมของเด็กไทยฯ. พิมพ์ครั้งที่ 3.

- กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2545ก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542ง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2546ก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **หนังสือภูมิธรรมชาวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2546ข.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2545ข.
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). **ป่วยหนัก ต้องรักษาด้วยธรรมโอสถ**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ก). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). **ไม่มีอะไรตาย**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ข). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). **รู้เรื่องตาย**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ค). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). **หัดตาย วิธีปฏิบัติเบื้องต้น**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ง). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระธรรมสิงห์บุรุษจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม). **ความเสื่อม**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]
- พระธรรมสิงห์บุรุษจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม). **ชีวิตและความตาย**. [ออนไลน์]. 2550ก. แหล่งที่มา: <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html> [14 สิงหาคม 2553]
- พระธรรมสิงห์บุรุษจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม). **เมื่อสูงอายุ เมื่อสูงวัย**. [ออนไลน์]. 2550ข. แหล่งที่มา: <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html> [14 สิงหาคม 2553]
- พระประชา ปสนุนธมฺโม และคณะ. **ผู้แปล. จุดเปลี่ยนแห่งสววรรษ ทศนแม่บทเพื่อการปฏิวัติวัฒนธรรมแนวใหม่ จาก Turning point ของ ฟรีดริชhoff คาปรั้า**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2549.
- พระเปลี่ยน ปัญญาทีโป. **การพิจารณาให้รู้แจ้งเพื่อปล่อยวาง**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ก). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]
- พระเปลี่ยน ปัญญาทีโป. **พิจารณาความเสื่อมไปของสังขาร** [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ข). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]
- พระเปลี่ยน ปัญญาทีโป. **มรณานุสสติ**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ค). แหล่งที่มา:

<http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]

พระเปลี่ยน ปัญญาภิโฑ. ระวังถึงความตาย. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ง). แหล่งที่มา:

<http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักงาน. เณรพิจารณาสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่น. [ออนไลน์].

2553. แหล่งที่มา: <http://www.onab.go.th/> [14 พฤษภาคม 2553]

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักงาน. ข้อมูลพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ประจำปี 2553. นครปฐม: ศูนย์สารสนเทศ, 2553.

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักงาน. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น 82 แห่ง เฉลิมพระ

เกียรติ 82 พรรษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2552.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ก่อนเกษียณก็สวดส เกษียณแล้วยังयोगโย. [ออนไลน์]. 2551ก.

แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). กายหายใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร:

สถาบันบันลือธรรม, 2547.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม,

2551ก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). คู่มือชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2548ก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น. พิมพ์ครั้งที่ 29.

กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, 2550.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมบุญชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:

สถาบันบันลือธรรม, 2551ข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมะสภา, 2550ข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ไม่มีโรคเป็นยอดลาภ แต่ถ้าเป็นโรคต้องทำให้โรคเป็นลาภ.

[ออนไลน์]. 2551ข. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). โลกขึ้นสหัสวรรษใหม่ คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2548ข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์สยาม, 2549ก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ศิลปศาสตร์แนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิพุทธธรรม, 2551ค.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). สู่อารศึกษาแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:

Created with

 nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

มูลนิธิพุทธธรรม, 2548ค.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987), 2549ข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2549ค.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **อายุเท่านี้มากยิ่งดี**. [ออนไลน์]. 2551ค. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ความตายเป็นเรื่องธรรมดา**. [ออนไลน์]. 2551ก.

แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ควรทำบุญอายุอย่างไร**. [ออนไลน์]. 2551ข. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ทุกชีวิตเป็นเช่นนั้นเอง**. กรุงเทพมหานคร:

ก่อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป. (ม.ป.ป.).

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ทำศพแบบประหยัด**. [ออนไลน์]. 2551ค. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมยาอายุวัฒนะ**. [ออนไลน์]. 2551ก. แหล่งที่มา:

http://www.thammapedia.com/dhamonline/by_mast-subj.php?master=3&page_no=8

[28 กุมภาพันธ์ 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมะรักษาใจวัยชรา**. กรุงเทพมหานคร:

สถาบันบันลือธรรม. (ม.ป.ป.).

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมโอสธ**. [ออนไลน์]. 2551ข. แหล่งที่มา:

http://www.thammapedia.com/dhamonline/by_mast-subj.php?master=3&page_no=8

[28 กุมภาพันธ์ 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ผู้สูงอายุควรทำอย่างไร**. [ออนไลน์]. 2551ฉ.

แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างไร**. [ออนไลน์]. 2551ช.

แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [28 กุมภาพันธ์ 2553]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **พิจารณาแก่เจ็บตาย**. [ออนไลน์]. 2551ซ. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]

- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). โรคทางกายและประวัติโรงพยาบาล. [ออนไลน์].
2551ฉ. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [20 กรกฎาคม 2553]
- พระไพศาล วิสาโล. การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร:
เครือข่ายพุทธิกา, 2549.
- พระไพศาล วิสาโล. โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ช). แหล่งที่มา:
<http://www.budnet.org/index.php> [7 กุมภาพันธ์ 2555]
- พระไพศาล วิสาโล. ตายดีมีสุข. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ก). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>
[14 สิงหาคม 2553]
- พระไพศาล วิสาโล. บทพิจารณาตายก่อนตาย. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ช). แหล่งที่มา:
<http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]
- พระภวนาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนาโคร). เกิดแก่เจ็บตาย. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ก). แหล่งที่มา:
<http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระภวนาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนาโคร). ตายเป็นเรื่องธรรมดา. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ช).
แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระภวนาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนาโคร). โรคแก่. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.ค). แหล่งที่มา:
<http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระภวนาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนาโคร). สมมติเท่านั้นเกิด สมมติเท่านั้นตาย. [ออนไลน์].
(ม.ป.ป.ง). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [22 เมษายน 2553]
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). ทำความดีมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2540.
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). ธรรมะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2538ก.
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม. กรุงเทพมหานคร:
ส่องสยาม, 2534.
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). สุขภาพใจ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย,
2538ข.
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). อยู่อย่างไรให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, 2537.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. ธรรมะยาใจเมื่อคนรักตายจาก. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา:
<http://www.fungdham.com/> [14 สิงหาคม 2553]

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. **เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชคเปลี่ยนโรคให้เป็นครู**. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2552ข.

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. **สบตากับความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2552ก.

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **คนแก่ที่มีคุณค่า**. [ออนไลน์]. 2551ก. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **คนแก่ที่ไร้ค่า**. [ออนไลน์]. 2551ข. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ความทุกข์จากการถูกทอดทิ้ง**. [ออนไลน์]. 2551ค.
แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **เตรียมตัวแก่เจ็บตาย**. [ออนไลน์]. 2551ฅ. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **เตรียมเสบียงก่อนแก่เจ็บตาย**. [ออนไลน์]. 2551ฉ.
แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ทุกข์กับอดีตที่เจ็บปวด**. [ออนไลน์]. 2551ง. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ทุกข์เพราะกลัวความแก่ชรา**. [ออนไลน์]. 2551จ. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ธรรมชาติของผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. 2551ฉ. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ธรรมชาติที่ช่วยให้อายุยืน**. [ออนไลน์]. 2551ช. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ผู้เฒ่าผู้ชราทันโลก**. [ออนไลน์]. 2551ซ. แหล่งที่มา:
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [14 สิงหาคม 2553]

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, 2528.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ก้าวสู่ศตวรรษใหม่ด้วยพุทธธรรมและเทคโนโลยี**.
พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2542.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ขอบฟ้าแห่งความรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมิก, 2540.

พระสมภพ โชติปัญญา. บรรยาย. แนวทางปฏิบัติ(MP3). สกลนคร: ไตรสิกขาทลามลาราม, ม.ป.ป.

เพลิน พรหมแดน. บทเพลงชุดชีวิตพระชุกด์. [เทปเพลง]. (ม.ป.ป.).

พลศรี เจริญพงษ์. บทสวดมนต์แปล ประกอบดนตรีโดยพลศรี เจริญพงษ์. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://audio.palungjit.com/> [7 กุมภาพันธ์ 2555]

พวงทอง ไกรพิบูลย์. การดูแลผู้สูงอายุ(Elderly care). [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://haamor.com> [7 กุมภาพันธ์ 2555]

มนูญ ภูชลิบเงิน. ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2547.

มูลนิธิโกมลคีมทอง. พุทธธรรมกับอุดมการณ์สำหรับศตวรรษที่ 21: ปาฐกถาครบรอบ 20 ปี พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2542.

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. โครงการสร้างและขยายโอกาสในการเข้าถึงหลักประกันทางสังคมขั้นพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน, 2549.

มาลี ศรีเพชรภูมิ. ปรัชญาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. เพชรบุรี: โครงการตำรา คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สหวิทยาลัยทวารวดี, 2532.

มหิตล, มหาวิทยาลัย. “ประมวลประเด็นการวิจัย และ บรรณานุกรมเอกสารการวิจัย เรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย” ใน เอกสาร โครงการจัดตั้งกองบริหารงานวิจัย หมายเลข 002/38 พฤศจิกายน 2538, (อัครา) (อัครา)

เรืองเดช เขจรศาสตร์. พุทธธรรมตามแนววัดป่าภาคอีสานกับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาไทยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2542.

รมณีย์ ตั้งวัฒนาตระกูล. ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านวังทอง. สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2553.

วิชากร, กรม. กลวิธีการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับวิธีการเรียน(Learning style). กรุงเทพมหานคร: กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2544.

วิจัย ต้นศิริ. โฉมหน้าการศึกษาไทยในอนาคต: แนวคิดและบทวิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร:

- สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- วัชรบุทท บุญมา. การจัดการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพื้นฐานการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. การร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://www.meditation-watmahadhat.com> [22 พฤษภาคม 2553]
- วัดสุทัศนเทพวราราม ราชวรมหาวิหาร. กิจกรรมปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://www.watsuthat.thai2learn.com/> [22 พฤษภาคม 2553]
- วัดโสมนัสราชวรวิหาร. อบรมกรรมฐานที่วัดโสมนัสวิหาร. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://www.watsomanas.com/> [12 พฤษภาคม 2553]
- วัดอัมพวัน. ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา:
<http://www.ubmthai.com/> [20 พฤษภาคม 2553]
- วิทย์ วิศทเวทย์. จริยศาสตร์เบื้องต้น: มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,
2532.
- วิทย์ วิศทเวทย์. มนุษย์โลกและความหมายของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2535.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ. คณบดีวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์,
15 กันยายน 2552.
- วรวิทย์ เจริญศิริ. อาหารการกินในวัยผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://108health.com/>
[7 กุมภาพันธ์ 2555]
- วีระ สมบูรณ์. แบบแผนและความหมายแห่งองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สามลดดา,
2550.
- ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค. สรุปผลการดำเนินงานศูนย์พัฒนาการจัด
สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ประจำปี 2551. กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.), 2551.
- ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคนิवास(สรวงคนิเวศ โดย สภากาชาดไทย. ข้อมูลโครงการสรวงคนิเวศ
โดย สภากาชาดไทย. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: www.sawangkanives.com
[31 มกราคม 2555]
- ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี. คำแนะนำสำหรับวิธีการปฏิบัติ. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:
<http://www.thaidhamma.net/> [20 เมษายน 2553]
- คันสนีย์ จะสุวรรณ. ภูมิปัญญาในดนตรีไทย: รูปแบบการเรียนรู้และถ่ายทอดความรู้ของครอบครัว
นักดนตรี. กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2549.

ศุภกร ศรีแสน. การศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: พีระพัฒน์, 2523.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. แนวคิดค่านิยมสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ในการประชุมวิชาการ
แห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ. คณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ
แห่งประเทศไทย 22-24 พฤศจิกายน 2542 ณ โรงแรมปรีณิพาเลซ. (อัครา) (อัครา)

ส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, สำนักงาน. จัดกิจกรรมการศึกษานอก
ระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: www.nfe.go.th
[17 มิถุนายน 2553]

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ดอกไม้สัญลักษณ์. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:

http://www.oppo.opp.go.th/pages/aboutus/aboutus_09.html [31 มีนาคม 2555]

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. แผนนโยบายด้านผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:

http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_01.html [17 มิถุนายน 2553]

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. รายงานการศึกษา โครงการสร้างระบบการ
ติดตามประเมินผลแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564).

กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

สุชา จันทร์อม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2533.

สุทธิชัย จิตพันธ์กุล. สถานะประชากรสูงอายุไทยในปัจจุบันและการดำเนินงานต่างๆ ของประเทศ.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและพัฒนาวิทยา
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:
(ม.ป.ท.), 2548.

สาธารณสุข, กระทรวง. สำนักสารนิเทศ. รายงานปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในสถานบริการสังกัด
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา:

<http://www.moph.go.th> [17 มิถุนายน 2553]

สุพิน ดิษฐสกุล. “การเรียนรู้ร่วมกัน.” วารสารศึกษาศาสตร์ปริทรรศน์ 5, 2(2543): 1-8.

สุภางศ์ จันทวานิช. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

สมคิด อิศระวัฒน์. การสอนผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สมชาย สุริยะไกร. การพัฒนารูปแบบการเรียนบนเว็บแบบปรับเหมาะตามความแตกต่างระหว่าง
บุคคลด้วยหลักการจัดการเรียนแบบรู้แจ้งเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะ
การแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาเภสัชศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,

Created with

- สาขาวิชาเทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา ภาควิชาหลักสูตร
การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- สุเมธ เมธาวิทยากุล. **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2534.
- สุมน อมรวิวัฒน์. **หลักสูตรและการจัดการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**. นนทบุรี:
โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2544.
- สมพร ชัยอุทัย. **คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนแออัดเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2542.
- สุมาลี สังข์ศรี. **การจัดการศึกษานอกระบบด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต**.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545.
- สุมาลี สังข์ศรี. **การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล**.
กรุงเทพมหานคร: 9119 เทคนิคพรินต์ติ้ง, 2540.
- สุรกุล เจนอบรม. “การเตรียมบุคลากรทางด้านผู้สูงอายุ: ทางเลือกใหม่ของการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนในสถาบันอุดมศึกษา.” **วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
16, 4 (เมษายน – มิถุนายน 2531): 154 – 160.
- สุรกุล เจนอบรม. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ**.
กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2541.
- สหทัย พลปิดพี. **การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาของเศรษฐกิจ
พอเพียง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพัฒนศึกษา
ภาควิชา นโยบายการจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- สหัส แร่นาค. **รูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบูรณ์**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์, 2546.
- เอก สิ้นไชย. **ประธานสาขาสมาคมสภาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขตที่ 5. สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2553.**
องค์การค้ำของครุสภา. “ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิต ในศตวรรษที่ 21: สหราชอาณาจักร.”

บทสรุปรายงานฉบับแรกของคณะกรรมการที่ปรึกษาแห่งชาติว่าด้วยเรื่องการศึกษาต่อเนื่องและการเรียนรู้ตลอดชีวิต. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้ำของคุรุสภา, 2543.

อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้ผู้ใหญ่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

อุดมพร อมรธรรม. ปรัชญาการศึกษาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์แสงดาว, 2549.

อนามัย, กรม. ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ: 10 อ เพื่อสุขภาพดี. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา:

<http://www.anamai.moph.go.th/> [7 กุมภาพันธ์ 2555]

อุปถัมภ์ พรรณสังข์. ประธานสาขาสมาคมสภาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน

พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขตที่ 2. สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2553.

อมลวรรณ วีระธรรมโม. การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. วารสารศึกษาศาสตร์

5, 1(มกราคม-ธันวาคม 2548): 103-107.

อรุณี ประกายแก้ว. ประธานสาขาสมาคมสภาสมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยใน

พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำกลุ่มเขตที่ 4. สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2553.

เอลเดอร์แคร์ ไทยแลนด์. สุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา:

<http://www.eldercarethailand.com/> [7 กุมภาพันธ์ 2555]

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. **Social foundation of thought and action a social cognitive theory.** New Jersey:

Prentice-Hall, 1986.

Berghorn FS, Schaafer DE. **The dynamics of aging.** Colorado: West view Press, 1981.

Bose, A.B. Role and Local Level Elderlies in Respect of Their Families and Communities.

In Productive Ageing in Asia and the Pacific. Population Studies Series No. 129.

United Nations, ESCAP., 1992a.: 46-50.

Bose, A.B. Role of Local Level Elderlies in Respect of Their Families and Communities.

In Reproductive Ageing in Asia and the Pacific, Report and Selected Background

Papers from the Expert Group Meeting on Local-level Policy Development for

Created with



download the free trial online at nitropdf.com/professional

- Dealing with the Consequences of Population Ageing**, 1-4 September, 1992b.
- Felker, D.W. **Building Positive Self Concepts**. Minnesota: Burgess Publishing, 1974.
- Miller, S.S., et al. **Life span plus: The definitive guide to health and well being for the rest of your life**. New York: Macmillan, 1986.
- Perlmutter M. and Hall, E. **Adult development and aging**. New York: John Wiley and sons, 1985.
- Seedsman, Terence. **Ageing well in the 21st Century : Challengers and Perspectives for Adult Education in Thailand**. Melbourne: Victoria University, 2004.
- Taylor, M.C. The Need for Self-Esteem. In H. Yura, and M.B. Walse (eds.), **Human Needs 2 and the Nursing Process**. 117-153. Norwalk: Appleton-Century Crofts, 1982 :
- UNESCO. **Learning to Be: The World of Education Today and Tomorrow**. Paris: UNESCO. Press, 1972.
- United Nations, ESCAP. Population Ageing and Development. Asian Population Studies Series 140. I, (1995): 20-22.
- Wiggins, J.D. and Gil es, T.A. The Relationship between Counselors and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes. **The School Counselor** 32(September 1984): 18-22.
- Wilson, D.L. The programmed theory of aging. In **M.Rockstein, M.L. Sussman, and J.Chesky. Theoretical aspects of aging**, New York: Academic Press, 1974.

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ไกรยูทช วีรตยา คีนันท์. แนวพระราชดำริด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยคดีศึกษาและฝ่ายวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. การศึกษาตลอดชีวิต การศึกษาของคนไทยในยุคโลกาภิวัตน์.

พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2538.

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต สำหรับสตรี. กรุงเทพมหานคร :

กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2537.

กุลธน ชนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โภคพลากรณ์. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรโดยการ

ฝึกอบรม” การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,

2530.

โกศล มีคุณ. การวิจัยเชิงทดลองฝึกอบรมการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและทักษะการสวมบทบาทของ

นักเรียนประถมศึกษา. ปรินญานิพนธ์คุณวุฒิบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524ก.

โกศล มีคุณ. การวัดจริยธรรม. ราชบุรี : โครงการพัฒนาตำรา วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี

, 2523.

โกศล มีคุณ. คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจริยธรรมครู. ทุนอุดหนุนการวิจัยในโครงการวิจัยแม่บท : การ

วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2524ข.

โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ. ผลของการฝึกใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อจิตลักษณะและ

พฤติกรรมจริยธรรมของครู. รายงานการวิจัย. ทุนอุดหนุนการวิจัยในโครงการวิจัยแม่บท : การ

วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ,

2545.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการเสวนาทางวิชาการเรื่องกระบวนการเสริมสร้าง

จริยธรรม : บูรณาการระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบาย

และแผนการศึกษา 2546.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนัก. สถาบันเทคโนโลยีเพื่อการศึกษาแห่งชาติ.

พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ กับ การศึกษาตลอดชีวิต. วารสารศูนย์บริการวิชาการ 10, 1

(มกราคม-มีนาคม 2545): 57-61.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544). (ม.ป.ท.) (ม.ป.ป.)

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549). 2545.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. สำนักนายกรัฐมนตร.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2564). (ม.ป.ท.) (ม.ป.ป.)

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2

(พ.ศ.2545 – 2564). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา. ปัญหาผู้สูงอายุและแนว

ทางแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

เครือข่าย ลืมอภิชาติ. หลักและเทคนิคการจัดฝึกอบรมและการพัฒนา : แนวทางการวางแผน

การเขียนโครงการและการบริหารโครงการ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

ชูศรี วงศ์รัตน์. การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับ คุณธรรม จริยธรรม ในประเทศไทยและ

ต่างประเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 26. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), 2551.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การใช้ผลิตผลวิจัยระบบพฤติกรรมไทย สร้างเครือข่ายพัฒนาเยาวชน.

แผ่นใสประกอบการบรรยาย ในการสัมมนา “ผลิตผลวิจัยระบบพฤติกรรมไทย

เร่งไขปัญหา ร่วมพัฒนาเยาวชน” ครั้งที่ 2 โดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ร่วมกับ

คณะกรรมการ, 2548ก.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. การพัฒนาจริยธรรมผู้บังคับบัญชา ชุดฝึกอบรมทางไกล หลักสูตรการบริหาร

สำหรับหัวหน้าส่วนราชการในภูมิภาค. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ., 2536.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. ควบคู่กับการปลูกฝังจริยธรรมแก่นักเรียน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส่งเสริม

การศึกษาและจริยธรรม, 2544.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา. กรุงเทพมหานคร. ไทยวัฒนาพานิช,

2524.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคลากรตำรวจชั้นสูงทาง

สังคมพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2544

ดวงเดือน พันธมนาวิน. แผ่นใสประกอบการบรรยายในวิชา พล. 604 จิตวิทยาสังคม.
กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. แผ่นใส เรื่อง “การวิเคราะห์และการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์: ทฤษฎี
ต้นไม้อัจฉริยะ” (พฤษภาคม 2548) ประกอบการบรรยาย ในวิชา PA 936 การบริหารทรัพยากร
มนุษย์ คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2548ข.

ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะข้าราชการ. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ., 2531.

ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. จริยธรรมของเยาวชนไทย. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

เทียนฉาย กิรินันท์. ยุทธศาสตร์การศึกษาเพื่อการพัฒนาประเทศ. ใน จุลสาร พัฒนศึกษา ฉบับพิเศษ
ประจำปีการศึกษา 2539. ปาฐกถา ในโอกาสสัมมนา “พัฒนศึกษาสัมพันธ์”
วันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2539.

บริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, สำนัก. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. คินนอกโรงเรียน.
เอกสารวิชาการรวบรวมแนวความคิดพื้นฐาน เพื่อการปฏิรูปการเรียนรู้การศึกษานอก
ระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในโลกยุคโลกาภิวัตน์. 2548. เรื่องที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐาน
เกี่ยวกับการศึกษาตลอดชีวิต(คณะทำงานปฏิรูปการศึกษานอกโรงเรียน กศน. พ.ศ. 2544-
2545)

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2525.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 2,
กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2541ก.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). การศึกษาพัฒนาการหรือบูรณาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพุทธธรรม, 2543ข.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). ชีวิตที่สมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2543ค

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2543ง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร:

- มูลนิธิพุทธธรรม, 2541ค.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม, 2547.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธศาสนกับการแนะแนว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2543จ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541ง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **เล่าเรื่องให้โยมฟัง ชุดที่ 2 พัฒนาปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2540ข.
- พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรคฉบับแปล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2530.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. พิมพ์ครั้งที่ 396, กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550ข.
- มนตรา สายวิวัฒน์. **การศึกษาเนื้อหาและการใช้ประโยชน์จากนิตยสารวัยรุ่นในการเสริมความรู้และจริยธรรม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชานิติศาสตร์พัฒนการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ชีวิตและผลงาน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) และ นานาทัศนะของนักวิชาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.
- มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. **ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=107> [31 มีนาคม 2555]
- เรื่องเดช เขจรศาสตร์. **พุทธธรรมตามแนววัดป่าภาคอีสานกับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์**. ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาโทศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.
- รุ่งฤดี กิจควร. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คืออะไร : พัฒนาทำไม ทำไมต้องพัฒนา**. วารสารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ 1, 1 (ต.ค. – ธ.ค. 2548): 173-195.
- เลขาธิการสภาการศึกษา, สำนักงาน. กระทรวงศึกษาธิการ. **รายงานการวิจัย การจัดการเรียนรู้ของ แหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต : ห้องสมุด**. โดย รองศาสตราจารย์ ดร. อาชญญา รัตนอุบล และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร: หจก. วิ.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น, 2548

วิจิตร อาวะกุล. การฝึกอบรม : คู่มือการฝึกอบรมและพัฒนาบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). “เปิดขอบฟ้าคุณธรรมจริยธรรม”.

คิวนพร หว่างสิงห์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมโครงการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล กรณีศึกษาโรงพยาบาลไทยนครินทร์. ภาคนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.

เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ และเผยแพร่ผลงานวิจัยด้านคุณธรรม ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร, วันที่ 28- 29 สิงหาคม 2551.

สุจิตรา ธนานันท์. เอกสารประกอบการสอนวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์.

สาขาการจัดการภาครัฐและเอกชน คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2548.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

(สำนักงาน กปร.). อันเนื่องมาจากพระราชดำริ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2547.

สุนทรี โคมิน และสนธิ สมักรการ. ค่านิยมและระบบค่านิยม : เครื่องมือวัดในการสำรวจวัด. สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2522.

สุนทร พลามินทร์ และ ชุตติมา ณะประ. นานาทัศนะเกี่ยวกับพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต).

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม 2539.

สุนันทา เลาหนันท์. การพัฒนาองค์การ. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2541.

สุมน อมรวิวัฒน์. ปาฐกถาในงานเชิดชูเกียรติคุณและแสดงมุทิตาจิต แต่พระธรรมปิฎก

(ประยุทธ์ ปยุตโต) เนื่องในโอกาสรับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ ของยูเนสโก.

24 มกราคม 2538 ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

สุรพันธุ์ ชะกัณฐะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กรณีศึกษา :

บริษัท เอส แอนด์ พี ซินดิเคท จำกัด (มหาชน).

หลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.

สิริวรรณ ศรีพหล. การพัฒนาจิตสำนึกความเป็นพลโลกสำหรับเยาวชนตามแนวพุทธธรรม. นนทบุรี:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2548.

สิริวรรณ ศรีพหล. การพัฒนาจิตสำนึกความเป็นพลโลกสำหรับเยาวชนตามแนวพุทธธรรม.

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2547.

ศุภลักษณ์ ศิวรักษ์. ปาฐกถาในงานสัปดาห์เชิดชูเกียรติคุณและแสดงมุทิตาจิตแด่พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) เนื่องในโอกาสรับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ ของยูเนสโก.

29 ธันวาคม 2537 ณ บัณฑิตวิทยาลัย มจร.

อุบล เลี้ยววาริณ. ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงาน ในเขต

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์คุยฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

ภาคผนวก

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

ภาคผนวก ก

Created with



nitro^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายและจำนวนเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์
ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง
รวมเอกสาร	จำนวน 67 เรื่อง

รายการเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

รายการเอกสารเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์แบ่งเป็น 3 หมวดหมู่ซึ่งแบ่ง
หมวดหมู่ตามปัญหาที่ใกล้ชิดกับชีวิตของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย ธรรมสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป
ธรรมสำหรับผู้ป่วย ธรรมสำหรับผู้เตรียมตัวตาย ดังมีรายนามที่สืบค้นได้เบื้องต้นดังต่อไปนี้

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม). ความเสื่อม [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ฟังธรรมดอทคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม). ชีวิตและความตาย [ออนไลน์]. สิงห์บุรี:

วัดอัมพวัน, 2550. แหล่งที่มา: <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html>

[2553, สิงหาคม 14]

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม). เมื่อสูงอายุ เมื่อสูงวัย [ออนไลน์]. สิงห์บุรี:

วัดอัมพวัน, 2550. แหล่งที่มา: <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html>

[2553, สิงหาคม 14]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันฑิตธรรม, 2545.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน). (ม.ป.ป.ก). ป่วยหนักต้องรักษาด้วยธรรมโอสถ

[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา:

<http://www.fungdham.com/> [2553, เมษายน 22]

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). (ม.ป.ป.จ). **ไม่มีอะไรตาย** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>
[2553, เมษายน 22]

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). (ม.ป.ป.ค). **รู้เรื่องตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, เมษายน 22]

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสัมปันโน). (ม.ป.ป.ง). **หัดตาย วิธีปฏิบัติเบื้องต้น** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>
[2553, เมษายน 22]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ก่อนเกษียณก็สวดใส เกษียณแล้วยังयोगโย** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ก. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **กายหายใจใจหายทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม,
2547.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **คติธรรมแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม,
2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **คู่มือชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร:

สถาบันบันลือธรรม, 2553.

(พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพนายเจริญ ลิ้มพานิช 31 มกราคม 2553).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 29.

กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, 2550.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมกับการรักษาคนไข้** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ก. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ไม่มีโรคเป็นยอดลาภ แต่ถ้าเป็นโรคต้องทำให้โรคเป็นลาภ**

[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ข. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **อายุที่ยืนยาวยิ่งดี** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ค. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ความตายเป็นเรื่องธรรมดา** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ก. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ควรทำบุญอายุอย่างไร** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ข. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ทำศพแบบประหยัด** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ค. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมยาอายุวัฒนะ** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ง. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กุมภาพันธ์ 28]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมะรักษาใจวัยชรา**. กรุงเทพมหานคร:

สถาบันบันลือธรรม. (ม.ป.ป.).

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมโอสธ** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551จ. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/>

[2553, กุมภาพันธ์ 28]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ผู้สูงอายุควรทำอย่างไร** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ฉ. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/>

[2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างไร** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ช. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/>

[2553, กุมภาพันธ์ 28]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **พิจารณาแก่เจ็บตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ซ. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/>

[2553, กรกฎาคม 20]

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญาบัณฑิตกฤษ). **พุทธวิธีสะเดาะเคราะห์โศกโรครภัย** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ฉ. แหล่งที่มา:

<http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พระไพศาล วิสาโล. **การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>

[2553, สิงหาคม 14]

พระไพศาล วิสาโล. **ก่อนอาทิตย์อัสดง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ปริมา พับพลิซซิง, 2548.

พระไพศาล วิสาโล. **ตายดีมีสุข** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. (ม.ป.ป.).

แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]

พระไพศาล วิสาโล. **บทพิจารณาตายก่อนตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม.

(ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]

พระภวานาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนากโร). (ม.ป.ป.ก). **เกิดแก่เจ็บตาย** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>

[2553, เมษายน 22]

พระภวานาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนากโร). (ม.ป.ป.ข). **ตายเป็นเรื่องธรรมดา** [ออนไลน์].

กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/>

[2553, เมษายน 22]

พระภวานาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนากโร). (ม.ป.ป.ค). **โรคแก่** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, เมษายน 22]

พระภวานาวิสุทธิญาณเถร(แบน ชนากโร). (ม.ป.ป.ง). **สมมติเท่านั้นเกิด สมมติเท่านั้นตาย**

[ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมดอทคอม. แหล่งที่มา:

<http://www.fungdham.com/> [2553, เมษายน 22]

พระภวานาวิสุทธิคุณ (หลวงพ่อดำจรัญฐิตธมฺโม). **ธรรมะผู้สูงอายุ**[ออนไลน์]. สิงห์บุรี:

วัดอัมพวัน, 2540. แหล่งที่มา: <http://www.jarun.org/v6/th/lrule06p0501.html>

[2553, กรกฎาคม 15]

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. **ธรรมะยาใจเมื่อคนรักตายจาก** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ฟังธรรมดอทคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. **สบตากับความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร:

อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิซซิง, 2552ก.

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. **เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชคเปลี่ยนโรคให้เป็นครู**. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2552ข.

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **คนแก่ที่มีคุณค่า** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ก. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **คนแก่ที่ไร้ค่า** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ข. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ความทุกข์จากการถูกทอดทิ้ง** [ออนไลน์].
กรุงเทพมหานคร: สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ค. แหล่งที่มา
http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ทุกข์กับอดีตที่เจ็บปวด** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ง. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ทุกข์เพราะกลัวความแก่ชรา** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551จ. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ธรรมะของผู้สูงอายุ** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ฉ. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ธรรมะที่ช่วยให้อายุยืน** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ช. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **ผู้เฒ่าผู้รู้ทันโลก** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ซ. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **เตรียมตัวแก่เจ็บตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ญ. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html
[2553, สิงหาคม 14]

- พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). **เตรียมเสียบก่อนแก่เจ็บตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: สุขภาวะผู้สูงอายุ, 2551ฉ. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main6_61.html [2553, สิงหาคม 14]
- พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป. **การพิจารณาให้รู้แจ้งเพื่อปล่อยวาง** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมคอตคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]
- พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป. **พิจารณาความเสื่อมไปของสังขาร** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมคอตคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]
- พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป. **มรณานุสติ** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมคอตคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]
- พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป. **ระลึกถึงความตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ฟังธรรมคอตคอม. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/> [2553, สิงหาคม 14]
- พุทธทาสภิกขุ. **การบวชอยู่ที่บ้าน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ช.
- พุทธทาสภิกขุ. **การเป็นผู้สูงอายุตามหลักแห่งพุทธศาสนา** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ก. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]
- พุทธทาสภิกขุ. **การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ข.
- พุทธทาสภิกขุ. **การมีสติสัมปชัญญะต่อสู้ความเจ็บไข้** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ข. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]
- พุทธทาสภิกขุ. **การเลิกอายุที่ท่านยังไม่รู้จัก** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ค. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]
- พุทธทาสภิกขุ. **ความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, 2547.
- พุทธทาสภิกขุ. **ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ฉ.
- พุทธทาสภิกขุ. **ความประสงค์อันแท้จริงเกี่ยวกับการจัดงานล้ออายุ** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551ง. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/> [2553, กรกฎาคม 20]

พุทธทาสภิกขุ. **ตถาตนาหน้าเชิงตะกอน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ค.

พุทธทาสภิกขุ. **ชีวิตในปัจจุบันวัย** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ก.

พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548จ.

พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ข.

พุทธทาสภิกขุ. **นิพพานเกี่ยวกับความตาย** [ออนไลน์]. กรุงเทพมหานคร:

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธธรรม, 2551จ. แหล่งที่มา: <http://www.thammapedia.com/>

[2553, กรกฎาคม 20]

พุทธทาสภิกขุ. **ยาระงับสรรพโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549ก.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีชนะความตาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548ง.

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวนาวินิตฺตญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

องค์ธรรมแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. สัทธรรม 3 (ธรรมของสัตว์บุรุษ)
2. อริยสัจ 4 (ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์)
3. มรรคมืองค์ 8 (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)
4. โพชฌงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)
5. สัมมปฺปชาน 4 (ความเพียรชอบ)
6. ไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3)
7. ปฏิจจสมฺปบาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) หรืออิทัปปิจจยตา (ภาวะที่มีอันนี้ๆเป็นปัจจัย)
8. โลกธรรม 8 (ธรรมดาของโลก)
9. ภูมิ 4 (ระดับจิตใจ)
10. บุญกิริยาวัตถุ 3 (หลักการทำความดี)
11. สติสัมปชัญญะ (ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ)
12. กัลยาณมิตรตตา (มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษา เพื่อนที่คบ และบุคคลแวดล้อมที่ดี) และ กัลยาณมิตรธรรม (คุณสมบัติของมิตรดี)
13. โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี)
14. สติปฏฺฐาน 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง)

15. มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท)
16. ธรรมสมาธิ (ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง)
17. สรัทธา 4 (ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล)
18. พละ 5 (ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง) และอินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่)
19. อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย)
20. พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ)
21. อคติ 4 (ความลำเอียง)
22. ความสันโดษ (ความรู้จักอิมรู้จักพอ)
23. आयुวัฒน์ธรรม 5 (ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ)
24. สัพปาเย (สิ่งที่เหมือนกัน อันเกี่ยวพันในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย)
25. กุศลมูล 3 (ต้นตอของความดี)
26. आयตนะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้)
27. จันท์ 5 (องค์ประกอบของชีวิต)
28. สุข 2 (สุขอาศัยเชื้อล่อและสุขไม่ต้องอาศัยเชื้อล่อ)

ตารางที่ 13 แสดงองค์กรรม

ลำดับที่	องค์กรรม																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1			1	1	1		1			1	1	1	1	
2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1
3		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	
4		1	1		1	1		1		1	1			1	1		1	1		1	1	1	1		1			1	
5		1	1		1	1	1		1	1	1			1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	
6	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	
7		1	1		1	1	1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	
8		1	1		1	1		1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1					1		1	1	
9		1			1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1		1	1		1		1			1	
10		1			1	1	1	1		1	1		1		1		1	1	1	1					1			1	
ความถี่	3	10	8	3	10	10	8	8	2	10	10	2	8	7	10	7	9	10	8	10	2	5	4	3	10	5	6	10	
ร้อยละ	30	100	80	30	100	100	80	80	20	100	100	20	80	70	40	70	90	100	80	100	20	50	40	30	100	50	60	100	

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาอุทัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

การปฏิบัติแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตามหลักสังฆกรรม 3
2. การปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์
3. การปฏิบัติตามหลักอหังปัจจยตาหรือหลักปัจจสมุปบาท
4. การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4
5. การปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตธรรม
6. การปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ
7. การปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4
8. การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8
9. การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3
10. การปฏิบัติตามหลักมรณสติ
11. การปฏิบัติตามหลักพละ 5 และอินทรีย์ 5
12. การปฏิบัติตามหลักศรัทธา 4
13. การปฏิบัติตามหลักธรรมสมาธิ
14. การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4
15. การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4
16. การปฏิบัติตามหลักการอุปโลกนวิโลกที่เหมาะสม (อายุวัฒนธรรม 5 สันโดย
และสัปปายะ 7)
17. การปฏิบัติตามหลักการงดเว้นอกติ 4

18. การปฏิบัติตามหลักโลกธรรม 8



ตารางที่ 14 แสดงการปฏิบัติ

ลำดับที่	การปฏิบัติ																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2	1	1		1			1	1		1	1		1		1		1	
3		1	1				1				1			1	1		1	1
4		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1		1	1		
5		1		1				1		1	1	1	1	1				
6	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7		1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
8		1		1				1			1							
9		1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1			1
10		1				1				1								1
ความถี่	3	10	4	8	3	6	7	6	5	8	9	5	7	4	7	4	4	4
ร้อยละ	30	100	40	80	30	60	70	60	50	80	90	50	70	40	70	40	40	40

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระปลื้ม ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาภูติชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

ตารางที่ 15 แสดงผลจากการปฏิบัติ

ลำดับที่	ผลจากการปฏิบัติ	
	ร่างกายแข็งแรง	จิตใจมีความสุข
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	1	1
ความถี่	10	10
คิดเป็นร้อยละ	100	100

หมายเหตุ: ผลจากการปฏิบัติด้านร่างกายแข็งแรงรวมประเด็นอายุยืนเข้าด้วยกัน

Created with

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวนาวินิตฺตญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระปลื้ม ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาภูติชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

คุณค่าภายนอกแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. คู่มือรักษาร่างกายดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความทรงจำปรกติไม่

ถดถอย

2. อายุยืน
3. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม
4. แก้ไขปัญหาชีวิตได้
5. พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ
6. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
7. เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี
8. ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์
9. ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์
10. ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ
11. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ตารางที่ 16 แสดงคุณค่าภายนอก

ลำดับที่	คุณค่าภายนอก										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1		1	1		1				1	1
2	1	1	1	1	1	1					
3	1	1	1	1	1	1					
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	1		1	1		1					
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
7		1		1	1	1	1	1	1	1	1
8	1			1	1	1	1	1	1	1	
9	1					1					
10	1		1	1					1	1	1
ความถี่	9	5	7	9	6	9	4	4	5	4	4
ร้อยละ	90	50	70	90	60	90	40	40	50	40	40

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาอุทิศชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

ตารางที่ 17 แสดงคุณค่า 6 ด้าน

ลำดับที่	คุณค่า 6 ด้าน					
	ร่างกาย	จิตใจ	อารมณ์	สังคม	ปัญญา	สติสัมปชัญญะ
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
ความถี่	10	10	10	10	10	10
ร้อยละ	100	100	100	100	100	100

หมายเหตุ: คุณค่าด้านร่างกายในตารางคุณค่า 6 ด้านข้างต้นรวมผลจากการปฏิบัติในข้ออายุอื่น

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวานวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

ตารางที่ 18 แสดงคุณค่าภายนอกด้านร่างกาย

ลำดับที่	คุณค่าด้านร่างกาย	
	ดูแลร่างกายอย่างดี	อายุยืน
1	1	
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	
6	1	1
7		1
8	1	
9	1	
10	1	
ความถี่	9	5
ร้อยละ	90	50

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวานวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาอุทัยชัชวริเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

คุณค่าภายในด้านจิตใจแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ลดละความโลภ โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข
2. เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล
3. จดจ่อในสิ่งที่ป็นบุญกุศล
4. จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
5. จิตใจประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

หมายเหตุ: ลดละโลก โกรธ หลง สรูปในองค์รวม ได้แก่ ลดละโลก โกรธ หลง จิตว่าง จากอุปทาน ละยึดมั่นในตัวตน ลดมานะหรืออัตตา ละอุปทานความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง ระวังการปรุงแต่งต่างๆ ได้ ลดละหรือระงับความเพิดเพลินหลงไหลมัวเมาต่างๆ ให้เบาบางลง ไม่หวั่นไหว ต่ออารมณ์กระทบต่างๆ ไม่ล่องลอยไปตามอารมณ์ ไม่ลุ่มหลงในความสนุกสนาน เอร์็ดอ่อยทางวัตถุทางเนื้อหนังในอารมณ์ต่างๆ สามารถวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ ลดละความเพิดเพลินหลงไหลมัวเมาต่างๆ เบื่อหน่ายคลายกำหนดจนไม่ปรารถนาเกิดอีก ลดทิวฐีและมานะ วางเฉยต่อความอยาก ไม่ยินดียินดีร้ายมากเกินไป ไม่ถูกรอบงำด้วยทุกขเวทนา จิตไม่หวั่นไหวตามโลกธรรม จิตเข้มแข็ง อดทนต่อสิ่งยั่ว ไม่หลงไหลในสิ่งเพิดเพลินสนุกสนาน ไม่หลงไหลความสวยงามไม่หลงในสิ่งผิด จิตอิสระไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของธรรมชาติที่ผันผวนปรวนแปร ไม่ยึดมั่นเป็นคู่ๆ ละความยึดมั่นสิ่งใดๆ หยุคปรุงสังขาร ไม่มีอะไรปรุงแต่ง จิตสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมอง จิตปราศจากการปรุงแต่ง จิตว่าง จิตบริสุทธิ์ ไม่ยินดียินดีร้ายเหนือยินดียินดีร้าย ไม่ถูกตัณหาอุปทานครอบงำ ว่างจากตัวตน จิตมักน้อย ไม่ลุ่มหลง ไม่หลงในรูป รส กลิ่น เสียง หรือไม่ยึดถือในอภิมมาและ โสมนัส ไม่ถูกรอบงำด้วย

ค้นหา ไม่ยึดมั่นสังขารร่างกายนี้เป็นตน ไม่มีอวิชา ไม่มี ความหลง ไม่มีมัวเมา ลุ่มหลงอยู่ในกาม ไม่หลงไปตามสิ่งปรุงแต่ง ไม่เห็นแก่ตัวไม่ทะเยอทะยาน ไม่หวังอะไรในโลก ไม่หลงในกามารมณ์ และความต้องการทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บังคับหรือเอาชนะความรู้สึกฝ่ายต่ำอยู่ตลอดเวลา ละ อวิชา ปล่อยวาง หยุดการปรุงแต่ง หรือเป็นผู้สะอาด (ไม่มีสิ่งใดให้ใครตำหนิได้) เป็นผู้สว่าง (รู้เรื่อง ธรรมะหรือรู้ว่าธรรมชาติเป็นอย่างไร รู้ว่ากฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นอย่างไร รู้ว่าหน้าที่ที่จะต้อง ประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นอย่างไร)

ควบคุมอารมณ์ได้ดี สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ สามารถบังคับควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ อดทนหรือข่มอารมณ์อารมณ์ต่างๆได้ดี ปรับอารมณ์ได้เร็ว ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในความดี มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เชื่อมั่นความเห็นแจ้งของตนเองด้วยตนเอง ศรัทธา ในเรื่องกฎแห่งกรรม การรับผลกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของตน ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะเรื่องกรรม

สงบสุข สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ เป็นผู้สงบเย็น(มีความสงบ ไม่มีความทุกข์)หรือจิต ว่าง จิตบริสุทธิ์ สงบสุขแท้จริง สงบเยือกเย็น สงบรำจับ สบายใจ สว่างใส สดชื่นแจ่มใส จิตใจปกติ ปิติ ปราโมทย์ ผ่องใส อิ่มใจ ปลื้มใจ ร่าเริงเบิกบานใจ ผ่อนคลาย ครีมีใจ เข้มชื่นรื่นใจ ไม่เครียด ไม่ มีอะไรบีบคั้น โลงโปร่ง คล่องใจ สะดวกใจ คลายความทุกข์ สงบ แน่วแน่ จิตมีสมาธิมั่นคงตั้งมั่น ว่องไวในการที่จะคิดจะนึกใจเข้มแข็ง เป็นอิสระจากค้นหา สงบเย็น ปราศจากสิ่งบีบคั้น ปลอดโปร่ง โลงเบา คล่องแคล่วเบาสบาย สะดวกใจ มีจิตละเอียดจนสามารถรู้สภาวะจิตของผู้อื่นได้ ตั้งมั่นจดจ่อ เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรรบกวน ไม่หวาดกลัว ไม่หุดหู่โศกเศร้า ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่ เหนงาวัวเหว ไม่ห่อเหี่ยว ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย ไม่ทรุดโทรม ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่ เกลียด ไม่คิดทำร้ายใคร ไม่ริษยาใคร ไม่กลัว ไม่ตื่นตื่น ไม่วิตกกังวล ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่หวง ไม่หึง ไม่สงสัย ไม่วิกลจริต ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่กล่าวคำขัดแย้ง ไม่เห็นว่าอะไรเป็นของ แปลก ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่สะอึ้ง ไม่ร้องไห้ไม่หัวเราะ ไม่ยินดียินร้าย อารมณ์สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เย็น ไม่รู้สึกผิดในใจ ไม่คาดหวัง ไม่อ้างว้างโดดเดี่ยวไม่วิตกกังวล ไม่กลัว ไม่เสียใจ ไม่ดีใจและเสียใจแรงเกินไป ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ

ตารางที่ 19 แสดงคุณค่าภายในด้านจิตใจ

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านจิตใจ				
	1	2	3	4	5
1	1	1			
2	1	1	1		
3	1	1		1	
4	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1
7	1	1	1		1
8	1	1			
9	1	1	1	1	
10	1		1	1	
ความถี่	10	9	7	6	3
ร้อยละ	100	90	70	60	30

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวนาวินิตฺตญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระเปลี่ยน ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

ตารางที่ 20 แสดงคุณค่าภายในด้านอารมณ์

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านอารมณ์	
	อารมณ์มั่นคง	อารมณ์ดี
1		1
2	1	1
3		1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10		
ความดี	7	9
ร้อยละ	70	90

หมายเหตุ: 1. คุณค่าภายในด้านอารมณ์มั่นคง รวมประเด็นการวางเฉยต่ออารมณ์ และสงบ

2. คุณค่าภายในด้านอารมณ์ดี รวมประเด็นอารมณ์สดชื่นหรืออารมณ์แจ่มใส และสุข

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภวนาวินิตฺตญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระปลื้ม ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

คุณค่าด้านสังคมแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม
2. แก้ไขปัญหาชีวิตได้
3. ฟังตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ
4. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
5. เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี
6. ดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์
7. ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ
8. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ตารางที่ 21 แสดงคุณค่าภายนอกด้านสังคม

ลำดับที่	คุณค่าด้านสังคม							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1		1			1	1
2	1	1	1	1				
3	1	1	1	1				
4	1	1	1	1	1	1		
5	1	1		1				
6	1	1	1	1	1	1		1
7		1	1	1	1	1	1	1
8		1	1	1	1	1	1	
9				1				
10	1	1				1	1	1
รวม	7	9	6	9	4	5	4	4
ร้อยละ	70	90	60	90	40	50	40	40

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระปลื้ม ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาภูติชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

คุณค่าภายในด้านปัญญาแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน
2. รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์
3. รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย
4. รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา
5. รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน
6. รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
7. รู้และเข้าใจธรรมดาของโลก
8. รู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรและเป็นกัลยาณมิตร
9. รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
10. รู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง
11. รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น
12. รู้จักพิจารณาโดยแยกคาย
13. รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

ตารางที่ 22 แสดงคุณค่าภายในด้านปัญญา

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านปัญญา												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		1
2	1	1	1				1	1				1	1
3	1	1		1	1	1	1	1	1				1
4	1	1	1	1	1	1	1		1				1
5	1	1	1	1				1				1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
7	1	1	1								1	1	1
8	1	1	1	1								1	1
9	1												1
10	1		1	1			1					1	1
ความถี่	10	8	8	7	3	3	6	5	4	1	2	6	10
ร้อยละ	100	80	80	70	30	30	60	50	40	20	20	60	100

รายนามผู้เขียนหรือบรรยายแสดงรายนามเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	จำนวน 15 เรื่อง
2. พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)	จำนวน 10 เรื่อง
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	จำนวน 9 เรื่อง
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม)	จำนวน 4 เรื่อง
5. พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)	จำนวน 4 เรื่อง
6. พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล)	จำนวน 10 เรื่อง
7. พระภาวนาวิสุทธิญาณเถร (แบน ธนากโร)	จำนวน 4 เรื่อง
8. พระปลื้ม ปญฺญาปทีโป	จำนวน 4 เรื่อง
9. พระไพศาล วิสาโล	จำนวน 4 เรื่อง
10. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี	จำนวน 3 เรื่อง

คุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ระลึกถึงการควบคุมความปรุ่งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ
2. ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้อง

ปฏิบัติตามธรรมชาติ

3. ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต
4. ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ
5. ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ
6. ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
7. ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย

ตารางที่ 23 แสดงคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ						
	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1			1		1
6	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1		1	1		1
8	1	1		1	1		1
9	1	1	1	1	1		1
10	1	1	1	1	1		1
ความดี	10	10	7	9	10	5	10
ร้อยละ	100	100	70	90	100	50	100

ภาคผนวก ข

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

รายนามกรณีศึกษามีดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลา

องค์ธรรมแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. สัทธรรม 3 (ธรรมของสัตว์บุรุษ)
2. อริยสัจ 4 (ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์)
3. มรรคมีองค์ 8 (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)
4. โพชฌงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)
5. สัมมัปปธาน 4 (ความเพียรชอบ)
6. ไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3)
7. ปฏิจสมุปปาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) หรืออัทปปัจจยตา (ภาวะที่มีอันนี้ๆเป็นปัจจัย)
8. โลกธรรม 8 (ธรรมดาของโลก)
9. ภูมิ 4 (ระดับจิตใจ)
10. บุญกิริยาวัตถุ 3 (หลักการทำความดี)
11. สติสัมปชัญญะ (ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ)
12. กัลยาณมิตรตตา (มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษา เพื่อนที่คบ และบุคคลแวดล้อมที่ดี) และ กัลยาณมิตรธรรม (คุณสมบัติของมิตรดี)
13. โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี)
14. สติปัญญา 4 (การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง)
15. มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท)
16. ธรรมสมาธิ (ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง)
17. ศรัทธา 4 (ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล)

18. พละ 5 (ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง) และอินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่)
19. อิทธิบาท 4 (คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย)
20. พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ)
21. อคติ 4 (ความลำเอียง)
22. ความสันโดษ (ความรู้จักอิมรู้จักพอ)
23. आयुวัฒนธรรม 5 (ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ)
24. สัมปายะ (สิ่งที่เหมือนกัน อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย)
25. กุศลมูล 3 (ต้นตอของความดี)
26. आयตนะ 12 (สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้)
27. ชั้น 5 (องค์ประกอบของชีวิต)
28. สุข 5 หรือสุข 2 (สุขอาศัยเหยื่อล่อและสุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ)
29. สัมปรัศีลธรรม 7 (คุณสมบัติของคนดี)

ตารางที่ 24 แสดงองค์กรรม

ลำดับที่	องค์กรรม																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1				1
2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ความถี่	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	1
ร้อยละ	100	100	100	83	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	83	100	83	100	100	100	100	100	100	100	100	83	83	83	17

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

การปฏิบัติแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตามหลักสัทธรรม 3
2. การปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์
3. การปฏิบัติตามหลักอหิทัปปัจจยตาหรือหลักปฏิเสธสมุปบาท
4. การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4
5. การปฏิบัติตามหลักกัลยาณมิตตตา
6. การปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ
7. การปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4
8. การปฏิบัติตามหลักมรรคมเบื้องต้น 8
9. การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3
10. การปฏิบัติตามหลักมรณสติ
11. การปฏิบัติตามหลักอินทรีย์ 5 และพลัง 5
12. การปฏิบัติตามหลักศรัทธา 4
13. การปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4
14. การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4
15. การปฏิบัติตามหลักการอุปโลกนบริโภคที่เหมาะสม (อายุวัฒนธรรม 5 สันโดย

และสัปปายะ 7

16. การปฏิบัติตามหลักการงดเว้นอกติ 4
17. การปฏิบัติตามหลักโลกธรรม 8
18. สัปปริสธรรม 7

ตารางที่ 25 แสดงการปฏิบัติ

ลำดับที่	การปฏิบัติ																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ความถี่	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	1
ร้อยละ	100	100	100	83	100	100	100	100	100	100	83	100	100	100	100	100	100	17

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

ตารางที่ 26 แสดงผลจากการปฏิบัติ

ลำดับที่	ผลจากการปฏิบัติ	
	ร่างกายแข็งแรง	จิตใจมีความสุข
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
รวม	6	6
คิดเป็นร้อยละ	100	100

หมายเหตุ: ผลจากการปฏิบัติด้านร่างกายแข็งแรงรวมประเด็นอายุยืนเข้าด้วยกัน

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลา

คุณค่าภายนอกแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความทรงจำปกติ ไม่

ถดถอย

2. อายุยืน
3. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม
4. แก้ไขปัญหาชีวิตได้
5. พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ
6. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
7. เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี
8. ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติเพื่อพันทุกซ์
9. ดำเนินการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์
10. ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ
11. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ตารางที่ 27 แสดงคุณค่าภายนอก

ลำดับที่	คุณค่าภายนอก										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ความถี่	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	83	100	100	100

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

ตารางที่ 28 แสดงคุณค่า 6 ด้าน

ลำดับที่	คุณค่า 6 ด้าน					
	ร่างกาย	จิตใจ	อารมณ์	สังคม	ปัญญา	สติสัมปชัญญะ
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
ความถี่	6	6	6	6	6	6
ร้อยละ	100	100	100	100	100	100

หมายเหตุ: คุณค่าด้านร่างกายในตารางคุณค่า 6 ด้านข้างต้นรวมผลจากการปฏิบัติในข้ออายุยืน

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจ้านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

ตารางที่ 29 แสดงคุณค่าภายนอกด้านร่างกาย

ลำดับที่	คุณค่าด้านร่างกาย	
	ดูแลร่างกายอย่างดี	อายุยืน
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
รวม	6	6
ร้อยละ	100	100

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

คุณค่าภายในด้านจิตใจแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ลดละความโลภ โกรธ หลง ควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้ดี สงบสุข
2. เชื่อในสิ่งที่ประกอบด้วยเหตุผล
3. จดจ่อในสิ่งที่ป็นบุญกุศล
4. จิตใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
5. จิตใจประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

หมายเหตุ: ลดละโลก โกรธ หลง สรูปในองค์รวม ได้แก่ ลดละโลก โกรธ หลง จิตว่าง จากอุปาทาน ละยึดมั่นในตัวตน ลดมานะหรืออัตตา ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง ระวัง การปรุงแต่งต่างๆ ได้ ลดละหรือระงับความเพติดเพลินหลงไหลมัวเมาต่างๆ ให้เบาบางลง ไม่ ห้วนไหวต่ออารมณ์กระทบต่างๆ ไม่ล่องลอยไปตามอารมณ์ ไม่ลุ่มหลงในความสนุกสนาน เอร์็ดอ้อยทางวัตถุทางเนื้อหนังในอารมณ์ต่างๆ สามารถวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ ลดละความ เพติดเพลินหลงไหลมัวเมาต่างๆ เมื่อหน่ายคลายกำหนดจนไม่ปรารถนาเกิดอีก ลดทิฐีและมานะ วาง เฉยต่อความอยาก ไม่ยินดียินร้ายมากเกินไป ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกข์เวทนา จิตไม่ห้วนไหวตามโลก ธรรม จิตเข้มแข็งอดทนต่อสิ่งชั่ว ไม่หลงไหลในสิ่งเพติดเพลินสนุกสนาน ไม่หลงไหลความ สวยงาม ไม่หลงในสิ่งผิด จิตอิสระไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของธรรมชาติที่ผันผวนปรวนแปร ไม่ยึดมั่นเป็น คู่ๆ ละความยึดมั่นสิ่งใดๆ หยุคปรุงแต่งสังขาร ไม่มีอะไรปรุงแต่ง จิตสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมอง จิต ปราศจากการปรุงแต่ง จิตว่าง จิตบริสุทธิ์ ไม่ยินดียินร้ายเหนือยินดียินร้าย ไม่ถูกค้นหาอุปาทาน ครอบงำ วางจากตัวตน จิตมักน้อย ไม่ลุ่มหลง ไม่หลงในรูป รส กลิ่น เสียง หรือไม่ยึดถือในอภิขมา และโสมนัส ไม่ถูกครอบงำด้วยตัณหา ไม่ยึดมั่นสังขารร่างกายนี้ว่าเป็นตน ไม่มีอวิชา ไม่มี ความ หลง ไม่มัวเมาลุ่มหลงอยู่ในกาม ไม่หลงไปตามสิ่งปรุงแต่ง ไม่เห็นแก่ตัวไม่ทะเยอทะยาน ไม่หวัง อะไรในโลก ไม่หลงในกามารมณ์และความต้องการทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บังคับหรือเอาชนะ ความรู้สึกฝ่ายต่ำอยู่ตลอดเวลา ละอวิชา ปล่อยวาง หยุคการปรุงแต่ง หรือเป็นผู้สะอาด (ไม่มีสิ่งใด

ให้ใครตำหนิได้) เป็นผู้สว่าง (รู้เรื่องธรรมะหรือรู้ว่าธรรมชาติเป็นอย่างไร รู้ว่ากฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นอย่างไร รู้ว่าหน้าที่ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นอย่างไร)

ควบคุมอารมณ์ได้ดี สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ สามารถบังคับควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ อดทนหรือข่มอารมณ์อารมณ์ต่างๆ ได้ดี ปรึบอารมณ์ได้เร็ว ไร้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

เชื่อมั่นสิ่งทีประกอบด้วยเหตุผล สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในความดี มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เชื่อมั่นความเห็นแจ้งของตนเองด้วยตนเอง ศรัทธาในเรื่องกฎแห่งกรรม การรับผลกรรม สัตว์มีกรรมเป็นของตน ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะเรื่องกรรม

สงบสุข สรุปรวมจากคำต่างๆ ได้แก่ เป็นผู้สงบเย็น (มีความสงบ ไม่มีความทุกข์) หรือจิตว่าง จิตบริสุทธิ์ สงบสุขแท้จริง สงบเยือกเย็น สงบรำงับ สบายใจ สว่างใส สดชื่นแจ่มใส จิตใจปกติ ปิติ ปราโมทย์ ผ่องใส อิ่มใจ ปลื้มใจ ร่าเริงเบิกบานใจ ผ่อนคลาย ครี้มใจ เข้มชื่น รื่นใจ ไม่เครียด ไม่มีอะไรบีบคั้น โลงโปร่ง คล่องใจ สะดวกใจ คลายความทุกข์ สงบ แน่วแน่ จิตมีสมาธิมั่นคงตั้งมั่น ว่องไวในการที่จะคิดจะนึก ใจเข้มแข็ง เป็นอิสระจากค้นหา สงบเย็น ปราศจากสิ่งบีบคั้น ปลอดโปร่ง โล่งเบา คล่องแคล่วเบาสบาย สะดวกใจ มีจิตละเอียดจนสามารถรู้สภาวะจิตของผู้อื่น ได้ ตั้งมั่นจดจ่อ เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรรบกวน ไม่หวาดกลัว ไม่หุดหู่โศกเศร้า ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่เหงาว่าเหว ไม่ห่อเหี่ยว ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย ไม่ทรุดโทรม ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่คิดทำร้ายใคร ไม่ริษยาใคร ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิตกกังวล ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่หวง ไม่หึง ไม่สงสัย ไม่วิกลจริต ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่กล่าวคำขัดแย้ง ไม่เห็นว่าอะไรเป็นของแปลก ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่สะอึ้ง ไม่ร้องไห้ ไม่หัวเราะ ไม่ยินดียินร้าย อารมณ์สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบาน อารมณ์เย็น ไม่รู้สึกผิดในใจ ไม่คาดหวัง ไม่อ้างว้าง โดดเดี่ยว ไม่วิตกกังวล ไม่กลัว ไม่เสียใจ ไม่ดีใจและเสียใจแรงเกินไป ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ

ตารางที่ 30 แสดงคุณค่าภายในด้านจิตใจ

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านจิตใจ				
	1	2	3	4	5
1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1
ความถี่	6	6	6	6	6
ร้อยละ	100	100	100	100	100

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

ตารางที่ 31 แสดงคุณค่าภายในด้านอารมณ์

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านอารมณ์	
	อารมณ์มั่นคง	อารมณ์ดี
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
รวมดี	6	6
ร้อยละ	100	100

หมายเหตุ: 1. คุณค่าภายในด้านอารมณ์มั่นคง รวมประเด็นการวางเฉยต่ออารมณ์ และสงบ

2. คุณค่าภายในด้านอารมณ์ดี รวมประเด็นอารมณ์สดชื่นหรืออารมณ์แจ่มใส และสุข

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

คุณค่าด้านสังคมแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. อุทิศตนเพื่อส่วนรวม
2. แก้ไขปัญหาชีวิตได้
3. พึ่งตนได้ทั้งทางเศรษฐกิจและจิตใจ
4. ควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
5. เคารพผู้อื่น สุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตัว อ่อนหวาน มารยาทดี
6. ดำเนินการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆในทางที่เป็นประโยชน์
7. ทำงานอย่างเต็มศักยภาพ
8. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

ตารางที่ 32 แสดงคุณค่าภายนอกด้านสังคม

ลำดับที่	คุณค่าด้านสังคม							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1
ความถี่	6	6	6	6	6	6	6	6
ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทงประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

คุณค่าภายในด้านปัญญาแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน
2. รู้และเข้าใจความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติแห่งการดับทุกข์ และการดับทุกข์
3. รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย และปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย
4. รู้และเข้าใจว่ากฎแห่งกรรมเป็นสิ่งธรรมดา
5. รู้และเข้าใจการบริหารกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน
6. รู้และเข้าใจธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
7. รู้และเข้าใจธรรมคาของ โลก
8. รู้จักเลือกคบภักตยามมิตรและเป็นภักตยามมิตร
9. รู้และเข้าใจการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
10. รู้และเข้าใจว่าการศึกษาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและผลที่ถูกต้อง
11. รู้และเข้าใจว่าธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น
12. รู้จักพิจารณาโดยแยกกาย
13. รู้และเข้าใจว่าความตายเกิดขึ้นแน่นอนเป็นธรรมดา

ตารางที่ 33 แสดงคุณค่าภายในด้านปัญญา

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านปัญญา												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ความถี่	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

รายนามกรณีศึกษาเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์พิเศษจางงัก ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
3. ร้อยโทวรากร ไรวา
4. ศาสตราจารย์พิเศษอดิศักดิ์ ทองบุญ ราชบัณฑิต
5. ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
6. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา

คุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะแสดงรายการเรียงลำดับตามตาราง ดังต่อไปนี้

1. ระลึกถึงการควบคุมความปรุ้งแต่งดีหรือกุศลให้เกิดแก่จิตอยู่เสมอ
2. ระลึกได้และรู้ชัดในความรู้เรื่องธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ และหน้าที่ที่จะต้อง

ปฏิบัติตามธรรมชาติ

3. ระลึกถึงการควบคุมไม่ให้โลกธรรมครอบงำจิต
4. ระลึกถึงการควบคุมจิตให้เกิดความสงบอยู่เสมอ
5. ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ
6. ระลึกถึงธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ
7. ระลึกถึงการพิจารณาโดยแยกกาย

ตารางที่ 34 แสดงคุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ

ลำดับที่	คุณค่าภายในด้านสติสัมปชัญญะ						
	1	2	3	4	5	6	7
1	1	1	1	1	1	1	1
2		1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1
5		1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1
ความถี่	5	6	6	6	6	6	6
ร้อยละ	67	100	100	100	100	100	100

แบบสัมภาษณ์กรณีศึกษา

ชื่อ-นามสกุลผู้ให้ข้อมูลหลัก..... อายุ.....ปี
 อาชีพ.....
 ตำแหน่งทางสังคม(ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ).....
 สถานที่สัมภาษณ์..... วัน/เดือน/ปี.....เวลา.....
 สภาพแวดล้อม.....

 ปฏิกริยาผู้ให้สัมภาษณ์.....

หมายเหตุ: แบบสัมภาษณ์นี้เป็นเครื่องมือวิจัยในวัตถุประสงคข้อที่ 2

คำถามสัมภาษณ์

1. ประวัติส่วนตัว

1.1 สถานภาพการสมรสของผู้ให้สัมภาษณ์

- โสด สมรสคู่อยู่ด้วยกัน สมรสคู่อยู่ที่อื่น
 หม้าย(คู่สมรสตาย) หย่า

1.2 ท่านมีลูกที่ท่านให้กำเนิดทั้งหมด จำนวน.....คน

1.3 ปัจจุบันท่านมีลูกที่ยังมีชีวิตอยู่ทั้งหมด จำนวน.....คน

 เป็นบุตรชาย จำนวน.....คน

 เป็นบุตรสาว จำนวน.....คน

1.4 ท่านมีบุตรที่อยู่ในบ้านเดียวกันท่าน จำนวน.....คน

 เป็นบุตรชาย จำนวน.....คน

 เป็นบุตรสาว จำนวน.....คน

1.5 บุตรที่อยู่ใกล้ท่านที่สุดอยู่ที่ใด (ถามเฉพาะคนที่ไม่ม่มีบุตรอยู่ที่บ้าน)

- อยู่บ้านติดกันหรืออยู่ในละแวกเดียวกัน
 อยู่หมู่บ้านเดียวกัน
 อยู่คนละอำเภอ
 อยู่คนละจังหวัด

อยู่คนละประเทศ

1.6 ใครเป็นผู้ดูแลหลักในการทำจิวัตรประจำวันต่างๆของท่าน

ไม่มี

มี โดยผู้ดูแล ได้แก่ ลูกสาว

ลูกชาย

ภรรยา/สามี (คู่สมรส)

ญาติ/หลาน

จ้างผู้ดูแล/พยาบาล

เพื่อนบ้าน/คนในชุมชน

2. ภูมิหลัง

2.1 ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 12 ปี ท่านใช้ชีวิตส่วนใหญ่อะไรที่ไหน

หมู่บ้าน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

2.2 เมื่อสมัยที่ท่านยังเด็ก บ้านของท่านตั้งอยู่ใกล้วัดหรือไม่

2.3 เมื่อสมัยที่ท่านยังเด็ก ท่านไปร่วมกิจกรรมอะไรในวัดบ้างหรือไม่ อย่างไร และไปกับ

ใคร

2.4 ท่านจบการศึกษาสูงสุดชั้นอะไร (รวมถึงการศึกษานักธรรมด้วย)

2.5 ท่านเคยบวชเรียนมาก่อนหรือไม่ (กรณีผู้ตอบเป็นผู้ชาย)

2.6 ท่านเคยบวชชีหรือไม่ (กรณีผู้ตอบเป็นผู้หญิง)

2.7 อะไรเป็นสิ่งที่จุดประกายให้ท่านเริ่มต้นเข้าวัดหรือปฏิบัติธรรม

2.8 ใครสนับสนุนการเข้าวัดหรือการปฏิบัติธรรมหรือไม่

(ถ้าสนับสนุน) สนับสนุนอย่างไร

2.9 ท่านมีแนวทางการปฏิบัติในระยะเริ่มต้นอย่างไร

3. หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุของกรณีศึกษาในชีวิตประจำวัน

3.1 ทศนะของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไร และปฏิบัติอย่างไร

3.2 ท่านมีกิจวัตรในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอนอย่างไร

3.3 ท่านยึดแนวทางการปฏิบัติธรรมของพระอาจารย์ใด

3.4 หลักธรรมใดที่ช่วยในการเรียนรู้ของท่าน

3.5 ท่านมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไรจากการปฏิบัติธรรมดังกล่าว

3.6 ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างไร

3.7 ท่านมีสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร

3.8 ท่านแผ่เมตตาบ้างหรือไม่ (ถ้ามี) ท่านแผ่เมตตาอย่างไร (ต่อคำถามข้อ 3.7 และ 3.8)

3.9 ท่านแผ่เมตตาให้ใครบ้าง

3.10 ท่านมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไรจากการแผ่เมตตาดังกล่าว

3.11 ท่านมีกิจการงานที่กระทำแล้วเกิดความสุขหรือไม่ (ถ้ามี) คืออะไร (ต่อคำถามข้อ 3.12 และ 3.13)

3.12 ท่านตั้งเป้าหมายในกิจการงานดังกล่าวนี้ได้อย่างไรบ้าง

3.13 ท่านทำกิจการงานดังกล่าวด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความตั้งใจจดจ่อ ด้วยการคิดปรับปรุงพัฒนาอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ถึงเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

3.14 ท่านปฏิบัติต่อคนรอบข้างอย่างไร เช่น พระสงฆ์ บิคา-มารดา สามิ-ภรรยา ครูอาจารย์-ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ได้บังคับบัญชา

4. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

4.1 ท่านมีเป้าหมายของชีวิตหรือไม่ (ถ้ามี) เป้าหมายของชีวิตคืออะไร

4.2 ปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของท่านคืออะไร

4.3 ท่านต้องการได้รับการถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบของสื่อประเภทใด

4.4 กิจกรรมในการปฏิบัติธรรมที่ท่านชอบคืออะไร และเพราะเหตุใดจึงชอบกิจกรรมดังกล่าว

4.5 ท่านต้องการเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

(ข้อคำถามสามารถปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

ภาคผนวก ค

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

การสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ

กำหนดการสนทนากลุ่ม

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2555 เวลา 14.00-16.15 น. ณ ห้องประชุมชั้น 4 ห้อง 407 อาคารประชุมสุข อาชีวอารุง คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อการสนทนากลุ่ม

“การยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”

วัตถุประสงค์การสนทนากลุ่ม

เพื่อนำข้อคิดเห็นมาประกอบการยกร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

คำถามการสนทนากลุ่ม

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือไม่ และถ้าไม่เหมาะสมควรปรับปรุงอย่างไร
2. สถาบันใดควรนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการ
3. ชมรมผู้สูงอายุมีความพร้อมเพียงใดในการนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการ

รายนามผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

1. นายอุปลัมภ์ พรหมสังข์ ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และผู้แทนชมรมผู้สูงอายุเขตยานนาวา
2. พันเอก(พิเศษ)เอก สิ้นไชย ประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านชวนชื่น
3. นายเชิด เกษรบุญนาค ประธานชมรมผู้สูงอายุโชคดี
4. นายวิโรจน์ เมฆฉาย ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอกกลางสวน
5. นายชิน เรื่องหิรัญ ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนหัวรถจักรตึกแดง

6. นางบุญศรี จันทร์พรหมมา ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดประดู่ธรรมาริปัตย์
7. นายทวี มณีสถิตย์ ประธานชมรมผู้สูงอายุซอยประดู่

สรุปผลการสนทนากลุ่ม

1. กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือไม่ และถ้าไม่เหมาะสมควรปรับปรุงอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่นำเสนอมีความเหมาะสมในการพัฒนาผู้สูงอายุ เนื่องจากมีกิจกรรมการเรียนรู้ครอบคลุมทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และด้านสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่ควรให้ความสำคัญในการพัฒนาด้านสุขภาพจิตใจ โดยเฉพาะการสร้างความเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาอันจะส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวควรมีการปรับรายละเอียดในการดำเนินกิจกรรมบางประการ โดยผู้เข้าร่วมการประชุมมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมด้านสุขภาพกาย

1.1 กิจกรรมการให้ความรู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพอนามัยในส่วนของการฟังบรรยายควรปรับลดเวลาจากครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็น 30 นาที

1.2 กิจกรรมการให้ความรู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพอนามัยร่วมกับการรักษาตามแพทย์สั่งควรมีกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อแก้ไขปัญหาได้ทันที่ นอกจากนี้ควรมีแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพมาดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากปัจจุบันมีการดูแลไม่ทั่วถึงและไม่สม่ำเสมอ

2. กิจกรรมด้านสุขภาพจิตใจ

2.1 กิจกรรมการให้ความรู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตใจทั้งผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อแก้ไขปัญหาได้ทันที่ เนื่องจากปัญหาจิตใจของผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุมีผลโดยตรงกับการซ้ำเติมปัญหาทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ และด้านสังคม

2.2 กิจกรรมการฟังธรรมบรรยายควรปรับลดเวลาจากครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็น 30 นาที และควรเน้นผู้บรรยายที่มีเทคนิคการบรรยายให้เข้าใจง่ายและสนุกสนานเพื่อกระตุ้นความสนใจ

ของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นการฟังธรรมบรรยายควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ในลักษณะการศึกษาตามอัธยาศัยด้วย ได้แก่ การฟังธรรมบรรยายจากทีวีและวิทยุที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

2.3 กิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนพลังชีวิตของผู้สูงอายุควรจัดครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ต่อเรื่อง โดยอาจจัด 3 เดือนครั้ง

3. กิจกรรมด้านสังคม

3.1 กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่างๆ ควรปรับลดเวลาจากครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็น 30 นาที

3.2 กิจกรรมจิตอาสาเพื่อใช้คุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในส่วนของกรฟังบรรยายการถ่ายทอดความรู้และการฟังธรรมบรรยายจากผู้สูงอายุควรจัดครั้งละ 30 นาที นอกจากนั้นกิจกรรมจิตอาสาดังกล่าวควรจัดกิจกรรมในโอกาสที่ผู้สูงอายุสะดวก โดยอาจจัด 3 เดือนครั้ง

3.3 กิจกรรมทัศนศึกษาเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายควรจัดประมาณ 3 เดือนครั้ง

3.4 กิจกรรมร้องเพลงและเดินรำเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายควรจัดตามโอกาสอันควรขึ้นกับกลุ่มของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนที่มีพัฒนาจิตใจสงบแล้วอาจไม่ต้องการเข้าร่วมแต่ผู้สูงอายุบางคนที่ยังต้องการคลายความทุกข์อาจจำเป็นต้องใช้กิจกรรมนี้ช่วยบางโอกาส

2. หน่วยงานใดควรนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการ

สถาบันต่างๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชนควรนำกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไปดำเนินการร่วมกัน โดยสถาบันต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาล โรงเรียน สถาบันในอาชีพต่างๆ และชุมชน ควรหาแนวทางในการร่วมกันจัดกิจกรรมตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุและสร้างจิตอาสาในแต่ละสถาบันเพื่อสนับสนุนกิจกรรมดังกล่าว

3. ชมรมผู้สูงอายุมีความพร้อมเพียงใดในการนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

3.1 การขาดงบประมาณในการจัดกิจกรรม

3.2 การขาดเครือข่ายจิตอาสาที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุทั้งด้านการให้ความรู้ให้คำปรึกษา การให้การดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน การให้ความสะดวกในการจัดกิจกรรม ได้แก่ โรงพยาบาล โรงเรียน ชุมชน และบุคคลทั่วไปในสังคม การสร้างเครือข่ายจิตอาสาในส่วนต่างๆ อย่างเข้มแข็งอาจสามารถลดปัญหาการขาดแคลนงบประมาณได้บ้าง

การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

กำหนดการสนทนากลุ่ม

วันที่ 13 มีนาคม 2555 เวลา 15.30-17.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 6 ห้อง 605 อาคารประชุมสุข อาชาวารุง คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อการสนทนากลุ่ม

“การตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”

วัตถุประสงค์การสนทนากลุ่ม

เพื่อนำข้อคิดเห็นมาประกอบการตรวจสอบร่างการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

คำถามการสนทนากลุ่ม

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร
2. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ถ้านำแนวคิดดังกล่าวมาจัดเป็นศูนย์ “พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ”

รายนามผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา นิธิบุญยากร
ผู้อำนวยการสำนักงานสมาคมมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนานานาชาติ
ผู้อำนวยการสถาบันภาษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาภุชณะ บุญากุล
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์
กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
อาจารย์ประจำ ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้อำนวยการโรงเรียนอมตยกุล

5. ดร.สวัสดิ์ อุดมโกชน์

กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยธนบุรี

ผู้เชี่ยวชาญอิสระด้านการศึกษา

6. ดร.เข็น แก้วยศ

กรรมการสภาวิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก

7. ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ผู้บริหารสูงสุดโรงเรียนสัตยาไส

สรุปผลการสนทนากลุ่ม

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

จากองค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ ได้แก่ เป้าหมาย วิธีการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และเงื่อนไขการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่แนวคิดว่ามีความเหมาะสมในการนำไปปฏิบัติ แต่อาจมีรายละเอียดที่ควรปรับปรุงในด้านกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของการพัฒนาผู้สูงอายุ ดังความคิดเห็นในแต่ละองค์ประกอบดังต่อไปนี้

เป้าหมายการพัฒนาผู้สูงอายุที่ใช้แนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มาเป็นกรอบถือว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากครอบคลุมการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้านทั้งการพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา ส่วนการนำสติสัมปชัญญะมาเป็นธรรมที่เป็นแกนนำและจุดร่วมของแต่ละเป้าหมายมีความเหมาะสมในการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์

กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีวิธีการเรียนรู้ 7 ประการ อาจสามารถนำไปสู่รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายได้ต่อไป

ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมที่สำคัญว่ากิจกรรมการเรียนรู้ควรปรับกิจกรรมให้มีการสอดแทรกความรู้ความเข้าใจและการจูงใจให้ผู้สูงอายุต้องการปฏิบัติในช่วงของการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้นั้นๆ โดยอาจสอดแทรกความคิดที่ถูกต้องและแรงจูงใจในการปฏิบัติในช่วงก่อนหรือหลังของการปฏิบัติ ซึ่งสิ่งนี้มีคีย์ของความสำเร็จของการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุ

เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดทางสมรรถภาพร่างกายในด้านของความจดจำและระยะเวลาในชีวิตที่จำกัด จึงควรมุ่งเน้นการปฏิบัติและสร้างความรู้และความเข้าใจทันที

ดังนั้น หลังหรือก่อนปฏิบัติให้สอนหลักการที่ถูกต้องและอันิสงส์ของแต่ละกิจกรรมในช่วงเวลาของการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เช่น

- ก่อนทำสมาธิ สอนเรื่องการปฏิบัติสมาธิ อันิสงส์ของสมาธิ และเล่าพุทธประวัติ เรื่องสมาธิสั้นที่พระพุทธเจ้าเข้านิโรธสมาบัติ เพื่อก่อให้เกิดศรัทธาก่อนและปฏิบัติเลย ควรนั่งสมาธิทั้งตอนเช้าและก่อนนอนเพื่อให้หลับสบาย และควรทำสมาธิทั้งก่อนและหลังทานอาหาร

การทำสมาธิอาจมีระฆังเสียงเพราะเหมือนทิเบตมาเคาะ เพราะทำให้สมาธิตั้งตามดีมาก

- การสวดมนต์เขียนเลยว่าเลือกบทสวดมนต์อะไรบ้างจากที่สอบถามผู้สูงอายุมา และเพราะอะไร

- ก่อนสวดมนต์ บอกอันิสงส์ของการสวดมนต์ด้วย เช่น ธรรมจักรกัปปานสูตร ไตรลักษณ์ และการสวดมนต์ที่เลือกไว้ต้องสวดแปลความหมายด้วย แล้วหลังสวดมนต์อธิบายให้เข้าใจธรรมในบทสวดมนต์แปลนั้นๆด้วย ควรสวดมนต์ทั้งตอนเช้าและก่อนนอนเพื่อให้จิตอยู่กับกุศล

- เลือกรายการอาหารตามหลักแพทย์และอธิบายว่าเป็นเพียงรายการอาหารตัวอย่าง
- ก่อนรับประทานอาหารตามรายการอาหารที่เลือกแล้ว ให้อธิบายอันิสงส์การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเลย พร้อมแจกเอกสารวิธีปรุงอาหารตามรายการอาหารในแต่ละมื้อโดยเน้นตัวหนังสือตัวใหญ่ๆแจก พอจบ Course จะรวมได้เป็นเล่มเพื่อนำไปปรุงอาหารที่เหมาะสมเอง

- ให้ดื่มน้ำมากๆโดยอธิบายอันิสงส์ของการดื่มน้ำมาก
- ก่อนออกกำลังกาย อธิบายอันิสงส์ของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสม หลังจากนั้นร่วมกันออกกำลังกายตอนนั้น ควรให้ออกกำลังกายตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าเลย และหลังอาหารโดยการเดินจงกรมเจริญสติ เช่น การเดินจงกรมเจริญสติด้วย การออกกำลังกายแบบบู๊ตึ๊งโดยหายใจเข้าออกแรงๆและเกร็งลำตัว

- ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุที่มีธรรมชาติแตกต่างกับวัยเด็กโดยการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุควรเน้นการให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ตนและตั้งคำถามให้คิดวิเคราะห์ และเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการให้รู้สึกมีคุณค่าจะเกิดความภูมิใจและความสุข และกระตุ้นให้ใฝ่รู้ในตัว ดังตัวอย่างกิจกรรมดังต่อไปนี้

- ควรเน้นให้ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ของตนให้เด็กฟัง เพราะผู้สูงอายุชอบเล่าเรื่องในอดีตของตนเอง และให้เด็กตั้งคำถามด้วยความอ่อนน้อมและสนใจอยากรู้และชื่นชม ทำให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์หาคำดีและความผิดพลาดที่ผ่านมาในชีวิตว่าเพราะเหตุใด ทำให้เกิดความเข้าใจและกระตุ้นให้เกิดคุณธรรมในใจ เกิดความภูมิใจมีความสุข จากความรู้สึกตนมีคุณค่าและได้รับการยกย่อง

- ให้ผู้สูงอายุนิทานให้เด็กฟัง และให้เด็กถาม

- ให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ต่างให้กับเด็ก ทำหน้าที่เหมือนเป็นครูแก่เด็ก ทำให้กระตุ้นความคิดและภูมิใจในตัว

- ให้พระมาสอนภavanaได้แต่ไม่ควรบ่อยเกินไป เพราะผู้สูงอายุไม่ชอบฟังการบรรยาย แต่อาจใช้เทคนิคให้ผู้สูงอายุสนใจโดยอ้อม เช่น จัดให้เด็กและผู้สูงอายุฟังการบรรยายด้วยกัน หลังจากนั้นให้เด็กชวนกันปฏิบัติให้ผู้สูงอายุสังเกตเห็นเอง และให้เด็กถามการปฏิบัติโดยให้ผู้สูงอายุเป็นครู ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติจากการสังเกตเห็นเด็กร่วมกลุ่มกันปฏิบัติและจากการถูกถามทำให้ผู้สูงอายุถูกกระตุ้นให้ต้องใส่ใจในการปฏิบัติ

- การทำอาหารอาจให้ผู้รู้มาจัดกิจกรรมในลักษณะของการเลี้ยงอาหารให้และทำอาหารให้ดูแต่ไม่ใช่การสอน โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการช่วยทำ หรือถ้าผู้สูงอายุคนใดเก่งทำอาหารอาจจัดให้ผู้สอนการทำอาหารให้เด็กและให้เด็กร่วมมาช่วยและทานอาหารจากการสอนของคนแก่และร่วมกันชื่นชมเขา

นอกจากนี้ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้หลากหลาย และจัดเพียงวันเดียวถือว่าเหมาะสม เนื่องจากไม่เสียเวลาผู้สูงอายุและเป็นเพียงกิจกรรมแนะนำเพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติเอง แต่ควรปรับลดกิจกรรมใน 1 วันให้น้อยลง เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการมีเวลาพักผ่อนในแต่ละระยะของการทำกิจกรรม เช่น การพักผ่อนนอนในช่วงบ่ายซึ่งเหมาะกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการเรียนรู้ควรอธิบายกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละกิจกรรมว่ากิจกรรมใดใช้องค์ธรรมหลักใดและนำสู่ผลจากการปฏิบัติในข้อใดเพื่อกิจกรรมการเรียนรู้เกิดความเชื่อมโยงกับองค์ธรรมหลักและผลจากการปฏิบัติ

ส่วนเงื่อนไขการเรียนรู้ถือเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของการพัฒนาผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงควรคัดกรองผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสมตามเงื่อนไขการเรียนรู้เพื่อให้ส่งผลต่อความสำเร็จของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมาย

2. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ถ้านำแนวคิดดังกล่าวมาจัดเป็นศูนย์ “พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ”

การนำแนวคิดของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ มาจัดตั้งเป็นศูนย์ “พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” เป็นแนวคิดที่ทำให้เกิดผลในการปฏิบัติที่เป็นจะขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างดี แต่การปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างยั่งยืนต่อเนื่อง สิ่งที่สำคัญคือ ความมีส่วนร่วมของภาครัฐและเอกชนในทุกหน่วยงาน

นอกจากนั้น โครงการควรเพิ่มเติมหลักการและเหตุผล ระยะเวลาที่สิ้นสุด งบประมาณ การบริหารโครงการ และเปลี่ยนจากคำว่า ผู้มีส่วนร่วม เป็นผู้ที่รับผิดชอบโครงการ และปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ให้ตรงตามคีย์ของความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ คือ การสอดแทรกความคิดที่ถูกต้องและแรงจูงใจในการปฏิบัติในช่วงก่อนหรือหลังของการปฏิบัติ และการเน้นปฏิบัติผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้

ภาคผนวก ง

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

รายการเพลงธรรมชาติเพื่อจิตใจผ่อนคลายและสงบสุข

ตัวอย่างรายการเพลงธรรมชาติเพื่อจิตใจผ่อนคลายและสงบสุข มีรายการเพลงธรรมชาติดังต่อไปนี้ (เพลิน พรหมแดน, ม.ป.ป.; ธรรมชาติไทย, ม.ป.ป.: ออนไลน์)

1. บทเพลง ชุด ชีวิตพระธุดงค์
 - 1.1 ชีวิตพระธุดงค์
 - 1.2 แอ่วเหนือ-ยามหนาว
 - 1.3 ผลบุญ-ผลกรรม
 - 1.4 ตื่นเกิดทุกท่าน
 - 1.5 แสงแห่งธรรม
2. เพลงธรรมอนาลโย
 - 2.1 สุมังคโล
 - 2.2 ผู้บุกเบิก
 - 2.3 ที่นี่
 - 2.4 ฤๅตะวัน
 - 2.5 บุษราคัม
 - 2.6 ทาน
 - 2.7 ค้นหา
 - 2.8 ธรรมดา
 - 2.9 เหลืองฝ้ายคำ
 - 2.10 กรรมมนาวัฏฐิโลกิโก
3. เพลงคำไหว้พระเกตุแก้วจุฬามณี (ธรรมชาติไทย, ม.ป.ป.: ออนไลน์)
 - 3.1 เพลงคำไหว้พระเกตุแก้วจุฬามณี
 - 3.2 เพลงไหว้พระเจ้า 10 ชาติ [1]
 - 3.3 เพลงคาถามป้องกันภัย 10 ทิศ [1]
 - 3.4 เพลงคาถามงคลจักรวาล 8 ทิศ [1]
 - 3.5 เพลงนโมตัสสะแปล
 - 3.6 เพลงชินบัญชร
 - 3.7 เพลงมงคลจักรวาล 8 ทิศ [2]
 - 3.8 เพลงคาถาป้องกันภัย 10 ทิศ [2]
 - 3.9 เพลงไหว้พระเจ้าสิบชาติ [2]

- 3.10 เพลงบารมีสิบทิศ
- 3.11 เพลงพาหุง
- 3.12 เพลงบูชาพระรัตนไตร
- 3.13 เพลงนิพพาน
- 3.14 เพลงเพ็ญวันวิสาขะ
- 3.15 เพลงเกศามหรงอก
- 3.16 เพลงมนุษย์เราเอ๋ยเกิดมาทำไม
- 3.17 เพลงอัฐฐิอิมัสมังกาเย
- 3.18 เพลงโอวาทธรรมท่านพุทธทาส
- 3.19 เพลงบทพิจารณาสังขาร
- 3.20 เพลงบทปัจฉิมโอวาท
- 3.21 เพลงอนุโมทนานุกถา(กะวะตุลัฟ)
- 4. มงคลจักรวาล ๘ ทิศ
 - 4.1 นะโม
 - 4.2 บูชาพระรัตนตรัย
 - 4.3 คำบูชาพระ
 - 4.4 ชุมนุมเทวดา
 - 4.5 พระพุทธรูป
 - 4.6 พระธรรมคุณ
 - 4.7 พระสังฆคุณ
 - 4.8 นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ
 - 4.9 มงคลจักรวาล ๘ ทิศ
 - 4.10 คาถาโพธิบาท(ป้องกันภัยสิบทิศ)
 - 4.11 บทปลงสังขาร
- 5. เพลงแปลจากบทสวดมนต์
 - 5.1 ชุมนุมเทวดา
 - 5.2 บทสรรเสริญ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ คาถาพาหุง
 - 5.3 ชินบัญชร
 - 5.4 คาถาป้องกันภัยสิบทิศ
 - 5.5 บารมี ๓๐ ทิศ

- 5.6 อนุโมทนาคาถา
- 6. บทเรียนชีวิต
 - 6.1 พรปีใหม่
 - 6.2 พรวันเกิด
 - 6.3 บทเรียนชีวิต
 - 6.4 ชนาพัฒน์
 - 6.5 ให้อภัย
 - 6.6 ไม่อิจฉาใคร
 - 6.7 ทำบุญทำทาน
 - 6.8 ยุวสมาธิ
 - 6.9 ชินสาสมาธิ
 - 6.10 นิสสาสมาธิ
 - 6.11 ดับไฟภายใน
 - 6.12 ยุคไอที
 - 6.13 บทปลงชีวิต
 - 6.14 สัญญาใจ
- 7. อย่าทำผิด
 - 7.1 อย่าทำผิด
 - 7.2 สันติภาพของโลก
 - 7.3 หัวใจแห่งดาว...หัวใจแห่งกรรม
 - 7.4 ไม่มีเวลา
 - 7.5 อีทัปปัจจยตา
- 8. 80 ปีแห่งความทรงจำ พุทธทาส อินทปัญโญ
 - 8.1 อุทิศนา
 - 8.2 ถามตนเอง
 - 8.3 คุณธรรมสี่ประการ
 - 8.4 สติมา
 - 8.5 พุทธทาสนิรันดร์
 - 8.6 พุทธทาสกายกรรม
 - 8.7 หลงโลก

- 8.8 ปัจจุบันขณะ
- 8.9 ตถตา
- 8.10 ผัสสะ
- 8.11 อิทัปปัจจยตา
- 8.12 เสภา
- 9. เพลงธรรมะ อาจารย์บุญชา หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ
 - 9.1 เยือนวัดชลประทาน
 - 9.2 แม่ทัพธรรม
 - 9.3 ศิลธรรมไม่กลับมาโลกาวินาศ
 - 9.4 ฤทธิกิเลส
 - 9.5 คำถามสุดท้าย
 - 9.6 ชาวบ้านกับชาวพุทธ
 - 9.7 ไปวัดทำไม
 - 9.8 ทำทานเพื่ออะไร
 - 9.9 ดับโกรธ
 - 9.10 ใจใครทำ
- 10. บทเพลงเยาวชนสรีราสรรค์ ชุด ดอกไม้คุณธรรม
 - 10.1 ดอกไม้คุณธรรม
 - 10.2 แสงธรรม
 - 10.3 คาถาคดี
 - 10.4 อยาก
 - 10.5 เพื่อน
 - 10.6 ทำดี
 - 10.7 มองแต่แง่ดีเถิด
 - 10.8 คีต
 - 10.9 สุรายาเสพติด
 - 10.10 ไอ้เกละเหงารัก
 - 10.11 แผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง
 - 10.12 งานคือชีวิต
 - 10.13 กลิ่นโคนสาปควาย

- 10.14 คนดีมีคุณธรรม
 - 10.15 ความรักของแม่
 - 10.16 เป็นมนุษย์หรือคน
 - 10.17 เปิด เปิด เปิด
 - 10.18 ความสุขนิรันดร์
 - 10.19 มาลาคุณครู
 - 10.20 ลาคุณครู
11. เพลงกล่อมลูกชาวสยาม
- 11.1 นกกาเหว่า
 - 11.2 นกขมิ้น
 - 11.3 นกเขา
 - 11.4 ขนมห้างมา
 - 11.5 เจ้านกขุนทอง
 - 11.6 นกเอี้ยง
 - 11.7 นกกาเหว่า
 - 11.8 แม่หม้ายกล่อมลูก ๑
 - 11.9 แม่หม้ายกล่อมลูก ๒
 - 11.10 กล่อมลูกโคราช
 - 11.11 กล่อมลูกล้านนา
 - 11.12 พระคุณแม่
 - 11.13 หน่อไม้
 - 11.14 ลูกน้อยในอู่
 - 11.15 นกกาเหว่า
 - 11.16 ราหูพระจันทร์
 - 11.17 ไก่เดือนพระอภัย
12. แสงธรรมนำทางชีวิต
- 12.1 แสงธรรมะ
 - 12.2 เปลวเทียน
 - 12.3 ฉันรักคุณครู
 - 12.4 ฆราวาสธรรม

- 12.5 รักเพื่อนบ้าน
 - 12.6 ตั้งสติ
 - 12.7 รู้จักไว้
 - 12.8 คำพูดร้าย
 - 12.9 ทำดีดี
 - 12.10 กฎแห่งมหจักรวาล
 - 12.11 อดีตคือความฝัน
 - 12.12 คุณธรรมของเด็กไทย
 - 12.13 ยาเสพติด
 - 12.14 ขอโทษ-ขอบคุณ
 - 12.15 รู้จักพอ
 - 12.16 ทางบุญ
 - 12.17 พระคุณของครู
 - 12.18 กตัญญูต่อกัน
 - 12.19 ปัจจัยที่ ๕
 - 12.20 เป็นมนุษย์หรือเป็นคน
 - 12.21 เมตตา
 - 12.22 อุดมการณ์ชีวิต
 - 12.23 คำมั่นสัญญา
 - 12.24 ทำให้ได้ดี
 - 12.25 กราวสุรา
 - 12.26 สีล
 - 12.27 กระทบมิตร
 - 12.28 ต้นไม้ให้คุณ
13. บทเพลงสร้างเสริมคุณธรรม ชุดที่ ๑ กราบพระรัตนตรัย
- 13.1 กราบพระรัตนตรัย
 - 13.2 ขอขมาพ่อแม่
 - 13.3 ฆ่ากิเลส
 - 13.4 ธรรมะเป็นเรื่องใหญ่
 - 13.5 นั่งสมาธิ

- 13.6 บางระจัน
- 13.7 มาร์ชปลนิชานพุทธบุตร
- 13.8 มาร์ชเพื่อนคุณธรรมรวมใจ
- 13.9 รอยยิ้ม
- 13.10 ระลึกถึง
- 13.11 ลาแล้วนะ
- 13.12 ไหว้พระก่อนนอน
- 14. แห่พุทธประวัติ โดยย่อ
 - 14.1 แห่ ประสูติ
 - 14.2 แห่ ตรัสรู้
 - 14.3 แห่ ปรีนิพพาน
 - 14.4 ค่าของคน
 - 14.5 ปัญหาธรรมะ
 - 14.6 ไปใหม่ไปวัด
 - 14.7 ทำบุญทำทาน
 - 14.8 ใต้ร่มโพธิ์
 - 14.9 สัมมาสมาธิ
 - 14.10 นิพพาน
 - 14.11 พระนางพิมพา
- 15. รวมเพลงชาวพุทธ
 - 15.1 ชาวพุทธ
 - 15.2 ลูกองค์พระ
 - 15.3 หัวใจนักเรียน
 - 15.4 มาฆะบูชา
 - 15.5 วันวิสาขบูชา
 - 15.6 อาสาฬหบูชา
 - 15.7 วันวิสาขบูชา
 - 15.8 อัญมณีบูชา
 - 15.9 อาสาฬหบูชา
 - 15.10 ชาวพุทธ

- 15.11 ลูกองค์พระ
- 15.12 หัวใจนักเรียน
- 15.13 ชงชาติ
- 15.14 วัฒนธรรมไทย
- 15.15 เด็กไทย
- 16. บทเพลงประวัติหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
 - 16.1 กราบคารวะน้อมเกล้าประวัติ
 - 16.2 เกิดศุภินิรมิต
 - 16.3 เกิดสมาธินิรมิต
 - 16.4 วิธีนี้ถูกต้องแน่นอนแล้ว ไม่สงสัย
 - 16.5 ออกธุดงค์เร่งภาวนา
 - 16.6 ฝึกจิตดวงที่ผาดโผน
 - 16.7 สู้อ้าสาริกา
 - 16.8 ธรรมโอสถ
 - 16.9 เทวคามิจฉาทิฏฐิกลับใจ
 - 16.10 รุกขเทพขอถือไตรสรณคมน์
 - 16.11 อุทาหรณ์สอนใจเรื่องของขรวัสตา
 - 16.12 พระสาวกอรหันต์มาแสดงธรรมให้ฟัง
 - 16.13 จำใจลาจากอ้าสาริกา
 - 16.14 กลับสู่แดนอีสาน
 - 16.15 ข้อวัตรปฏิบัติที่พาดำเนิน
 - 16.16 เมตตาท้าวสรรพสัตว์
 - 16.17 บวชโยมมารดา
 - 16.18 จาริกสู่ภาคเหนือ
 - 16.19 เข้าสนามรบขึ้นสุดท้าย
 - 16.20 ทำลายจอมกษัตริย์วัฏจักรอวิชชา
 - 16.21 ไปรดบาทบริจาริกา
 - 16.22 พระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์เสด็จมาอนุโมทนา
 - 16.23 ถูกกล่าวหาว่าเป็นเสือเย็น
 - 16.24 “พุทโธ” หาย

- 16.25 ความอัศจรรย์แห่ง “พุทธโธ”
 - 16.26 ลาจากหมู่บ้านชาวเขา
 - 16.27 ผจญพญาช้าง
 - 16.28 เทศน์สั่งสอนวิญญานสามเณรและพี่สาว
 - 16.29 โรคกรรมเก่า
 - 16.30 เจ้าคุณธรรมเจดีย์นิมนต์กลับสู่อีสาน
 - 16.31 ตอบปัญหาญาติโยม
 - 16.32 อบรมพระ-เณรที่หนองผือใน
 - 16.33 อุบายทรมานศิษย์คือ
 - 16.34 รอยพญานาค
 - 16.35 พระอาจารย์มั่นเริ่มป่วย
 - 16.36 ลาวิญญวนเป็นครั้งสุดท้าย
 - 16.37 วันมหาวิปโยค
 - 16.38 เหลือเพียงประวัตติและปฏิบัติทางนงคงาม
17. ไชย ณ พล
- 17.1 เพลงที่ ๑
 - 17.2 เพลงที่ ๒
 - 17.3 เพลงที่ ๓
 - 17.4 เพลงที่ ๔
 - 17.5 เพลงที่ ๕
 - 17.6 เพลงที่ ๖
 - 17.7 เพลงที่ ๗
18. Heart Sutra เปิดใจ สู่ใจ
- 18.1 เปิดใจ
 - 18.2 ด้วยใจศรัทธา
 - 18.3 พรุ่งนี้...คือวันนี้
 - 18.4 ความฝันเป็นของเรา
 - 18.5 สูตรแห่งใจ(ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร)
19. พุทธมามกะ-คติธรรม
- 19.1 พุทธมามกะ

- 19.2 ร่มอาราม
 - 19.3 ที่ใดมีรัก-ที่นั่นมีทุกข์
 - 19.4 คับที่อยู่ได้-คับใจอยู่ยาก
 - 19.5 สวรรค์ในอก-นรกในใจ
 - 19.6 เพื่อนกินหาง่าย-เพื่อนตายหายาก
 - 19.7 ทำดีได้ดี-ทำชั่วได้ชั่ว
 - 19.8 สุจิน ละเอียดศรี
20. เพลงธรรมะ
- 20.1 บางกอกน้อย
 - 20.2 ชายสามโบสถ์
 - 20.3 กลืนสามัคคี
 - 20.4 เพลงเกี่ยวข้าว
 - 20.5 ล่องใต้
 - 20.6 ผ้าป่าสามัคคี
 - 20.7 ทำบุญกันเถิด
 - 20.8 ทำบุญสร้างวัด
21. ชาวพุทธ
- 21.1 คำสอน
 - 21.2 ชาวพุทธ
 - 21.3 พอใจ
 - 21.4 ไม่ต่างกัน
 - 21.5 วิสาข
 - 21.6 สังคม
 - 21.7 สายลม
22. อมตะธรรมกิตา ชุดที่ ๑
- 22.1 แว่วเสียงแม่
 - 22.2 กลับตัวกลับใจ
 - 22.3 ให้อภัย
 - 22.4 สงสารนักเรียน
 - 22.5 รางวัดแต่แม่

- 22.6 ทำใจให้ว่าง
- 22.7 บ้านป่าหลังเขา
- 22.8 โขคดีที่เชื่อครู
- 22.9 เปลวเทียน
- 22.10 ไหว้พระก่อนนอน
- 22.11 รีบทำความดี
- 22.12 โกรธกันทำไม
- 23. บทกวีประกอบดนตรีไทย ชุดที่ ๑
 - 23.1 ผีเสื้อและดอกไม้
 - 23.2 เวียนว้าย
 - 23.3 ความอดทน
 - 23.4 ความผันแปร
 - 23.5 อนิจจัง วัฏฏสังขาร
 - 23.6 เขาใหญ่
 - 23.7 ชมไพร
 - 23.8 พระอินทร์
- 24. ฝากไว้เป็นคติแก่โลก
 - 24.1 จงกลัวบาป
 - 24.2 อย่าหลงกิเลส
 - 24.3 บุญใดไม่เทียมเท่า
 - 24.4 จิตนี้ไม่มีวันตาย
 - 24.5 ไม่มีอะไรเหนือกรรม
 - 24.6 หลวงตามหาบัว
 - 24.7 ฝากไว้เป็นคติแก่โลก
 - 24.8 เชื่อพระพุทธเจ้าเถิด
 - 24.9 หยคน้ำบนใบบัว
 - 24.10 หลักธรรม-หลักความจริง
 - 24.11 ราตรีแห่งมรรคผล
 - 24.12 เตรียมให้พร้อม
- 25. พระธรรมนำเพลงสุนทราภรณ์ กับมหาจุฬาฯ

- 25.1 พุทธศาสน์คู่ไทย
- 25.2 เมื่อหวังยังมี
- 25.3 ชีวามาลา
- 25.4 โลกหมุนเวียน
- 25.5 เวียนตามกรรม
- 25.6 เรือนมนุษย์
- 25.7 ทางที่ต้องกลับ
- 25.8 จังหวะชีวิต
- 25.9 มหาจุฬาราลิณี
- 25.10 ธรรมเป็นอำนาจ
- 25.11 ฝั่งน้ำ
- 25.12 ทางชีวิต
- 25.13 โลกกับชีวิต
- 25.14 คนเหมือนกัน
- 25.15 โลกอลวน
- 25.16 สักดิ์ไทย
- 25.17 หลักธรรมหลักไทย
- 25.18 พระปฐมเจดีย์
- 26. ชินกรแกลงการณ์ โครงการวัดสวนแก้ว
 - 26.1 แกลงการณ์งานใหม่
 - 26.2 เรียนลัดที่วัดสวนแก้ว
 - 26.3 คนรวยช่วยคนจน
 - 26.4 ต้นสายอายนิก
 - 26.5 ร่มโพธิ์แก้ว
 - 26.6 สลบมาฟื้นฟู
 - 26.7 บรรพชา หน้าร้อน
 - 26.8 ริโซเคิล
 - 26.9 แรงงานแรงธรรม
 - 26.10 ปัญหากฎแล้ง
 - 26.11 เสริมธรรม-เสริมปัญญา

27. แผ่นปลิว เพลงธรรม... นำสุข
- 27.1 มาฆะเดือนเพ็ญ
 - 27.2 คีนเพ็ญวิสาขะ
 - 27.3 อาสาพะบุชา
 - 27.4 หน่อเนื่อนาบุญ
 - 27.5 หลวงปู่หลวงตา...สอนว่า
 - 27.6 ฟาสางสว่างใจ
 - 27.7 เทศน์กัณฑ์สุดท้าย
 - 27.8 แม่ผู้รอคอย
 - 27.9 กรรม
 - 27.10 ผู้ว่ายเวียน
 - 27.11 สร้างบุญนะ...ละบาปด้วย
 - 27.12 ทุ้งฝั่งโน้น
28. บ้านแสนสุข
- 28.1 กลับบ้านเถิดลูก
 - 28.2 ปัญหาชีวิต
 - 28.3 ปล่อยนง
 - 28.4 พ่อแม่ใคร
 - 28.5 บ้านแสนสุข
 - 28.6 ลาวดวงเดือน
 - 28.7 ลาวคำหอม
 - 28.8 คนเรากี่เท่านี้
 - 28.9 นกเขา
 - 28.10 ปลอบฟ้า
 - 28.11 คนเรากี่เท่านี้
 - 28.12 เกิดดับ
29. พุทธานุภาพ
- 29.1 พุทธธรรม (เดิม)
 - 29.2 พุทธานุภาพ
 - 29.3 เมืองกัณฑ์

- 29.4 พระรัตนตรัย
- 29.5 พุทธธรรม
- 29.6 ที่พึงใจ
- 29.7 ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- 29.8 วิสาขบูชา
- 29.9 ร่มอาราม
- 29.10 เกิดมาพึงกัน
- 29.11 หนึ่งในร้อย
- 29.12 คน
- 29.13 โลกคือละคร
- 29.14 อ้อมอกแม่
- 29.15 ค่าน้ำนม
- 29.16 พุทธมามกะ
- 29.17 เงินซื้อลมหายใจไม่ได้
- 30. บทสวดบูชาพระรัตนตรัย
 - 30.1 บทบูชาพระรัตนตรัย
- 31. ตายคือไม่ตาย
 - 31.1 พุทธธรรม
 - 31.2 พระรัตนตรัย
- 32. รวมเพลงพระคุณแม่
 - 32.1 อ้อมกอดแม่
 - 32.2 แม่จำ
 - 32.3 แม่
 - 32.4 กลับบ้านเถิดลูก
 - 32.5 พ่อแม่ใคร
 - 32.6 แว่วเสียงแม่
 - 32.7 รางวัลแด่แม่
 - 32.8 ค่าน้ำนม
 - 32.9 อ้อมอกแม่
 - 32.10 ครวญหาแม่

- 32.11 มารดาของแผ่นดิน
- 32.12 พระอรหันต์
- 32.13 บอกรัก
- 32.14 บัวแนบใจ
- 32.15 พ่อกับแม่
- 32.16 ไครหนอ
- 32.17 ไครหนอ
- 32.18 ความรักของแม่
- 32.19 คำน่านม
- 32.20 คำน่านม
- 32.21 คำน่านม
- 32.22 คำน่านม
- 32.23 คำมั่นสัญญา
- 32.24 คิดถึงแม่
- 32.25 คิดถึงแม่
- 32.26 คิดถึงแม่
- 32.27 ใจพ่อใจแม่
- 32.28 ชั่วดีก็ลูกแม่
- 32.29 เต็มใจ
- 32.30 เทิดพระคุณแม่
- 32.31 น้ำตาแม่
- 32.32 น่านมแม่
- 32.33 บุญคุณของแม่
- 32.34 บุษาบุพการี
- 32.35 บุษาพระคุณแม่
- 32.36 พระคุณแม่
- 32.37 พ่อกับแม่
- 32.38 พ่อหายไไหน
- 32.39 เพื่อนแท้ชื่อแม่เรา
- 32.40 แม่

- 32.41 แม่
 - 32.42 แม่
 - 32.43 แม่
 - 32.44 แม่
 - 32.45 แม่ของใคร
 - 32.46 พ่อแม่รอห่วงใย
 - 32.47 พ่อแม่รอห่วงใย
 - 32.48 แม่รอ
 - 32.49 รอยจูบบนฝ่าเท้า
 - 32.50 รักเธอที่สุดในโลก
 - 32.51 เรียงความเรื่องแม่
 - 32.52 ลูกจำ
 - 32.53 ลูกแม่
 - 32.54 วัยเยาว์
 - 32.55 สองมือแม่
 - 32.56 สิ่งใดใด
 - 32.57 เสภาสำนึกบาป
 - 32.58 หญิงคนนั้นชื่อแม่
 - 32.59 หยาดเหงื่อเพื่อแม่
 - 32.60 ออกพ่อ ออกแม่ ตอน ๑
 - 32.61 ออกพ่อ ออกแม่ ตอน ๒
 - 32.62 อ้อมอกแม่
 - 32.63 อ้อมอุ่น
 - 32.64 อ้อมอุ่น
 - 32.65 อ้อมอุ่น
 - 32.66 อุ่นใจรัก
33. รวมบทเพลง "พ่อ"
- 33.1 พ่อจำ...อย่าร้องไห้
 - 33.2 หนึ่งในหัวใจ(พ่อ)
 - 33.3 รักพ่อ

- 33.4 จดหมายถึงพ่อ
- 33.5 พ่อ (Father)
- 33.6 พ่อ : Dad (Pause)
- 33.7 พ่อ
- 33.8 พ่อกล่อมลูก ๑
- 33.9 พ่อกล่อมลูก ๒
- 33.10 พ่อกับแม่
- 34. ดาวลูกไก่
 - 34.1 ดาวลูกไก่ ๑
 - 34.2 ดาวลูกไก่ ๒
 - 34.3 รีมไกรลาส ๑
 - 34.4 รีมไกรลาส ๒
 - 34.5 วังแม่ลูกอ่อน ๑
 - 34.6 วังแม่ลูกอ่อน ๒
 - 34.7 ดาวจรเข้ ๑
 - 34.8 ดาวจรเข้ ๒
 - 34.9 เศรษฐีอนาถา ๑
 - 34.10 เศรษฐีอนาถา ๒
- 35. แหล่งประวัติของकुटीमाल
 - 35.1 ปุโรहितตราจารย์
 - 35.2 ใต้ดาวโจร
 - 35.3 ปัสเสนทิโกศล
 - 35.4 ทารกไร้เดียงสา
 - 35.5 อหิงสกะกุมาร
 - 35.6 ฟีนดวง
 - 35.7 ลาแม่
 - 35.8 สอนลูก
 - 35.9 คู่ตักกะศิลา
 - 35.10 กำนันครุ
 - 35.11 มาลัยนิ้วมุนษย์

- 35.12 น้ำตาแม่
- 35.13 ผู้ปราบโจร
- 35.14 ชรรรมมานุภาพ
- 35.15 มาลัยกิเลส
- 35.16 องคุลีमार
- 36. ตำนานรอยพระพุทธบาท
 - 36.1 พระบาท ๕ รอย
 - 36.2 ลัจจพันธดาบส
 - 36.3 พุทธทำนายหนองโสน
 - 36.4 อยุชยาล่ม
- 37. รอยพระพุทธบาท
 - 37.1 สาส์นฝากจากลังกา
 - 37.2 คั้นรอยพระบาท
 - 37.3 นายพรานแห่งปรีนตนคร
 - 37.4 บ่อพรานล้างเนื้อ
 - 37.5 ฤๅษีเสียดญาณ
 - 37.6 ลัจจธรรมของพราน
 - 37.7 เนื้อน้อยลอยน้ำ
 - 37.8 น้ำทิพย์ในรอยเท้า
 - 37.9 ลายกงจักร
 - 37.10 โอ้รอยพระบาท
- 38. เหน้ยมพลี
 - 38.1 พรหมทัต (กาเกี๑)
 - 38.2 เหน้ครุฑ (กาเกี๒)
 - 38.3 เหน้ยมพลี (กาเกี๓)
 - 38.4 คนธรรพ์ (กาเกี๔)
 - 38.5 นกกระจาบ
 - 38.6 ลูกเมื่อ ๒๕ น.
 - 38.7 พ่อกับแม่
 - 38.8 ใจพ่อใจแม่

- 38.9 ลูกโจรเปลี่ยนใจ
- 38.10 รักเดียวใจเดียว
- 38.11 แผลใจโจร
- 39. แห่หนีทานอิสป
 - 39.1 กระจายกับเต่า
 - 39.2 กระจายต้นตม
 - 39.3 เด็กเลี้ยงแกะ ๒
 - 39.4 เด็กเลี้ยงแกะ ๑
 - 39.5 กบกับวัว
 - 39.6 ราชสีห์กับหนู ๒
 - 39.7 ราชสีห์กับหนู ๑
- 40. ตายคือไม่ตาย
 - 40.1 เกิดมาทำไม
 - 40.2 ตายคือไม่ตาย
 - 40.3 พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร
 - 40.4 กลุ่มเจ้าพระยา
 - 40.5 สัญลักษณ์ชาวพุทธ
- 41. เพลงการประชุมชาวพุทธโลก ครั้งที่ ๔
 - 41.1 World Buddhist Summit 4
 - 41.2 เพลงการประชุมชาวพุทธโลก
- 42. ฝากไว้ในแผ่นดิน ชุดที่ ๔, ๕
 - 42.1 องคุลิมาล
 - 42.2 ครวญหาแม่
 - 42.3 มหาชนก
 - 42.4 พระเตมีย์ใบ้
 - 42.5 สุวรรณสาม
 - 42.6 พิมพา
 - 42.7 มัทรี
 - 42.8 พาชูชก
 - 42.9 พันท้ายนรสิงห์

43. บทเพลงแม่เมตตา



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง เกิดวันที่ 3 มีนาคม 2517 ที่อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาญี่ปุ่น คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ วิทยาเขตหัวหมาก ปีการศึกษา 2541 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท การจัดการภาครัฐและภาคเอกชนมหาบัณฑิต สาขาการจัดการภาครัฐและเอกชน คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ปีการศึกษา 2548

ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งผู้จัดการทั่วไป ผู้จัดการด้านบัญชีและการเงิน ของ สวณ ถาวรฟาร์ม อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก และกรรมการ ของ บริษัท บูฟเฟต์ เฟมัส จำกัด แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร รวมทั้งเจ้าของธุรกิจ ของ ทิพย์ถาวรอสังหาริมทรัพย์ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก และอาจารย์พิเศษด้านบริหารธุรกิจและการจัดการทั่วไป