



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
Development of activities to enhance mental management skills and develop
wisdom for the elderly with Buddhist love model

โดย

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร.
พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.
ผศ.ดร.นพ.บรรพต ตันธีรวงศ์
ดร.ปัทมาวดี แสนเชือนแก้ว
ผศ. (พิเศษ) ดร.สรวิชญ์ วงษ์สอาด
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
พ.ศ. ๒๕๖๘

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 800766239



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
Development of activities to enhance mental management skills and develop
wisdom for the elderly with Buddhist love model

โดย

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร.
พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.
ผศ.ดร.นพ.บรรพต ตันธีรวงศ์
ดร.ปัทมาวดี แสนเนียนแก้ว
ผศ. (พิเศษ) ดร.สรวิชัย วงษ์สอาด
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
พ.ศ. ๒๕๖๘

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 800766239
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Development of activities to enhance mental management skills and develop
wisdom for the elderly with Buddhist Love Model

By

Phra Jaroenphong Wichai, Asst.Prof.Dr.

Phramaha Narongsak Suthan, Dr.

Asst. Prof. Dr. Banphot Tonthirawong

Dr. Pattamawadi Saenkhueankaew

Asst. Prof. (Special) Dr. Sorawit Wongsard

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Buddhapanyasri Dvaravati Buddhist College

B.E. 2568

Research Project Funded By Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 800766239

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ขอขอบคุณที่ได้ให้การสนับสนุนทุนการวิจัยครั้งนี้

ขอบคุณพระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ ให้คำปรึกษาแนะนำการบริหารโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับแก้ งานวิจัย กระทั่งการดำเนินงานโครงการวิจัยครั้งนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ด้วยดี

ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกภาคส่วนที่ได้อนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ในการดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอน และขอขอบคุณชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้มีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยและจัดกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงด้วยดี

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร.

หัวหน้าโครงการวิจัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ๓) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม จำนวน ๑๕ คน และผู้สูงอายุเข้าร่วมการทดลองกิจกรรม ๓๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ คู่มือการจัดกิจกรรม แบบสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ แบบประเมินกิจกรรม ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกกลุ่ม ดีความและประมวลผล เขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า หลักสติปัฏฐาน การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นหลักธรรมที่ประยุกต์ใช้ในการบริหารจิต และหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเจริญปัญญา คือ หลักไตรลักษณ์ ชั้น ๕ มรรณานุสสติ นำหลักธรรมไปออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบโมเดลเลฟ (Love Model) ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) โดยพัฒนาเป็นคู่มือสำหรับจัดกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่ ๒ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ นำกิจกรรมไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ผลจากการสะท้อนคิดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และฝึกทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาผ่านการทำกิจกรรม ได้เปิดใจแลกเปลี่ยนสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในการดูแลจิตใจตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย GROWTH Model กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะจิตและปัญญาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๖ ประการ คือ ๑) Guide (ชี้นำ-ปรโตโมหะ) การรวบรวมปัญญาผ่านการชี้นำและการเรียนรู้ ๒) Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) การปลูกฝังปัญญาผ่านการทบทวนตัวเอง ๓) Optimize (ปรับปรุง) การเสริมสร้างทักษะจิตใจผ่านเครื่องมือปฏิบัติ ๔) Wisdom (ปัญญา) การปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ๕) Transform (เปลี่ยนแปลง) การเปลี่ยนแปลงภายในผ่านการเรียนรู้ ๖) Harmony (สมดุล) การสร้างความสมดุลและความสงบสุขในชีวิต

คำสำคัญ: การบริหารจิต, เจริญปัญญา, ผู้สูงอายุ

Abstract

The research on "Developing Activities to Enhance Mental Management Skills and Wisdom Development Based on Buddhist Principles for the Elderly Using the LOVE Model" has three primary objectives: 1) to synthesize knowledge on mental management and wisdom development according to Buddhist principles for the elderly; 2) to develop activities that enhance mental management skills and wisdom development based on Buddhist principles for the elderly using the LOVE Model; and 3) to conduct a trial of the activities with elderly participants based on the LOVE Model. This research utilizes a mixed-method approach, incorporating both quantitative and qualitative methods. Key informants include elderly residents from Hom Kret Subdistrict, Sam Phran District, with data collected through interviews and focus group discussions involving 15 participants and activity trials with 35 elderly participants. Research instruments include an activity manual, a behavioral observation form, and an activity evaluation form. Quantitative data were analyzed for mean and standard deviation, while qualitative data were analyzed through categorization, interpretation, and narrative description.

The findings indicate that the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) and daily mindfulness practice are essential teachings for mental management, while the Three Characteristics (Tilakkhana), the Five Aggregates (Khandha), and recollection of death (Maranasati) are fundamental doctrines applied to wisdom development. These doctrines informed the design of learning activities following the four stages of the LOVE Model: Learning (L), Openness (O), Value (V), and Excellence (E). The activity manual developed includes three key activities: 1) Viewing Life and the World as Buddha Did, 2) Daily Mental Management, and 3) Learning to Face Death Peacefully. The activities were trialed with the target elderly group. Reflection on the activities showed that elderly participants were able to learn and practice mental management and wisdom skills, engage openly, share knowledge and experiences in self-care, comprehend the realities of life, and accept change. They also recognized the value in themselves and others.

The research also produced the GROWTH Model, a process to promote mental and wisdom well-being for the elderly, which encompasses six key concepts: 1) Guide (Pratoghosa) – accumulating wisdom through guidance and learning; 2) Reflect (Yoniso Manasikara) – cultivating wisdom through self-reflection; 3) Optimize – strengthening mental skills through practical tools; 4) Wisdom – instilling deep understanding; 5) Transform – enabling inner transformation through learning; and 6) Harmony – fostering balance and peace in life.

Keywords: Mental Management, Wisdom Development, Elderly

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
สารบัญตาราง	(ช)
สารบัญภาพ	(ณ)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามของการวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๖
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ	๒๖
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจริญปัญญา	๕๗
๒.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL	๗๙
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๐
๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย	๘๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๔
๓.๒ พื้นที่วิจัย	๘๔
๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๕
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล/การดำเนินการทดลอง	๘๕
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๗

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๙๓
๔.๑ ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ	๙๐
๔.๒ ผลการออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL	๑๑๙
๔.๓ ผลการทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL	๑๒๘
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๔๐
๔.๕	
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	๑๔๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๕
๕.๒ อภิปรายผล	๑๔๙
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๕๒
บรรณานุกรม	๑๕๔
ภาคผนวก	๑๕๙
ภาคผนวก ก แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL	๑๖๐
ภาคผนวก ข แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม	๑๖๔
ภาคผนวก ค แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	๑๖๖
ภาคผนวก ง ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย	๑๖๙
ภาคผนวก จ คู่มือ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL	๑๗๒
ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย	๒๑๓
ภาคผนวก ช ผลผลิต (Output) โครงการวิจัย	๒๑๖
ภาคผนวก ซ หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย	๒๑๙
ประวัติผู้วิจัย	๒๒๒

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ สารสำคัญการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ	๑๐๕
๔.๒ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL	๑๒๑

สารบัญภาพ

ภาพที่

๒.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

หน้า

๘๓

๑๔๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ดำเนินการสำรวจประชากรสูงอายุ ในปี ๒๕๖๔ มีผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) จำนวน ๑๓,๓๕๘,๗๕๑ คน หรือร้อยละ ๑๙.๖ ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นผู้สูงอายุชาย ร้อยละ ๔๔.๗ และผู้สูงอายุหญิง ร้อยละ ๕๕.๓ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (๖๐-๖๙ ปี) คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒ จำแนกผู้สูงอายุในแต่ละภาค ดังนี้ ภาคเหนือมีร้อยละของผู้สูงอายุสูงสุด ร้อยละ ๒๕.๒ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ ๒๒.๕ ส่วนภาคกลางและภาคใต้มีร้อยละของผู้สูงอายุใกล้เคียงกัน ร้อยละ ๑๗.๒ และ ๑๖.๖ ตามลำดับ และกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้สูงอายุต่ำสุด ร้อยละ ๑๕.๑^๑ จากกระแสการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ภาครัฐบาลจึงวางแผนรับมือทั้งในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนเตรียมการในด้านสวัสดิการบริการ และสร้างหลักประกันต่าง ๆ เพื่อรองรับประชากรสูงอายุในอนาคต กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดนโยบายขับเคลื่อนการทำงานเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมประสิทธิภาพทางสังคมในลักษณะการพัฒนาศักยภาพและการสร้างเครือข่ายในกลุ่มผู้สูงอายุ การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพตลอดช่วงชีวิตภายใต้กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็นการพัฒนาการเรียนรู้ และประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี^๒ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่น องค์กรทางศาสนาเป็นเสาหลักที่พึ่งทางด้านจิตใจที่สำคัญ ฉะนั้น จึงเห็นว่าหน่วยงานต่าง ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรนำเอาหลักธรรมคำสอนไปใช้เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการช่วยเยียวยารักษาจิตใจผู้สูงอายุ ในมิติของการพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจและสุขภาวะทางด้านปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยในสังคม

ด้วยจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทย ประกอบกับธรรมชาติของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมและภาวะความถดถอยทางร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม มักจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านจิตใจที่มาจากความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ปัญหาการถูกเอารัดเอาเปรียบที่เป็นผลมาจากการไม่รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัญหาช่องว่างในการสื่อสารและ

^๑ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖, กรุงเทพมหานคร: กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๖, หน้า ๘.

^๒ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ, แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๖ - พ.ศ. ๒๕๘๐, กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๖, หน้า ๑๓ - ๑๕.

การสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มคนอื่น ๆ^๓ เห็นได้ว่าปัญหาด้านจิตใจเหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาของผู้สูงอายุ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยการนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สุขุม เข้าใจชีวิต เผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ปฏิบัติกิจกรรมอันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ดำเนินชีวิตด้วยความมีสุขภาพจิตที่ดี และพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกร่าเริงพอใจ ภูมิใจในชีวิตของตนที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

ในการวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพื่อสร้างชุดความรู้ที่มีสาระสำคัญ คือ การนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ถ่ายทอดผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้โมเดลเลิฟ ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)^๔ ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าด้วยหลักการเรียนรู้ของใหญ่ คือ ผู้ใหญ่ไม่ต้องการเข้ามาเรียน โดยการเป็นผู้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการจะรู้เพียงอย่างเดียว เนื่องจากตนเองก็มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์อยู่บ้าง จึงอยากจะแสดงความคิดเห็นเปรียบเทียบกับผู้อื่นบ้าง^๕

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดโครงการบริการวิชาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากภาคประชาชน ชมรมผู้สูงอายุอำเภอสามพราน และหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง เทศบาลเมืองไร่ขิง สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอสามพราน สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) โรงพยาบาลสามพราน (วัดไร่ขิง) และสำนักงานเทศบาลเมืองไร่ขิง โครงการวิจัยนี้ จะเกิดผลผลิตที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ นำไปใช้ในการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL และการทดลองใช้โดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผลกระทบเชิงวิชาการจะได้บทความวิจัยที่เผยแพร่ในวารสารระดับชาติ

^๓ สิรินทร พิบูลภานุวัธน์ และคณะ, “สูงวัยไม่เสเพลอย่างสุขุมเสี่ยง : การสร้างนักสื่อสารสุขภาพสูงวัยที่รู้เท่าทันสื่อ”, วารสารบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓, ๒๕๖๓: ๑๗๕.

^๔ เอ็มอัชมา (รัตนริมจ) วัฒนบุรานนท์, โมเดลเลิฟ (LOVE MODEL): โมเดลการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์), ๒๕๖๕, หน้า ๕-๖.

^๕ วิบูลย์ บุญยธโรกุล, คู่มือวิทยากรและผู้จัดฝึกอบรม, (กรุงเทพมหานคร: ศานสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๒.

และนานาชาติ การเผยแพร่คู่มือที่เป็นผลผลิตจากการวิจัย ในเชิงชุมชนและสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาเพิ่มมากขึ้น เชิงนโยบาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลมาใช้ประกอบการกำหนดเป็นนโยบาย และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนให้มีสุขภาวะทางจิตและปัญญายิ่งขึ้นไป

๑.๒ คำถามของการวิจัย

๑.๒.๑ การสังเคราะห์ชุดความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ มีองค์ความรู้เรื่องอะไรบ้าง

๑.๒.๒ การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีรูปแบบกิจกรรมอย่างไรบ้าง

๑.๒.๓ การทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีผลการทดลองเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

๑.๓.๓ เพื่อทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

- ๑) สังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒) สังเคราะห์ชุดความรู้การเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ
- ๓) สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี LOVE MODEL สำหรับการพัฒนากิจกรรมการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

- ๑) ผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
- ๒) ผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้เป็นสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๓๕ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น

- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ

๒) ตัวแปรตาม

- สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ
- สุขภาวะทางปัญญาของผู้สูงอายุ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

๑ ปี (๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗)

๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางปัญญาของผู้สูงอายุได้หรือไม่

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ทักษะการบริหารจิต หมายถึง พฤติกรรมภายในที่ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการสภาวะทางจิตของตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมสภาวะจิตใจของตนเองให้อยู่ในสภาวะที่สมดุล สงบ และมั่นคง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ความคิดฟุ้งซ่าน หรือสิ่งเร้าภายนอก ทักษะนี้เป็นผลจากการฝึกฝนทางจิตใจตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการมีสติ สมาธิ และปัญญาในการรับรู้และตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำในขณะปัจจุบันอย่างมีสติการพัฒนาทักษะการบริหารจิต ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถลดความฟุ้งซ่าน ความเครียด และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา

๑.๖.๒ ทักษะการเจริญปัญญา หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และการเห็นแจ้งในธรรมชาติของชีวิตและความเป็นจริงตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ทักษะนี้เกิดจากการฝึกฝนจิตใจให้มีปัญญารู้เท่าทันสภาวะต่าง ๆ ผ่านการฝึกสติ การทำสมาธิ และการพิจารณาธรรม ทักษะการเจริญปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นในตัวตน ความรู้สึก และสิ่งรอบตัว รวมถึงสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตด้วยความสงบและการตัดสินใจที่มีปัญญา เป็นพฤติกรรมภายในที่ผู้สูงอายุแสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่นและเบิกบาน

๑) ด้าน “รู้” หมายถึง รู้จักคิด มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต มองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน สามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง และการรู้เท่าทันสื่อ ภัยจากมิชฌาชีพดิจิทัล

๒) ด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการถูกครอบงำของความคิดฝ่ายลบด้วยสติตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความคิดอกุศลที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษทางร่างกายและจิตใจ

๓) ด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ

๑.๖.๓ LOVE MODEL หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน ประกอบด้วย

- ๑) ชั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L)
- ๒) ชั้นเปิดใจ (Openness หรือ O)
- ๓) ชั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V)
- ๔) ชั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)

๑.๖.๔ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ. ๒๕๖๗

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

๑.๗.๒ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้คู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

๑.๗.๓ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลการประเมินการทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในนี้ผู้วิจัยศึกษาศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษาเอกสารที่ได้ไปใช้ในการสังเคราะห์ชุดความรู้และพัฒนากิจกรรมการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยมีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ คือ

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ นิยามและความหมายของผู้สูงอายุ

๒.๑.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุ

๒.๑.๓ ปัญหาของผู้สูงอายุ

๒.๑.๔ ความต้องการของผู้สูงอายุ

๒.๑.๕ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมของผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจิต

๒.๒.๑ นิยามและความหมายของคำว่า “จิต”

๒.๒.๒ ประเภทของการบริหารจิต

๒.๒.๓ ลักษณะของการบริหารจิต

๒.๒.๔ กระบวนการรับรู้ของการบริหารจิต

๒.๒.๕ วิธีการการบริหารจิต

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจริญปัญญา

๒.๓.๑ นิยามและความหมายของคำว่า “ปัญญา”

๒.๓.๒ ลักษณะและความสำคัญของการเจริญปัญญา

๒.๓.๓ หลักการและวิธีการเจริญปัญญา

๒.๓.๔ ระดับของการเจริญปัญญา

๒.๓.๕ วิธีการเจริญปัญญา

๒.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ นิยามและความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Older Adults) ได้ถูกบัญญัติครั้งแรกในประเทศไทยโดย พลเอกอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวูโส และผู้อาวูโสจากแวดวงต่าง ๆ เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ โดยใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” เพราะเป็นคำที่สุภาพและดูเป็นกลาง รวมทั้งเป็นการให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุด้วย ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีอายุ ๖๐ หรือ ๖๐ กว่าบางคนก็ยังคงมีศักยภาพในการทำงาน สำหรับความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ นั้นได้มีนักวิชาการหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ให้ ความหมายไว้เป็นที่หลากหลาย ดังนี้

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์^๑ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๓ บัญญัติความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุหมายความว่า บุคคลที่มีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย เพราะว่าผู้สูงอายุ (Older Person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุ มากกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับการก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปี มากกว่าร้อยละ ๗ ของประชากรทั้ง ประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสังคม ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปี มากกว่าร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งประเทศแสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super - Aged Society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ แสดง ว่า ประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

รำพรรณ ศิริจันทร์^๒ ให้ความหมายผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งอยู่ในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิต ที่มีสภาพเสื่อม ถดถอย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม รวมทั้งสูญเสียบทบาทหน้าที่ทางสังคมและเศรษฐกิจมากที่สุด

นริสรา พิงโพธิ์สภ^๓ ให้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป บางครั้งเรียกว่า ผู้สูงวัย ผู้เฒ่า คนชรา คนแก่ เกณฑ์การจำแนกผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ สำหรับประเทศไทยกำหนดให้ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป เรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ สำหรับการ จำแนกความสูงอายุ สามารถพิจารณาจากความสูงอายุด้านชีวภาพเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จาก การเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสูงอายุทางด้านจิตวิทยา เป็นความสามารถของบุคคลในการ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปพิจารณาจากความจำ การรับรู้ สติ ความรู้สึกอารมณ์ และ

^๑ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญ วานิชย์, ๒๖๔๖), หน้า ๑.

^๒ รำพรรณ ศิริจันทร์, คุณภาพชีวิตและการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองผึ่งอำเภอสарภี จังหวัดเชียงใหม่, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๕) หน้า ๗.

^๓ นริสรา พิงโพธิ์สภ และฐาศุภกร จันประเสริฐ, การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย, (นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕), หน้า ๖.

แรงจูงใจ ความสูงอายุทางด้านสังคมเป็นบทบาท ความสามารถการทำหน้าที่ทางสังคมของผู้สูงอายุต่อบุคคลอื่นในสังคมซึ่งขึ้นอยู่กับความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และความสูงอายุทางด้านกฎหมาย คือ เกณฑ์ในการกำหนดความสูงอายุตามปฏิทินที่แตกต่างกันไปตามสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ หรือพิจารณาให้ค่าตอบแทนหรือสวัสดิการต่าง ๆ

วัชรินทร์ เสมามอญ^๔ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป เป็นวัยที่พ้นจากการทำงาน มีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และการประกอบอาชีพลดลง

ศรันยา สถิตย์^๕ ให้ความหมายผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง บุคคลเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอยโดยธรรมชาติ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สุปรียา พูลทาจักร^๖ สรุปความหมายของผู้สูงอายุ ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยนับปี ปฏิทิน เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และหน้าที่การทำงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งที่เป็นผู้ที่ควรได้รับความช่วยเหลือ ดูแล อุปการะจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อให้มีความสุข

ฐิติวรรณ แสงสิงห์^๗ ได้นิยามผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยแบ่งออกเป็นผู้สูงอายุตอนต้น อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี และผู้สูงอายุตอนปลายอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป

จากการที่นักวิชาการหลายท่านได้ นิยามและความหมายคำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ไม่ว่าเพศหญิงและเพศชายก็ตาม ถือว่าเป็นผู้สูงอายุนั่นเอง

๒.๑.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา^๘ มีรายละเอียดดังนี้

๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา ประกอบด้วย ๙ ทฤษฎีย่อย ดังนี้

๑.๑ ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟบรัส โปรตีนจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเกิดการจับตัวกันมากขึ้น ทำ

^๔ วัชรินทร์ เสมามอญ, การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙.

^๕ ศรันยา สถิตย์, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลเกาะขนุนอำเภอนมสามัคคี จังหวัดฉะเชิงเทรา, (ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙.

^๖ สุปรียา พูลทาจักร, การจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุและคนพิการของเทศบาลตำบลในพื้นที่อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

^๗ ฐิติวรรณ แสงสิงห์, การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖.

^๘ สมรัตน์ ขำมาก, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตอำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา, (สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐-๑๒,

ให้เส้นใยหยดสั้นเข้าปรากฏรอยย่นมากขึ้น ถ้าอยู่ตรงข้อต่อจะเห็นเป็นกระดูกสันชัดเจน ซึ่งการจับตัวของเส้นใยจะมีมากตอนอายุ ๓๐ - ๓๕ ปี บริเวณที่มีการจับตัว ได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ

๑.๒ ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้วให้มีการแบ่งเซลล์ตัวใหม่ เช่นเซลล์สมอง หรือเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการหัวใจวายได้

๑.๓ ทฤษฎีว่าด้วยยีนส์ (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเกิดขึ้นจากพันธุกรรมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างบางส่วนในร่างกาย คล้ายคลึงกับหลายช่วงคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น ศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว

๑.๔ ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory) ทฤษฎีแรกกล่าวถึงความผิดปกติ (Mutation) ทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำหรือได้รับในระดับสูงในทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลงสำหรับทฤษฎีความผิดพลาด เชื่อว่าเมื่อมนุษย์เข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง DNA และถูกส่งไปยัง RNA เป็นเอนไซม์ที่เพ่งสังเคราะห์ใหม่เอนไซม์ที่ผิดปกติ จะผลิตสารภายในเซลล์จะมีผลต่อการเผาผลาญอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพ ถ้า RNA ลดลงจะมีผลทำให้เสียชีวิต

๑.๕ ทฤษฎีว่าด้วยความเสื่อมและการถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าหลังใช้งานเสร็จต้องมีการสึกหรอแต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เอง เช่น เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนังเยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่หายไปอย่างต่อเนื่องเป็นการชะลอความเสื่อมและการถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์สมอง และเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มีการสร้างเซลล์ใหม่อีก ทั้งยังทำลายให้การทำหน้าที่ของส่วนนั้น ๆ ลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

๑.๖ ทฤษฎีว่าด้วยการอดซึมบกพร่อง (Deprivation Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เนื่องจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเป็นผลให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ในเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนสารอาหารไม่เพียงพอ

๑.๗ ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory) กล่าวว่า ในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุ พบว่า มีการสะสมของสารบางอย่าง ซึ่งมีผลต่อการหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์และสารนี้จะไม่พบในคนหรือสัตว์ที่มีอายุน้อย สารที่สะสมนี้จะแทรกแซงกระบวนการเผาผลาญของเซลล์ทำให้ประสิทธิภาพการซึมผ่านของเซลล์น้อยลง

๑.๘ ทฤษฎีว่าด้วยสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free radical Theory) กล่าวถึงการใช้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญโปรตีน คาโบไฮเดรต และอื่น ๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระซึ่งทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง สารนี้ถูกเร่งให้เกิดมากขึ้นจากการฉายรังสีโดยไปลดการเผาผลาญวิตามินเอ วิตามินซี และไนอาซิน

๑.๙ ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress and Adaptation Theory) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันส่งผลให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่การสูงอายุเร็วขึ้น

๒. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychoanalytic Theory) ประกอบด้วย ๒ ทฤษฎี ดังนี้

๒.๑ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personal Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักมีความสุขหรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาทางจิตของผู้คนนั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตในครอบครัวที่มั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่นได้เป็นอย่างดีมัก จะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานและคนอื่นได้โดยไม่เดือดร้อน ในทางกลับกันเกิดมาอยู่ร่วมกับใครไม่ได้ ไม่อยากช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุมักจะเป็นผู้ไม่ค่อยมีความสุข

๒.๒ ทฤษฎีความฉลาดปรีเฉื่อง (Intelligence Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ฉลาดปรีเฉื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้เพราะเป็นผู้สนใจในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้า และพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ต้องเป็นผู้ที่สุขภาพดี มีฐานะเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

๓. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ประกอบด้วย ๕ ทฤษฎี ดังนี้

๓.๑ ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) มีแนวคิดว่าการปรับตัวเป็นผู้สูงอายุ น่าจะเกี่ยวกับ ทฤษฎีบทบาท คือ บุคคลนั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดชั่วชีวิต เช่น บทบาทการเป็น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ความเป็นคนถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบบุคคลจะอยู่ในสังคมอย่างไร เป็นสุขได้ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยอายุจะเป็น องค์ประกอบในการกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

๓.๒ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอจะมีบุคลิกภาพที่ กระฉับกระเฉง มีการกิจอย่างสม่ำเสมอทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจาก กิจกรรม มีภาพพจน์ในด้านบวก ชอบเข้ากิจกรรมผู้สูงอายุเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่เสียไปจากการ ที่ต้องเป็นหม้าย การเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ควรมีบทบาทหรือ กิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรก การเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรมสมาคม ชมรม เป็นต้น

๓.๓ ทฤษฎีการแยกตัวเอง (Disengagement Theory) เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้อง กับบทบาททางสังคม เป็นเพราะการถอนสภาพบทบาทตัวเอง ตามปกติผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมลงในการ ปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการผู้สูงอายุ

๓.๔ ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมให้ มาทดแทนทางสังคมเก่าที่สูญเสียไป ยังคงปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ

๓.๕ ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะ กำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ ซึ่งจะเปลี่ยนตามชั้นอายุ จากอายุหนึ่งไปสู่อายุหนึ่ง

๒.๑.๓ ปัญหาของผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นถึง จุดสูงสุดในประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ - พ.ศ. ๒๕๖๔ นั้น สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากคนไทยมีอายุยาวนานขึ้น ทั้งนี้เพราะวิทยาการศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีการพัฒนาประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งการที่ คนไทยเริ่มที่จะเรียนรู้การมีชีวิตที่ยาวนานขึ้น โดยการตรวจสอบดูแลสุขภาพตัวเองเพิ่มมากขึ้นด้วย แต่

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุยังมีปัญหาในหลาย ๆ ด้าน ดังที่ นักวิชาการ นักวิจัย สถาบันทางการศึกษาได้สำรวจวิจัยไว้ ซึ่งจะยกตัวอย่างรายละเอียดบางส่วน ดังนี้

ร่ำพรรณ ศิริจันทร์^๔ กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุว่า การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติ ที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยทั่วไปเราจะถือว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป แต่ทางปฏิบัติจะ นับเมื่ออายุ ๖๕ ปี ในวัยนี้ถือเป็นระยะสุดท้ายของพัฒนาการแห่งชีวิต และการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้มักเป็นไปในทางที่เสื่อมลง โดยแบ่งการเปลี่ยนแปลงเป็น ๓ ด้านหลัก คือ

๑. ด้านร่างกาย จะมีลักษณะผิวหนังเหี่ยวย่นสีผิวเปลี่ยนมักเป็นจุดดำ ขาว หรือตกรัศมีตามผิวหนัง เนื่องจากผิวแห้ง เส้นเลือดฝอยแตกง่าย ทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัวผมและขนมักจะเปลี่ยนเป็นขาว มักหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้าเมื่อเกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ กระดูกมักหักได้ง่าย ในบางรายที่กระดูกสันหลังเสื่อมมากมักจะเห็นมีสันหลังโก่ง และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากเส้นเลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะดังกล่าวได้น้อยลง อวัยวะที่ว่าได้แก่ สมองสั่งการช้าจำเรื่องใหม่ ๆ ได้น้อยลง คิดช้าลงประสาทสัมผัสทั้ง ๕ การรับรู้ทางหู ตา จมูก ลิ้น สัมผัสต่าง ๆ ทางอวัยวะน้อยลง ระบบย่อยอาหารการขับถ่ายลดลง การรับรู้รสของลิ้นน้อยลง ระบบไหลเวียนเลือด เลือดข้นมากขึ้น ทำให้การไหลเวียนเลือดลดลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว หรือโรคของเส้นเลือด ได้แก่ ความดันโลหิตสูงได้ง่าย ตับและไตขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายช้าลง และต่อมไทรอยด์ต่าง ๆ เสื่อมไปมีผลให้ปริมาณฮอร์โมนในร่างกายลดลง ก่อให้เกิดโรคหลายอย่างตามมา เช่น โรคเบาหวานโรคขาดไทรอยด์ โรคเสื่อมสภาพทางเพศ เป็นต้น

๒. ด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง บางรายก็อาจพบกับการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดในช่วงนี้ อีกส่วนเป็นผลมาจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะความสูงอายุนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุแสดงออกที่ผิดปกติและพบได้บ่อย คือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหน็ด ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อย ๆ ซึม แยกตัว อารมณ์วิตกกังวลก็พบบ้าง มักแสดงออกโดยการห่วงใยลูกหลานมากขึ้น และอารมณ์ทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด หวาดระแวงต่าง ๆ พบได้บ้าง บางครั้งจะมีการสับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่ และบุคคล กลางคืนไม่นอน เดี๋ยววันวาย หรือมีอาการขับถ่ายเรี่ยราดพฤติกรรมเป็นเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ได้ ในกรณีที่เสื่อมลง

๓. ด้านสังคม ผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาททางสังคมให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้าน และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้ารุนแรงถึงขั้นทำร้ายร่างกายตนเอง

^๔ ร่ำพรรณ ศิริจันทร์, คุณภาพชีวิตและการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองผึ่งอำเภอสарภักดิ์ จังหวัดเชียงใหม่. (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้. ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (๒๕๕๒ : ๕๐)^{๑๐}สรุปปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุว่าปัญหาของผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น ๒ ด้านที่สำคัญ ประกอบด้วย ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กัดดัน ว้าวุ่น และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น และปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาทางด้านการขาดการศึกษา นอกจากนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็นปัญหาด้าน ๆ ประกอบด้วย ด้านร่างกายผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพกายที่เสื่อมโทรม มีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกาย ทางสมอง โรคหลงลืม โรคซึมเศร้าด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกว้าวุ่นอ้างว้าง และอาจจะมีความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลานและญาติพี่น้องทอดทิ้งกังวลในเรื่องความตาย เป็นต้น ผู้สูงอายุมักมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ผู้สูงอายุบางคนก็ยังมีความต้องการทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนทำให้รู้สึกผิดหวัง ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาของผู้สูงอายุที่น่าห่วง คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ ที่เรียกครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และเกิดความอบอุ่นระหว่างพ่อ แม่ และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเมือง ทิ้งให้พ่อ แม่ เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลที่ดีที่ผ่านมา และด้านสังคมและเศรษฐกิจผู้สูงอายุที่มีสถานะไม่ได้อาจไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู ไม่มีรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอ สำหรับการเลี้ยงชีพ มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยทำให้เกิดความลำบากค่าาเนียมที่เปลี่ยนแปลงไป ก็ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคม คือ เยาวชน มีความกตัญญูน้อยลง ผู้สูงอายุอาจไม่ได้ได้รับความดูแล ต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา ในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมรูปแบบใหม่สังคมไทยอาจกลายเป็นเช่นสังคมตะวันตกที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณบุตรหลานเมื่อโตขึ้นจะไม่ดูแล พ่อแม่เมื่อแก่ชรา เป็นต้น นอกจากนี้ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเองให้สมกับวัยและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้เข้ากับเยาวชนรุ่นใหม่

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (๒๕๒๘ : ๘๐)^{๑๑}กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุว่ามีสาเหตุมาจากสภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ ในอดีตครอบครัวใหญ่ผู้สูงอายุอยู่ในฐานะการเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชา และสนับสนุนความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน และอยู่ในฐานะที่ควรเคารพบูชาเป็นที่ยอมรับนับถือ แต่ในปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะสังคมอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขัน มองเห็นประโยชน์ส่วนตน การพึ่งพาอาศัยลดลง การรับรู้ของสังคมส่วนใหญ่มาจากภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับและเอาใจใส่จากบุตรหลาน ทำให้ผู้สูงอายุพบกับความ

^{๑๐} อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบ และการศึกษิตตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ของผู้ใหญ่วัยแรงงาน. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.), ๒๕๕๒), หน้า ๕๐.

^{๑๑} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร : อรุณ การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๘๐.

โดดเดี่ยว นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลและหาเลี้ยงครอบครัว ต้องกลายเป็นผู้พึ่งพา เป็นผู้รับมากกว่าผู้ทำให้รู้สึกwatanตนเองเป็นตัวยปัญหาหรือเป็นภาระต่อสังคม เกิดความคับข้องใจ ขาดความเชื่อมั่นไม่กล้ารวมกลุ่มและลดความสัมพันธ์กับชุมชนลง

จากการสำรวจข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัย สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในด้านต่าง ๆ สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

๑. ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า คนเราเมื่อมีอายุมากขึ้น สภาพร่างกายในส่วนต่าง ๆ เป็นไปในทางที่ถดถอย ไม่ว่าจะเป็นสมอง เซลล์ต่าง ๆ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และเมื่อเป็นโรคต่าง ๆ แล้วมักพบว่าโรคเหล่านั้นจะกลายเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลต่อส่วนอื่นของร่างกายตามมาทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันยากลำบากขึ้น

๒. ปัญหาทางด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปัญหาทางด้านร่างกายและปัญหาทางด้านการสังคม ซึ่งผู้สูงอายุมักจะถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง หรือไม่ก็อยู่เพียงลำพังกับคู่ชีวิตผู้สูงอายุมักจะไม่ได้รับการเอาใจใส่จากลูกหลาน ทั้งนี้เพราะปัจจุบันลูกหลานมักจะมางานทำในเมืองเป็นส่วนมาก ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา หมดหวัง เศร้า ผู้สูงอายุบางรายอาจเกิดความวิตกว่าตัวเองใกล้ตาย เกิดความกลัว หรือในบางกรณีผู้สูงอายุจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ทำให้จิตใจไม่ผ่องใสอย่างที่เคย

๓. ปัญหาทางสังคม สภาพทางสังคมของเปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อก่อน ไม่ว่าจะเป็นในด้านของครอบครัวที่เคยเป็นครอบครัวเดี่ยวก็กลายเป็นครอบครัวขยายมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุขาดบุคคลที่ใกล้ชิดที่คอยปรึกษาหารือ ผู้สูงอายุจะถูกมองว่าไร้ความหมายในสังคม แก่แล้วไม่สามารถทำอะไรได้ ผู้สูงอายุถูกลดบทบาททางสังคมลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่ายิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยเป็นที่พึ่งพิงของลูกหลาน เมื่อแก่ตัวลงกลายเป็นผู้พึ่งพิงจะรู้สึกwatanตนเองเป็นภาระให้ลูกหลานสังคมผู้สูงอายุจะแคบลง ทั้งนี้เพราะเพื่อน ๆ รุ่นราวคราวเดียวกันพากันล้มหายตายจากไปที่ละคนลูกน้องหรือบริวาร สำหรับผู้สูงอายุที่เคยเป็นหัวหน้าต่างก็พากันเติบโตแล้วล้มผู้สูงอายุไป

๔. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สามารถหารายได้เสริมได้ทำให้เป็นภาระเลี้ยงดูของลูกหลาน และรัฐที่ต้องเข้ามาดูแล และจะมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ลูกหลานไม่ใส่ใจดูแล ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ยากที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีสมบูรณในบั้นปลายชีวิตได้

๕. ปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อม รูปแบบสังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทยกำลังเปลี่ยนแปลงไป พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ รวมทั้งวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีบทบาทมากต่อสภาพสังคมของไทย จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้เด็กไทยมีความกตัญญูน้อยลง หลงระเริงกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีความเชื่อแบบใหม่ ๆ ในขณะที่ตรงกันข้ามผู้สูงอายุซึ่งส่วนมากไม่มีความรู้ และไม่ได้รับการศึกษา รวมทั้งไม่เปิดใจรับในความเปลี่ยนแปลงในทางด้านเทคโนโลยีเหล่านี้ และยังยึดติดกับรูปแบบชีวิตเดิม ๆ ซึ่งย่อมจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่

๒.๑.๔ ความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในห้วงแห่งความรู้สึกอยากของมนุษย์ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ทุกคนเพียงแต่ความต้องการนั้นจะมีมากน้อยแค่ไหนและแตกต่างกันมากแค่ไหนเท่านั้นเองสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึง บุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไปในทางที่ถดถอยความต้องการของผู้สูงอายุก็อาจมีทั้งส่วนที่เหมือนและแตกต่างกันกับบุคคลทั่วไปบ้าง ในหัวข้อของความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้ทำรายงานจะกล่าวถึงทฤษฎีและงานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนี้

นันทนา อยู่สบาย^{๑๒}กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ทุกวัย ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเมื่อความต้องการได้รับการสนองแล้วจะไม่มีแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมนั้นต่อไป โดยความต้องการของมนุษย์ แบ่งเป็นลำดับขั้นออกเป็น ๕ ขั้น ดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Psychological Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็น ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิต ถือว่าเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เมื่อได้รับความต้องการตาม ความพึงพอใจจะก้าวไปสู่ความต้องการในระดับขั้นต่อไป

๒. ความต้องการความปลอดภัย (Security Needs) ความรู้สึกว่าตนเองต้องการความปลอดภัย สำหรับมนุษย์นั้นมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตมาก ซึ่งความต้องการนี้จะชัดในวัยเด็กเล็กถ้าได้รับความอบอุ่น การเอาใจใส่ จะเกิดความอบอุ่นใจ เกิดความรู้สึกปลอดภัย การพัฒนาบุคลิกภาพในวัยต่าง ๆ ต่อ ๆ มาจึงเป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการยอมรับจากสังคม

๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) ทุกคนอยาก ได้ความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และขณะเดียวกันตนเองก็อยากเป็นที่รักของคนอื่น เช่นเดียวกัน หากบุคคลใดไม่ได้ความรักหรือไม่ได้การยอมรับจากคนอื่นจะเกิดความคับแค้นใจปรับตัว ไม่ได้ และทำให้เกิดพฤติกรรมผิดปกติ ๔. ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Self - Esteem Needs) เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจด้านความรักมาแล้วก็จะก่อให้เกิดความต้องการ ได้รับการ ยกย่องนับถือซึ่งมีอยู่ ๒ ด้าน คือ การต้องการยอมรับนับถือในตนเอง มีความเชื่อมั่น ในตนเอง ไม่พึ่งขอ ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และความต้องการเป็นที่ยกย่องนับถือของบุคคลอื่น มีความสุขที่บุคคลอื่น ยอมรับในความสามารถของตนเอง ให้ความสนใจ มีชื่อเสียงจนเป็นที่กล่าวขานในสังคม

๕. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) ความต้องการ ด้านนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาทั้ง ๔ ขั้นมาแล้ว จึงจะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตามสภาพที่เป็นอยู่เข้าใจ ถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการ ยอมรับได้ในส่วนที่เป็นจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของตนเอง และพร้อมจะเปลี่ยนจุดอ่อนที่มีอยู่ให้หมดไปหรือเหลือน้อยที่สุด

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า^{๑๓} ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุไว้ว่า บุคคลเมื่อ ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นช่วงที่ควรได้รับความช่วยเหลือ ประคับประคองจาก สังคม ในสังคมไทยมีวัฒนธรรมการดูแลพ่อ แม่ ญาติ ผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันต้องยอมรับว่าจากสภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนไป ย่อมมีผลกระทบต่อวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนไทย ซึ่งย่อมมี ผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้ ดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ต้องการมี ผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ต้องการอาหารการ กินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย ต้องการผู้ช่วยดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพและการ

^{๑๒} นันทนา อยู่สบาย, ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลศรีระจระเข้ น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ. (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗) : ๑๖ – ๑๗.

^{๑๓} มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, การวิจัยเพื่อการวางรากฐานและพัฒนาระบบอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ๒๕๕๗) : ๑๖.

รักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่ ต้องการการรักษาพยาบาลแบบไม่เสียค่าใช้จ่ายจากรัฐ ความต้องการได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ต้องการการบำรุงรักษาร่างกายการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

๒. ความต้องการทางด้านจิตใจ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมจะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจ อารมณ์ไปตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการปรับปรุงและพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีกว่าวัยหนุ่มสาว ดังนั้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็นจะมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออกจะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล การศึกษา ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของคน คนนั้นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงมีผลต่อจิตใจ ผู้สูงอายุมากลักษณะความการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่พบได้ คือ การรับรู้ ผู้สูงอายุจะติดกับความคิดแบบเดิม ๆ และเหตุผลของตัวเอง การรับรู้สิ่งใหม่จึงเป็นไปได้ยาก ความจำเสื่อมลง การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้เหนื่อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมไม่ได้ โดยรู้สึกว่าการตนเองให้ความสำคัญต่อตนเองเหมือนที่เคยเป็นมา มีอารมณ์ไม่มั่นคงการกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียอารมณ์และหงุดหงิดหรือโกรธง่าย ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น การสร้างวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้น คือ การเข้าใกล้ช่วงเวลาแห่งความตาย การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุพยายามสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น การผิดปกติทางจิตใจในผู้สูงอายุ แยกออกเป็นอาการทางจิตใจ ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มอาการทางจิต เนื่องจากสมองเสื่อมและกลุ่มอาการทางจิตใจและอารมณ์

๓. ความต้องการทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและหมู่คณะ ต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาททางสังคมตามความถนัด ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและสังคม ทั้งทางด้านความเป็นอยู่ รายได้ และบริการจากรัฐต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมและชุมชน ต้องการลดความพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร(ที่แสดงออกโดยตรง) ต้องการการประกันรายได้ และการประกันความสุขภาพ

วัชรินทร์ เสมามอญ^{๑๔} ได้ศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุ และได้สรุปไว้เป็นประเด็นต่างไว้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๖ อย่าง ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ต้องการปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม ได้รับการรักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการคนดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้านจิตใจผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลานด้วยความร่มเย็น และมีความสุขแบบครอบครัวไทยที่ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ การเคารพยกย่อง ยอมรับการเป็นสมาชิกของครอบครัว ของกลุ่ม ต้องการมีเพื่อน ต้องการแสดงออกถึงความมีคุณค่า ด้านสังคม ต้องการ

^{๑๔} วัชรินทร์ เสมามอญ, การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๖), ๓๗.

ได้รับความสนใจ มีส่วนร่วมในสังคมต้องการช่วยเหลือ และมีบทบาทในสังคม ด้านเศรษฐกิจ ต้องการความมั่นคงทางด้านการเงิน มีงานทำมีรายได้ เพื่อลดภาระให้แก่ครอบครัวและสังคม ด้านความพึงพาและอาศัยผู้อื่น ผู้สูงอายุต้องการลดการพึ่งพาบุคคลอื่น กล่าวคือ ต้องการมีชีวิตปกติเหมือนผู้อื่น สามารถคิดและทำอะไรได้อย่างอิสระเหมือนคนอื่น ๆ และประเด็นสุดท้าย คือ ด้านความรู้ ผู้สูงอายุต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสังคม เพื่อปรับตัวเองให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของวัย และสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่

รำพรรณ ศิริจันทร์^{๑๕} ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุว่า ความต้องการของผู้สูงอายุเกิดขึ้นมาจากการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คือ ต้องการที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งนี้การปรับตัวของผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหลายฝ่าย ทั้งตัวผู้สูงอายุเอง บุคคลในครอบครัว และชุมชน รวมถึงภาครัฐ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกำหนดนโยบายและแผนงานที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

ศรันยา สติ^{๑๖} กล่าวว่าผู้สูงอายุมีความต้องการ ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุยังมีความต้องการด้านปัจจัย ๔ คือ อาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ก็ลดลงจากวัยอื่น ๆ ความต้องการสูงสุด คือ ความมั่นคงในชีวิต ให้ลูกหลานดูแล สนใจ เอาใจใส่เป็นพิเศษ ด้านสังคมและชุมชน ผู้สูงอายุต้องการยอมรับความคิดเห็น การยกย่องจากครอบครัวและชุมชน ต้องการเข้ากลุ่มสัมพันธ์กับบุคคลที่มีสภาพสังคมคล้ายคลึงกัน รวมตัวเพื่อพัฒนาสังคม โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ถ่ายทอดประสบการณ์นั้นสู่เยาวชนรุ่นหลังด้านเศรษฐกิจ ต้องการที่จะให้ทำงานทำ มีรายได้ประจำหรือมีรายได้เสริมจากรายได้ประจำจากการเกษียณราชการ เพื่อจะได้ไว้ใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และหยิбыื่นให้ลูกหลานมาดูแลเยี่ยมเยียนเป็นบางครั้ง ด้านการพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะดำเนินชีวิตอย่างปกติ มีอิสระในการทำอะไรด้วยตนเอง หรือไม่พึ่งพาคนอื่นให้นานที่สุด และด้านความรู้และประสบการณ์ใหม่ทางสังคม ผู้สูงอายุต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ทางสังคม เช่น การเข้ากลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุ เยี่ยมเยียนกลุ่มสนใจเดียวกัน ได้พบปะสังสรรค์ มีงานอดิเรก เช่น ไปวัดฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ โทรศัพท์ หรือได้ไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่แปลก ๆ

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ^{๑๗} ได้สรุปความต้องการของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยด้านร่างกายพบว่า เกิดจากสภาพความเสื่อมโทรมของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมได้ซึ่งส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ ถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจส่วนความต้องการทางด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุต้องการความรัก ความอบอุ่นจากลูกหลาน เพราะมักคิดเองเสมอว่าตนเองด้อยค่า ความต้องการ

^{๑๕} รำพรรณ ศิริจันทร์, **คุณภาพชีวิตและการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ** ตำบลหนองผึ่งอำเภอสาร์ภี จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

^{๑๖} ศรันยา สติ, **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลเกาะขุนน้ำอำเภอนมสาร** จังหวัดฉะเชิงเทรา. (ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔ - ๑๕.

^{๑๗} อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, **การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.), ๒๕๕๒), หน้า ๕๓ - ๕๔.

ที่สำคัญที่สุด และมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ด้านการศึกษา เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

สุทธิพงศ์ บุญผดุง^{๑๘} ได้สรุปความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๔ ด้าน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ต้องการอาหาร การพักผ่อน นอนหลับ ขับถ่ายอย่างปกติ มีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มและมีการพยาบาลรักษายามเจ็บป่วย ด้านจิตใจ ต้องการการดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ และความเห็นอกเห็นใจ ด้านสังคม ต้องการมีกิจกรรมทางสังคม และด้านเศรษฐกิจ ต้องการค่าใช้จ่ายในการครองชีพ ในส่วนของการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ประกอบ ด้านการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย ต้องมีการดูแลเอาใจใส่ เรื่องอาหาร การพักผ่อน และออกกำลังกายจัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และควรพาผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอด้านจิตใจ ควรมีการพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุด้านสังคม ควรมีการพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในครอบครัวตามกำลังความสามารถ และด้านเศรษฐกิจ ควรมีการดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายที่จะพอช่วยได้ การไม่เบียดเบียนเงินของผู้สูงอายุ

กัญญา ศิริพฤกษ์^{๑๙} กล่าวถึง ความต้องการของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุมีความต้องการ ๔ ด้าน คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความต้องการรักษาโรค ความต้องการคนคอยดูแล ความต้องการปัจจัยสี่ ความต้องการพักผ่อนและอยู่เพียงลำพัง เป็นต้น ความต้องการทางด้านจิตใจ เช่น ความต้องการคนที่เข้ามาดูแล ความต้องการมีเพื่อนปรึกษาหารือ ความต้องการความรักจากบุตรหลาน เป็นต้น ความต้องการทางด้านสังคม เช่น ความต้องการมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนในชุมชน

ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากครอบครัวและบุคคลอื่น ความต้องการอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ความต้องการติดต่อกับบุคคลอื่น ความต้องการคนที่ไว้วางใจปรึกษา และความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ เช่นความต้องการทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ ความต้องการหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง เพื่อลดภาระของคนอื่น และไม่ต้องการเป็นภาระแก่บุตรหลาน เป็นต้น

จากการทบทวนหนังสือ เอกสาร หนังสือ งานวิจัย ทฤษฎีต่าง ๆ ของนักวิชาการ นักวิจัย สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการหลายอย่างตามช่วงแห่งวัย ซึ่งความต้องการของผู้สูงอายุเกิดมาจากความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกาย สังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งเมื่อมนุษย์มีอายุที่มากขึ้นความต้องการต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนไปตามกาลเวลา สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุที่นักวิชาการนักวิจัยได้ศึกษาและได้ข้อมูลที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันนั้น มีอยู่ด้วยกัน ๕ ด้าน คือ

๑. ด้านร่างกาย คือ ต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ มาเบียดเบียนต้องการอาหารที่เหมาะสมกับวัย มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม มีที่พักอาศัยที่แข็งแรงปลอดภัย มีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดยามเจ็บป่วย ได้ออกกำลังกายบ้างตามความเหมาะสมกับวัย

^{๑๘} สุทธิพงศ์ บุญผดุง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๕๔), หน้า ๒๒ – ๒๓.

^{๑๙} กัญญา ศิริพฤกษ์, ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ. ๒๕๕๑), หน้า ๒๔ – ๒๕.

๒. ด้านจิตใจ เป็นความต้องการความรัก ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนในครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย คอยให้ความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุ

๓. ด้านสังคม เป็นความต้องการที่ผู้สูงอายุอยากแสดงให้คนโดยทั่ว ไปยอมรับนับถือในตัวเอง ต้องการให้ทุกคนรู้ว่าตัวเองยังมีค่า เป็นความต้องการที่อยากทำอะไรมากมายเพื่อสังคมความต้องการทางสังคม เกิดจากสภาวะจิตใจที่โหยหาอดีตที่เคยมีเพื่อนฝูงอยากกลับไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือคนอื่น ๆ เพื่อป้องกันความเหงาตัวเอง

๔. ด้านเศรษฐกิจ เป็นความต้องการที่อยากมีรายได้ มีค่าครองชีพที่เพียงพอ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเองมีความคิดไม่อยากให้ตัวเองเป็นภาระของลูกหลานนั่นเอง

๕. ด้านสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ได้รับการศึกษา ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอ มีสถานที่พักผ่อน และสถานที่พบปะพูดคุย

๒.๑.๕ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักอิทธิบาท ๔ ปรากฏว่ามีนักวิชาการได้ให้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ดังนี้ ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กล่าวถึง การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ “ภิกษุเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขารเป็นอย่างไร ถ้าภิกษุทำฉันทะให้เป็นอธิบดีแล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต นี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ ภิกษุนั้นสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด ภิกษุนั้นสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุนั้นสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด ภิกษุนั้นสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิกษุภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วธรรมเหล่านี้เรียกว่าปธานสังขารประมาณยถาฉันทสมาธิ และปธานสังขารเข้าเป็นอย่างเดียวกัน จึงนับได้ว่าฉันทสมาธิและปธานสังขาร ด้วยประการฉะนี้”^{๒๐}

บรรดาธรรมเหล่านั้น ฉันทะ เป็นไฉน

ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความฉลาด ความพอใจในธรรม นี้เรียกว่า ฉันทะ ภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว เข้าไปถึงแล้วด้วยดี เข้ามาถึงแล้ว เข้ามาถึงแล้วด้วยดี เข้าถึงแล้ว เข้าถึงแล้วด้วยดี ประกอบแล้วด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขารนี้ ด้วยประการฉะนี้เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าประกอบด้วยฉันทะสมาธิปธานสังขาร

ในมหาปริณิพพานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานุภาพของอิทธิบาท ๔ ประการไว้ว่า อานนท กรุงราชคฤห์นารีนรมย์ ภูเขาศิขณภูฏนารีนรม อิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรรวณติ ผู้นั้นเมื่อ มุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้หนึ่ง กัลป์หรือเกินกว่าหนึ่งกัลป์ อิทธิบาท ๔ ตถาคตเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้ เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรรวณติแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรง อยู่ได้หนึ่งกัลป์หรือเกินกว่าหนึ่ง กัลป์^{๒๑}

^{๒๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๒/๓๔๒.

^{๒๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/๑๒๗.

ชนวสกุตร สันถัมภ์พรหม ได้กล่าวถึงการเจริญอิทธิบาท ๔ ประการ โดยพวกเทพชั้น ดาวดึงส์ได้กล่าวว่า พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรง บัญญัติอิทธิบาท ๔ ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดี ก็เพียงเพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญ ในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิดความสำเร็จภิกษุใน

๑. เจริญอิทธิบาท คือ ฉันทสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียร สร้างสรรค์)

๒. เจริญอิทธิบาท คือ วิริยสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอิทธิบาท คือ จิตตสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียร สร้างสรรค์)

๔. เจริญอิทธิบาท คือ วิมังสาสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียร สร้างสรรค์)^{๒๒}

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึง อิทธิบาทวิงค์ สุตตันตภาชนีย ดั่งนี้

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิ และปานสังขาร

๒. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิ และปานสังขาร

๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิ และปานสังขาร

๔. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ และปานสังขาร^{๒๓}

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาของหลักอิทธิบาท ๔ ไว้ว่า ที่ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดต้องทำ ตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า “อิทธิบาท” ซึ่งหลักอิทธิบาท ประกอบด้วย หลักธรรม ๔ ประการ ถือเป็นคำสอนที่มุ่งเน้นให้การปฏิบัติงานอยู่บนฐานแห่งความสำเร็จตามประสงค์ เป็นหลักคำสอนที่เน้น ความสำเร็จของงานเป็นที่ตั้งที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพของผลงานความหมายอีกนัย หนึ่งของ หลักอิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่ง หมาย ประกอบด้วย

๑. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และ ปราศรณา จะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย

๓. จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และ ทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกฝืนไม่ ปล่อยใจ ให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปอุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หา เหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยั่งยืนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง หากนำคำ

^{๒๒} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

^{๒๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๓๔๒-๓๔๗.

สอนของหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงานก็จะทำให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน^{๒๔}

หลักอิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่ง ความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ (ความ พอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ(ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรักพากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน^{๒๕} โดยอิทธิบาท แยกออกเป็นอิทธิ แปลว่า ความสำเร็จบาท แปลว่า ฐาน เจริญ ดังนั้นอิทธิบาท จึงแปลว่ารากฐานแห่งความสำเร็จ ซึ่งมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา^{๒๖} อิทธิบาท ๔ ธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ มีความพอใจ มีใจรัก คือ พอใจที่จะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็น ผลสำเร็จอย่างดี แห่งกิจกรรมหรืองานที่ทำ มีใจรักกว่าทำให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือ ผลกำไร วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดยถา จิตตะ เอาใจฝึกฝน คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังหยาบเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า “มีใจรักพากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝนใช้ปัญญาสอบสวน”^{๒๗}

อิทธิบาท ๔ นอกจากจะเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในงานที่ทำแล้ว อิทธิบาทยังเป็นอายุวัฒนธรรม คือ ธรรมเป็นเหตุให้คนมีอายุยืนยาวอีกด้วย ดังที่มีพุทธดำรัสรับรองไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า “ยสฺส กสฺสจ อานนท จตฺตารอ อิทธิบาทา” เป็นต้น แปลความว่า “อานนท อิทธิบาท ๔ บุคคลใดเจริญทำให้มาก ทำให้เป็นศุขยาน ทำให้เป็นพื้นฐานตั้งไว้ อบรมเริ่มไว้ดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารภณาก็พึงดำรงชีวิตอยู่ตลอดกับหรือเกินกว่ากับ” พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า การเจริญอิทธิบาททำให้คนมีชีวิตอยู่ตลอดอายุกับ หมายถึง มีชีวิตอยู่ได้จนครบเกณฑ์อายุขัยประมาณได้ ๑๐๐ ปีหรือมากกว่านั้น^{๒๘} ปัญหาหรืออุปสรรคที่จะขัดขวางให้การทำงานนั้น ไม่ประสบความสำเร็จมีหลายทาง คือ เกิดจากตัวเองก็มี เกิดจากเหตุการณ์แวดล้อมก็มี เกิดจากเนื้องานที่ทำนั้นเองก็มี แต่อุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งที่เกิดจากตัวเราที่ทำ งานไม่สำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ความเบื่อหน่ายความเกียจคร้าน ความทอดธุระ ความโง่เขลา ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนวิธีการทำงานไว้มี ๔ ข้อ เรียกว่า อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ คือ

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บ. เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมส โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๐.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๔๒.

^{๒๖} พุทธสาสิกข์, **การทำงานที่เป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๐.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๒.

^{๒๘} พระเมธีธรรมาภรณ์, **“อิทธิบาทกถา” พุทธจักรโลกมรณดับเข็ญได้ด้วยศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐.

ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะความใส่ใจ วิมังสา ความคิดค้น ถ้ามีอิทธิบาท ๔ นี้ครบแล้ว ย่อมบรรลุถึงความสำเร็จได้สมประสงค์หากสิ่งนั้นไม่เหลือวิสัย^{๒๙}

คำแปลของอิทธิบาท ๔ มีอีก ๒ ทาง คือ หนึ่ง แปลว่า ข้อปฏิบัติ ที่ให้รู้ฤทธิ์ (Basic of Psychic Power) อีกอย่างหนึ่งแปลว่า ข้อปฏิบัติที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ (Law of Success) นอกจากนี้ อิทธิบาท ๔ ยังมีความหมายอีก คือ เป็นคุณให้ บรรลุความสำเร็จ ๔ อย่าง ได้แก่ ฉันทะความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะความเพียร จิตตะ เอาใจใส่ วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน^{๓๐}

นอกจากนี้ ตามหลักพุทธศาสนายังกล่าวไว้ว่าผู้หวังความเจริญควรปฏิบัติใน ธรรมอันเป็นเครื่องนำไปสู่ความเจริญ หรือสำเร็จตามความประสงค์ หมายความว่าเมื่อต้องการความ เจริญก้าวหน้า ต้องสร้างเหตุผลเพื่อให้เกิดผลนั้น ๆ เพราะผลย่อมมาจากเหตุ การสร้างเหตุขึ้นถึงแม้จะ ยากยิ่งเพียงใด หากใช้คุณธรรมเข้าสนับสนุนแล้วก็จะสำเร็จตามความประสงค์ได้ คุณธรรมที่จะช่วย ให้สำเร็จหรือความเจริญก้าวหน้าดังประสงค์ คือ อิทธิบาท ๔^{๓๑} โดยคุณลักษณะของอิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย

๑. ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ
๒. วิริยะ ความพากเพียร ไม่ทอดทิ้งในสิ่งที่ทำ
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่จดจ่อต่อสิ่งที่ทำ
๔. วิมังสา ความไตร่ตรองในสิ่งที่ทำไปแล้ว^{๓๒}

อิทธิบาท ๔ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย หรือ หนทางแห่งการดำเนินชีวิต ไปสู่ความสำเร็จ ความถูกต้อง และการเข้าถึงประโยชน์สุข นอกจากนี้ อิทธิบาทยังเป็นธรรมที่อนุโลมได้ว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่การงานของ บุคคล เช่นประสบความสำเร็จทางด้านการเรียน การประกอบอาชีพการดำรงชีวิต^{๓๓} อิทธิบาท ๔ ยังสามารถอธิบายได้ว่าเป็นคุณธรรม ๔ ประการที่เป็นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ ดังนี้

๑. ฉันทะ ความพอใจ ความพึงใจที่จะกระทำกิจใด ๆ เพื่อให้ได้รับผลสำเร็จตามปรารถนา
๒. วิริยะ ความเพียร คือ มีความขยันหมั่น เพียรที่จะกระทำกิจใดๆ ที่ได้ตั้งปรารถนาไว้แล้ว และได้มีความพอใจ พึงใจกระทำแล้วให้สำเร็จลุล่วงตามปรารถนา
๓. จิตตะ จิตจดจ่อ คือ มีสติ มีสมาธิ ในการที่จะกระทำกิจใดๆ ที่ตั้งปรารถนาไว้แล้วได้มีความพอใจ พึงใจก่อกิจกรรมนั้นแล้ว ได้ใช้ความเพียรพยายามแล้ว ก็ต้องใช้กำลังใจ กำลังความคิด กำลังสติปัญญา และสมาธิ ไม่หันเหไปทางอื่น การกระทำกิจนั้นๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปตามปรารถนา

^{๒๙} ปิ่น มุทุกันต์, พ.อ., **มงคลชีวิตภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐.

^{๓๐} สุชีพ ปุญญาภพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙.

^{๓๑} บุญมี แท่นแก้ว, **จริยศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๒.

^{๓๒} ดวงเดือน พันธุมนาวิน, **ต้นไม้จริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒-๔.

^{๓๓} สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, ผศ.ดร, **หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์**, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓๘.

๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง ทดสอบ ทดลอง พินิจพิจารณา เมื่อกระทำสิ่งใด ๆ แล้วย่อมประสบปัญหา ใหญ่บ้างเล็กบ้าง ก็ต้องใช้การใคร่ครวญพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น ด้วยอุบายปัญญา ตั้งข้อสมมติฐานเป็นเหตุ เพื่อที่จะหาปัจจัยองค์ประกอบในสิ่งที่ตนรู้มาเป็นข้อเปรียบเทียบเชิงกระทบ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ และทำการทดสอบทดลอง สามารถให้ผลได้จริงตามที่ตั้งข้อสมมติหรือไม่ กระทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมีความแน่ใจ จนสามารถประสบกับความสำเร็จได้ตามปรารถนา ตั้งใจ^{๓๔}

กล่าวสรุปได้ว่า หลักธรรมอิทธิบาท ๔ คือ ธรรมที่เป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือเป็นข้อปฏิบัติที่ให้ผู้รู้ฤทธิ์ (Basic of Psychic Power) และข้อปฏิบัติที่ช่วยให้บรรลุถึงความสำเร็จ (Low of Success) ซึ่งมีหลักอยู่ ๔ ประการคือ ๔ อย่าง คือ “ฉันทะ” หมายถึง ความพอใจ ซึ่งบุคคลที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จต้องด้วยพอใจหรือมีความรักในงาน เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในงานที่ทำ “วิริยะ” หมายถึง ความเพียร การจะดำเนินงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ต้องมีความเพียรความมุมานะพยายาม ไม่ท้อถอยในสิ่งที่ทำ โดยทำกิจที่ได้ตั้งปรารถนาไว้ด้วยความพยายาม “จิตตะ” หมายถึง ความคิดจดจ่อ คือ จิตจดจ่อ มีสติ มีสมาธิ ในการทำกิจการงาน การเอาใจใส่ในงานที่ทำงานใด ๆ ก็แล้วหากทำงานด้วยความเอาใจใส่ งานย่อมประสบผลสำเร็จได้ง่าย และ “วิมังสา” หมายถึง การพิจารณาไตร่ตรอง วิเคราะห์ ความไตร่ตรอง ทดสอบ พินิจพิจารณาว่างานที่จะดำเนินมิมีข้อดี ข้อเสีย มีข้อควรระมัดระวัง ข้อแก้ไขอะไรบ้าง เพื่อให้งานนั้น ๆ ดีขึ้น นอกจากนี้ อิทธิบาท ๔ ยังเป็นธรรมอายุวัฒนธรรม เป็นธรรมเป็นเหตุให้มีอายุยืน เพราะผู้มีความตั้งใจมั่นย่อมมีจิตเข้มแข็ง

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

๒.๒.๑ นิยามและความหมายของคำว่าจิต

คำว่า “จิต” คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๓๕} ตรงกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ติดคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิดใจ^{๓๖} หมายถึง ธรรมชาติโดยองค์คิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต”^{๓๗} นอกจากนี้ คำว่า “จิต” มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไปหลายชื่อ คำเหล่านี้ต่างกันเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้ตามความเหมาะสม คำไวพจน์ของจิต ได้แก่ “มโน มานัส หทัย ปันธุระ มโน มะนายตนะ มนินทริย์ วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ”^{๓๘} ไวพจน์ของจิตเหล่านี้ มุ่งแสดงถึงความหมายของสิ่งเดียวกัน แต่ที่เรียกชื่อไปต่างๆ กันนั้น ก็เพราะทำหน้าที่ต่างกัน เหมือนกับทุกคนคนเดียวกัน แต่มีหลายบทบาทหน้าที่ เช่นเป็นพ่อของบุตร ในขณะเดียวกันก็มี

^{๓๔} ปริญญา จงวัฒนา, **พุทธธรรมเพื่อกลายมิต**, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๔ – ๑๔๕.

^{๓๕} พระพุทธทศเถระ, **พระคัมภีร์อภิธรรมมวตาร**, แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕๐.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒.

^{๓๗} พระอนุรุธเถระ, **พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**, รวบรวมโดย วรณสิทธิ ไวทยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^{๓๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

หน้าที่ครูบ้าง เป็นผู้อำนวยความสะดวกบ้าง เป็นประธานบ้าง เป็นลูกบ้าง ตามหน้าที่ตามภาวะของแต่ละคน โดยการแยกอธิบาย ได้แก่

๑) “มโน” ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน” มาจากธาตุ “มน” แปลว่า คิด ดังนั้น มโนจึงมีความหมายว่า ความคิด ตัวรับรู้ หรือสภาพที่คิด มโนแปลได้อีกอย่างว่า “ใจ” เช่น “ธรรมะทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๓๙} แปลว่า มีใจเป็นสภาพถึงก่อน หรือมีใจเป็นประธาน เช่นคำว่า มโนทุจริต^{๔๐} แปลว่าความประพฤติชั่วด้วยใจ มโนมยิทธิ^{๔๑} แปลว่า ฤทธิ์ทางใจหรือฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยใจ เป็นต้น ถ้าคำว่า “มโน” ใช้กับคำว่า “วิญญาน” เป็น “มโนวิญญาน” ย่อมมุ่งหมายแสดงสภาวะของความรับรู้อารมณ์โดยตรงนั่นคือรู้อารมณ์ทางใจหรือรู้ความนึกคิด

๒) มานัส คือ ความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส” มาจากธาตุ “มน” ซึ่งแปลว่าคิด เช่นเดียวกัน ดังนั้น มานัสจึงมีความหมายเช่นเดียวกับมโน

๓) หทัย จิตที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั้นและชื่อว่า “หทัย” มีความหมายเชิงรูปธรรมด้วย เรียกว่าหทัยรูป เป็นหนึ่งในจำนวนอุปาทายรูป ๒๔^{๔๒} พระอรรถกถาจารย์รุ่นหลังตีความว่าหทัยวัตถุ น่าจะหมายถึงสมอง ซึ่งความเห็นนี้ค้านกับความเห็นของพระพุทธโฆษาจารย์ที่เห็นว่า หทัยวัตถุ หมายถึงหัวใจ^{๔๓}

๔) ปณฺหระ จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใสจึงเรียกว่า “ปณฺหระ” แปลว่าธรรมชาติที่ผ่องใสในที่นี้ หมายถึงจิต เหตุที่ใช้คำว่า ปณฺหระเป็นชื่อของจิต ก็เพื่อต้องการแสดงให้ทราบว่า จิตนี้สามารถทำให้ผ่องใสได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง” (ผ่องใส) แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๔๔} อุปกิเลสหมายถึง อวิชชา (ความไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง) ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ซึ่งเป็นสิ่งที่หมักหมมอยู่ในจิตของเรา และเป็นต้นเหตุให้จิตไปเกาะอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ทั้งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ที่น่าปรารถนาก็ก่อให้เกิดความกำหนัด ที่ไม่น่าปรารถนาก็ก่อให้เกิดความขุ่นเคือง ซึ่งทั้งความกำหนัดและความขุ่นเคือง ที่เกิดจากการได้สัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ นี้เองที่ทำให้จิตต้องเศร้าหมองไป ไม่แจ่มใสอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งเป็นลักษณะจิตที่ผ่องใส ย่อมเป็นจิตที่ปราศจากอุปกิเลส มีความบริสุทธิ์แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ภายนอก อ่อนโยน และเหมาะแก่การงาน คือสามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามจุดประสงค์ของเราได้^{๔๕}

๕) มนายนตะ มนะที่เป็นอายตนะคือเครื่องต่อ จึงชื่อว่า “มนายนตะ” จึงแปลว่า ใจอันเป็นที่เชื่อมต่อของความนึกคิด^{๔๖} ในประเด็นนี้ จึงมุ่งกล่าวถึงจิต ในฐานะที่เป็นอายตนะหนึ่งในบรรดาอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

^{๓๙} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๑๑.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

^{๔๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓๑/๑๐๑.

^{๔๒} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๐๔/๑๘๕.

^{๔๓} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๖.

^{๔๔} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓๒/๑๐๒.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙/๘๕.

๖) มนินทรีย์ มนะที่เป็นอินทรีย์ คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า “มนินทรีย์” แปลว่าอินทรีย์ คือใจ^{๔๗} ซึ่งเป็นความหมายของจิตนั่นเอง เพราะสิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจ คือทำให้ธรรมอื่นๆ เป็นไปตามนั้นด้วย หนึ่งในอินทรีย์นั้นก็คือจิต ความหมายนี้เน้นในส่วนที่เป็นหน้าที่ หรือกิจของจิตโดยตรง กล่าวคือจิตเป็นเจ้าการในการคิดหรือการรู้อารมณ์

๗) วิญญาณ ธรรมชาติใดที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “วิญญาณ” จึงหมายถึงรู้ความต่าง จำเพาะ หรือรู้อย่างหลากหลาย รู้ในที่นี้คือรู้อารมณ์นั่นเอง บางแห่งท่านให้ความหมายว่า ความรู้แจ้งอารมณ์ หมายถึงความรู้ประเภทยืนพื้น หรือความรู้ที่เป็นตัวยืน เป็นฐานและเป็นทางเดินให้กับนามขันธ์อื่นๆ ทั้งหมด^{๔๘} ความรู้แจ้งอารมณ์นี้เป็นการรับรู้โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจด้วย คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ จึงทำให้เห็นลักษณะพิเศษของวิญญาณ คือเป็นการรู้ความต่างจำเพาะ รู้ความหมายจำเพาะ หรือรู้แยกต่าง เช่น เมื่อเห็นผืนผ้าลาย ที่ว่าเห็นนั้น ไม่เพียงแต่เห็นเท่านั้น แต่รู้ลักษณะอาการ เช่น สี สัน เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกันเป็นพื้นอยู่ด้วย ที่เป็นความรู้ขั้นวิญญาณ เพราะวิญญาณรู้เห็นความแตกต่างนั้นอยู่ แม้จะไม่ได้กำหนดหมายว่าอะไรเป็นอะไรก็ตามการรู้อารมณ์ของวิญญาณนี้เป็นกิจกรรมประจำของจิต ดังนั้นวิญญาณจึงแสดง ความหมายของจิตในแง่ที่เป็นความรู้ที่ตนเอง และเป็นความรู้ที่แยกความหลากหลายของสิ่งต่างๆ ด้วย

๘) วิญญาณขันธ์ แปลว่ากองแห่งวิญญาณ เป็นศัพท์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติใช้ในขันธ์ ๕ เพื่อแสดงว่าวิญญาณมีอยู่หลายหมู่หลายประเภท ได้แก่ จักขุวิญญาณ เป็นกองหนึ่ง โสตวิญญาณ เป็นกองหนึ่ง ชานวิญญาณ เป็นกองหนึ่ง ชิวหาวิญญาณ เป็นกองหนึ่ง กายวิญญาณ เป็นกองหนึ่ง และมโนวิญญาณ จัดเป็นกองหนึ่ง^{๔๙}

๙) มโนวิญญาณธาตุ แปลว่าธาตุคือมโนวิญญาณ^{๕๐} เป็นศัพท์ที่ใช้ในพระอภิธรรม หมายถึงวิญญาณในวิถีที่เรียกว่าวิถีวิญญาณ หรือวิถีจิตในส่วนเฉพาะที่เป็นอวิชชาจิต (อาการที่จิตรับอารมณ์ใหม่เป็นครั้งแรกวิถีจิตแต่ละขณะ) และสัมปฏิจฉนจิต (อาการที่จิตรับอารมณ์ต่อจากปัญจวิญญาณ แต่ยังไม่ถึงชวนจิต) การบัญญัติศัพท์คำนี้มุ่งแสดงให้เห็นความเป็นธาตุของมโนวิญญาณ ซึ่งเป็นความคิดของจิตและความคิดของจิตนั่นเอง ที่เป็นธาตุที่ทรงสภาวะของตนอยู่อย่างนั้นเอง ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น ความคิดของจิต หรืออาการรับอารมณ์ในวิถีของจิตนั้นเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดสร้างหรือบันดาลให้จิตมีธรรมชาติอย่างนั้น

นอกจากนี้ ในสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปาริปีณาสก์ ที่ชื่อว่าธาตุวิภังค์ ได้กล่าวถึงบุรุษสตรีบุคคลว่ามีกายและจิตประกอบกันอยู่ และจิตนั้นเรียกว่า “วิญญาณธาตุ”^{๕๑} แปลว่า ธาตุรู้หมายถึงจิตที่เป็นธรรมชาติหรือสภาวะเดิม ที่เป็นธาตุรู้ ธาตุรู้นี้ย่อมผ่องใสควรแก่การงาน คือ ควบคุมได้

^{๔๗}ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙/๘๕.

^{๔๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๑๗-๑๘.

^{๔๙}ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๕๕.

^{๕๐}ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

^{๕๑}ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๑๖๙/๑๒๕.

และในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาขยายความเพิ่มเติมว่า ชื่อว่า จิตเพราะย่อมสังสมสันดานของตนด้วย สามารถแห่งชวนวิถิ เป็นธรรมชาติอันกรรมและกิเลสทั้งหลายสังสมวิบากเป็นธรรมชาติอันวิจิตร^{๕๒}ใน คัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกล่าวถึงความวิจิตรของจิตไว้ ๖ ประการ^{๕๓}

๑) วิจิตร โดยการกระทำ หมายความว่า วัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลกและความ ประพตติเป็นไปของสรรพสัตว์ทั้งหลายนั้นย่อมมีทั้งงดงามแปลกประหลาด น่าพิศวง และน่าสยดสยอง นั้น ล้วนสำเร็จได้ด้วยจิต ชื่อว่าจิตเพราะสร้างสิ่งที่วิจิตร คำว่าวิจิตร ตามรูปศัพท์หมายถึงความ หลากหลาย มากมาย หรือว่าชนิดต่างๆ เพราะจิตนี้เองจึงทำให้วัตถุสิ่งของและความ ประพตติของสัตว์ ทั้งหลายในโลก มีการกระทำต่างๆคือ ให้มีความงดงาม น่าดู แปลกประหลาด และน่าจะพึงกลัว

๒) วิจิตรด้วยตนเอง หมายถึงสภาพของจิตเอง มีความเป็นไปอย่างน่าพิศวงนานาประการ มีทั้งจิตที่เป็นอกุศล อกุศล วิบาก กิริยา เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน หรือจิตมีศรัทธา จิตมี ปัญญา จิตสงบ เป็นต้น ความวิจิตรของจิตนี้เองที่พระพุทธรเจ้าตรัสเปรียบกับความหลากหลายของ สัตว์ทั้งหลายที่แม้มีมากมายหลายสายพันธุ์ และมีสีสันสวยงาม วิจิตรพิสดารมากมายชนิดก็ทาน แต่ก็ไม่เทียบเท่าความวิจิตรของจิต ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเป็นหลากหลายสภาพ ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ และสรุปได้ว่า แม้สัตว์เดรัจฉานเหล่านั้นจะดูวิจิตร แต่จิตก็ยังวิจิตรกว่าสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น^{๕๔}

๓) วิจิตรในการสังสมกรรม และกิเลส หมายถึง กรรมคือการกระทำและกิเลสเครื่องทำให้ จิตใจเศร้าหมอง ที่ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำนั้น เพราะมีการสังสมไว้ในจิตมาแล้วแต่ อดีต ครั้นมาได้รับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบัน ก็สนับสนุนกรรมและกิเลสให้ปรากฏขึ้นมาใหม่ และจะเก็บ สังสมไว้ต่อไปอีก เพราะสิ่งที่เป็นตัวการให้จิตมีความวิจิตร ก็คือกรรมกิเลส (กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม) ได้แก่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลสเป็นแรงผลักดันให้ทำกรรม ส่วนกรรมก็เกิดมาจากกิเลสที่สังสมอยู่ ในจิตนั่นเอง หมุนเวียนส่งผลไปตลอดสังสารวัฏ

๔) วิจิตรในการรักษาวิบากที่กรรมและกิเลสได้สังสมไว้ หมายถึง กรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล กรรมและอกุศลกรรมที่จิตก่อให้เกิดขึ้น ผลของกรรมคือวิบาก ย่อมไม่สูญหายไปไหนแม้กรรมนั้นจะ เล็กน้อย หรือได้กระทำมาแล้วช้านานปานใดก็ตาม ผลแห่งกรรม คือวิบากนั้น จะติดตามไปให้ต้อง ได้รับผล เมื่อถึงโอกาส ความวิจิตรในที่นี้คืออาการหรือคุณสมบัติต่างๆ เช่น ความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความเคยชิน อุปนิสัย เป็นต้นเมื่อกล่าวโดยสภาพทั่วไปแล้ว คนเราย่อมมีคุณสมบัติหรือ อาการต่างๆ เหล่านี้ไม่เหมือนกัน อาการหรือคุณสมบัติเหล่านี้ เป็นความวิจิตรของจิต เกิดมาจากจิต เพราะจิตเป็นผู้เก็บรักษาไว้ คือกรรมทั้งหมดที่ทำไว้นั้น จิตเป็นตัวที่รักษาวิบาก คือผลของกรรมนั้น เอาไว้ไม่ให้สูญหายไปไหน แล้วผลของกรรมนั้นก็จะปรากฏขึ้นมาเมื่อถึงโอกาส

๕) วิจิตรในการสังสมสันดานตนเอง หมายถึง จิตที่ก่อให้เกิดการกระทำอย่างใดขึ้นก็ตาม เมื่อได้กระทำอยู่เสมอๆ เป็นนิสัยแล้วย่อมจะติดเป็นนิสัยเป็นสันดานทำให้เกิดความชำนาญในการ กระทำอย่างนั้นเรื่อยๆ ไป ทั้งนี้ เพราะเมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป และทำให้เจ็บบดวงใหม่เกิด สืบต่ออยู่เรื่อยๆ ไป จิต ดวงเก่าที่ดับไปนั้น ย่อมส่งมอบกิจการงานให้จิตดวงใหม่ไม่ขาดสาย ใน

^{๕๒}อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒๘.

^{๕๓}พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๓-๒๕.

^{๕๔}ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๕๔/๑๘๔.

ลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัย และอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ที่ได้ชื่อว่าจิตเพราะสังสมไว้ซึ่งการแผ่ขยายของตน สังสมไว้ซึ่งการสืบทอดของตนและสังสมไว้ซึ่งการสืบทอดเพื่อการมีตัวตนต่อไป ตามแผ่ขยายหมายถึง การที่จิตขึ้นสู่วิถีสู่รับอารมณ์ และสังสมเพื่อการสืบทอด หมายความว่า จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาจิตขณะเก่าที่ดับไปส่งผ่านผลที่สังสมไว้ต่อมาที่จิตขณะใหม่ที่เกิดขึ้น และสังสมไว้ซึ่งการสืบทอดเพื่อการมีตัวตนต่อไป หมายความว่า จิตมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนว่าเป็นเรา เป็นเขาความยึดมั่นถือมั่นเป็นเหมือนเชื้อไฟที่ทำให้จิตมีปฏิสนธิ (เกิด) ขึ้นมาอีก สิ่งใดก็ตาม เมื่อทำไว้เสมอๆ แล้ว จิตก็ย่อมสังสมสิ่งนั้นไว้ ทำให้เกิดความชำนาญหรือความคุ้นเคยในการกระทำสิ่งนั้นๆ ขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ติดเป็นนิสัยสันดาน

๖) วิจิตรด้วยอารมณ์ต่างๆ หมายถึง ปิดย้อมรับอารมณ์ต่างๆ อยู่เสมอ คือ ประเดี้ยวเห็น ประเดี้ยวได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เป็นต้น สับเปลี่ยนเวียนวนอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ มีรูป เสียง กลิ่น เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่า สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหมดที่วิจิตรพิสดารนั้น เพราะอำนาจแห่งจิต คือ มีจิตเป็นผู้กระทำให้วิจิตร ในสิ่งที่ไม่มีชีวิต ก็ได้แก่วัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลก และในสิ่งที่มีชีวิต ก็ได้แก่สัตว์ทั้งหลาย

๒.๒.๒ ประเภทของการบริหารจิต

ประเภทของการบริหารจิตแบ่งได้ ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) การจำแนกประเภทโดยนัย และ ๒) การจำแนกจิตโดยภูมิ ซึ่งจะอธิบายได้ดังนี้ คือ

๑. การจำแนกประเภทโดยนัย

คำว่า “จิต” เมื่อกล่าวตามสภาวะธรรมแล้วก็มีเพียง ๑ เท่านั้น คือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ แต่เมื่อจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ตามลักษณะของตนแล้ว จิตอย่างย่อมี ๘๙ ดวง ดวง ดวง อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง จำแนกเป็นนัยต่างๆ ได้ ๖ นัย^{๕๕} ดังนี้

๑) ชาติเภทนัย คือ การแยกประเภทของจิตออกเป็นชาติ คือจิตนี้เมื่อจำแนกโดยชาติสกุลแล้วก็มี ๔ ชนิด คือ

- ๑.๑) กุศลชาติ จิตฝ่ายกุศล
- ๑.๒) อกุศลชาติ จิตฝ่ายอกุศล
- ๑.๓) วิปากชาติ จิตที่เป็นวิปาก
- ๑.๔) กิริยาชาติ จิตที่เป็นกิริยา

ชาติสกุลของจิตทั้ง ๔ ประเภทนี้ ย่อมเรียกกันแต่เพียงโดยย่อว่า กุศล อกุศล วิปาก และกิริยา

๒) ภูมิเภทนัย คือ การแยกประเภทของจิตโดยภูมิ จิตที่แยกโดยภูมินี้มี ๔ ภูมิ คือ

- ๒.๑) กามภูมิ หรือกามวจรภูมิ ระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ
- ๒.๒) รูปภูมิ หรือรูปวจรภูมิ ระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภพ หรือระดับจิตของผู้ได้

อรุพमान

- ๒.๓) อรูปภูมิ หรืออรูปวจรภูมิ ระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูปภพ หรือระดับจิตของผู้ได้

อรุพमान

^{๕๕}พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *จิตวิทยาในอภิธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๘-๒๐.

๒.๔) โลกุตตรภูมิ ระดับจิตของพระอริยบุคคลผู้พ้นแล้วจากโลกียภูมิ ๓ ข้างต้น

๓) โสภณภavnัย คือ การแยกจิตเป็นประเภทโสภณและอโสภณมี ๒ อย่างคือ

๓.๑) โสภณจิต จิตที่ดีงาม

๓.๒) อโสภณจิต จิตที่นอกจากโสภณจิต

๔) โลกภavnัย คือ การแยกประเภทของจิตที่เป็นอยู่ในโลกทั้ง ๓ และที่พ้นจากโลกมี ๒ ประเภท คือ

๔.๑) โลกียจิต คือจิตที่เป็นไปในโลกทั้ง ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก

๔.๒) โลกุตตรจิต คือ จิตที่พ้นจากความเป็นไปในโลกทั้ง ๓ หรือ จิตที่เหนือโลก

๕) เหตุภavnัย คือการแยกประเภทของจิตที่ประกอบด้วยเหตุและไม่ประกอบด้วยเหตุมี ๒ ประเภทคือ

๕.๑) สเหตุจิต จิตที่ประกอบด้วยเหตุ คือ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ

๕.๒) อเหตุจิต จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ คือ ไม่ประกอบด้วย โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ

๖) เวทนาภavnัย คือการแยกจิตออกโดยการเสวยอารมณ์ ตามเวทนาทั้ง ๕ มี ๕ ประเภท คือ

๖.๑) สุขเวทนา การเสวยความสุขทางกาย

๖.๒) ทุกขเวทนา การเสวยความทุกข์ทางกาย

๖.๓) โสมนัสสเวทนา การเสวยความสุขทางใจ

๖.๔) โทมนัสสเวทนา การเสวยความทุกข์ทางใจ

๖.๕) อุเบกขาเวทนา การเสวยอารมณ์ที่เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

๒. การจำแนกจิตโดยภูมิ^{๕๖}

ในคัมภีร์อภิธัมมถัสสะคหะ ได้กล่าวถึงความเป็นไปของจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในภูมิต่างๆ มีกามภูมิ เป็นต้น โดยจำแนกจิตไว้ ๘๘ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง เมื่อจำแนกไว้เป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) จิตโดยย่อ ๒) จิตโดยพิสดาร อธิบายได้ดังนี้

๑) จิตโดยย่อ ได้แก่ กามาวจรจิต ๕๔ ดวง รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง และ โลกุตตรจิต ๘ ดวง รวมได้ ๘๙ ดวง

๒) จิตโดยพิสดาร ได้แก่ กามาวจรจิต ๕๔ ดวง รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง และ โลกุตตรจิต ๔๐ ดวง รวมได้ ๑๒๑ ดวง

จะเห็นได้ว่า จิต ๘๘ ดวงที่ขยายเป็น ๑๒๑ ดวงนั้น ก็เพราะนับโลกุตตรจิต ๘ ของท่านผู้ได้ฌาน ๕ เข้าไปด้วย คือเอา ๕ คูณ ๘ เป็น ๔๐ คือ จิต ๘๘ ดวง ซักออกเสีย ๘ ดวง คงเหลือ ๘๐ ดวง แล้วเอา ๔๐ ที่กระจายออกไปแล้วนั้นมานับรวมเข้าเป็น ๑๒๑ ดวง

๑) กามาวจรจิต

^{๕๖}พระอนุรุธเถระ, พระอภิธัมมถัสสะคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๗-๑๖๘.

กามาวจรจิต คือ จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกาม หรือกามภูมิ เป็นจิตที่ข้องอยู่ในกามารมณ์ กามาวจรจิตนี้มี ๕๔ ดวง จำแนกเป็น กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง อกุศลจิต ๑๒ ดวง อเหตุกจิต ๑๘ ดวง อธิบายขยายความได้ดังนี้

๑.๑) กามาวจรโสภณจิต ๒๔ หมายถึง กามาวจรโสภณจิต เป็นระดับจิตที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในกามภูมิ คือภูมิอันเป็นแดนเกิดแห่งวัฏฏกามและกิเลสกาม แต่เป็นจิตที่เป็นไปในฝ่ายที่ดีงามเพราะประกอบด้วยโสภณเจตสิกซึ่งปรุงแต่งจิตให้เกิดประโยชน์ให้ประเสริฐขึ้นให้ปราศจากโทษภัยพิบัติ เพราะกามาวจรโสภณจิตนี้เป็นจิตที่ประกอบด้วยเหตุที่เรียกว่า “สัมปยุตเหตุ” คือ เหตุที่ประกอบด้วยจิตนี้เป็นฝ่ายโสภณเหตุหรือเหตุบุญ อันได้แก่ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ ตามสมควร จิตที่เหตุต่างๆ ประกอบนี้เรียกว่า “สเหตุกจิต” ในกามาวจรโสภณจิตทั้ง ๒๔ ดวง มีเหตุประกอบทุกดวง จึงเป็นสเหตุกจิตทั้งสิ้น กามาวจรโสภณจิตนี้ จำแนกออกไปเป็น ๓ ประเภท คือ

๑.๑.๑) กามาวจรกุศลจิต คือ สภาพที่ซึ่งประกอบด้วยเจตนาที่ดีงามเป็นกามาวจรกุศลจิต มี ๘ ดวง คือ (๑) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส (ความยินดี) ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดตามลำพังโดยไม่ถูกชักจูง (อสังขาริก) (๒) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส ประกอบด้วยปัญญาและเกิดขึ้นโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (สังขาริก) (๓) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส ปราศจากปัญญา (ญาณวิปยุต) และเกิดตามลำพัง (๔) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส ปราศจากปัญญา และเกิดโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (๕) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา (ความวางเฉย) ประกอบด้วยปัญญา และเกิดตามลำพัง (๖) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยปัญญา และเกิดโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (๗) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา ปราศจากปัญญา และเกิดตามลำพัง และ (๘) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา ปราศจากปัญญา และเกิดโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง ในกามาวจรกุศลจิตทั้ง ๘ ดวงนี้ ดวงที่ ๑ มีผลมากที่สุด เพราะเกิดกับโสมนัสประกอบด้วยปัญญาและเกิดตามลำพัง ส่วนอีก ๗ ดวง มีผลลดหลั่นลงมาตามลำดับ ฉะนั้นผู้ที่ทำกุศลด้วยจิตดวงหนึ่ง จึงได้ผลแรงหรือมากกว่าทำด้วยจิตดวงอื่น ๆ

๑.๑.๒) กามาวจรวิบากจิต คือ จิตที่เป็นผลหรือเป็นวิบากของกามาวจรกุศลจิต หรือมหากุศลจิตเหล่านี้ ก็มี ๘ ดวง เช่นเดียวกัน แต่เรียกว่า กามาวจรวิบากจิต หรือมหาวิบากจิต

๑.๑.๓) กามาวจรกิริยาจิต คือ มหากุศลจิตทั้ง ๘ ดวงตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ถ้าเป็นการกระทำของพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านแยกเรียกใหม่ว่า “กามาวจรกิริยาจิต” หรือ “มหากิริยาจิต” อันที่จริงก็คือกามาวจรกุศลหรือมหากุศลนั่นเอง แต่หากเป็นการกระทำของพระอรหันต์ อันไม่ก่อให้เกิดผลในสังสารวัฏ การกระทำของท่านจึงชื่อว่าสักแต่ว่ากระทำเช่นนั้น ซึ่งถ้าเป็นการกระทำกุศลของปุถุชน ก็เป็นกามาวจรกุศลหรือมหากุศล ฉะนั้น เมื่อรวมกามาวจรกุศลจิต ๘ ดวง กามาวจรวิบากจิต ๘ ดวง และกามาวจรกิริยาจิต ๘ ดวงเข้าแล้ว จึงเป็นกามาวจรจิต ๒๔ ดวง

๑.๑.๔) อกุศลจิต ๑๒ กล่าวคือ อกุศลจิต เป็นจิตที่ไม่ดีไม่งาม เป็นจิตที่หยาบ ต่ำทราม คือเป็นจิตที่ประกอบด้วยอกุศล เจตสิก ซึ่งเป็นบาป มีโทษและให้ผลเป็นทุกข์ อกุศลเจตสิก มีจำนวน ๑๒ ดวง จำแนกออกเป็น ๓ ชนิด คือ (๑) **โลภมูลจิต** เป็นจิตที่เกิดขึ้น โดยอาศัยโลภเจตสิกเป็นเหตุ กล่าวคือ เพราะความยินดีอยากได้และติดใจในอารมณ์ต่างๆ จิตประเภทนี้จึงปรากฏขึ้น โลภมูลจิตมี ๘ ดวง^{๕๗} คือ (๑.๑) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทิฏฐิตสสัมปยุต) และเกิดโดยลำพัง (อสังขาริก)

^{๕๗} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๔๓๐/๑๒๐.

ริก) (๑.๒) จิตที่เกิดพร้อมกับโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิดและเกิดขึ้น โดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (สสังขาริก) (๑.๓) จิตที่เกิดพร้อมกับโสมนัส ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทวิภูตวิปปยุต) และเกิดตามลำพัง (๑.๔) จิตที่เกิดพร้อมกับโสมนัส ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทวิภูตวิปปยุต) และเกิดขึ้นโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (๑.๕) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยความเห็นผิดและเกิดตามลำพัง (๑.๖) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยความเห็นผิดและเกิดขึ้นโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง (๑.๗) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดและเกิดขึ้นตามลำพัง และ (๑.๘) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดและเกิดขึ้น โดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง โภสมณจิตดวงที่หนึ่งมีผลเป็นทุกข์มากกว่าโภสมณจิตดวงเพราะกระทำด้วยความยินดีมาก ทั้งมีความเห็นผิด เช่น เห็นว่าบาปบุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี เป็นต้น และเกิดขึ้นโดยลำพัง คือโดยไม่มีใครชักชวนให้กระทำ แต่ตั้งใจทำขึ้นมาด้วยตนเอง เช่นถ้าผู้ใดลักทรัพย์หรือฆ่าคน เพราะอยากได้ชักด้วยจิตดวงนี้ บาปย่อมมีมากและรุนแรงมากกว่ากระทำด้วยโภสมณจิตดวงอื่นๆ ส่วนโภสมณจิตอีก ๗ ดวงนั้น ย่อมให้ผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนลดหลั่นกันลงไปตามลำดับ (๒) **โทสมณจิต** คือ จิตที่เกิดขึ้นเพราะโทสะเป็นเหตุ^{๕๘} คือ เกิดขึ้นเพราะโทสะเจตสิกเข้าครอบงำ มีโทสะเจตสิกเป็นมูล เป็นประธาน เพราะโทสะเป็นเจตสิกที่ปรุงจิตให้เกิดความโกรธ ความเกลียด ความเสียใจ ความกลัดกลุ้มรำคาญใจ โทสมณจิตมี ๒ ดวง คือ (๒.๑) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโหมนัส (ความเสียใจ) ประกอบด้วยความโกรธ (ปฏิฆสัมปยุต) และเกิดตามลำพัง (๒.๒) จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโหมนัส ประกอบด้วยความโกรธ และเกิดขึ้นโดยถูกกระตุ้นหรือชักจูง และ (๓) **โมหมูลจิต** เป็นจิตที่หลงมกมาย เป็นจิตที่ไม่รู้^{๕๙} คือ ไม่สามารถรู้เหตุผลตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้ เพราะเป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยมีโมหเจตสิกเป็นประธานหรือมูลเหตุ โมหเจตสิก มี ๒ ดวง คือ (๓.๑) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยความสงสัย (วิจิกิจฉาสัมปยุต) และ (๓.๒) จิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขา ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจสัมปยุต) กล่าวสรุปได้ว่า การกระทำอกุศลทุกชนิด ย่อมมีโมหมูลจิตเกิดร่วมด้วยทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าโมหะเป็นรากเหง้าของบาปอกุศลทั้งปวง จึงเป็นเหตุหนุนให้จิตเกิดโลภะบ้าง เกิดโทสะบ้างตามอารมณ์ที่น่ายินดีและไม่ยินดีที่กำลังประสบอยู่ ดังนั้น โลภะ โทสะ และโมหะ ทั้ง ๓ ประการนี้ จึงเป็นมูลหรือเป็นต้นเค้าของการกระทำบาปอกุศลทั้งปวง

๑.๑.๕) เหตุให้เกิดอกุศลจิต กล่าวคือ การเกิดขึ้นของอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ดวงนี้ จะมีขึ้นได้ก็เพราะไม่ใช่ปัญญาใส่ใจพิจารณาด้วยอุบายที่แยบคายที่เรียกว่า “อโยนิโสมนสิการ” ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ผู้ที่ไม่มีโยนิโสมนสิการ (ผู้ที่ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย) อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีมากยิ่งขึ้นที่กำลังจะเกิดขึ้นก็ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้น ส่วนอกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วก็ย่อมพลันสั่นลง ฉะนั้น ท่านจึงให้ระวังไม่ให้อกุศลมูลเหล่านี้เกิดขึ้นในสันดาน (จิต) ตามหลักอโยนิโสมนสิการนี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๕ ประการ คือ (๑) การไม่ได้สร้างสมบุญไว้ในปางก่อน (๒) การอยู่ในท้องถิ่นหรือประเทศที่ไม่สมควร (๓) การไม่เข้าไปคบหาสัตบุรุษ (๔) การไม่ฟังธรรมของสัตบุรุษ และ (๕) การตั้งต้นไว้ผิด^{๖๐} ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดอกุศลจิตก็คืออโยนิโสมนสิการ และ

^{๕๘}อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๔๑๘/๑๑๖.

^{๕๙}อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๓๘/๒๘๔.

^{๖๐}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙.

โยนิโสมนสิการจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเหตุ ๕ ประการ อันมีนัยตรงกันข้ามกับเหตุที่ทำให้เกิดโยนิโสมนสิการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

๑.๑.๖) อเหตุกจิต ๑๘ ปกติจิตที่เกิดขึ้นส่วนมาก ย่อมประกอบด้วยเหตุ และเหตุที่ทำให้จิตเกิดขึ้นได้นั้น มี ๒ ประการ คือ (๑) โสภณเหตุ เหตุที่ต้งาม เกิดพร้อมกับโสภณจิต คือกุศล วิบาก และกิริยาเท่านั้น ได้แก่ (๑.๑) ถ้าเกิดพร้อมกับกุศลจิต ก็เรียกกุศลเหตุ (๑.๒) ถ้าเกิดพร้อมกับวิบากจิต ก็เรียกวิบากเหตุ และ (๑.๓) ถ้าเกิดพร้อมกับกิริยาจิต ก็เรียกกิริยาเหตุ และ (๒) อกุศลเหตุ เหตุบาป เกิดจากอกุศลเท่านั้น

จะเห็นได้ว่า โสภณเหตุนี้มี ๓ ประการ คือ อโลภะ อะโทสะ และอโมหะ ที่เรียกว่า อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมเหตุ การทำบุญย่อมเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยเหตุ ๓ อย่างนี้ เกิดร่วมด้วย ๒ อย่าง หรือทั้ง ๓ อย่าง แต่จะเกิดร่วมด้วยเหตุเดียวไม่มี ส่วนเหตุบาปหรืออกุศลเหตุนี้มี ๓ ประการ เช่นกัน คือ โลภะ โทสะ และโมหะที่เรียกว่า โลภเหตุ โทสเหตุ และโมหเหตุ การทำบาปย่อมเกิดขึ้นจากเหตุ ๓ ประการนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ ๒ อย่าง เกิดพร้อมกัน ๓ เหตุไม่มี คือการทำบาปที่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้ง ๓ เหตุไม่มี เพราะโสภณเหตุ ๓ อกุศลเหตุ (เหตุบาป) ๓ จึงเป็นเหตุ ๖ ประการ รวมเรียกว่า “สัมปยุตเหตุ” คือ เหตุที่ประกอบกันเข้าทำให้จิตเกิดขึ้น จิตที่เกิดเพราะอาศัยเหตุ ๖ ประการ หรือสัมปยุตเหตุนี้ เรียกว่า “สเหตุกจิต” ซึ่งแปลว่า “จิตที่มีเหตุ”

ส่วนจิตที่ไม่ได้ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการ เหตุใดเหตุหนึ่งเรียกว่า “อเหตุกจิต” เป็นจิตที่ไม่มีเหตุมีงาม (โสภณเหตุ) และเหตุบาปเข้าประกอบเลย หากแต่เกิดขึ้นเพราะ อุปัตติเหตุ หรือเหตุก่อให้เกิดจิตเกิดขึ้น อันเป็นเหตุปัจจัยที่ไม่ประกอบด้วยบุญและบาป

อเหตุกจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุนี้ มี ๑๘ ดวง โดยแบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ

๑) อกุศลวิบากจิต เป็นจิตที่เป็นผลของอกุศลกรรมที่กระทำไว้ในอดีต มี ๗ ดวง^{๖๑} ได้แก่ (๑) จิตที่เกิดขึ้นทางตาที่ได้เห็นรูปไม่ดี โดยรู้สึกเฉยๆ (จักขุวิญญาณจิต) (๒) จิตที่เกิดขึ้นทางหูที่ได้ยินเสียงไม่ดี โดยรู้สึกเฉยๆ (โสตวิญญาณจิต) (๓) จิตที่เกิดขึ้นทางจมูกที่ได้กลิ่นไม่ดี โดยรู้สึกเฉยๆ (ฆานวิญญาณจิต) (๔) จิตที่เกิดขึ้นทางลิ้นที่ได้ลิ้มรสไม่ดี โดยรู้สึกเฉยๆ (ชีวาหวิญาณจิต) (๕) จิตที่เกิดขึ้นทางกายที่ได้กระทบสิ่งไม่ดี โดยรู้สึกเป็นทุกข์ (กายวิญญาณจิต) (๖) จิตที่เกิดขึ้นโดยได้รับอารมณ์ทั้ง ๕ ที่ไม่ดีนั้น โดยรู้สึกเฉยๆ (สัมปฏิจฉณจิต) และ (๗) จิตที่เกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ทั้ง ๕ ที่ไม่ดีนั้น โดยรู้สึกเฉยๆ (สันตริณจิต) ตามหลักพุทธศาสนาถือว่า กรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) ที่ทำไว้ในอดีตนั้นไม่ได้สูญหายไปไหน แต่จิตของเราเป็นผู้รับเก็บสิ่งสมไว้จะคอยโอกาสสนองให้ได้รับผลตามกำลังของกรรมนั้นๆ ถ้าเป็นผลของอกุศลกรรม จิตที่เกิดขึ้นส่วยผลของอกุศลกรรมนั้น โดยการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รุ้รส ถูกต้องสัมผัส รับอารมณ์และพิจารณาอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ รวมทั้งหมด ๗ ดวงนี้ เรียกว่า “อกุศลวิบากจิต”

๒) อเหตุกกุศลวิบากจิต เป็นจิตที่เป็นผลของกุศลกรรมหรือจิตที่เกิดจากอำนาจของกุศลเจตนาในมหากุศลจิต ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต แต่เพราะความบกพร่องแห่งเจตนา ในกาลทั้ง ๓ คือ เจตนา ก่อนทำกุศล เจตนา ขณะทำกุศล และเจตนา ภายหลังที่ทำกุศลกรรมนั้นแล้ว กาลใดกาลหนึ่ง จึงทำให้ผลแห่งเจตนา นั้นมีกำลังอ่อน และให้ผลเป็นอเหตุกะคือเป็นจิตที่ไม่มีเหตุบุญ หรือกุศล

^{๖๑}อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕๘/๑๕๘.

เหตุ อันได้แก่ อโลภเหตุ โสเหตุ และโมหเหตุ อันเป็นสัมปยุตเหตุ หากแต่เกิดขึ้นด้วยอุปติเหตุ เท่านั้น ท่านจึงตั้งชื่อจิตชนิดนี้ว่า “อเหตุกกุศลวิบากจิต” ซึ่งปรากฏขึ้นเป็นผลของกุศลกรรมในอดีต มี ๘ ดวง คือ (๑) จิตที่เกิดขึ้นทางตาที่ได้เห็นรูปดี โดยรู้สึกเฉยๆ (จักขุวิญญาณจิต) (๒) จิตที่เกิดขึ้นทางหูที่ได้ยินเสียงดี โดยรู้สึกเฉยๆ (โสตวิญญาณจิต) (๓) จิตที่เกิดขึ้นทางจมูกที่ได้กลิ่นดี โดยรู้สึกเฉยๆ (ฆานวิญญาณจิต) (๔) จิตที่เกิดขึ้นทางลิ้นที่ได้ลิ้มรสดี โดยรู้สึกเฉยๆ (ชีวาหาวิญญาณจิต) (๕) จิตที่เกิดขึ้นทางกายที่ได้กระทบสิ่งดี โดยรู้สึกเป็นสุข (กายวิญญาณจิต) (๖) จิตที่เกิดขึ้นโดยได้รับอารมณ์ทั้ง ๕ ที่ดีนั้น โดยรู้สึกเฉยๆ (สัมปฏิจฉณจิต) (๗) จิตที่เกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ทั้ง ๕ ที่ดีนั้น โดยรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาสันตிரณจิต) (๘) จิตที่เกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ทั้ง ๕ ที่ดีนั้น โดยรู้สึกยินดีมาก (โสมนัสสันตிரณจิต) จะเห็นได้ว่า อเหตุกจิตนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่า อเหตุกกุศลวิบากมีถึง ๘ ดวง มากกว่าอกุศลวิบาก ๑ ดวง คือ โสมนัสสันตிரณจิต ทั้งนี้ก็เพราะว่าสันตிரณจิต เป็นจิตที่พิจารณาอารมณ์และอารมณ์ที่พิจารณานั้นมี ๒ ชนิด คือ (๑) อภิภูมัมมัตตารมณ อารมณ์ที่ดีอย่างธรรมดา และ (๒) อติอภิภูมามณ อารมณ์ที่ดียิ่ง

สันตிரณกุศลวิบากจิตนั้น เวลาได้รับอภิภูมัมมัตตารมณย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขาเวทนา จึงมีชื่อเต็มของจิตดวงนี้ว่า “อุเบกขาสันตிரณกุศลวิบากจิต” แต่เมื่อได้อติอภิภูมามณ ก็ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัสเวทนา กุศลวิบากจิตดวงนี้จึงมีชื่อเต็มว่า “โสมนัสกุศลสันตிரณวิบากจิต” ส่วนสันตிரณอกุศลวิบากจิต เมื่อได้รับอนิภูมามณ คืออารมณ์ที่ไม่ดีอย่างธรรมดาหรือได้รับอติอนิภูมามณ คืออารมณ์ที่ไม่ดีมา ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขาเวทนาอย่างเดียวไม่อาจเกิดพร้อมกับโสมนัสเวทนาได้ เพราะโสมนัสเวทนานั้นจะต้องเกิดขึ้นกับโทสมูลจิตเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าโทสมูลจิตนั้น เมื่อว่าตามชาติตระกูลของจิตแล้ว ก็เป็นอกุศลชาติและเมื่อว่าโดยเหตุแล้ว ก็เป็นสเหตุกจิตชนิดที่ประกอบด้วยอกุศลเหตุ คือโทสเหตุ และโมหเหตุ แต่สันตริณจิตนี้เป็นจิตที่เป็นวิบากชาติอย่างเดียว คือเป็นจิตที่เป็นผล ไม่ใช่ชนิดที่เป็นเหตุผลและยังเป็นจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุใดๆ อีกด้วย เพราะฉะนั้น อกุศลวิบากสันตริณจิต ถึงแม้จะรับอารมณ์ที่เป็นอติอนิภูมามณ ก็เกิดพร้อมกับโสมนัสเวทนาไม่ได้เลย ต้องเกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนาเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เองอกุศลวิบากจิตจึงมีเพียง ๗ ดวง น้อยกว่าอเหตุกกุศลวิบากจิตอยู่ ๑ ดวง

การเรียกชื่อเหตุกจิตนี้ อาจจะมีผู้สงสัยว่า “เพราะเหตุไร อกุศลวิบากจิต จึงไม่มีคำว่า “อเหตุก” นำหน้าเหมือนอเหตุกกุศลวิบากจิต ทั้งๆ ที่เป็นอเหตุกจิตเหมือนกัน” ข้อนี้ขอเฉลยว่า กุศลวิบากจิต (จิตที่เป็นผลของกุศล) มีอยู่ถึง ๒ ประเภท คือมหากุศลวิบากจิตและอเหตุกกุศลวิบากจิต ถ้าไม่มีคำว่า “มหา” หรือคำว่า “อเหตุก” ไว้ข้างหน้าแล้ว การเรียกชื่ออกุศลวิบากจิตทั้ง ๒ ประเภทนี้ ก็อาจจะเหมือนกันได้ ส่วนอกุศลวิบากจิตนั้นมีเพียงอย่างเดียว ไม่มีมหากุศลวิบากจิต จึงไม่จำเป็นต้องใส่เหตุเข้ามาไว้ข้างหน้าว่า “อเหตุกอกุศลวิบากจิต” และการที่อกุศลวิบากจิตมีเพียงอย่างเดียว ไม่มีมหากุศลวิบากจิตเหมือนอย่างฝ่ายมหากุศลวิบากจิตนั้น ก็เพราะว่าจิตฝ่ายอกุศลนั้น มีอุจฺจะ อันเป็นอกุศลเจตสิกเกิดร่วมอยู่ด้วยทุกดวง จึงไม่อาจจะมีกำลังมากได้ เนื่องจากอุจฺจะจะเป็นเจตสิกที่ทำให้จิตกำลังอ่อน

อนึ่ง จักขุวิญญาณจิต โสตวิญญาณจิต ฆานวิญญาณจิต ชีวาหาวิญญาณจิต และกายวิญญาณจิต ฝ่ายอกุศลวิบาก ๕ ดวง และฝ่ายกุศลวิบาก ๕ ดวง รวม ๑๐ ดวงนี้ นิยมเรียกกันว่า

“ทวีปัญญวิญญูญาณ” ซึ่งแปลว่า “ปัญญวิญญูญาณจิตทั้งคู่” คือจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฝ่ายละ ๕

๓) อเหตุกิริยาจิต เป็นจิตที่เกิดขึ้นสักว่าทำหน้าที่ของตนเท่านั้น ไม่เป็นบุญเป็นบาป จิตประเภทนี้เกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่ในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ รวมทั้ง จิตที่ทำหน้าที่ยั้มแย้มของพระอรหันต์ เป็นจิตที่ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเหตุบุญหรือเหตุบาป จึงไม่ใช่จิตที่เป็นบุญเป็นบาป และไม่ใช่วิบากจิตซึ่งเป็นผลของบุญและบาปด้วย ดังนั้น อเหตุกิริยาจิตนี้ มี ๓ ดวง คือ (๑) ปัญจทวาราวชชนจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา โดยนึกค้นหาอารมณ์ทางปัญจทวาร เพราะว่าปัญจทวาราวชชนจิต เป็นจิตที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๕ ว่า เป็นอารมณ์ทางทวารไหน จะเป็นปัจจัยให้วิญญูญาณจิตรับอารมณ์ทางทวารนั้นๆ เปรียบเหมือนนายทวารที่ รักษาประตูพระราชวัง ที่คอยเปิดประตูให้แขกผ่านตามฐานะของบุคคล ไม่ได้ติดตามไปทำหน้าที่อย่างอื่น (๒) มโนทวาราวชชนจิต คือจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุเบกขา โดยนึกค้นหาอารมณ์ทางมโนทวาร เพราะว่ามโนทวาราวชชนจิต หมายถึงจิตที่พิจารณาอารมณ์ทางมโนทวาร และทำหน้าที่ตัดสินปัญจอารมณ์ (คือ อารมณ์ที่ผ่านมาทางทวารทั้ง ๕) และ (๓) หสิตุปปาทจิต คือจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับโสมนัส ทำให้เกิดอาการยั้มแย้มของพระอรหันต์ เพราะว่าหสิตุปปาทจิต เป็นจิตของพระอรหันต์ เช่น ที่เกิดขึ้นเพราะได้เห็นเปรต เป็นต้น เป็นการเห็นด้วยทิพยจักขุ (ตาทิพย์) ของท่าน เพราะมาพิจารณาเห็นว่า “เราพ้นแล้วจากสภาพเช่นนี้นับเป็นความโชคดีของเรา น่าปลื้มใจที่สภาพเช่นนี้ไม่มีทางจะเกิดขึ้นแก่เราได้แล้ว” เมื่อท่านพิจารณาเช่นนี้ หสิตุปปาทจิตจึงเกิดการยั้มแย้มอยู่ภายในใจ ไม่เห็นไรฟัน เกิดได้เฉพาะพระพุทเจ้า และการยั้มที่พอเห็นไรฟันที่เกิดขึ้นกับพระอรหันต์ เป็นจิตที่ทำให้เกิดการยั้ม โดยไม่ประสงค์จะให้ยั้มมั่นในอารมณ์ เหมือนอย่างจิตที่ทำให้เกิดการหัวเราะอย่างอื่นๆ จิตนี้จึงมีกำลังน้อยและเป็นจิตพิเศษจึงเรียกว่า “หสิตุปปาทจิต” และเนื่องจากที่เป็นจิตที่มีกำลังน้อยนี้เอง ทั้งไม่ประกอบด้วยเหตุจึงเป็นอเหตุกจิต ส่วนจิตที่ทำให้เกิดการหัวเรานั้น เป็นจิตที่มีกำลังมากและสามารถยึดอารมณ์ไว้มั่นคง จึงเป็นสเหตุกจิต

๑.๑.๓) อุปัตติเหตุแห่งอเหตุกจิต ๑๘ กล่าวคือ จิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๖ ประการ คือ เหตุบุญ ๓ ได้แก่ โอโลกะ โอโทะสะ และโอโมหะ เหตุบาป ๓ ได้แก่ โลกะ โทะสะ และโมหะ เรียกว่า “สเหตุกจิต” คือ จิตที่มีเหตุ และเหตุทั้ง ๖ ประการนี้ เรียกว่า “สัมปยุตเหตุ” ส่วนจิตที่เกิดขึ้นโดยมิได้อาศัยเหตุทั้ง ๖ ประการ เรียกว่า “อเหตุกจิต” เป็นจิตที่ไม่มีเหตุบุญและเหตุบาปประกอบ หากแต่เกิดขึ้นโดยอาศัยอุปัตติเหตุ คือเหตุปัจจุบันทันด่วนที่ทำให้จิตเกิดขึ้น ได้แก่ (๑) เหตุให้เกิดจักขุวิญญูญาณ ๒ ดวง (ฝ่ายกุศลวิบาก ๑ ดวง ฝ่ายอกุศลวิบาก ๑ ดวง) ได้แก่ จักขุปสาธ (มีประสาทตาดี) รูปารมณ (มีรูปต่างๆ) อาโลกะ (มีแสงสว่าง) มนสิการ (มีความตั้งใจ) (๒) เหตุให้เกิดโสตวิญญูญาณ ๒ ดวง ได้แก่ โสตปสาธ (มีประสาทหูดี) สัททารมณ (มีเสียงต่างๆ) วิวรากาส (มีช่องว่างของหู) มนสิการ (มีความตั้งใจ) (๓) เหตุให้เกิดฆานวิญญูญาณ ๒ ดวง ได้แก่ ฆานปสาธ (มีประสาทจมูกดี) คันธารมณ (มีกลิ่นต่างๆ) วาโยธาตุ (มีธาตุลม) มนสิการ (มีความตั้งใจ) (๔) เหตุให้เกิดชีวหาวิญญูญาณ ๒ ดวง ได้แก่ ชิวหาปสาธ (มีประสาทลิ้นดี) รสธารมณ (มีรสต่างๆ) อาโปธาตุ (มีธาตุน้ำ) มนสิการ (มีความตั้งใจ) (๕) เหตุให้เกิดกายวิญญูญาณ ๒ ดวง ได้แก่ กายปสาธ (มีความประสาทกายดี) โผฐฐัพพารมณ (มีวัตถุมากระทบ) อัทรปฐวี (มีธาตุดิน) มนสิการ (มีความตั้งใจ) (๖) เหตุให้เกิดมโนธาตุ ๓ ดวง ได้แก่ ปัญจทวาร (มีทวารทั้ง ๕ คือ ประสาท ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ดี) ปัญจารมณ (มีอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ

โณฐัพพารมณ) หทัยวัตถุ (มีหทัยวัตถุอันเป็นที่ตั้งของจิต) มนสิการ (มีความตั้งใจ) เพราะมโนธาตุ เป็นจิตที่รับรู้อารมณ์น้อยกว่า ๗ ดวงอื่นมีอยู่ ๓ ดวง คือปัญจทวารารวิชชนจิต ๑ ดวง สัมปฏิจฉณจิต ๒ ดวง (คือฝ่ายกุศลวิบาก ๑ ดวง และฝ่ายอกุศลวิบาก ๑ ดวง) (๗) เหตุให้เกิดมโนวิญญาณธาตุ ได้แก่ ทวาร ๖ (มีจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร) อารมณ ๖ (มีรูป เสียง กลิ่น รส โณฐัพพะ และธัมมารมณ) หทัยวัตถุ (มีหทัยวัตถุอันเป็นที่ตั้งของจิต (เว้นอุปพรหม) และมนสิการ (มีความตั้งใจ) เพราะมโนวิญญาณธาตุ เป็นจิตที่สามารถรู้อารมณ์ได้มากกว่าปัญจ วิญญาณและมโนธาตุ เฉพาะในอเหตุกจิต มีมโนวิญญาณธาตุอยู่ ๕ ดวง คือ มโนทวารารวิชชนจิต ๑ ดวง หสิตุปปาหจิต ๑ ดวง และสันตிரณจิต ๓ ดวง (คือฝ่ายกุศลวิบาก ๒ ดวง และฝ่ายอกุศลวิบาก ๑ ดวง) เหตุต่างๆ ที่ทำให้จักขุวิญญาณเป็นต้นเกิดได้นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า เมื่อมีเหตุเกิดทั้ง ๔ อย่างนี้ มาประกอบครบบริบูรณ์ การเห็นหรือจักขุวิญญาณเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นทันทีไม่มีสิ่งอื่นใดจะห้ามกั้น การเห็นเป็นต้นนั้นได้ แต่ถ้าขาดเหตุใดเหตุหนึ่ง ไม่ครบทั้ง ๔ เหตุแล้วการเห็นเป็นต้น ย่อมบังเกิดขึ้น ไม่ได้

กล่าวสรุปได้ว่า อกุศล ๑๒ ดวง และอเหตุกจิต ๑๘ ดวง รวมเป็น ๓๐ ดวงนี้ มีชื่อเรียกรวมกันว่า “อโสมณจิต” ที่ชื่อว่า “อโสมณจิต” นั้น มิได้หมายความว่า เป็นจิตไม่ดีงาม หรือเป็นจิตบาปต่ำทรามเท่านั้น แต่ยังเป็นสภาวะของจิตที่นอกเหนือไปจากโสมณจิตด้วย เพราะจิตทั้ง ๑๐ ดวงนี้ เป็นจิตที่ไม่เกิดพร้อมกับโสมณเจตสิก จึงชื่อว่า “อโสมณจิต”

๒) รูปาวจรจิต

ปาวจรจิต หมายถึง เก็บที่เข้าถึงอารมณ์ของรูปमान หรือจิตที่ท่องเที่ยว อยู่ในภูมิอันเป็นที่เกิดของวัตถุรูป และกิลีสรูปเป็นส่วนมาก วัตถุรูป ได้แก่ ฌาน อภิญญา และรูปภาพ ส่วนกิลีสรูป ได้แก่ โสภเจตสิกที่เกี่ยวข้องกับรูปตัณหา คือความพอใจในรูปमान อภิญญา และรูปภาพ นอกจากนี้ รูปาวจรจิต เมื่อกล่าวตามประเภทของรูปमानปัญจกนัย ตามแนวพระอภิธรรมมี ๕ คือ ปาวจรปฐมฌานจิต รูปาวจรทุติย ฌานจิต รูปาวจรตติยฌานจิต รูปาวจรจตุตถฌานจิต รูปาวจรปัญจฌานจิต ส่วนฌานปัญจกนัยตามแนว พระอภิธรรมนี้ เมื่อจำแนกประเภทแห่งชาติสกุลของจิตคือ กุศล วิบาก และกิริยา แต่ละฌานจึงมีจิต ๓ ดวง คือเป็นกุศล ๑ วิบาก ๑ กิริยา ๑ ฌานจึงเป็น ๑๕ ดังนี้

๑) รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยการบำเพ็ญสมาธิหรือสมถภาวนา ในตอนแรก ย่อมเป็นมหากุศลจิต แต่เมื่อเจริญภาวนาไปจนได้สมาธิแนบแน่น เป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จิตจึงเปลี่ยน จาก มหากุศลจิต เป็นรูปาวจรกุศลจิต ที่เกิดพร้อมกับองค์ฌาน ๕^{๖๒} ได้แก่ (๑.๑) รูปาวจรกุศลจิตดวงที่ ๑ เกิดพร้อมกับวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา (๑.๒) รูปาวจรกุศลจิตดวงที่ ๒ เกิดพร้อมกับวิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา (๑.๓) รูปาวจรกุศลจิตดวงที่ ๓ เกิดพร้อมกับปีติ สุข และเอกัคคตา (๑.๔) รูปาวจร กุศลจิตดวงที่ ๔ เกิดพร้อมกับสุข และเอกัคคตา และ (๑.๕) รูปาวจรกุศลจิตดวงที่ ๕ เกิดพร้อมกับ อุเบกขา และเอกัคคตา

๒) รูปาวจรวิบากจิต ๕ ดวง เป็นจิตที่เป็นผลของรูปาวจรกุศลจิต ทำหน้าที่ปฏิสนธิกิจ ภวังค กิจ และจตุกกิจ ในรูปภูมิ มีจำนวน ๕ ดวง เท่ากับรูปาวจรกุศลจิต

^{๖๒} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๖๗/๕๓.

๓) รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง เป็นจิตของพระอรหันต์ที่เข้าถึงรูปฌาน โดยน้อยเดียวกันกับรูปาวจรกุศลจิต แต่หากแต่เกิดขึ้นกับพระอรหันต์เท่านั้น จึงชื่อว่ารูปาวจรกิริยาจิต

๓) รูปาวจรจิต

รูปาวจรจิต เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยการบำเพ็ญสมาธิ หรือสมถภาวนาของท่านผู้ที่ได้รับรูปาวจรปัญจฌาน เมื่อกล่าวตามประเภทของอารมณ์ก็มี ๔^{๖๓} คือ

๑) อากาสานัญญาตนฌาน มีอากาศที่เพิกแล้วจากกสิณเป็นอารมณ์

๒) วิญญานัญญาตนฌาน มีรูปฌานที่ ๑ (คือวิญญานที่เป็นไปในอากาศที่เพิ่มแล้วนั้น) เป็นอารมณ์

๓) อากิญจัญญาตนฌาน มีนัตถิภาวบัญญัติ (คือการเพ่งรูปฌานที่ ๒ ว่าหน้อยหนึ่งนิดหนึ่งไม่มี) เป็นอารมณ์

๔) เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน มีรูปฌานที่ ๓ (คือการเพ่งรูปฌานที่ ๓ โดยปริกรรมว่านี้ละเอียดยิ่งนัก นี้ประณีตยิ่งนัก จะมีสัญญาหรือไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) เป็นอารมณ์

รูปาวจรจิตทั้ง ๔ อย่างนั้น เมื่อจำแนกออกโดยชาติสกุล คือกุศลวิบาก และกิริยา เป็นดังนี้

๑) ส่วนที่ประกอบเป็นฌานแล้วเกิดขึ้น เป็นกุศลจิต เรียกว่ารูปาวจรกุศลจิตมี ๔ ดวง

๒) ส่วนที่เป็นผลของรูปาวจรกุศลจิต เป็นวิบากจิต เรียกว่า รูปาวจรวิบากจิต มี ๔ ดวง

๓) ส่วนที่เกิดขึ้นแก่พระอรหันต์ เป็นกิริยา เรียกว่า รูปาวจรกิริยาจิตมี ๔ ดวง

ดังนั้น จึงรวมเป็นรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง และรูปาวจรกุศลจิตทั้ง ๑๒ ดวงนี้ นับเป็นฌานจิตในชั้นปัญจฌาน (ฌานที่ ๕) ทั้งหมด เพราะองค์ของรูปฌานทั้งหมดประกอบด้วยอุเบกขาและเอกัคคตา อย่างเดียวกับองค์ ของรูปาวจรปัญจฌาน แต่ความแตกต่างระหว่างรูปาวจรจิตทั้ง ๑๒ ดวงนั้น ต่างกันที่อารมณ์ มีใช้ต่างกันที่องค์ฌานอย่างในรูปาวจรจิตทั้งรูปาวจรจิตและรูปาวจรจิตนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหัคคตจิต” เพราะเป็นจิตที่เข้าถึงความเป็นใหญ่ คือ มีกำลังแก่กล้าที่สามารถให้สำเร็จกิจต่างๆ ได้มากกว่ามหากุศลจิต

๔) โลกุตตรจิต

โลกุตตรจิต คือ จิตที่พ้นจากโลก ได้แก่ ระดับจิตของพระอริยบุคคลที่อยู่เหนือการครอบงำของโลกทั้ง ๓ คือ กามโลก รูปโลก และอรุโลก แต่เป็นจิตที่รับอารมณ์พิเศษคือพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่พ้นจากโลก จะเห็นได้ว่า โลกุตตรจิต ๘ มี ๒ ประเภท ตามมรรคและผล หรือตามชาติสกุล และชาติวิบาก คือ

๑) โลกุตตรกุศลจิต หรือมรรคจิต เป็นกุศลจิตมีจำนวน ๔ ดวง ตามประเภทของจิตที่ประกอบด้วยอริยมรรค^{๖๔} ได้แก่ (๑) โสตาปัตติมรรคจิต (กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่ นิพพานธาตุ) (๒) สกทาคามิมรรคจิต (กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี) (๓) อนาคามิมรรคจิต (กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอนาคามี) และ (๔) อรหัตตมรรคจิต (กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอรหันต์)

^{๖๓} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๖๕-๒๖๘/๗๕-๘๐.

^{๖๔} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๑๖/๑๐๓.

๒) โลกุตตรวิบากจิต หรือผลจิต จัดเป็นวิบากจิต เพราะเป็นผลของโลกุตตรกุศลจิต ซึ่งมี ๔ ดวง^{๖๕} ได้แก่ (๒.๑) โสตาปัตติผลจิต (จิตที่ประกอบด้วยโสตาปัตติผลญาณ) (๒.๒) สกทาคามีผลจิต (จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามีผลญาณ) (๒.๓) อนาคามีผลจิต (จิตที่ประกอบด้วยอนาคามีผลญาณ) และ (๒.๔) อรหัตตผลจิต (จิตที่ประกอบด้วยอรหัตตผลญาณ)

ในโลกุตตรจิตนี้ มีข้อที่น่าสังเกตว่า มีแต่โลกุตตรกุศลและโลกุตตรวิบากเท่านั้นไม่มีโลกุตตรกิริยา ทั้งนี้ก็เพราะว่า มรรคจิตเกิดได้เพียงมรรคละครั้ง คือโสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค เกิดได้มรรคละครั้งเท่านั้น เพราะเกิดขึ้นประหารกิเลสด้วยมรรคนั้นๆ เต็มขาดแล้ว ไม่ต้องมีมรรคจิตเพื่อประหารกิเลสอีก เมื่อมรรคจิตเกิดได้ครั้งเดียว ในโลกุตตระจึงไม่มีโลกุตตรกิริยา เพราะโลกุตตรจิตโดยย่อจึงมี ๘ ดวง แต่ในส่วนพระอรียบุคคลผู้ได้มาน (นับแต่ ๑ ไปถึง ๕ เพราะองค์มานของอรุณมานทั้ง ๔ เหมือนกับองค์มานของฌานที่ ๕ คือมีเพียง อุเบกขาและเอกัคคตา จึงนับเป็นเพียง ๕) ก็มีโลกุตตรจิตได้ถึง ๔๐ ดวง โดยเอา ๕ มาคูณ ๘ ($๘ \times ๕ = ๔๐$) ฉะนั้น จึงนับโลกุตตรจิตโดยพิสดารได้ถึง ๔๐ ดวง กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง และโลกุตตรจิต ๘ ดวง รวม ๕๙ ดวงนี้เรียกว่า โสภณจิต เพราะเป็นจิตที่งดงาม เนื่องจากประกอบด้วยโสภณเจตสิก

๒.๒.๓ ลักษณะของการบริหารจิต

ลักษณะของการบริหารจิต ได้แก่ ๑) ลักษณะของการบริหารจิตพิเศษ ๒) ลักษณะของการบริหารจิตทั่วไป ๓) ลักษณะของการบริหารจิตระดับปุถุชน และ ๔) หน้าที่ของการบริหารจิต ซึ่งจะอธิบายได้ดังต่อไปนี้

๑) ลักษณะของการบริหารจิตพิเศษ

ลักษณะของการบริหารจิตพิเศษ ๔ ประการ^{๖๖} ได้แก่

๑) มีการรู้อารมณ์^{๖๗} คือ สิ่งที่เกิดไปรู้หรือรับรู้ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ซึ่งสามารถรู้อารมณ์ผ่านทางทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการรู้แบบวิญญานรู้^{๖๘} เพราะคำว่า “จิต” หรือ “วิญญาน” มีความหมายอย่างเดียวกัน การรู้แบบวิญญานรู้คือรู้ว่าได้มีการรับอารมณ์อยู่เสมอตามทวารต่าง ๆ เช่น เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกถูกต้อง และรู้คิดนึก ปฐมแต่ง จำหมายอารมณ์คือ เรื่องที่จิตคิดหรือเรื่องที่จิตดำริ^{๖๙} ในพระอภิธรรม เรียกว่าอาลัมพะนะ แปลว่าเครื่องยึดเหนี่ยวจิต แต่ในพระสูตรใช้คำว่า “อารมณ์” ซึ่งหมายถึงสิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ การรับรู้อารมณ์จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย การประจวบกันเองของ อายตนะภายใน อารมณ์และวิญญาน จึงจะเกิดการรับรู้อารมณ์ขึ้นได้^{๗๐} จิตมีจำนวนเพียง ๑ เท่านั้น เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ขณะใดจิตเกิดขึ้น ขณะนั้นการรู้อารมณ์ก็เกิดขึ้น จะห้ามการรู้อารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ สภาวะลักษณะของจิตเมื่อกล่าวโดยทั่วไป จึงเป็นการรู้

^{๖๕} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๐๕/๑๐๖.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๖๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๓๑๖.

^{๖๘} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเภทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๐.

^{๖๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๖.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๔.

อารมณ์อย่างเดียว^{๗๑} เพราะจิตปรกติเมื่อยังไม่ออกมารับอารมณ์ เรียกว่า ภาวะจิต หมายถึงจิตที่เป็นปรกติ ยังไม่ได้ออกมารับอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมากระทบจิต จิตที่อยู่ในภวังค์ นั้นก็ตื่นจากภวังค์ ออกมารับ คือ อาวัชชนะ คือ คำนึงถึงอารมณ์ เมื่อเป็นอาวัชชนะก็เป็นวิญญูณ คือ ถ้า รูปมากระทบก็ให้เห็น เป็นต้น ต่อไปก็เป็น สัมปฏิจฉันนะ คือ รับอารมณ์ ต่อไป ก็เป็นสันตริณะ คือ พิจารณาอารมณ์ ต่อไปก็เป็น โวภูฏัพพะนะ กำหนดอารมณ์ ต่อไปเป็น ชวนะ คือ เล่นไปในอารมณ์ ต่อไป เป็น ตทาลัมพะนะ คือ หน่วงอารมณ์นั้น แล้วก็กลับตกภวังค์ใหม่ เปรียบเหมือนว่าภวังค์จิตเป็นพื้นทะเล ส่วนวิถีจิตคือทางดำเนินของจิตดังกล่าวมานั้น เป็นคลื่นทะเลที่เกิดขึ้น คลื่นที่เกิดขึ้นนั้นก็เกิดทะเล ปรากฏขึ้นมาแล้วก็กลับตกไปยังพื้นทะเล^{๗๒} ในพระพุทธศาสนา ถือว่า จิตตวง (ขณะ) ที่เกิดย่อมไม่ใช่จิตตวง (ขณะ) ที่ดับก่อนหน้านั้น และจิตตวงที่ดับ (ในปัจจุบัน) ก็ไม่ใช่จิตตวงที่เกิดใหม่และ “จิตตวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน”^{๗๓} แต่จิตทั้งที่เกิดขึ้นและดับเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันและกัน กล่าวคือจิตตวงที่เกิดแล้วดับไปนั้น เป็นปัจจัยให้เกิดจิตตวงใหม่ติดต่อกันเรื่อยไป ลักษณะที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน เรียกว่า อนันตรปัจจัย^{๗๔} หมายถึงการเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อกันอย่างไม่ขาดสายไม่มีที่สิ้นสุด

๒) เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่างๆ กล่าวคือ “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”^{๗๕} การกระทำนั้นแบ่งประเภทได้ ๓ ประการ^{๗๖} คือ การกระทำทางวาจา การกระทำทางกาย การกระทำทางใจ จะกระทำสิ่งต่างๆ เพราะมีจิตเป็นตัวการสำคัญที่สุด มีอิทธิพล เป็นเครื่องผลักดันหรือชักนำไปกระทำกุศลหรืออกุศล เพราะจิตตั้งมั่นเนื่องมาจากความคิดหรือขาดความสงบ ถ้าความคิดของจิตมนุษย์อยู่ในภาวะที่สงบ ไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปต่างๆ โลกนี้ก็จะสงบทันที ความสุขก็เกิดตามมาทันทีเหมือนกัน ตรงกันข้าม หากจิตยังปรุงแต่งให้มีความตั้งมั่น วุ่นวาย โลกคือหมู่ มนุษย์ก็ตั้งมั่น และวุ่นวาย หากความสงบสุขไม่ได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาทันที การเกิดความคิดถือว่า “เป็นนาม” เพราะความคิดเป็นสังขาร (ในชั้น ๕) เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้รู้จักคิดอันได้แก่เจตสิกต่าง ๆ และความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต พฤติกรรมจากความคิดที่แสดงออกมาทั้งกายและวาจาถือว่าเป็นรูปธรรม ทั้งนามและรูปจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยจิตเป็นพื้นฐาน ถ้าหากปราศจากจิตเสียแล้ว ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนแรงขับเคลื่อนของเครื่องยนต์กลไก จะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยพลังงานไฟฟ้า หากปราศจากพลังงานไฟฟ้าแล้วแรงขับเคลื่อนของเครื่องยนต์กลไกก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งในที่นี้จิตเปรียบเหมือนพลังงานไฟฟ้า จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน พูด ตื่น กิน ทำ คิด เป็นต้น ล้วนมาจากจิตสั่งการให้กายเคลื่อนไหวทำงาน ดังนั้นจิตจึงเป็นทั้งผู้สั่งการให้กระทำ และควบคุมการกระทำนั้นด้วย ดังในธรรมบท ขุททกนิกาย กล่าวว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๗๗}

^{๗๑}พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๕.

^{๗๒}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๗๓}ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๒/๑๑๗.

^{๗๔}พิฑูร มลิวัลย์, สภาธรรมพื้นฐาน ตอน ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕), หน้า ๑๖.

^{๗๕}ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

^{๗๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๗/๑๕๕.

^{๗๗}ขุ.ข. (ไทย) ๒๕/๑/๑๑.

๓) มีการเกิดดับสืบเนื่องกันไม่ขาดสาย จิตมีธรรมชาติที่เป็นอนิจจตา คือ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่คงที่ถาวร สภาพความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวคือการเกิดดับอยู่ทุกขณะ และเป็นไปในรูปของกระแสที่เกิดขึ้นต่อเหตุปัจจัย ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า ‘จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง’ จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไป ในป่าเล็กและป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป”^{๗๘} จะเห็นได้ว่า จิตที่เกิดดับแต่ละขณะ ภาษาทั่วไปนิยมใช้ว่า “ดวง” จิตเกิดดับ ๑ ขณะจิตเป็น ๑ ดวง แต่ในภาษาอภิธรรม ใช้คำว่า “ขณะ” เกิดดับเร็วที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเร็วของจิตไว้ว่า “เราไม่เห็นธรรมอันมีอย่างหนึ่งเปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย”^{๗๙} เพราะจิตมีสภาพที่เป็นไตรลักษณ์ จิตจึงมีการเกิด-ดับ สืบต่อเนื่องกันไปเป็นสาย และการเกิดดับสืบต่อนี้รวดเร็วมาก มีอนุমানว่า ชั่วโมงเดียว จิตเกิด-ดับถึงแสนโกฏิกษณะ^{๘๐} จะเห็นได้ว่าการเกิดดับของจิตในพุทธศาสนานี้ มีผู้เข้าใจไขว้เขวและตีความผิดพลาดโดยได้แย้งว่าถ้าจิตหรือวิญญาณเป็นของไม่เที่ยง จิตดวงหนึ่งดับไป จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นดังนี้ จิตที่ทำบาปก็จะได้ผลบาป ทำบุญก็ไม่ได้รับผลบุญ กรรมดีก็จะได้ผลดี กรรมชั่วก็จะได้ผลชั่ว เพราะจิตดวงที่ทำนั้น ดับไปแล้ว แต่ดวงที่เกิดใหม่ไม่ได้ทำเหมือนการลงโทษและให้รางวัลผิดคน เหมือน ก. ทำความดี แต่ ข. ได้รับผลดี หรือ ก. ทำความผิด แต่ ข. เป็นคนรับโทษ

ในครั้งพุทธกาลมีภิกษุชื่อสาติ เป็นบุตรของชาวประมง มีความเห็นว่า “วิญญาณนี้ นันแลมิใช่อื่น ท่องเที่ยวไป แล่นไป”^{๘๑} พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นความเห็นที่ผิดวิญญาณอาศัยปัจจัยจึงเกิดขึ้น หากปราศจากปัจจัยก็ไม่มีวี่แววแห่งวิญญาณ เช่น วิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตากับรูป เรียกว่า จักขุวิญญาณ เป็นต้น เหมือนกับไฟติดขึ้นเพราะอาศัยเชื้อใดๆ ก็เรียกตามชื่อนั้น เช่น ไฟที่ติดขึ้นเพราะอาศัยป่าเรียกว่าไฟป่า ไฟที่ติดขึ้นเพราะอาศัยหญ้า เรียกว่าไฟหญ้า เป็นต้น จะเห็นว่า ความไม่เที่ยงของกายเห็นง่ายกว่าความไม่เที่ยงของจิตดังพระพุทธพจน์ว่า... ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ พึงเบื่อหน่าย บ้าง คลายกำหนดบ้าง หลุดพ้นบ้าง จากกายซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเหตุที่การประชุมก็ดี ความสิ้นไปก็ดี การยึดถือก็ดี การทอดทิ้งกายซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ก็ดี ย่อมปรากฏ เพราะฉะนั้น ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับพึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนดบ้าง หลุดพ้นบ้าง จากกายนั้น ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า ‘จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง’ ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้นไปจากจิตเป็นต้นนั้นได้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตเป็นต้นนี้ ถูกรัดไว้ด้วยตัณหา ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นสิ่งที่ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับยึดมั่นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’ ตลอดกาลนานเพราะฉะนั้น ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ จึงไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนดหลุดพ้นไปจากจิตเป็นต้นนั้นได้^{๘๒}

^{๗๘} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๗๙} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๙.

^{๘๐} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๑.

^{๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๖/๔๒๗-๔๒๘.

^{๘๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕.

๔) มีนามรูปเป็นเหตุให้เกิด ในหลักปฏิจสมุปบาทซึ่งเป็นเหตุแห่งปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย เปรียบเหมือนไม้ข้อ ๒ กำ พึงตั้งอยู่ได้เพราะอาศัยกันและกัน อุปมานี้ฉันใดอุปไมยก็ฉันนั้น เพราะนามรูปเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี ฯลฯ... เปรียบเหมือนไม้ข้อทั้ง ๒ กำนั้น ถ้าดึงออกเสียกำหนึ่ง อีกกำหนึ่งก็ล้มถ้าดึงออกอีกกำหนึ่ง อีกกำหนึ่งก็ล้ม อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ^{๘๓} เมื่อวิญญาณเกิด นามรูปจึงเกิดได้ และต้องเกิดด้วยในกรณีที่สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณนั้น ถ้าเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปพร้อมกันไปด้วย แต่เพราะนามรูปจะมีได้ต้องอาศัยวิญญาณในฐานะที่มีนเป็นคุณสมบัติ และเป็นตัวประกอบรวมของวิญญาณ ในหลักปฏิจสมุปบาทจึงแสดงไว้ว่าสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ดังที่พระพุทธองค์ทรงถามพระอานนท์ว่า “ถ้าวิญญาณ จักไม่หยั่งลงในท้องมารดา นามรูปจะก่อตัวขึ้นในท้องมารดาได้หรือ”^{๘๔} พระอานนท์ตอบ ไม่ได้ที่พระพุทธเจ้าสรุปว่า ต้นเหตุของนามรูป คือ วิญญาณเป็น การยอมรับของพุทธศาสนาเถรวาทว่าการเกิดใหม่ภายหลังความตาย เมื่อมนุษย์ประกอบด้วยขันธ ๕ ในขันธ ๕ นั้นส่วนที่ไปเกิดใหม่คือจิตหรือวิญญาณ เป็นการอธิบายกระบวนการเกิดแบบข้ามภพข้ามชาติ

กระบวนการเกิดใหม่ชนิดข้ามภพข้ามชาติไม่แตกต่างจากการเกิดดับของจิตในชีวิตประจำวัน ตามปกติ จิตเกิดดับทุกขณะอยู่แล้ว ชีวิตสั้นเท่าชั่วขณะจิตเดียว ติดดับขณะใดชีวิตก็ตายในขณะนั้น นี่เป็นความตายชั่วขณะ ดังท่านพระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ว่า “เพราะจิตไม่เกิด สัตว์โลกชื่อว่ายังไม่เกิด เพราะจิตยังเกิดอยู่เป็นปัจจุบัน สัตว์โลกชื่อว่ามีชีวิตอยู่ เพราะจิตแตกดับ สัตว์โลกชื่อว่าตาย (นี้) เป็นบัญญัติทางปริมัตถ์”^{๘๕} ขณะจะดับไปได้ส่งมอบผลบุญและบาปหรือพลังงานกรรมกับผลรวมแห่งบุคลิกภาพทั้งหมดไปเป็นปัจจัยให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้น จิตดวงใหม่ไม่ใช่ดวงเดียวกันกับดวงที่ดับไปก็จริงอยู่ แต่ก็มีใช้ต่างกันโดยสิ้นเชิง เพราะเป็นทายาทรับมรดกทุกอย่างมาจากจิตดวงก่อน จิตทั้งสองดวงจะเหมือนกันก็ไม่ใช่ จะต่างกันก็ไม่ใช่ ความสืบต่อ (สันตติ) ของจิตเช่นนี้ อธิบายเรื่องการเกิดใหม่ของนามรูปข้ามภพข้ามชาติได้ เพราะกระบวนการเดียว กระบวนการเกิดใหม่เป็นไปต่อเนื่อง เพราะมีชนกกรรมหรือกรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด เมื่อมีพลังงานที่เรียกว่าผลบุญและผลบาปอุปถัมภ์อยู่ตราบใด ชีวิตก็เกิดสืบต่อไปตรานั้น เพราะกรรมมีส่วนให้กำเนิดปฏิสนธิวิญญาณ^{๘๖} “การจุติของปุณฺณหรือของเสกขบุคคลนั้น ย่อมจะต้องเป็นปัจจัยแก่ปฏิสนธิ ฉะนั้นเมื่อจุติจิตดับลง ทันทันที่จะต้องปฏิบัติสนธิจิตเกิดขึ้นรับช่วงติดต่อยู่เสมอ เพราะยังไม่พ้นจากชาติทุกข์”^{๘๗} เพราะว่า จุติจิตเป็นจิตขณะสุดท้ายของภพก่อน ปฏิสนธิจิตเป็นจิตขณะแรกของชีวิตในภพปัจจุบัน จนกระทั่งสิ้นอายุขัย จุติจิตในภพปัจจุบันจึงเป็นจิตขณะสุดท้ายและปฏิสนธิจิตเป็นจิตขณะ

^{๘๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๗/๑๓๖.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๕/๖๕.

^{๘๕} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจาสสมมหาเถร) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖ หน้า ๑๐๑๕.

^{๘๖} จันทรชนันท์ สิงห์หัต, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานอินเดีย : ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรม และลัทธิอรรถกถารัตนสูตร”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙)

^{๘๗} พระอนุรุทธเถระ, **พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**, รวบรวมโดย วรณสิทธิ ไวทยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕.

แรกของภพหน้าต่อไป แต่จิตเวียนว่ายตายเกิดชาติแล้วชาติเล่าอย่างนี้จนกว่าจิตจะปราศจากกิเลส เมื่อกิเลสกรรมที่กระทำเป็นเพียงกิริยา จะไม่ส่งผลแห่งพลังกรรมไปสร้างปฏิสนธิจิตในภพใหม่เมื่อกิเลสดับ กรรมก็ดับ ดังพุทธพจน์ว่า “กรรมใดที่บุคคลทำด้วยอโลภะ เกิดจากอโลภะ มีอโลภะเป็นเหตุ มีอโลภะเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นกุศล กรรมนั้นไม่มีโทษ กรรมนั้นมีผลเป็นสุข กรรมนั้นเป็นไปเพื่อความดับกรรม กรรมนั้นไม่เป็นไปเพื่อความเกิดกรรมอีก”^{๘๘} ดังนั้นจะเห็นได้ว่า จิตหรือวิญญาณเป็นเหตุให้เกิดนามรูป ข้ามภพข้ามชาติ หรือจิตหรือวิญญาณอีกนี่เองที่เป็นเหตุของการดับภพชาติของนามรูปทั้งหลาย

๒) ลักษณะของการบริหารจิตทั่วไป

ลักษณะของการบริหารจิตทั่วไปหมายความว่า “ผู้ใดสำรวมจิตที่ไปไกล เดินทางไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำ (คือ กาย) เป็นที่อาศัย ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้”^{๘๙} เป็นลักษณะของจิตทั่วไปไม่ว่าจะเป็นจิตของพระอรหันต์ ที่บริสุทธิ์ผ่องใส หรือจิตของปุถุชนที่ยังมีมัดมัดด้วยกิเลสตัณหา อุปาทาน ๔ ลักษณะ^{๙๐} ได้แก่

๑) จิต ธรรมชาติรู้อารมณ์ไปได้ไกล (ทุรงคัม) หมายถึง จิตสามารถน้อมเอาอารมณ์ที่อยู่ไกลแสนไกล ที่เคยพบเห็นมาแล้ว เอามาติดนึกได้ ไม่ใช่จิตออกจากร่างไปท่องเที่ยวได้ไกล

๒) จิตธรรมชาติไปดวงเดียว (เอกจรี) หมายถึง จิตรู้อารมณ์ได้ทีละอย่างจิตขณะหนึ่งจะรู้ อารมณ์หลายอย่างพร้อมกันไม่ได้ จิต ขณะหนึ่งรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เนื่องจากจิตเกิดดับรวดเร็วมาก จึงเหมือนกับสามารถรู้อารมณ์ได้หลายอย่างในคราวเดียวกันได้ จิตขณะหนึ่ง ๆ ย่อมรู้ อารมณ์ได้อย่างเดียวเท่านั้น

๓) จิตเป็นนามธรรมไม่มีรูปร่างสัณฐานให้รู้ได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ต้องรู้ได้ด้วยใจเท่านั้น มีสภาวะเป็นรูปธรรม จึงไม่อาจแสดงรูปร่างสัณฐานให้ปรากฏได้ (อสริริ)

๔) จิตเป็นธรรมชาติที่ต้องมีวัตถุเป็นที่เกิดและที่อาศัย (คูหาสย) หมายถึงว่า จิตแม้จะเป็นนามธรรมแต่ก็ต้องมีที่อาศัยเหมือนกัน ที่อาศัยของจิตที่เปรียบว่าเป็นถ้ำนั้นกล่าวโดยนัยกว้างก็หมายถึงร่างกายเพราะถ้ามีแต่ร่างกาย แต่ไม่มีวิญญาณ ก็ไม่มีชีวิตขึ้นมา

เพราะเหตุนี้ ลักษณะของการบริหารจิต กล่าวคือ “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลังปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความจริง”^{๙๑} ย่อมถูกอาสวกิเลสผูกพันอยู่เป็นประจำ ทำให้ไม่รู้ความจริงของรูปนาม จึงเกิดความคิดผิดว่า รูปนามขันธ ๕ เป็นอัตตาตัวเรา ประารถความสวย ความสุข ความเที่ยง วิปัสสนาไปจากความเป็นจริงอยู่เสมอ เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงให้ระวังรักษาจิตให้พ้นจากเครื่องผูกของมาร (กิเลส) โดยจะต้องเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางเดียว ที่จะทำให้หมดจดจากกิเลส แจ้งพระนิพพาน และพ้นจากสังสารทุกข์ได้

๓) ลักษณะของการบริหารจิตระดับปุถุชน

^{๘๘} วจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๑๒/๓๕๔.

^{๘๙} ฐ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๓๗.

^{๙๐} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๒-๒๔.

^{๙๑} วจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

ลักษณะธรรมชาติดินรน กวัดแกว่ง รักษาไฉ่ยาก ห้ามไฉ่ยาก เพราะว่าจิตมีธรรมชาติที่ ดินรน กวัดแกว่ง รักษาไฉ่ยาก ห้ามไฉ่ยาก นักปราชญ์ยอมดัดให้ตรงเหมือนนายช่างศร ดัดลูกศรให้ ตรง จิตนี้ (เป็นธรรมชาติยิณดียิ่งในอาลัย คือเบญจกามคุณ แม้ว่าจะถูกยกขึ้นมาจากอะไรนั้นแล้ว) ก็ยัง ดิ้นไปหาอาลัยนั้นอีก เปรียบเสมือนปลาที่ถูกเหวี่ยงขึ้นบนบก ก็ยังดิ้นรนจะลงน้ำอีก^{๙๒} จะเห็นได้ว่า “การฝึกจิตที่ข่มยาก เบา หมกมุ่นในอารมณ์ที่น่ารัก เป็นความดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกดี นำความสุขมา ให้”^{๙๓} ดังนั้นลักษณะของจิตปุถุชน ๗ ประการ^{๙๔}อธิบายได้ดังนี้

๑) ดินรน (ผนทน) คือดิ้นรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อมีรูปและเสียงเป็นต้นที่น่า ใคร น่าพอใจ

๒) กวัดแกว่ง (จปล) คือ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่ หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน

๓) รักษายาก (ทุรกข) คือ รักษาให้อยู่กับที่ โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก

๔) ห้ามยาก (ทุนนิวารย) คือ จะป้องกันไม่ให้คิดเรื่องที่เรไม่ต้องการก็ห้ามยาก แม้จิตจะมีลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่คนมีปัญญาก็สามารถฝึกจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้นำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรที่คิดให้ตรงได้

๕) ข่มไฉ่ยาก (ทุนนิคคห) คือฝึกไฉ่ยากนั่นเอง

๖) เป็นธรรมชาติรวดเร็ว (ลหุ) คือเกิดขึ้นแล้วดับไปเร็ว เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นดับอยู่ ตลอดเวลา แต่ที่สงสัยเห็นว่ายังไม่ดับ ก็เพราะมันเกิดดับสืบเนื่องกันตลอดเวลานั่นเอง

๗) มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ (ยตล กามนิปาติ) คือถ้าชอบใจเรื่องใดก็ชอบคิดแต่เรื่อง นั้นอยู่เสมอ แม้จิตจะมีลักษณะดังกล่าวแล้ว แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า การฝึกจิตนั้นเป็นการดีเพราะจิตนี้ สามารถฝึกได้ และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็จะย่อมนำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ฝึก

๔) หน้าที่ของการบริหารจิต

ธรรมชาติของจิตดังกล่าวแล้ว จิตยังมีหน้าที่ที่เป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติเป็น ขั้นตอนต่อเนื่อง การกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ จะสำเร็จลุล่วงได้ก็ต้องอาศัยจิต และ เจตสิกที่เกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ของตน ๆ จิตเกิดขึ้นและดับไปรวดเร็วดุจแล่นไปในอารมณ์อยู่ตลอดเวลา และยังสามารถทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จไปได้อีกด้วย หน้าที่การงานของจิตท่านเรียกว่า กิจ ในคัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหะ ได้แสดงหน้าที่ของจิตไว้ ๑๔ อย่าง^{๙๕} ได้แก่

๑) ปฏิสนธิ คือหน้าที่ที่เกิดขึ้นสืบต่อไปในภพใหม่ เป็นขณะจิตแรกที่ปรากฏขึ้นในภพใหม่ นั้น และจะปรากฏขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น ในภพชาติหนึ่ง ๆ

๒) ภาวคจิต คือจิตที่ทำหน้าที่ รักษาองค์แห่งภพ หมายความว่า รักษากรรมวิบากของ รูปธรรม นามธรรม สืบต่อจากปฏิสนธิวิบากจิต และปฏิสนธิกัมมชรูป ให้ดำรงอยู่ได้ในภพนั้น ๆ トラบ

^{๙๒} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๕๐.

^{๙๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๒.

^{๙๔} พระราชวิสุทธิททวิ, การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๔-๗.

^{๙๕} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓ ปกณกสังคหวิภาค, รวบรวมโดย วรณสิทธิ ไวทยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓-๔๐.

เท่าอำนาจแห่งชนกรรมจะส่งผลให้เป็นไปเท่าที่อายุสังขาร จะพึงตั้งอยู่ได้ ภาวะจิตนี้เป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของจิต ที่จะต้องทำกิจนี้อยู่เสมอ จิตจะหยุดทำกิจนี้ ก็ต่อเมื่อขณะที่มีอารมณ์ใหม่ ในปัจจุบันมา คั่นตอนให้จิตขึ้นวิธึรับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันเสียเท่านั้น พ้นจากการขึ้นวิธึรับอารมณ์ใหม่แล้ว จิตจะต้องทำหน้าที่ในการรักษาองค์แห่งภพนี้อยู่เสมอตลอดเวลา

๓) อารวชนกิจ คือ จิตทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ ๖ ที่มาถึงตน ทั้งทางปัญจทวาร หรือทางมนทวาร เป็นจิตขณะแรกที่ทั้งจากภวังคกิจ แล้วจะต้องทำหน้าที่อารวชนกิจนี้ทันที หรือเปล่าอีกในหนึ่งว่า เป็นจิตที่ทำหน้าที่ต้อนรับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันพบ กล่าวได้ว่า เป็นจิตดวงที่ขึ้นวิธึรับอารมณ์ใหม่

๔) ทัสสนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่เห็นรูปารมณ จิตนี้มีชื่อเรียกว่าจักขุวิญญาณจิตเพราะอาศัยจักขุวัตถุรู้เห็นรูปารมณ ถ้าไม่มีจักขุประสาททำหน้าที่เป็นจักขุวัตถุแล้ว ทัสสนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่เห็นจะเกิดขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่เห็นนี้ ในวิธึจิตหนึ่ง ๆ ทัสสนกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่จักขุวิญญาณจิตเกิดขึ้นในจักขุทวารวิธึเท่านั้น

๕) สวนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่ได้ยินสัททารมณ จิตนี้มีชื่อว่า โสตวิญญาณจิตเพราะอาศัยโสตวัตถุเกิด เพื่อรู้ได้ยินสัททารมณ ถ้าไม่มีโสตประสาททำหน้าที่เป็นโสตวัตถุแล้ว สวนกิจคือจิตที่ทำหน้าที่ได้ยินจะเกิดขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่ได้ยินนี้ในวิธึจิตหนึ่ง ๆ สวนกิจจะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่โสตวิญญาณจิตเกิดขึ้นในโสตทวารวิธึ

๖) ฆายนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นคันธารมณ จิตนี้มีชื่อว่า ฆานวิญญาณจิต เพราะอาศัยฆานวัตถุรู้กลิ่นคันธารมณ ถ้าไม่มีฆานประสาททำหน้าที่เป็นฆานวัตถุแล้ว ฆายนกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นก็มีขึ้นไม่ได้ และกิจที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นนี้ ในวิธึจิตหนึ่ง ๆ ฆายนกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่ฆานวิญญาณจิตเกิดขึ้นในฆานทวารวิธึ

๗) สายนกกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รู้รสารมณ จิตนี้เรียกว่า ชิวหาวิญญาณจิตเพราะอาศัยชิวหาวัตถุรู้รสารมณ ถ้าไม่มีชิวหาประสาททำหน้าที่เป็นชิวหาวัตถุแล้ว สายนกกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้รสารมณ ก็จะมีขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นนี้ ในวิธึจิตหนึ่ง ๆ สายนกกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือ ชิวหาวิญญาณจิตที่เกิดในชิวหาทวารวิธึ

๘) ผุสนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รู้การกระทบโณภูฐัพพารมณ จิตนี้มีชื่อว่า กายวิญญาณจิต เพราะอาศัยกายวัตถุ เพื่อทำกิจรู้การกระทบถูกต้องสัมผัสโณภูฐัพพารมณ ถ้าไม่มีกายประสาทเพื่อทำหน้าที่เป็นกายวัตถุแล้ว ผุสนกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้การกระทบโณภูฐัพพารมณก็จะมีขึ้นไม่ได้และจิตที่ทำหน้าที่ผุสนกิจนี้ในวิธึจิตหนึ่ง ๆ ผุสนกิจจะมีได้เพียงขณะจิตเดียวคือขณะกายวิญญาณจิตเกิดในกายทวารวิธึเท่านั้น

๙) สัมปฏิจฉนกกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รับปัญจารมณต่อจากทวิปัญจวิญญาณจิตในปัญจทวารวิธึหนึ่ง ๆ สัมปฏิจฉนกกิจจะเกิดขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น

๑๐) สันตริณกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่ไต่สวนปัญจารมณต่อจากสัมปฏิจฉนกกิจในปัญจทวารวิธึจิตหนึ่ง ๆ สันตริณกิจจะเกิดขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น๑๑) โวภูฐัพพนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่ตัดสินปัญจารมณ โดยความเป็นกุศล อุกุศลเป็นต้น จิตนี้ ชื่อว่า มโนทวารารวชนกิจ ทำหน้าที่โวภูฐัพพนกิจ ทางปัญจทวารวิธึในวิธึจิตที่สมบูรณ์ วิธึจิตหนึ่ง ๆ ย่อมเกิดได้ขณะจิตเดียว ในวิธึจิตที่ไม่สมบูรณ์คือในโวภูฐัพพนวาระ อาจเกิดได้ ๒-๓ ขณะ

๑๒) ขวนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์ ๖ ด้วยกุศลจิต อกุศลจิต สเหตุกิริยาจิต หลิตุปาหจิต และโลกุตตรวิบากจิต ในวิถิจิตหนึ่ง ๆ ที่เป็นกามวิถิแล้ว ส่วนมากเกิดติดต่อกัน ๗ ขณะ และในอัปปนาวิถิ อาจเกิดได้มากมายจนประมาณมิได้ก็มี

๑๓) ตทาลัมปนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ที่เหลือจากขวนจิตเสพแล้ว ในกามอารมณ์หรือวิภูตารมณ์ ซึ่งมีจิตที่ชื่อว่าตทาลัมปนจิต แล้วจะทำตทาลัมปนกิจ และเป็น ๒ ขณะจิตสุดท้ายในวิถิจิตที่เป็นตทาลัมปนวาระ

๑๔) จุติกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่สืบจากภพปัจจุบัน เป็นจิตดวงสุดท้ายที่จะปรากฏในภพชาตินั้น และจะปรากฏได้เพียงขณะจิตเดียว ในภพชาติหนึ่ง คล้ายคลึงกับปฏิสนธิจิต จิตที่ทำหน้าที่จุตินี้เป็นจิตประเภทเดียวกับปฏิสนธิจิต และภวังคจิตนั่นเอง

๒.๒.๔ กระบวนการรับรู้ของการบริหารจัดการ

กระบวนการรับรู้ของการบริหารจัดการ คือ การสัมผัสเป็นการรับรู้อย่างหนึ่ง การรับรู้ของจิตจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้งสามอย่างคือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ ภาวะนี้ในภาษาธรรมมีคำเรียกว่า โดยเฉพาะว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส” แปลตามรูปศัพท์ว่าการกระทบ แต่มีความหมายทางธรรมว่าการประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ พุทธอย่างง่าย ๆ ผัสสะก็คือการรับรู้^{๙๖} “เพราะอาศัยจักขุและรูปจักขุวิญญาณจึงเกิดความรู้แห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงเกิดเพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงเกิด”^{๙๗} ความรู้ที่ถูกต้องก็มาจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความคิดที่ผิดเป็นมิจฉาทิฐิ ก็มาจากการสัมผัสที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๙๘} รายละเอียดขององค์ประกอบของการเกิดการรับรู้อารมณ์ ได้แก่

๑) **อายตนะ** คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตา เป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่รู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น^{๙๙} แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ อายตนะภายในและภายนอก^{๑๐๐} อายตนะภายใน ๖ ประการ^{๑๐๑} คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งอายตนะเหล่านี้ต้องมีประสาทที่ดีด้วย กล่าวคือมีประสาทรูป ๕ และ มโนวิญญาณ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เรียกว่า คนตาบอดต้องมีจักขุประสาท หูตึงมีโสตประสาท จมูกตึงมีฆานประสาท ลิ้นตึงมีชีวาประสาท กายตึงมีกายประสาท ใจตึงมีสมรรถภาพสำหรับทำความเข้าใจในทางใจ^{๑๐๒} นี้เรียกว่าอายตนะภายใน ๖ เพราะเหตุที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล ท่านจึงเรียกว่า อายตนะภายใน^{๑๐๓}

^{๙๖} พระพรหมญาณคุณารณ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖.

^{๙๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๑/๔๗๙.

^{๙๘} พุทธศาสนิก, **ธรรมะเล่มน้อย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒.

^{๙๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑๑.

^{๑๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๑๐๑} ทีปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

^{๑๐๓} พุทธศาสนิก, **ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี**, พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : หจก.เอมีเทรดดิ้ง, ๒๕๔๓), หน้า ๖๙-๗๐.

๒) **อารมณ์** กล่าวคือ อายตนะภายนอก ๖ ประการ^{๑๐๔} คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์^{๑๐๕} ได้แก่ (๑) รูป (รูปารมณ์) รูปารมณ์ อารมณ์คือ รูป ได้แก่สี (วิณณะ มีสีดำ สีแดง เป็นต้น อารมณ์นี้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตทางจักขุทวาร หรือ ผ่านมาทางจักขุทวาร^{๑๐๖} (๒) เสียง (สัททารมณ์) เสียง มีการกระทบหูเป็นลักษณะ มีความเป็นวิสัยแห่ง โสตวิญญานเป็นกิจ มีโคจรแห่งโสตวิญญานเป็นผล มีมากอย่างโดยนัยเป็นต้นว่า เสียงกลอง เสียงตะโพน ฯลฯ^{๑๐๗} (๓) กลิ่น (คันธารมณ์) กลิ่น มีการกระทบจมูกเป็นลักษณะ มีความเป็นวิสัยแห่งขานวิญญานเป็นกิจ มีโคจรแห่งขานวิญญานเป็นผล มีมากอย่างโดยนัยเป็นต้นว่า กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ ฯลฯ^{๑๐๘} (๔) รส (รสารมณ์) รส มีการกระทบลิ้นเป็นลักษณะ มีความเป็นวิสัยแห่งชีวหาวิญญานเป็นกิจ มีโคจรแห่งชีวหาวิญญานเป็นปัจจัยปฏิฐานมีมากอย่างโดยนัยเป็นต้นว่า รสรากไม้ รสลำต้น ฯลฯ^{๑๐๙} (๕) โผฏฐัพพะ (โผฏฐัพพารมณ์) อารมณ์คือสัมผัสผัสสทางกาย มีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น อารมณ์นี้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตทางกายทวาร หรือที่ผ่านมาจากกายทวาร^{๑๑๐} (๖) ธรรมารมณ์ ได้แก่เวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ รูปที่เห็นไม่ได้และกระทบไม่ได้ซึ่งนับเนื่องในธัมมายตนะ และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง^{๑๑๑} นอกจากนี้ ลักษณะของธรรมารมณ์ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๑๒} ได้แก่ (๑) เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ทุกอย่างเข้าด้วยกัน เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์ทุกอย่างเข้าด้วยกัน จึงเรียกว่าเวทนาขันธ (๒) สัญญามีลักษณะจำอารมณ์ได้ทุกอย่าง เพราะรวมธรรมชาติที่มีลักษณะจำทุกอย่างได้เข้าด้วยกัน จึงเรียกว่าสัญญาขันธ และ (๓) สังขารมีลักษณะปรุงแต่ง เพราะรวมธรรมชาติที่มีลักษณะประสมเจตสิกทุกอย่างเข้าด้วยกัน จึงเรียกสังขารขันธ สังขาร หมายถึงสภาพที่ปรุงแต่ง ซึ่งมีเจตนาเป็นประธานในการปรุงแต่งการกระทำ แสดงออกเป็น ๓ ทางคือ (๑) กายสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งกาย (๒) วจีสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งวาจา และ (๓) จิตตสังขาร สภาพที่ปรุงแต่งใจ^{๑๑๓}

อย่างไรก็ตาม อารมณ์ที่กระทบมโนทวารนั้นเป็นอารมณ์เก่าเป็นมโนภาพที่เป็นตัวแทนของ อารมณ์ที่เคยประสบผ่านมาแล้วไม่ใช่ตัวแรก ตัวแรกนั้นประสบทางทวารทั้ง ๕ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า ธัมมะ หมายถึง เรื่องเมื่อธัมมะคือเรื่องที่ปรากฏเป็นมโนภาพ^{๑๑๔} เมื่อมีการจับคู่กัน จับคู่กันได้ตามลำดับ และตามตัว เช่นจักขุอายตนะคู่กันกับรูปายตนะ จึงได้เป็นอายตนะ ๑๒ ขึ้นมา จัดเป็น ๖ คู่ ๕ คู่แรกเป็น

^{๑๐๔}ทีปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^{๑๐๕}พระพรหมมณเฑียรธรรม (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๕.

^{๑๐๖}พิฑูร มลิวัลย์, **สภาวะธรรมพื้นฐาน ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕), หน้า ๗๖.

^{๑๐๗}พระพุทโธภาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๒๕.

^{๑๐๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒๕.

^{๑๐๙}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒๕.

^{๑๑๐}พิฑูร มลิวัลย์, **สภาวะธรรมพื้นฐาน ตอน ๒**, หน้า ๗๗.

^{๑๑๑}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๗/๑๑๗.

^{๑๑๒}พระพุทโธภาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๔๖.

^{๑๑๓}ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๘.

^{๑๑๔}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**, หน้า

ฝ่ายรูปธรรม คือ กายหรือเกี่ยวกับทางกาย คู่ที่ ๖ จัดเป็นนามธรรม คือ ทางใจ^{๑๑๕} คือ (๑) รูปธรรม ได้แก่ ตาคู่รูป หูคู่เสียง จมูกคู่กลิ่น ลิ้นคู่รส กายคู่โณภูมัพพะ และ (๒) นามธรรมได้แก่ ใจคู่ธรรมารมณ์ อารมณ์ทางใจ สามารถรู้ได้ทางมโนทวารเท่านั้น^{๑๑๖} ประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร นอกจากนี้ आयตนะภายใน และอายตนะภายนอกลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ดังที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๓๕ ว่า...

จักขุไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
รูปไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
โสตะไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
สัททะไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
ฆานะไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
คันธะไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
ชีวนาไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
รสไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
กายไม่เที่ยงเป็นทุกข์		เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
โณภูมัพพะไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
มโนไม่เที่ยงเป็นทุกข์		เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
ธรรมไม่เที่ยง	เป็นทุกข์	เป็นอนัตตา	มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ^{๑๑๗}

เพราะเหตุนี้ การรับรู้ระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอกต้องคู่กัน คือ (๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป (๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง) (๓) ฆาน (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น) (๔) ชีวนา (ลิ้น) คู่กับรส (๕) กายคู่กับโณภูมัพพะ ๖. มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์^{๑๑๘} แต่ก็เกี่ยวข้องกัน ดังท่านพระสารีบุตรบอกว่า ท่านสารีบุตร ตาเกี่ยวข้องกับรูป รูปเกี่ยวข้องกับตา ฯลฯ ลิ้นเกี่ยวข้องกับรส รสเกี่ยวข้องกับลิ้น ฯลฯ ใจเกี่ยวข้องกับธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์เกี่ยวข้องกับใจหรือ” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านโณภูมิกะตาไม่เกี่ยวข้องกับรูป รูปก็ไม่เกี่ยวข้องกับตา แต่เพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นฉันทราคะจึงเกิดขึ้น ตาและรูปนั้นจึงเกี่ยวข้องในฉันทราคะนั้น^{๑๑๙}

๓) วิญญาณ คำว่า วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้งอารมณ์ของจิต ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบหรือสัมผัสกัน เช่น รู้อารมณ์ในเวลาเมื่อรูปมากระทบตา เป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน เป็นอาทิ^{๑๒๐} เช่น “จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์”^{๑๒๑} วิญญาณมี ๖ ประการ คือ (๑) จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา) (๒) โสทวิญาณ (ความรู้แจ้ง

^{๑๑๕} พุทธสาสิกขุ, ศีลธรรมะอย่างถูกวิธี, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หจก. เอ็มไทรดั่ง, ๒๕๔๓), หน้า ๗๐-๗๑.

^{๑๑๖} Nina Van Gorkom, พระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน, แปลโดย ดวงเดือน บาร์มีธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๓๔), หน้า ๒๐๖.

^{๑๑๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๑๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๑๑๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๒/๒๒๕.

^{๑๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

^{๑๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓.

อารมณ์ทางหู) (๓) ฆานวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก) (๔) ชิวหาวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น) ๕. กายวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย) (๖) มโนวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ) นี้เรียกว่า วิญญาน”^{๑๒๒} เพราะรับรู้อารมณ์ต่างๆ”^{๑๒๓} รับรู้อารมณ์คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์เช่นเดียวกันกับ “จิต” เพราะจิต ได้แก่ธรรมชาติที่รู้อารมณ์^{๑๒๔} การรู้อารมณ์ของจิต จึงเป็นการรู้แบบวิญญานรู้ เพราะคำว่า “จิต” หรือ “วิญญาน” มีความหมายอย่างเดียวกัน^{๑๒๕}

เมื่อมีองค์ประจวบกันของอายตนะ อารมณ์ วิญญาน ครอบบริบูรณ์ การรับรู้ของจิตย่อมเกิดขึ้นได้ เช่น ตาสัมผัสกับรูป เกิดความรู้แจ้งทางตาขึ้น เรียกว่าการเห็น หูสัมผัสกับเสียงเกิดความรู้แจ้งทางหูขึ้น เรียกว่าได้ยิน จมูกสัมผัสกับกลิ่นเกิดความรู้แจ้งทางจมูกขึ้นเรียกว่าได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสกับรสเรียกว่ารู้รส กายสัมผัสกับวิญญาน เรียกว่าความรู้แจ้งกาย ใจสัมผัสกับธรรมารมณ์ เรียกว่ารู้อารมณ์ทางใจ จะเห็นว่าเป็นเพียงการรับรู้เท่านั้นยังไม่เกิดความคิดความเข้าใจอะไรขึ้นเลย แต่ก็ไม่หยุดอยู่แค่นี้ถ้าขาดสติสัมปชัญญะคือต่อไปย่อมเกิดเป็นเวทนา มี ๖ ประการนี้ คือ (๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา) (๒) โสตะสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู) (๓) ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางจมูก) (๔) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้น) (๕) กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางกาย) (๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ)”^{๑๒๖} จะเห็นได้ว่า เวทนา ๖ นี้ คุณด้วยจำนวน ๓ (สุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็เป็นเวทนา ๑๘ แล้วคุณด้วยจำนวน ๒ (เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะการทำความดีตามกิเลส และเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะการทำหน้าที่เป็นการกำจัดกิเลส) ก็เป็นเวทนา ๓๖ ถ้าคุณด้วยจำนวน ๓ อีกครั้งหนึ่ง (หมายถึงอดีต อนาคต ปัจจุบัน) ก็เป็นเวทนา ๑๐๘ ดังนั้นเป็นต้น เวทนานี้ เป็นเหตุให้เกิดตัณหา ฉะนั้นจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องศึกษาและควบคุมให้ดีเป็นพิเศษ เพราะสิ่งที่เรียกว่าตัณหานี้เป็นมูลเหตุของความทุกข์โดยตรง^{๑๒๗} กระบวนการรับรู้ดังกล่าวข้างต้น แสดงกระบวนการรับรู้ของจิต ได้แก่

อายตนะ	+	อารมณ์	+	วิญญาน	=	ผัสสะ	→	เวทนา
ทางรับรู้		สิ่งที่ถูกรู้		ความรู้		การรับรู้		ความรู้สึกรู้ต่ออารมณ์

จะเห็นได้ว่า กระบวนการรับรู้ของจิตสามารถสรุปได้ว่า อายตนะ ๖ อารมณ์ ๖ และวิญญาน ๖ ต้องเป็นไปทางเดียวกันหรือคู่กัน การรับรู้ของจิตจึงจะเกิดขึ้น

๑) จักขุ-ตา	เป็นแดนรับรู้	รูป-รูป	เกิดความรู้คือ	จักขุวิญญาน - เห็น
๒) โสตะ-หู	“	สัท-เสียง	“	โสทวิญญาน - ได้ยิน
๓) ฆานะ-จมูก	“	คันธะ-กลิ่น	“	ฆานวิญญาน - ได้กลิ่น

^{๑๒๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

^{๑๒๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๓.

^{๑๒๔} พระพุทธทศเถระ, พระคัมภีร์อภิธรรมมัจจุตร, แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕๐.

^{๑๒๕} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธรรมมัจจุตรสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๐.

^{๑๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๗/๙๒.

^{๑๒๗} พุทธทาสภิกขุ, ศีลธรรมอย่างถูกวิธี, หน้า ๗๓-๗๔.

- ๔) ชิวหา-ลิ้น “ รส-รส “ ชิวหาวิญญาน - รู้รส
 ๕) กาย-กาย “ โภกฐัพพะ-สิ่งต้องกาย “ เกิดความรู้ คือ กายวิญญาน
 - รู้สิ่งที่ต้องกาย
 ๖) มโน-ใจ “ ธรรม-เรื่องในใจ “ มโนวิญญาน -รู้เรื่องในใจ

กระบวนการรับรู้ของจิตสามารถจัดแบ่งได้เป็นแบบก่อเกิดทุกข์และดับทุกข์ ตัวอย่างเช่น ในอรรถกถาสูตรว่า ด้วยการไม่ฝึกไม่คุ้มครองอายตนะเรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถีพระผู้มีพระภาคตรัสว่า...

ภิกษุทั้งหลาย ผัสสอายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมแล้วย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ผัสสอายตนะ ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. ผัสสอายตนะคือจักขุที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ฯลฯ ๔. ผัสสอายตนะคือชีวหาที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ฯลฯ ๖. ผัสสอายตนะคือมโนที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ภิกษุทั้งหลาย ผัสสอายตนะ ๖ ประการนี้แลที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาไม่สำรวมแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ภิกษุทั้งหลาย ผัสสอายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลฝึกดี คุ้มครองดี รักษาดีสำรวมดีแล้วย่อมนำสุขมีประมาณยิ่งมาให้^{๑๒๘}

การไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวม คือ ตากับรูปสัมผัสกันเกิดเป็นความรู้แจ้งทางตา (จักขุวิญญาน) ขณะเมื่อมีการสัมผัสเกิดการรับรู้ว่าเป็นรูปได้เห็นแล้ว รู้สึกต่างๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ ซึ่งเป็นเรื่องปกติสำหรับมนุษย์ แต่ต่อจากเวทนานี้ ถ้าไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวม ตรงจุดนี้ย่อมนำทุกข์มาให้ ย่อมเกิดเป็น ตัณหา อุปาทานมีทุกข์ต่อไป ตรงกันข้ามหากสามารถที่จะคุ้มครอง รักษา และสำรวมแล้ว ทุกข์ย่อมดับ จะรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเสมอไปนั้น อาจจะหมายถึงถึงว่า รู้ต่อเมื่อมันเกิดเสียแล้ว การรู้ทีหลังเช่นนี้มีประโยชน์น้อย ผู้รู้เท่าอารมณ์ที่มากระทบก่อนแต่ที่อารมณ์ดีหรืออารมณ์ร้ายจะเกิดขึ้นในภายในไม่ได้^{๑๒๙}

กระบวนการรับรู้ของจิตที่สำคัญในการรับรู้ (ผัสสะ) คือ เวทนามีบทบาทสำคัญมาก เป็นรอยต่อระหว่างกระบวนการรับรู้ของจิตที่เป็นไปเพื่อก่อเกิดทุกข์หรือดับทุกข์ ในกระบวนการรับรู้ที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์นั้นเป็นองค์ประกอบย่อยๆ อย่างหนึ่งที่ช่วยให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนกระบวนการรับรู้ของจิตแบบเกิดทุกข์ เวทนาเป็นปัจจัยตัวเอกที่มีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของกระบวนการธรรมทั้งหมด กล่าวได้ว่า มนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไร และทำการอะไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา หรือชีวิตจะเป็นอย่างไร ก็เพราะเวทนา และเพื่อเวทนา นอกจากนั้นในกระบวนการแบบก่อเกิดทุกข์นี้ มนุษย์มิได้หยุดอยู่เพียงแค่เป็นผู้รับรู้อารมณ์เรียนรู้โลกเพื่อเกี่ยวข้องจัดการกับโลกอย่างได้ผลดีเท่านั้น แต่ได้ก้าวไปสู่ความเป็นผู้เสพสรวยโลก และยึดติดโลกด้วย ซึ่งเป็นกระบวนการที่สืบทอดจากผัสสะ เป็นรอยต่อทางจริยธรรม ความดีกับความชั่ว ระหว่างกุศลกับอกุศล ระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการยึดข้องอยู่กับความทุกข์ ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติของจิตต่อกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้น จึงต้องสำรวมระวังตั้งแต่ต้น ในพระสูตรจึงมักสอนย้ำให้ระวังตั้งแต่ช่วงแรกที่สุด คือตอนที่จิต

^{๑๒๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗.

^{๑๒๙} พุทธศาสนิก, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวายจำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๗๙.

เริ่มรับอารมณ์ทางอายตนะ เพราะจะทำให้ปัญญาไม่เกิดขึ้นจึงเป็นการปลอดภัยที่สุดในทางตรงข้าม ถ้าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว คือ บำปอกุศลเข้ามาตกแต่งจิตแล้ว มักจะแก้ไขปัญหาดูได้ยาก

๒.๒.๕ วิธีการการบริหารจิต

วิธีการการบริหารจิต มี ๒ วิธี คือ ๑) สมถกรรมฐาน และ ๒) วิปัสสนา ๓) วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบเจโตวิมุตติ ซึ่งอธิบายดังนี้ ได้แก่

๑) สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนาหมายถึงอุบายทำให้จิตสงบ หรือธรรมที่ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์^{๑๓๐} จิตสงบหรือเรียกว่าสมาธิ ซึ่งแปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็เกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่ารูปฌาน หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ฌาน มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า สมาบัติ^{๑๓๑} จะเห็นได้ว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงอารมณ์ของสมถกรรมฐาน หรือวิธีปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบหรือเป็นสมาธิไว้ ๔๐ อย่าง โดยแบ่งเป็น ๗ หมวด^{๑๓๒} ได้แก่

๑) กสิณ ๑๐ ได้แก่ (๑.๑) กสิณที่มีดินเป็นอารมณ์ (ปฐวีกสิณ) (๑.๒) กสิณที่มีน้ำเป็นอารมณ์ (อาโปกสิณ) (๑.๓) กสิณที่มีไฟเป็นอารมณ์ (เตโชกสิณ) (๑.๔) กสิณที่มีลมเป็นอารมณ์ (วาโยกสิณ) เรียกว่า ภูตกสิณ (๑.๕) กสิณที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ (นิลกสิณ) (๑.๖) กสิณที่มีสีเหลืองเป็นอารมณ์ (ปิตกสิณ) (๑.๗) กสิณที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ (โลหิตกสิณ) (๑.๘) กสิณที่มีสีขาวเป็นอารมณ์ (โอทาทกสิณ) เรียกว่า วัณณกสิณ (๑.๙) กสิณที่มีแสงสว่างเป็นอารมณ์ (อาโลกกสิณ) และ (๑.๑๐) กสิณที่มีช่องอากาศเป็นอารมณ์ (ปริจฉินนาทกสิณ)

๒) อสุภะ ๑๐ ได้แก่ซากศพที่มีลักษณะ ๑๐ ประการ คือ (๒.๑) ซากศพที่พองขึ้น (อุทฺธมาตโกสุภ) (๒.๒) ซากศพที่มีสีเขียว (นิลโกสุภ) (๒.๓) ซากศพที่มีหนองแตกพลั๊ก (วิปฺพพโกสุภ) (๒.๔) ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ (วิจฉิททโกสุภ) (๒.๕) ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย (วิกขายิตโกสุภ) (๒.๖) ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรื้อราด (วิกขิตตโกสุภ) (๒.๗) ซากศพที่ถูกสับฟันทั้งกระจัดกระจาย (หตฺวิขิตตโกสุภ) (๒.๘) ซากศพที่มีโลหิตไหลออก (โลหิตโกสุภ) (๒.๙) ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (ปฺพหฺวโกสุภ) และ (๒.๑๐) ซากศพที่เหลือแต่ร่างกระดูก (อัฐิกโกสุภ)

๓) อนุสสติ ได้แก่การระลึกถึง ๑๐ อย่าง คือ (๓.๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า (๓.๒) อัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม (๓.๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ (๓.๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตนที่มั่นอยู่ไม่ต่างพร้อย (๓.๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้กระทำไป (๓.๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (๓.๗) มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย (๓.๘) กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่า เป็นของไม่งาม น่าเกลียดปฏิกูล (๓.๙) อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออก และ (๓.๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง

^{๑๓๐} พระราชนิพนธ์, การพัฒนาจิต, หน้า ๓๒.

^{๑๓๑} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๖๐/๔๗.

^{๑๓๒} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๔๑.

๔) พรหมวิหาร ๔ คือธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ (๔.๑) เมตตา การแผ่ความรักไปยังสัตว์ทั้งหลาย (๔.๒) กรุณา การแผ่ความสงสารไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์ (๔.๓) มุทิตา การแผ่ความยินดีไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข และ (๔.๔) อุเบกขา การแผ่ความวางเฉยไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข ทั้งที่มีความทุกข์

๕) อาหาเร ฏีกุลสัญญา ได้แก่ การกำหนดพิจารณาอาหารให้เห็นว่าน่าเกลียดปฏิเสธ

๖). อรูปธรรม ๔ ได้แก่ อรูปฌาน ๔ คือ (๖.๑) อากาสนัญญายตนะ การเพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด (๖.๒) วิญญานัญญายตนะ การเพ่งวิญญานว่าไม่มีที่สุด (๖.๓) อากิญจัญญายตนะ การเพ่งความไม่มีของอรูปวิญญาน โดยปริกรรมว่า หน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี และ (๖.๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ การเพ่งอรูปวิญญานที่สาม โดยปริกรรมว่า นีละเอียดยิ่งนัก นี้ประณีตยิ่งนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

เมื่อผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้วต่อยอดด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนาแล้ว จิตบริสุทธิ์จากกิเลสคือหลุดพ้นเป็นนิพพาน เรียกว่า บรรลุแบบเจโตวิมุตติ

๒) วิปัสสนา

วิปัสสนาแปลว่า ความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้^{๑๓๓}รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง ทั้งทำที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ เรียกว่า ญาณ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะที่กำจัดอวิชชาภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณ และวิชชาจึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนและถาวร

ผู้ที่ปฏิบัติแบบอาศัยสมาธิเล็กน้อยคือขณิกสมาธิ แล้วเจริญปัญญาจนบรรลุธรรม เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

๓) วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบเจโตวิมุตติ

วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน คือ เจริญสมาธิให้ได้ฌานแล้วต่อยอดด้วยการเจริญปัญญาและวิปัสสนา โดยคัดเลือกจากกรรมฐาน ๔๐ ประการ ที่เลือก ได้แก่ อาณาปานสติสมาธิ ซึ่งจะอธิบายดังนี้ ดังนี้

๑) การเจริญสติสมาธิ กล่าวคือ คำว่า สมาธิ แปลว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทรีย์ สมาธิ พลละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๑๓๔} หรือ “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่าสมาธิ”^{๑๓๕}

๒) การเจริญอานาปานสติสมาธิ กล่าวคือ อานาปานสติสมาธินี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้มากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ และทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอยู่ในเรื่อยๆ แม้ว่าผู้นั้นจะเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสไว้หลายแห่งว่า “หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเห็นว่า “ และกาย

^{๑๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๖.

^{๑๓๔}อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙, อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๑๓๕}พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๓๔.

ของเราไม่พึง ลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๓๖} “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้นี้ที่เจริญแล้วทำให้มาก แล้วย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และ ทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็วเปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่จนตกฤดูกาล ทำให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว”^{๑๓๗} นอกจากนี้ ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว (๑) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (๒) เพื่อคลายกำหนด (๓) เพื่อความดับ (๔) เพื่อความสงบ (๕) เพื่อความรู้ยิ่ง (๖) เพื่อความตรัสรู้ (๗) เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร? คือ อานาปานสติ”^{๑๓๘} “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายถ้าภิกษุเจริญอานาปานสติแม้ชั่วการ ลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอน ของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่นั่นบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้น เปลาๆ จะป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติเล่า”^{๑๓๙}

๓) **คุณลักษณะของอานาปานสติสมาธิ** มีลักษณะพิเศษที่ควรกล่าวไว้ เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติสมาธิวิธีนี้ตลอดสาย ดังนี้ (๑) ปฏิบัติเพื่อผลที่เป็นอภิปนาสมาธิก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนาก็ได้ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑ นี้เท่านั้น ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุฌานแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจตุกกะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้ายใช้ได้ แต่สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว”^{๑๔๐} (๒) เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวน ๑๑ อย่าง (จากกรรมฐาน ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑) ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงขั้นจตุตถฌาน ซึ่งตามมติของพระอรรถกถาจารย์อานาปานสติไม่สามารถให้ผลถึงอรุณได้^{๑๔๑} (๓) พระอรรถกถาจารย์ท่านถือว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐาน ที่หนักเจริญยาก ท่านถึงกับลำดับความสำคัญไว้ว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตรชนิด มหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหน้อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้างเสพอได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอื้ออึง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อ ๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย มีพุทธพจน์ที่มาสสนับสนุนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือนไร้สัมปชัญญะ”^{๑๔๒}

^{๑๓๖} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๑๓๗} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๑๓๘} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๑๓๙} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/๔๖-๕๑. (นอกจากทรงยกย่องอานาปานสติแล้ว ยังทรงยกย่องกรรมฐานอื่นเป็นอันมากด้วย เช่น อนุสติ๑๐ และสัญญา๑๐ เป็นต้น)

^{๑๔๐} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๖๙.

^{๑๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗๗.

^{๑๔๒} ม.อ. ๑๔/๒๘๙/๑๙๖.

อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย^{๑๔๓} การที่ท่านกล่าวว่าอานาปานสติเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วยนั้น ท่านให้เหตุผลว่าโมหจริตและวิตกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิตกจริตจึงเหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย ดังที่วิสุทธิมรรคแสดงว่า “โมหจริตบุคคลมีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมีอธิบายว่าเมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายามเพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายย่อมบังเกิดขึ้นเสีย โดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะขยายความว่าโมหะเป็นสภาพ ไม่ตั้งมั่น เพราะเลื่อนกลาตไปในการมณฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะตริตริกนิกไปโดยประการต่าง ๆ ฉะนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่นเพราะไม่หยั่งลงมั่นในการมณ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่น เพราะกำหนดอารมณ์ รวดเร็ว ฉะนั้น”^{๑๔๔} เพราะอานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็น อันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่าให้นั่งอย่างนี้ คือ นั่งคู้บัลลังก์ซึ่งเป็นที่นั่งที่ดัดสุภาพและการงาน^{๑๔๕}

๔) อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ ที่ถึงความเป็นอัปนาสมาธิ คือ (๑) ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข (๒) กำจัดอกุศลวิตกทั้งหลาย ที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในการมณต่างๆ ได้ (๓) เป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๑๔๖} และ (๔) ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกรมถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว^{๑๔๗}

๕) วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ ได้แก่ (๑) **สิ่งที่ควรทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ** กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้น^{๑๔๘} ก็คือ นั่งขัดสมาธิ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๑๔๙} ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติอยู่ ย่อมแทงตลอดธรรมที่ไม่กำเริบต่อกาลไม่นานนัก มีธรรม ๕ ประการ^{๑๕๐} คือ (๑.๑) เป็นผู้มีฐานะน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย ยินดียิ่งในบริวารแห่งชีวิต (๑.๒) เป็นผู้มีอาหารน้อย เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง (๑.๓) เป็นผู้นอนน้อย ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ (๑.๔) เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สะสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมาก ทรงจำไว้มาก (๑.๕) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้วที่ว่า “โยคีบุคคลชำระศีล

^{๑๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๖๓.

^{๑๔๔} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^{๑๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๖๔.

^{๑๔๖} ม.อ. ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๑๔๗} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๗๐-๔๗๑.

^{๑๔๘} เรือนว่าง (สุญญาคารโต) หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ชอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

^{๑๔๙} สัมมา. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๐.

^{๑๕๐} อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖.

ทั้งหลายให้บริสุทธิตามในที่ได้แสดงมาใน สิลนเทศน์แล้ว ฟังตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิดีแล้วนั้น บรรดา ปลิโพธ เครื่องกังวล ๑๐ ประการ อย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปลิโพธเครื่องกังวล อย่างนั้นเสียให้สิ้นหวัง แล้วพึงเข้าไปหาภิกษุณมิตร์ผู้ให้พระกัมมัฏฐาน เรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน แล้วพึงออก จากวัดที่ไม่สมควร แก่การที่จะ ภาวนาสมาธิไป อยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัด เครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้นให้สิ้นสุดเรียบร้อย แต่นั้นพึงลงมือภาวนาสติ นั้น ด้วยไม่ทำวิธีภาวนาใดๆ อย่างให้ขาดตกบกพร่องไป”^{๑๕๑} **(๒) ปลิโพธิ ๑๐** แปลว่า เครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ ใจพะวักพะวน ไม่ โปร่ง แปลกน่ายๆ ความกังวล เมื่อมีปลิโพธิก็จะทำให้ปฏิบัติ ก้าวหน้าไปได้ยากไม่อำนวยโอกาสแก่ การเกิดสมาธิจึงต้องตัดปลิโพธิ ๑๐ อย่าง^{๑๕๒} คือ (๒.๑) ที่อยู่หรือวัด หากตนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไรค้างอยู่แล้วทำให้เป็นกังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพันกังวลก็ไม่ใช่ไร (๒.๒) ตระกูล คือ ตระกูล ญาติ หรือตระกูลอุปฐาก ซึ่งสนิทสนม เมื่อจะต้องห่างไปใจก็คอยห่วง ควรทำให้ได้ (๒.๓) ลาภ เช่น มี คนเลื่อมใสมาก มาหาถวายของมัววนอยู่ไม่เป็นอันปฏิบัติควรปลิกตัวไปหาที่สงัด (๒.๔) คณะ เช่น มี คณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอน และ แก่ความสงสัย ควรทำเรื่องที่ค้างให้เสร็จ หรือหาคนแทน แล้วขอโอกาสลาไป (๒.๕) กรรม คือ การงาน โดยเฉพาะนวัตรกรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือ มอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย (๒.๖) อุตฺถานะ คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเณร พึง ทำเสียให้เสร็จหมดกังวล (๒.๗) ญาติ ทั้งญาติทั้งบ้าน และญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์เพื่อน ศิษย์) เจ็บป่วยต้องชวนช่วยรักษาให้หายกันหมดห่วง (๒.๘) อาพาธ คือ ตนเองป่วยใช้รักษาให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่หาย ก็ให้ทำใจสู้ว่าฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแกฉันจะปฏิบัติ (๒.๙) คันถะ คือ ปริยติ คือ สิ่ง ที่เล่าเรียน เป็นปลิโพธิสำหรับผู้วนกับการรักษาความรู้ เช่น สาธยาย เป็นต้น ถ้าไม่วนก็ไม่ใช่ไร และ (๒.๑๐) อิทธิคือ ฤทธิ์ของปุณฺณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นปลิโพธิสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่ เป็นบริโพธิแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะ ผู้ที่เจริญยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง **(๓) ภิกษุณมิตร์ผู้แนะนำ อานาปานสติสมาธิ** เมื่อตัดปลิโพธิได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่สามารถสอนอานาปาน สติให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติของภิกษุณมิตร์ เช่น ประกอบด้วยภิกษุณมิตร์ธรรม ๗ ประการ^{๑๕๓} ได้แก่ (๓.๑) น่ารัก (๓.๒) น่าเคารพ (๓.๓) น่าเจริญใจ (๓.๔) เป็นผู้รู้จักว่ารู้จักกล่าว (๓.๕) เป็นผู้อดกลั้นต่อ ถ้อยคำของผู้อื่นได้ (๓.๖) สามารถชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้งได้ และ (๓.๗) ไม่ชักนำไปในเรื่องที่ไม่ควร จะเห็นได้ ว่า วิธีเลือกภิกษุณมิตร์และการเข้าไปขอกรรมฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าภิกษุณมิตร์นั้นถ้าให้ติควรได้ พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หา พระอรหันต์พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตดลหฺนกันลงมาท่านว่าพระปุณฺณที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่า พระอรหันต์ที่ ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะ ตัวและบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทาง ไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธียกย่องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหา

^{๑๕๑}พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๔๖.

^{๑๕๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

^{๑๕๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

กัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน^{๑๕๔} การรับเอากรรมฐานท่านให้ทำเป็นพิธีการ คือเข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธรูปท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มี พระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน”^{๑๕๕} **(๔) สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ** กล่าวคือ อยู่ที่เจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ ณ ที่เดียวกับอาจารย์นั้นแหละ ปราบที่ตนมีความผาสุกสบาย แต่ถ้าไม่มีความผาสุกสบาย ณ ที่วัดนั้น ก็พึงไปอยู่ ณ ที่วัดอื่นอันเป็นที่สบาย ในระยะทางห่างจากวัดพระอาจารย์ประมาณร้อยเส้นหรือ สองร้อยเส้น หรือแม้ประมาณสี่ร้อยเส้นก็ได้ ครั้นอยู่ห่างในระยะทาง เท่านั้น เมื่อเกิดความสนทน่ห้สงสัยหรือเกิดความหลงลืม ในหัวข้อกัมมัญฐานบางประการจักได้ตื่นลุกขึ้นทำกิจวัตรในวัดให้เสร็จแต่เช้า แล้วออกจากวัดเที่ยวบิณฑบาตไปในระหว่างทาง พอเวลาฉันเสร็จแล้ว ก็ให้ถึงที่อยู่ของพระอาจารย์พอดี สอบถามชำระกัมมัญฐานให้บริสุทธิ์สิ้นสงสัยในสำนักของพระอาจารย์เสียแต่วันนั้น พอวันที่สองก็นั่งการกราบลาพระอาจารย์ แล้วก็ออกเดินทางกลับแต่เช้าเที่ยวรับบิณฑบาตไปในระหว่างทาง ยังไม่ทันจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อแยล้าอะไรก็จักมาถึงที่อยู่ของตนพอดี ส่วนโยคีบุคคลผู้ซึ่งไม่ได้ที่อยู่อันผาสุกสบาย แม้ในระยะทางประมาณสี่ร้อยเส้นนั้น จงตัดข้อที่เข้าใจได้ยากในกัมมัญฐานให้กระจ่างแจ้งทุกประการ ชำระกัมมัญฐานให้บริสุทธิ์ด้วยดีแล้วจะออกจากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิไปอยู่ ณ ที่วัดอันสมควรแม้ไกล ๆ กว่านั้นก็ได้^{๑๕๖} ไม่ว่าวัดหรือวิหาร หรือที่อยู่ที่เหมาะสมตามที่ท่านแนะนำคือ สถานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ได้แก่ (๔.๑) ต้องไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก (๔.๒) กลางวันไม่พลุกพล่านกลางคืนไม่อีกทึบ (๔.๓) ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน (๔.๔) เมื่อพักอยู่ทีนั้น ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ (๔.๕) มีพระเถระเป็นพหูสูต ซึ่งสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^{๑๕๗} **(๕) อริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญอานาปานสติ** ดังคำบาลีที่ว่า “นิสิตติ ปลงกั อากุชิตวา” แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์^{๑๕๘} ซึ่งพระพุทธรูปโฆษจารย์อธิบายเหตุที่ตรัสเช่นนั้นว่า อริยาบถนั่ง เป็นอริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหดหู่ หรือฟุ้งซ่านสะดวกในการหายใจ ปลงกั ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ, อากุชิตวา แปลว่า คู้เข้า, อุชุกาย ปณิธาย แปลว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ ยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกเวหนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก^{๑๕๙} **(๖) ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ** คือ วิธีเจริญวิปัสสนาโดยมีอานาปานสติเป็นปัจจัยว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์” “ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๖๐} ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยสมถะจนถึงความหลุดพ้นจากอวิชชาด้วยวิปัสสนา ทรงมุ่งให้ผู้ปฏิบัติ

^{๑๕๔}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๒-๑๖๔.

^{๑๕๕}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔-๑๖๖.

^{๑๕๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

^{๑๕๗}อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

^{๑๕๘}ฉบับมหาจุฬา แปลว่านั่งขัดสมาธิ บ้าง., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ บ้าง., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔., พุทธทาสภิกขุแปลว่า นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว (อานาปานสติสมบูรณแบบ หน้า ๑.)

^{๑๕๙}พระพุทธรูปโฆษจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๔๕-๔๔๖.

^{๑๖๐}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙-๑๕๒/๑๙๑-๑๙๕.

บริหารกรรมฐานนี้อย่างจริงจังเพื่อความพ้นทุกข์อย่างที่ว่า ปาฏิหาริกรรมฐาน (กรรมฐานที่ต้องรักษาอยู่เป็นนิตย์)^{๑๖๑} ผู้เริ่มต้นปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา จะต้องการพิจารณาตามกายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๖๒} (๗) **การปฏิบัติพัฒนาจิตตามอานาปานสติสมาธิ** การปฏิบัติสมถะ ๔๐ วิธี^{๑๖๓} คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ สัญญากัมมัฏฐาน ๑ วิเวกขันธ์กัมมัฏฐาน ๑ พร้อมแสดงการเจริญวิปัสสนาด้วยในหมวดปัญญาภูมิวิเทศ และการดำเนินไปของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่อง ช่วยให้จิตบรรลุนิพพาน ๔ ประการ คือวิสุทธิ ๗ ลักษณะ ๓ อนุปัสสนา ๓ และวิปัสสนาญาณ ๑๐^{๑๖๔}

๔) วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบปัญญาวิมุตติ

วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบปัญญาวิมุตติ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ iva ว่า การปฏิบัติมีการเจริญวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงเจริญสมถะตามหลังก็ได้ แม้แต่ผู้ที่ได้ชื่อว่าเจริญแต่วิปัสสนาอย่างเดียวล้วน (สุทธวิปัสสนายานิก) ไม่อาศัยสมถะเลย ก็หมายถึง ไม่อาศัยสมถะในความหมายโดยนิปริยาย หรือความหมายจำเพาะที่เคร่งครัด คือไม่ได้ทำสมถะจนได้ฌานสมาบัติก่อนเจริญวิปัสสนา แต่ตามความเป็นจริงก็อาศัยสมถะในความหมายกว้างๆ คืออาศัยสมาธินั่นเอง สมาธิของผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ เริ่มด้วยขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ก็ได้ แต่เมื่อถึงขณะที่บรรลุสมรรถผล สมาธินั้นจะแน่วแน่นสนิท (เป็นอัปปนาสมาธิ) ถึงระดับปฐมฌาน (ฌาน ๑)^{๑๖๕} ผู้บรรลุอรหัตผล จะต้องได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติครบทั้งสองอย่างทุกคน เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา ปัญญาวิมุตติ ผู้ได้ปัญญาวิมุตติอย่างเดียวนั้น อันที่จริงย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย เพราะการได้ปัญญาวิมุตติส่อความคุมถึงแล้วว่าต้องได้เจโตวิมุตติด้วย เป็นแต่เพียงหมายถึงเจโตวิมุตติแบบที่อาศัยสมาธิเพียงเท่าที่จำเป็น

นอกจากนี้ วิปัสสนาวิมุตติเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน เรียกเต็มเพื่อย้ำความหมายให้หนักแน่นว่า วิสุทธิวิปัสสนายานิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยาน หมายถึงผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนาทีเดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆ มาก่อนเลย แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาคือใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง ในตอนแรกสมาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็นเพื่อให้วิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ เมื่อผู้เป็นวิปัสสนายานิกเจริญวิปัสสนาต่อ ๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการฝึกอบรมไปด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุปาจารสมาธิก็ได้

การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่าวิปัสสนานั้น เป็นส่วนสาระสำคัญของการตรัสรู้หรือบรรลุสมรรถผล ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อ

^{๑๖๑} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๕๙.

^{๑๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๙.

^{๑๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

^{๑๖๔} พระอนรรฆุเถระ, **พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหิภาค**, รวบรวมโดย วรณสิทธิ์ ไวยยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๙.

^{๑๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๕-๓๐๖.

เข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติ ส่วนนี้ทั้งสี่สำหรับวิปัสสนายานิก การพิจารณาเช่นนี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ ซึ่งในคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความว่า “ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าย เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลังด้วยประการดังนี้เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๑๖๖}

การปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ คือ การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ(ชั้น ๕ อายุตนะ อารมณ์) ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ครั้งแล้ว) จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลาย อันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความขัดส่าย มีสมาธิเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบปัญญาวิมุตติมีรูปแบบอย่างเดียว คือ ใช้ปัญญาพิจารณาทุกอย่างให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น จนกว่าจะกำจัดกิเลสได้ในที่สุด แต่การปฏิบัติต้องมีศีลตามภาวะของตน คือศีลของภิกษุ ศีลของฆราวาส คือปฏิบัติตนตามภาวะของตนเอง ทุกอย่าง แต่เน้นที่ ปัญญา เท่านั้น เพราะเวลาพระพุทธเจ้าสั่งสอนพระองค์จะตรัสขึ้นต้น “ภิกษุทั้งหลาย” นั้นแสดงว่าภิกษุต้องปฏิบัติตามธรรมวินัยอย่างไรต้องปฏิบัติไปตามนั้น คำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ ได้แก่

๑) รูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อย่างหนึ่งอย่างใด ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งไกลทั้งใกล้ ภิกษุย่อมมองดูรูป (เวทนา ฯลฯ วิญญาณ) นั้น ย่อมพินิจ ย่อมตรองดูโดยแยบคาย เมื่อเธอ มองดู พินิจตรองดูโดยแยบคาย ย่อมปรากฏแต่สิ่งที่ว่างเปล่า หาแก่นสารมิได้เลย แล้วแก่นสารในรูป (เวทนา ฯลฯ วิญญาณ) จะพึงมีได้อย่างไร เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหายติด^{๑๖๗} ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงมนสิการรูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยแยบคายและจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการรูปโดยแยบคาย และพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เพราะ สิ้นความเพลิดเพลินจึงสิ้นความกำหนัด เพราะสิ้นความกำหนัดจึงสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความ เพลิดเพลินและความกำหนัดจิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า ‘หลุดพ้นดีแล้ว’^{๑๖๘}

๓) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเห็นจักขุ (ตา) (หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่ไม่เที่ยงนั่นแล ว่า ‘ไม่เที่ยง’ ความเห็นของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เมื่อเห็นชอบก็ย่อมเบื่อหน่าย เพราะสิ้นความ เพลิดเพลินจึงสิ้นราคะ เพราะสิ้นราคะจึงสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลินและราคะ เราจึงเรียกว่า ‘จิตหลุดพ้นดีแล้ว’^{๑๖๙}

๔) ภิกษุเห็นรูป (เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) ที่ไม่เที่ยงนั่นแลว่า ‘ไม่เที่ยง’ ความเห็นของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฐิเมื่อเห็นชอบก็ย่อมเบื่อหน่าย เพราะสิ้นความเพลิดเพลินจึงสิ้น

^{๑๖๖}พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๑๖๗}ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๕/๑๘๐-๑๘๓.

^{๑๖๘}ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๒/๗๓.

^{๑๖๙}ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๖๕/๑๙๓.

ราคะเพราะสิ้นราคะจึงสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลินและราคะเราจึงเรียกว่า ‘จิตหลุดพ้นดีแล้ว’^{๑๗๐}

จะเห็นได้ว่า วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบปัญญาวิมุตติ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมหรือสังขารธรรมทั้งหลายมักถูกแยกแยะออกเป็นส่วนย่อยในรูปต่างๆ ซึ่งโดยมากแยกออกเป็นขั้น ๕ หรืออายตนะ ๑๒ แล้วพิจารณาความจริงตามแนวไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา นั้นเอง

๕) หลักเกณฑ์การวัดความหลุดพ้นของจิต

คำว่า “การบรรลุธรรม” ภาษาบาลีใช้คำว่า “ ญาณทัสสนะ ” แปลว่า การเห็นด้วยญาณ หมายถึง การมองเห็นความจริงในอริยสัจ มองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในบทสรรเสริญพระพุทธคุณมีคำว่า “ ภควา ” หมายถึงการที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความสามารถในการจำแนกแจกแจงธรรม ทำให้ธรรมของพระองค์มีทรงแสดงมีความงามในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด เพราะเหตุนี้ ในพระไตรปิฎกจึงมีธรรมแจกแจงอย่างละเอียดพิสดารเพื่ออนุเคราะห์ตามจริตของผู้ฟัง และระดับสติปัญญาของเวไนยสัตว์ที่แตกต่างกัน โทนหลักเกณฑ์ของการบรรลุธรรมต่างๆ เช่นเดียวกัน แสดงถึงระดับจิตจากการปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ ไว้อย่างละเอียดชัดเจน ตั้งแต่ระดับต่ำถึงระดับสูง การวัดและประเมินค่าของผู้ปฏิบัติว่าบรรลุธรรมในพุทธศาสนามีกล่าวไว้ชัดเจน เพราะว่าพระพุทธศาสนามีเกณฑ์เครื่องวัดความเป็นพระอริยสงฆ์ เพื่อป้องกันการอวดอ้างตนเป็นพระอริยบุคคล เป็นเครื่องกำหนดหมายพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพื่อการหว่านบุญทำทานลงในบุญเขตที่เหมาะสม จัดเป็น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยใช้การละกิเลสภายในจิตเรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด^{๑๗๑} การวัดและประเมินระดับจิตของผู้บรรลุธรรมตามที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก อาศัยเครื่องละกิเลสเป็นเครื่องชี้วัด กิเลสที่ต้องละมี ๒ ระดับ คือ

๑) กิเลสอย่างหยาบ เรียกอรัมภาคิเลสสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องต่ำ^{๑๗๒} มี ๕ ประการ คือ (๑.๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เราเขา เป็นนั่นเป็นนี่ มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่างๆ มาประชุมกันเข้าทำให้มีความเห็นแก่ตัวในขั้นหยาบ และความรู้สึกรับกระทบกระทั่งบีบคั้นเป็นทุกข์ได้รุนแรง (๑.๒) วิจิกิจฉา ความลังเล สงสัย เคลือบแคลงต่างๆ เช่น สงสัยในพระศาสดา ในพระพรหม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปฏิจกสมุปบาท เป็นต้น ทำให้ไม่มั่นใจไม่เข้มแข็งกลัวกลัวที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมด้วยความมีเหตุผล และในการที่จะเดินหน้าแน่วดังไปในอริยมรรคา (๑.๓) สลัปปตปราคาส ความถือมั่น ศิลปรต คือความยึดถือผิดพลาดไปว่าจะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่การถือศีลระเบียบ แบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่างๆ โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างมกมาย เห็นเป็นขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือพิธีรีตองก็ดี ถือด้วยตณหาและทิฏฐิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผลประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ก็ดี ไม่เป็นไปตามความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกนอกกลุ่มนอกทาง หรือเลยเถิด

^{๑๗๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๖๖/๑๙๓.

^{๑๗๑} อภิญาวัฒน์ โพธิ์สาน, พุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทที่ควิจำกัด, ๒๕๕๑),

^{๑๗๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐/๑๐๖.

ไป ไม่เข้าสู่อริยมรรค (๑.๔) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความติดใจในกามคุณ และ (๑.๕) พยาบาท ความคิดปองร้าย ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง หรืองุ่นง่านใจ

๒) กิเลสอย่างละเอียด เรียกว่าอุทธัมภาคิยสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องสูง^{๑๗๓} ๕ ประการนี้ (๒.๑) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน พอใจในรสความสุขความสงบของสมาธิขั้นรูปฌาน ติดใจปรารถนาในรูปภพ เป็นต้น (๒.๒) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน ติดใจปรารถนาในอรูปภพ เป็นต้น (๒.๓) มานะ ความถือตัว หรือสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่นว่า สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น (๒.๔) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิดฟุ้งไป และ (๒.๕) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุและผลหรือไม่รู้วิธีสัง

จะเห็นได้ว่า กิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ถือว่าเป็นอกุศลธรรมที่ผูกสัตว์มัดไว้กับทุกข์ในวัฏสงสาร ฉะนั้น การบรรลุลหณะจึงวัดระดับของผู้บรรลุลหณะกิเลสเหล่านี้ได้มากน้อยแค่ไหน โดยจัดระดับขั้นของผู้บรรลุลหณะการละกิเลสคือสังโยชน์^{๑๗๔} ดังนี้ (๑) โสดาบัน ละกิเลสได้ ๓ ประการ คือ สกกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (๒) พระสกทาคามีมรรค ละกิเลสได้เพิ่ม ๓ ประการ คือ ราคะ โทสะ เภยบางลง (๓) พระอนาคามี ละกิเลสได้เพิ่ม ๒ ประการ คือ กามราคะ ปฏิฆะ และ (๔) พระอรหันต์ ละกิเลสเพิ่มได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ ทิฐิ และอวิชชา^{๑๗๕} dkiแสดงถึงการละกิเลสเหล่านี้ได้ว่า เป็นมาตรฐานเครื่องวัดการบรรลุลหณะว่า “เมื่อถอนลูกศรคือกิเลสได้แล้ว ตัณหาและมิจฉาทิฐิอาศัยไม่ได้อีกต่อไป ถึงความสงบใจกว้างล่องความโศกได้ทั้งหมด ไม่มีความเศร้าโศก ชื่อว่าผู้บรรลุลหณะ”^{๑๗๖} ในพระสูตรต้นตปิฎกอันเป็นคัมภีร์ขอพระพุทธานุศาสนาดังเดิมนั้น เราพบว่าบุคคลจำนวนมากที่สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้ทันที หลังจากได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์โดยไม่ต้องผ่านลำดับวิธีการปฏิบัติตามรูปแบบที่กำหนดไว้ทั่วไป บางคนบรรลุพระโสดาบัน สกทาคามี และบรรลุเป็นพระอรหันต์หมดสิ้นจากอาสวะทั้งปวงทันที ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ระดับอินทรีย์แห่งบุคคลในการเข้าถึงธรรม พระพุทธเจ้าทรงจัดแบ่งไว้ตามระดับปัญญาแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทด้วยกัน คือ

๑. อุคฆฏิตัญญู ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน
๒. วิปจิตัญญู ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ
๓. เนยยะ ผู้ที่พอจะแนะนำได้
๔. ปทปรมะ ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ^{๑๗๗}

บุคคลที่ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทันทีนั้นจัดอยู่ในประเภทที่ ๑ เป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าพร้อมบริบูรณ์แล้ว เปรียบเหมือนดอกบัวที่พ้นน้ำพอได้รับแสงอาทิตย์ก็บานทันที บุคคลประเภทนี้ ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับลำดับขั้นตอนแห่งการบรรลุแต่อย่างใด แต่ประเภทที่ ๒-๓ ต้องฝึกฝนพัฒนาในเรื่องนี้พอสมควร ซึ่งต้องเกี่ยวข้องและใช้มาตรการวัด และ

^{๑๗๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๑/๑๐๖.

^{๑๗๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๓๖/๕๔๓.

^{๑๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

^{๑๗๖} ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๔๙/๕๗๗.

^{๑๗๗} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

ประเมินค่าการปฏิบัติดังกล่าว การกำหนดวัด และประเมินค่าเป็นระดับ ๆ จึงมีความสำคัญต่อผู้มี
อินทรีย์ยังไม่พร้อมบริบูรณ์นี้เอง และด้วยความแตกต่างแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัตินี้ พุทธศาสนาฝ่าย
เถรวาทจึงมีการปฏิบัติอย่างเป็นระบบในลักษณะเป็นจารีตสืบต่อกันมา

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจริญปัญญา

๒.๓.๑ นิยามและความหมายของคำว่า “ปัญญา”

คำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้, รู้ทั่ว, เข้าใจ, รู้ซึ่ง ความรู้ชัดแจ้งที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้
โดยฝึกฝนพัฒนาตนเอง ตรงกับภาษาอังกฤษว่า wisdom, knowledge, understanding.^{๑๗๘} เพราะเห็น
ว่า มีความสำคัญคำว่า “ปัญญา” โดยพื้นฐานแล้วจะต้องอาศัยของความรู้ทางญาณวิทยา^{๑๗๙} ที่มาจาก
ประสบการณ์^{๑๘๐} ซึ่งเป็นทฤษฎีความรู้ที่เป็นส่วนสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิด
แต่การคิด การพิจารณาหาเหตุผล ๒) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฟัง การเล่าเรียน และ ๓)
ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ

ดังนั้น คำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจย
ธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้
อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา
เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูกปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน
ศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญา
เหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ นี้ชื่อว่า ปัญญา^{๑๘๑}

นอกจากนี้ ยังมีคำที่ใช้เรียกแทนปัญญา และมีความหมายในลักษณะเดียวกัน ได้แก่ ๑) ปัญญา
เครื่องทรงจำ (ธัมม)^{๑๘๒} ๒) ปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนี (โมณะ) คือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลาย^{๑๘๓}
เป็นผู้ที่สงบ คลายความตระหนี่ สงบในราคะ โทสะ โมหะ^{๑๘๔} และ ๓) ความไม่ยึดติด (มณฑา)^{๑๘๕}

นอกจากนี้ ความหมายในเชิงโลกียปัญญา หมายถึง ความหมายรู้ ความฉลาด มีการไตร่ตรอง เป็น
เครื่องนำทาง ปัญญา คือ พลังความแข็งแกร่ง คือ อาวุธที่แหลมคม มีลักษณะส่องสว่าง มีความเห็นชอบ แสดง
ถึงความมีพลังกำลัง ปัญญาเปรียบดังอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับข้าศึกคือกิเลส ความหมายในเชิงโลกียปัญญานี้ มี
ลักษณะที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังพากเพียรฝึกตนอยู่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงความหมาย
ของปัญญาไว้ดังนี้ อะไรเป็นปัญญา ปัญญาที่พึงเจริญ พึงยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือ วิปัสสนาญาณอันสัมปยุต

^{๑๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๙.

^{๑๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.
(กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๕.

^{๑๘๐} เตือน คำดี. **ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่**. (กรุงเทพมหานคร : ทิพย์อักษร, ๒๕๒๖), หน้า ๘๐.

^{๑๘๑} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒.

^{๑๘๒} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๑๘๓} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๘.

^{๑๘๔} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๙/๕๓๓.

^{๑๘๕} ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑/๗๙.

ด้วยกุศลจิตเป็นปัญญา^{๑๘๖} กล่าวคือ ความหมายรู้ และความรู้แจ้งในความจริง เมื่อสัญญา วิญญาน และ ปัญญา จะเป็นความรู้ด้วยกัน แต่สัญญาเป็นสักแต่ความหมายรู้อารมณ์ เช่น รู้จักว่า สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น เท่านั้น แต่ไม่อาจให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ วิญญานย่อมรู้อารมณ์ว่า สีเขียว สีเหลือง เป็นต้นด้วย และยอมให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะได้ด้วย แต่ไม่อาจจะให้ก้าวหน้าไปถึง ความปรากฏแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญาย่อมรู้อารมณ์และให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะด้วยอำนาจแห่งนัย ดังกล่าวแล้ว ทั้งให้ก้าวหน้าไปถึงความปรากฏแห่งมรรคด้วย^{๑๘๗}

ดังนั้น ลักษณะของปัญญานั้น มีลักษณะตัดให้ขาด อีกอย่างหนึ่ง ปัญญา มีลักษณะส่องสว่าง^{๑๘๘} กล่าวคือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ย่อมกำจัดอวิชชาทำให้เกิดความสว่าง คือ “วิชชา” พิจารณาเห็นได้ว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน เปรียบดังแสงไฟย่อมขจัดความมืด ทำให้ทุกสิ่งปรากฏชัด เป็น ปัญหาที่เกิดจากการภวณาหรือจากการฝึกฝนและพัฒนาขึ้นมา จากโลกียปัญญามุ่งสู่โลกุตตรปัญญา เป็น ปัญญาในวิปัสสนาญาณที่ประกอบไปด้วยกุศลจิต เพื่่อมุ่งหมายเอาความรู้แจ้ง ลักษณะที่ตัดให้ขาด นั่นคือ การกำจัดให้หมดสิ้นในอวิชชาทั้งหลาย ลักษณะส่องให้สว่าง ทำให้เห็นได้ชัดแจ้ง ทำให้ความจริงปรากฏทั้งใน อริยสัจ และความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งหลาย เปรียบดังบุรุษถือไฟเข้าไปในเรือนที่มืด ไฟนั้นย่อมกำจัดความมืดแสงสว่างทำให้ความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายปรากฏขึ้น เพราะในบรรดาแสงสว่างทั้งหลายไม่มีแสงใดในโลก นี้ที่จะมีความสว่างเท่าแสงแห่งปัญญาได้

นอกจากนี้ ปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรม เพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องสมบูรณ์ อย่างถึงที่สุด ในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง คนเราโดยปกติไม่สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ได้ คือ มักรู้ตามความเข้าใจของตนเองหรือตามที่สมมุติกัน จึงไม่ใช่รู้จากความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ ในทาง พระพุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติ ที่เรียกว่า ปัญญา อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้าย สำหรับฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้เกิดความรู้แจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ จิตที่รู้แท้เห็นจริงในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ไม่มีอะไรชัดแจ้งไปกว่า ความรู้แจ้งที่เกิดมาจากปัญญา จิตที่เข้าถึงความว่างปราศจากกิเลสตัณหา เป็นจิตที่ ประกอบด้วยปัญญาเป็นอย่างยิ่ง คือ จิตที่เข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้น ปัญญาจัดเป็นธรรมะที่สูงที่สุดในทาง พระพุทธศาสนา คือ ปัญญา รู้แจ้งในพระนิพพาน (เป็นโลกุตตรปัญญา)”^{๑๘๙}

นอกจากนี้ ปัญญา เป็นความรู้ทั่ว หรือความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะ ความจริง เมื่อมีความรู้ในสิ่งใดแล้ว ก็ชื่อว่ามีความรู้ในสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นความรู้หลง รู้ผิด หมายถึง ไม่ใช่เป็น ความรู้จริง ก็ไม่เรียกว่าปัญญา และมีคำเรียกความรู้ที่ถูกต้องว่า สัมมปัญญา ปัญญาชอบ ส่วนรู้ผิด รู้หลง เรียกว่า มิจฉาปัญญา หรือ มิจฉัปปัญญา ปัญญาผิด เพราะว่า ปัญญาเป็นคำกลาง ๆ แต่ต้องเป็นความรู้ถูกต้อง จึงเป็นปัญญาหรือสัมมปัญญาตนเอง จึงเป็นปัญญา ถ้าไม่ใช่สัมมปัญญา เป็นมิจฉัปปัญญา ปัญญาผิด ก็ไม่

^{๑๘๖} พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินติง, ๒๕๔๖), หน้า ๗๓๑.

^{๑๘๗} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓๑ - ๗๓๒.

^{๑๘๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มิลินทปัญหา**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑.

^{๑๘๙} พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ : ฉบับสมบูรณ์**. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๔), หน้า ๔๘ - ๔๙.

เรียกว่า ปัญญา แต่เป็นความรู้หลง รู้ผิด เพราะฉะนั้น เมื่อเรียกว่าปัญญาโดยทั่วไป จึงมุ่งในทางดี หมายถึง ว่ารู้ถูกต้อง ดังที่อธิบายไว้ข้างต้นว่า รู้ทั่วถึงเหตุผลตามสัจจะคือตามที่เป็นจริง^{๑๙๐}

ในความหมายของปัญญา ไม่ว่าจะจากแหล่งที่มาใดหรือเป็นปัญญาในลักษณะใด ต่างมีความหมายลงรอยและสอดคล้องกับปัญญาที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในพระไตรปิฎกทั้งสิ้นโดยคุณสมบัติของโลกุตตรปัญญาเป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสตัณหาจัดอวิชชา เพื่อความรู้แจ้งและคุณสมบัติของโลกียปัญญาเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท ความมีศรัทธา การดำรงอยู่ในศีลและเลี้ยงชีพด้วยการไม่เบียดเบียน สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะของปัญญาในพระพุทธศาสนามีความโดดเด่นอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาปัญญาของพระพุทธองค์ ทรงเป็นผู้ที่ฝึกฝนพากเพียรด้วยความอดทนอดกลั้น มีพระทัยที่เด็ดเดี่ยวมั่นคงและแน่วแนจนสามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง เมื่อตรัสรู้แล้วได้โปรดสั่งสอนบอกทางแก่ผู้ที่กำลังเดินทางอยู่ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ไม่คับแคบของพระพุทธศาสนาไม่หวงแหนมีความปรารถนาดีต่อมนุษย์ทั่วไป ไม่มีการแบ่งชนชั้นวรรณะ ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นชนชาติใด จะเห็นว่า ไม่ว่าใครที่เดินตามทางของพระพุทธองค์ย่อมไปสู่จุดหมายสูงสุดได้เช่นเดียวกัน จึงถือว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนตนเองอย่างแท้จริง เพราะวาตนเป็นที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดี^{๑๙๑}

เพราะว่า มนุษย์มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ด้วยเหตุผลที่ว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก เพราะจะต้องได้มาด้วยความพยายามมากและด้วยกุศลมาก^{๑๙๒} เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วต้องฝึกฝนและรู้จักพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ด้วยคุณสมบัติของปัญญาจึงมีความสำคัญมากเพียงพอที่จะทำให้นมนุษย์หันมาใส่ใจและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาที่ทำให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้จักที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าที่คิดจะพึ่งพามนุษย์อื่นหรือพึ่งพาสิ่งอื่นภายนอกตัว เพราะความเชื่อในพุทธปรัชญาของคนในปัจจุบันถูกเปลี่ยนแปลงไป โดยการอาศัยสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นเป็นเครื่องยึดมั่น มีความเชื่อในเรื่องภูตผีปิศาจ นับถือเทพเจ้าและสิ่งแปลก ๆ ที่ผิดไปจากธรรมชาติ ใช้วิธีการอ่อนนอบบงสรวงมากกว่าที่จะพึ่งพาความสามารถของตนเอง การมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อพุทธปรัชญาเถรวาท จึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาปัญญาและด้วยเหตุผลดังกล่าวการพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์

๒.๓.๒ ลักษณะและความสำคัญของการเจริญปัญญา

ความสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญาด้วยอานาภาแห่งกรรมเก่า^{๑๙๓} ที่เรียกว่า “สชาติปัญญา” เป็นปัญญาที่พร้อมกับชาติกำเนิดมาจากอำนาจของกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศล คือ เป็นกรรมที่กระทำด้วยความฉลาดมาแต่กำเนิด พระพุทธศาสนาถือว่า มีแหล่งที่มาแห่งความรู้หรือปัญญาอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (สุตมยปัญญา) ๒) ปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตามยปัญญา) ๓) ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ภาวนามยปัญญา)^{๑๙๔} ดังที่จะอธิบายดังต่อไปนี้ คือ

๑. ปัญญาที่เกิดจากการฟัง

^{๑๙๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ปัญญาในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๑๙๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

^{๑๙๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

^{๑๙๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๕/๖.

^{๑๙๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

ปัญหาที่เกิดจากการฟัง (สุตมยปัญญา) หมายถึง ปัญญาที่รู้ชัดธรรมที่ได้สดับมานั้น ชื่อว่า “สุตมยปัญญา”^{๑๙๕} คือ ความรู้ที่สำเร็จจากการฟัง เช่น การศึกษาเล่าเรียน ฟังเข้าใจให้แจ่มแจ้งตามวิชาการที่นำมาอบรมสั่งสอนนั้นจนจำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมายเอาปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรม รวมไปถึงปัญหาที่เกิดจากการศึกษาหาความรู้ในทางโลก ความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์สร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นมากมาย วิวัฒนาการจากความรู้เดิม เพื่อฝึกฝนตนเองเริ่มตั้งแต่การศึกษาเล่าเรียนในวัยเด็กจนเติบโตนำความรู้เหล่านั้นมาประกอบอาชีพที่สุจริต เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวให้ได้อยู่อย่างสะดวกสบาย

ซึ่งนับว่าเป็นปัญญาในทางโลกที่มนุษย์ส่วนใหญ่ดำเนินอยู่เป็นโลกียปัญญา หากได้มีโอกาสฟังธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ก็จะมีโอกาสพัฒนาตนเองได้ และรู้จักพิจารณา ตั้งใจ ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา^{๑๙๖} ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่อง มัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ แก่ปัญจวัคคีย์เป็นพวกแรกนั้น โดยพระโกณฑัญญะได้เกิดธรรมจักขุหรือดวงตาเห็นธรรมได้ กล่าวคือ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา^{๑๙๗}

โดยพระพุทธองค์ทรงอุทานว่า “ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญทั้งหลาย โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ”^{๑๙๘} พระโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาปัตติผลเป็นครั้งแรกจากการได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสสอนเพียงครั้งเดียว การฟังด้วยดีเพื่อให้เกิดปัญญานั้น หมายถึง ต้องฟังด้วยความตั้งใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น มีความศรัทธาแก่ผู้สอน และต้องมีการสังขมจึงจะเกิดปัญญาขึ้นได้

เพราะเหตุนี้ คุณสมบัติของผู้มีปัญญาจากการสังขมสุตะ ทำให้เป็นผู้ที่มีความรู้มาก เป็นผู้คงแก่เรียน เป็นที่รักที่พอใจและเคารพของผู้อื่น เรียกผู้นี้ว่า พหูสูต ทรงสุตะ สังขมสุตะ เป็นผู้ที่ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลาย ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ แห่งตลอดดีด้วยทิฏฐิ^{๑๙๙} คือ มีความเข้าใจได้ลึกซึ้ง และสามารถถ่ายทอดได้ดี ในความเห็นที่ถูกต้อง ความรู้ที่ว่่านี้สามารถนำมาพัฒนาตนเองและสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้อีกด้วย

๒. ปัญญาที่เกิดจากการคิด

ปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตามยปัญญา) หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการหรือเป็นการคิดแบบมีเหตุและมีผลแล้วน้อมนำธรรมนั้นไปพิจารณา ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “คิดแบบโยนิโสมนสิการ” คือ ลักษณะของผู้ที่มีความคิดโดยแยบคายนั้น มี ๑๐ วิธี^{๒๐๐} ได้แก่ ๑) คิดแบบสวหาเหตุ หรือคิดแบบอิตถีปัจจุตา ซึ่งก็แยกย่อยออกเป็นคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ และคิดแบบสอชวน ๒) คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือสมัยใหม่เรียกว่าคิดแบบวิเคราะห์ ๓) คิดแบบสามัญลักษณะ หรือคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ๔) คิดแบบ

^{๑๙๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐/๒๘.

^{๑๙๖} พ.ส. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๔๔.

^{๑๙๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๕.

^{๑๙๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๖.

^{๑๙๙} อ.ป. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

^{๒๐๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐-๓๓.

อริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญห ๕) คิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นการพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย ๖) คิดแบบคุณโทษและทางออก ๗) คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ๘) คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ๙) คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และ ๑๐) คิดแบบวิรัชชวาท

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่เกิดจากกระบวนการความคิดที่ก่อให้เกิดปัญญา ที่เกิดจากการพบเห็นเรื่องราวที่ประสบมาแล้วคิดหาเหตุและผลด้วยปัญญาของตนเอง การคิดอย่างเป็นกระบวนการนี้ต้องใช้จิตที่เป็นสมาธิหรือจากการเพ่งพินิจนั่นเอง ด้วยกระบวนการความคิดที่เป็นระบบจึงมีการสั่งสม ส่งผลทำให้ผู้นั้นเป็นผู้มีความคิดที่แยกคาย คิดตามเหตุผลตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง และใช้ปัญญานี้มาประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตนั้นมาคิด พิจารณา เล็งเห็นถึงคุณค่า ประโยชน์และโทษจากเรื่องราว นั้น ๆ จะทำให้เกิดปัญญาที่สามารถไตร่ตรองถึงสภาวะธรรมอันเหมาะสมจึงเป็นผู้ที่มีความตรึกตรอง เพ่งพินิจเพราะผู้มีปัญญา เพ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทรมาน ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”^{๒๐๑} นี่จึงเป็นคุณสมบัติของจินตมยปัญญา นั่นเอง

๓. ปัญญาที่เกิดจากการอบรม

ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ภาวนามยปัญญา) หมายถึง ความรอบรู้ที่สำเร็จจากการเจริญภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างแท้จริง โดยมีตนเองเป็นที่พึ่ง มนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญขึ้นจากการภาวนานี้เอง จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และภาวนามยปัญญานี้สามารถพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญาได้ ดังที่กล่าวแล้วว่าปัญญานั้นเป็นแสงสว่างโลก เพราะแสงสว่างทำให้มนุษย์มองเห็นสรรพสิ่งได้อย่างชัดเจน แสงสว่างที่เกิดจากปัญญานั้นจึงเปรียบเสมือนแสงนำทางให้มนุษย์ได้เดินทางอย่างถูกต้อง ได้เรียนรู้และจดจำจากประสบการณ์ เช่น ความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทางกายหรือทางใจ มนุษย์ทั้งหลายต่างเกลียดกลัวและไม่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน เนื่องจากมนุษย์ทั้งหลายขาดปัญญานี้เองจึงทำให้มนุษย์ต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์เดิม ๆ โดยหาทางออกไม่ได้ ถ้าหากมนุษย์เข้าใจในเรื่องของความทุกข์และชวนชวยพากเพียรในการฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะหลีกหนีให้พ้นจากความทุกข์ ปัญญาจะเป็นเครื่องนำทางสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ได้

จะเห็นว่า ปัญญาทั้ง ๓ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นการอบรมหรือพัฒนาปัญญาในทางพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นไปเพื่อสร้างความเข้าใจต่อความจริงแท้ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง มุ่งขจัดความไม่รู้ (อวิชชา) เพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ นิพพาน ความรู้ที่เกิดจากการพัฒนาแล้วจึงไม่ได้มุ่งความรู้ที่เกิดจากการฟัง หรือการรับการถ่ายทอด (ศัพทประมาณ) หรือคิดเอาทางหลักเหตุผลอนุมานและการคาดคะเน (อนุมานประมาณ) แต่ให้ความสำคัญความรู้ที่ได้รับการตรวจสอบยืนยันจากประสบการณ์ตรง (ประจักษ์ประมาณ) หรือความรู้ที่ผ่านจากการฟัง รับจากการถ่ายทอดจากผู้อื่น (สุตมยปัญญา) หรือความรู้จากการพิจารณาเหตุผล (จินตมยปัญญา) นั้นยังผิดพลาดได้ เพราะยังเป็นความรู้ในขั้นที่ต้องพึ่งอาศัยสิ่งภายใน (ปรโตโฆสะ) คือ พึ่งสติปัญญาของผู้อื่น หรือหาการใช้ปัญญาของตนในการวิเคราะห์ ก็ยังเป็นในขั้นที่เพียงพิจารณาด้วยเหตุผล ยังไม่มีการลงมือปฏิบัติพิสูจน์ทดสอบให้รู้เห็นและเข้าใจจนประจักษ์ในความจริงของสิ่งนั้นด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่า แหล่งความรู้ทั้งสองนี้ ทำให้มีความรู้ในระดับสมมติสัจจะ (conventional truth) จึงถือได้ว่า เป็นแหล่งความรู้ที่ถูกต้องในระดับสมมติ ส่วนภาวนามยปัญญานั้น เป็นแหล่งความรู้

^{๒๐๑} พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๑๑/๖๕.

ที่พุทธปรัชญายอมรับว่าถูกต้อง ความรู้ที่เกิดขึ้นโดยตรงและเป็นผลของการใช้โยนิโสมนสิการ (การคิดใคร่ครวญโดยแยกคาย) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลพิสูจน์ได้ และประจักษ์ในความจริงนั้นแล้วด้วยตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสภาพของสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพที่เป็นจริง จนสามารถทำให้กิเลสหมดสิ้นไป หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และทำให้บุคคลมีความรู้ระดับปรมาตมได้ (ultimate truth)

๒.๓.๓ หลักการและวิธีการเจริญปัญญา

หลักการสร้างปัญญาตามหลักธรรมที่เป็นเครื่องเจริญ และเป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญอกงามแก่ปัญญาที่เรียกว่า “ปัญญาวุฒิ” ที่เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต จัดเป็นโลกียปัญญา^{๒๐๒} ได้แก่ ๑) สัมปรีทสังเสวะ เสวนาสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงธรรมเป็นกัลยาณมิตร ๒) สัทธัมมัสสวนะ สดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียนฟังอ่านหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้ ๓) โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยกคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี และ ๔) อัมมานุอัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม

คำว่า “ปัญญาวุฒิ” เป็นปัญญาที่เกิดจากการศึกษา สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เพราะการที่ได้เสวนากับผู้ทรงความดี ก็ส่งผลให้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ตั้งใจฟังคำสอนของท่าน เอาใจใส่เล่าเรียน (สุตมยปัญญา) การรู้จักคิดพิจารณาให้เห็นเหตุผลคุณโทษในสิ่งที่เล่าเรียน สดับฟังนั้น จับสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้(จินตมยปัญญา) จากนั้นก็นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนไตร่ตรองเห็นแล้วไปใช้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ (ภาวนามยปัญญา)

ปัญญาวุฒินี้ ถือได้ว่า เป็นการนำสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา มาบูรณาการใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะเป็นปัญญาที่ควรแก่การงานสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนว่า สามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตน ด้วยผลแห่งการกระทำของตน มิได้มาจากการอ้อนวอนขอจากพระเป็นเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์นอกร่าง คือ มีตนเป็นที่พึ่ง

เพื่อพาตัวเองออกจากกองทุกข์ มีจุดมุ่งหมาย คือ การสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยวิธีการสร้าง “ปัญญา” ซึ่งความทุกข์ของมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และทุกด้านที่กล่าวมานั้นมุ่งเน้นไปที่ความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในสังคม ทั้งนี้เพราะคนในสังคมมีความเจริญทางด้านจิตใจน้อยไป หรือตามไม่ทันความเจริญทางด้านวัตถุนั้นเอง ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสแห่งวัตถุนิยม แข่งขันและเอาเปรียบกันเพื่อความมั่งคั่งทางวัตถุหรือที่เรียกว่า ตามทันแต่รู้ไม่เท่าทัน^{๒๐๓}

พระพุทธศาสนาถือว่า เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นอย่างหนึ่งของชีวิต เพราะชีวิตทุกชีวิตจะมี ส่วนประกอบสำคัญสองอย่าง คือ รูป (วัตถุ) กับนาม (ความรู้สึก จิตใจ และคุณธรรม) ชีวิตจะเนินไปได้อย่างไร เป็นปกติสุข โดยอาศัยดุลยภาพของส่วนประกอบทั้งสองอย่างนี้ แต่โดยส่วนใหญ่บุคคลจะให้ความสำคัญแก่

^{๒๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. หน้า ๑๗๙.

^{๒๐๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐.

ส่วนประกอบที่เป็นวัตถุมากกว่าส่วนประกอบที่ไม่ใช่วัตถุ จึงเกิดสภาพทางสังคมอันไม่น่าพึงปรารถนาหลายอย่าง เช่น การแก่งแย่งกัน การไม่รู้จักแบ่งปันกัน ความเห็นแก่ตัว และการประพฤติทุจริตต่าง ๆ เป็นต้น จนทำให้สังคมเดือดร้อนและจนถึงกับเกิดความตกต่ำทางศีลธรรม^{๒๐๔}

เพราะว่า ปัญญาเป็นองค์ประกอบหรือคุณสมบัติสำคัญที่จะทำให้การดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะที่เป็นไปต่าง ๆ ของจิตที่ให้ดำเนินไปตามภาวะ ด้วยคุณสมบัติของปัญญา เปรียบได้กับแสงสว่างส่องทางที่ชี้บอกทางให้แก่บุคคล^{๒๐๕} ซึ่งบุคคลควรได้รับการพัฒนาจนเกิดความรู้รอบรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล รู้คิดรู้พิจารณา รู้ตามความเป็นจริง^{๒๐๖} ที่เรียกว่า “บุคคลที่พัฒนาตนแล้ว หรือมีตนอันพัฒนาแล้ว มีตนอันฝึกแล้ว”^{๒๐๗} และเป็นผู้มีปัญญาย่อมมีวิถีทางดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้อง เป็นผู้ที่มีพร้อมจะรับฟังคำสั่งสอนแนะนำจากผู้อื่นเพราะผู้รู้ เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายาและเป็นคนตรง เพราะผู้มีปัญญาเปรียบดังผู้มีรัตนะ โดยมีคุณค่าที่ประเสริฐอย่างยิ่ง เปรียบเหมือนผู้มีทรัพย์อยู่ภายใน ที่ไม่มีผู้ใดสามารถขโมยหรือช่วงชิงไปได้

เพราะเหตุนี้ ปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น มี ๒ ระดับ ได้แก่ โลภียปัญญาและ โลกุตตรปัญญา^{๒๐๘} ระดับโลภียปัญญาเป็นปัญญาที่เกี่ยวข้องกับโลก มีกิเลสเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวไว้ ส่วนระดับโลกุตตรปัญญาเป็นปัญญาที่ไม่เกี่ยวข้องต่อโลก คือ เหนือกิเลส ตัณหา ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้าและอริยบุคคลทั้งหลาย ดังนั้นการฝึกตนของบุคคลทั่วไป จึงเริ่มจากการพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญาระดับโลกียะเสียก่อน เพราะมนุษย์ส่วนมากยังต้องมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องต่อโลกไปตลอดจนชั่วชีวิต ผู้มีปัญญาในทางโลกจะมีผลทำให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้นเป็นไปด้วยความสงบสุขและดีงาม และพื้นฐานที่ดีที่สามารถพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับของโลกุตตรปัญญาได้อีกด้วย

๒.๓.๔ ระดับของการเจริญปัญญา

ในพุทธปรัชญาเถรวาทมีการพัฒนาปัญญาหลายระดับที่แตกต่างกันไป โดยแบ่งแยกระดับของปัญญาตามหลักเหตุผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ๒ ระดับ ได้แก่ ๑) ระดับโลภียปัญญา และ ๒) ระดับโลกุตตรปัญญา ดังที่จะอธิบายดังต่อไปนี้ ได้แก่

๑. ระดับโลภียปัญญา

โลภียปัญญา เป็นปัญญาในทางโลก เป็นวิสัยของโลก เป็นสภาวะเนื่องในโลканันมีวิบากภูมิ ๓ คือ มนุษย์ (ชั้น ๕) สวรรค์ (รูปภูมิ) พรหม (อรูปภูมิ) เป็นปัญญาที่ประกอบด้วยกิเลสเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีผลที่ทำให้ได้อภิญญา หมายถึง ปัญญาความรู้ที่สูงเหนือกว่าปกติ เป็นความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นจากการอบรมจิตเจริญปัญญาหรือในการเจริญกรรมฐาน เพราะว่าพระองค์ไม่ทรงสรรเสริญผลต่าง ๆ ที่

^{๒๐๔} จานงค์ อดิวัฒนสิทธิ์. ศาสนาชีวิตและสังคม. (กรุงเทพมหานคร : ตาตาพับลิเคชั่น, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

^{๒๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”. พุทธจักร ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๔๙), ๑๒.

^{๒๐๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒.

^{๒๐๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๑), หน้า ๙.

^{๒๐๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. หน้า ๒๔

เกิดขึ้นเหล่านี้ เพราะไม่ใช่หนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริงทรงอุปมาไว้ว่า “ลาภสักการะเหมือนกิ่งไม้และใบไม้ ปาริสุทธิสถ ๔ เหมือนสะเก็ดไม้ผานและสมบัติเหมือนเปลือกไม้ อภิญญาที่เป็นโลกียะเหมือนกระพี้ไม้ มรรคผลเหมือนแก่นไม้”^{๒๐๙} ที่ส่งผลมาจากอภิญญาที่มีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปน้อยมากและไม่สอดคล้องต่อการพัฒนาปัญญาแต่อย่างใด เป็นเรื่องที่ฝึกฝนกันเฉพาะกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจ หากนำไปใช้ในทางที่ผิด ยิ่งจะเป็นการทำให้การพัฒนาปัญญาล่าช้า

ดังนั้น โลกียปัญญาในลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องและเป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงไว้หลายลักษณะ ซึ่งความหมายของโลกียปัญญานั้น เป็นปัญญายังไม่มีคุณลักษณะที่ประจักษ์ชัดด้วยกิเลสต้นเหตุอยู่ คือ ยังไม่สามารถละกิเลสได้เด็ดขาด แต่ตั้งอยู่บนกุศลคือคุณงามความดีและไม่เบียดเบียน เพราะว่าปัญญาเป็นกิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิซึ่งมีลักษณะว่า “ทานที่ให้แล้วมีผลลัพท์ที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงมีผล ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่ผุดเกิดขึ้นก็มีสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้า ด้วยปัญญาด้วยตนเองแล้วสอนให้ผู้อื่นรู้แจ้งมีอยู่ในโลก”^{๒๑๐}

เพราะเหตุนี้ โลกียปัญญาเป็นปัญญาในทางโลกที่ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตผู้ประกอบด้วยความถึงพร้อมแห่งศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ก่อให้เกิดคุณสมบัติของ ผู้มีปัญญาในทางโลก บุคคลนั้นจะเป็นคนขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ไม่ประมาท รู้วิธีการเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ เป็นผู้มีศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล รู้ความประสงค์ของผู้ขอปราศจากความตระหนี่ ชำระทางแห่งประโยชน์ที่มีอยู่ภพหน้าเป็นนิตย^{๒๑๑} พระพุทธองค์ตรัสธรรมนี้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ครองเรือน ที่จะนำก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลทั้งในภพนี้และภพหน้า ผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวจึงเรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาในทางโลกเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและเป็นไปเพื่อความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า ปัญญาธนะ หรือทรัพย์ คือ ปัญญา^{๒๑๒} ผู้มีปัญญาเปรียบดังผู้มีทรัพย์ จะเป็นผู้ที่ไม่ขัดสน ชีวิตจะไม่สูญเปล่า ผู้มีปัญญาย่อมสามารถหาทรัพย์ทางโลกได้ เพราะว่ามีปัญญาเป็นทรัพย์ที่ไม่มีผู้ใดสามารถแย่งชิงไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในเรื่องของปัญญาที่มีความหมายในเชิงโลกียปัญญาประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารี ได้แก่ ๑) เป็นผู้มั่งคั่งศรัทธา ๒) เป็นผู้มั่งคั่งศีล ๓) เป็นผู้มั่งคั่งโอตตปปะ ๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร จิต^{๒๑๓} เป็นผู้มั่งคั่งปัญญา^{๒๑๔}

เพราะว่า ผู้มีปัญญาย่อมรักษาความไม่ประมาทไว้ดูจวบจนกระทั่งทรัพย์อันประเสริฐไว้^{๒๑๕} เพราะบุคคลใดคิดปัญหาที่ลึกซึ้งได้ด้วยใจ ไม่ทำกรรมอันหยาบช้าซึ่งหาประโยชน์เกื้อกูลมิได้ ไม่ตัดรอนประโยชน์ที่มาถึงตามกาลให้เสียไป บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่า “ผู้มีปัญญา”^{๒๑๖} เป็นปัญญาที่ประเสริฐที่สุด ดูจดวงจันทร์ราชาแห่งนักษัตรประเสริฐกว่าดวงดาวทั้งหลาย ศีล สิริ และแม้ธรรมของสัตว์บุรุษย่อมเป็นไปตาม

^{๒๐๙} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๗๔/๒๕

^{๒๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๙๓/๕๐๙.

^{๒๑๑} อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๔.

^{๒๑๒} อ.ป.อ. (ไทย) ๒๒/๔๗/๗๖.

^{๒๑๓} อ.ป.อ. (ไทย) ๒๒/๘๓/๑๕๒.

^{๒๑๔} พ.อ. (ไทย) ๒๖/๘๘๓/๔๘๕.

^{๒๑๕} พ.อ. (ไทย) ๒๗/๗๗/๖๐๘.

บุคคลผู้มีปัญญา^{๒๑๖} ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุปมาถึงปัญญากับแสงต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกว่า “แสงสว่างแห่งปัญญา” มีความสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) แสงสว่างแห่งดวงจันทร์ ๒) แสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ ๓) แสงสว่างแห่งไฟ และ ๔) แสงสว่างแห่งปัญญา

เพราะว่า แสงสว่าง ๔ ประการนี้ เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา ในความเป็นเลิศ^{๒๑๗} เพราะแสงสว่างทั้งหลายที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ ล้วนมีความสำคัญต่างกันไป ลักษณะของแสงนั้นไม่ว่าจะเป็นแสงแห่งดวงอาทิตย์ แสงแห่งดวงจันทร์และแสงแห่งไฟก็ดี ต่างมีคุณสมบัติให้ความส่องสว่างเปิดเผยสิ่งที่มองไม่เห็น ให้กระจ่างชัดเป็นไปด้วยความรุ่งเรือง รวมทั้งให้ความอบอุ่นและใช้เพื่อการดำรงชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญแก่แสงสว่างแห่งปัญญาว่ามีความเป็นเลิศกว่าแสงที่กล่าวมาทั้งหมด จึงแสดงให้เห็นว่าคุณสมบัติของปัญญานั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง จากความหมายและความสำคัญของโลกียปัญญาที่ได้ยกมานั้น ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มิคุณสมบัติของปัญญาดังกล่าว จะทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

๒. ระดับโลกุตตรปัญญา

โลกุตตรปัญญาเป็นปัญญาที่ไม่เน้นเรื่องในวัฏฏทุกข อันไม่ใช่วิสัยของโลก สภาวะพ้นโลก ไม่เกี่ยวเนื่องกับวิบากภูมิอีกต่อไป ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน^{๒๑๘} อันประกอบด้วยอภิญญา^{๒๑๙} เป็นปัญญาที่ผ่านการฝึกฝนอบรม จนสามารถขัดเกลากิเลสต้นหาคความเห็นผิดไปโดยลำดับ คือ อริยบุคคล ส่วนปัญญาในขั้นสุดท้าย คือ อรหัตตผล เป็นปัญญาที่ทำลายกิเลสลงสิ้น มีความเห็นแจ้งรู้ในสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของพระพุทธองค์และพระอรหันต์สาวกในระดับโลกุตตรปัญญา ที่เป็นพื้นฐานในการฝึกฝนเพื่อให้มีความเจริญมากขึ้น เพราะการเรียนรู้ที่จะอยู่ในโลกอย่างปลอดภัยจากความทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่กระทำโดยง่าย หากมนุษย์ยังไม่สามารถพัฒนาปัญญาจนถึงระดับโลกุตระได้ในช่วงอายุหนึ่งได้ จึงต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาปัญญาในระดับโลกียะเสียก่อน เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์มีความเข้าใจเรื่องทางโลก ผ่อนคลายจากความยึดมั่นในขันธ ๕ ที่ก่อให้เกิดกิเลสต้นหา จึงเป็นเหตุให้มนุษย์ยังคงวนเวียนอยู่ในวิบากภูมินั่นเอง

๒.๓.๕ วิธีการเจริญปัญญา

วิธีการพัฒนาปัญญามี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑) วิธีการพัฒนาของปัญญาตามหลักสัมมาทิฐิ ๒) วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวทางแห่งมรรค ๘ ๓) วิธีการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา ๓ ๔) วิธีการพัฒนาปัญญาตามหลักกัมมัฏฐาน ดังที่จะอธิบายดังต่อไปนี้

๑. วิธีการพัฒนาของปัญญาตามหลักสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิเป็นความเห็นถูกต้องตามสภาวะธรรมชาติ กล่าวคือ เห็นตามชีวิตของมนุษย์นี้เป็นสิ่งไม่เที่ยง ทุกคนถูกครอบงำด้วยกฎของไตรลักษณ์ มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การที่บุคคลจะพัฒนาตน หรือพัฒนาปัญญาได้นั้น จึงต้องเริ่มจากกระบวนการแห่ง

^{๒๑๖} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๘๑/๖๐๘.

^{๒๑๗} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๑/๒๐๙.

^{๒๑๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔๖๓ - ๑๔๖๔/๓๕๙.

^{๒๑๙} ที.สี.(แปล) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

ความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน เช่น เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) นี้ เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๒๒๐}

เพราะว่า สัมมาทิฐิ จัดเป็นปัญญาในขั้นแรกที่จะต้องพัฒนาความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ย่อมทำให้เกิดผลในแง่บวก โดยไม่มีข้อวิขาครอบงำ มีการรู้และเข้าใจตามสภาพความจริงตามธรรมชาติล้วน ๆ โดยไม่มีการปรุงแต่งตามความยึดมั่นถือมั่นของตนอย่างนี้ วิชาความรู้ก็เกิดขึ้น เห็นแจ้ง หมดสิ้นจากกิเลส และรู้นิพพานได้ ด้วยความเป็นจริง ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอนิจจสูตรสังยุตตนิกายขันธวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อนัตตาของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนัด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น”^{๒๒๑}

อย่างไรก็ตาม สัมมาทิฐิจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอริยมรรคในฐานที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ถึงความสิ้นกิเลสและเข้าถึงเป้าหมายสำคัญ ๒ ประการ คือ^{๒๒๒}

๑) ทิฐิที่เห็นว่า ทานที่ให้แล้วมีผลของการทำกรรมดีและกรรมชั่วมีผล คือ วิบากทั้งในโลกนี้และโลกหน้า บิณฑบาตมีคุณอันประเสริฐเป็นผู้ให้กำเนิดเทวดาและสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีมีอยู่จริง ปฏิบัติธรรมให้รู้แจ้งถึงความบริสุทธิ์ด้วยปัญญาของตน แล้วสอนให้ผู้อื่นปฏิบัติตามทั้งในภพนี้และภพหน้าด้วยสิ่งที่ได้เห็นมาแล้ว เข้าใจแล้ว เป็นโลกียสัมมาทิฐิ

๒) ปัญญาอันประเสริฐ มีปริชาหยั่งรู้ ความเห็นที่ถูกต้องตามสภาวะเป็นองค์แห่งทางปฏิบัติธรรมที่เกิดผล คือ จิตปราศจากมลทิน สิ้นกิเลส มุ่งสู่ปัญญา มีเหล่า พระอริยบุคคลเท่านั้นที่เห็นตามสภาวะธรรมชาติอย่างถ่องแท้ จัดเป็น โลกุตตรสัมมาทิฐิ

ดังนั้นสำคัญในการพัฒนาปัญญาไปสู่ความเห็นถูกต้องในสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของอริยมรรค ๘ ข้อหนึ่ง มรรค ๘ หรือไตรสิกขา สัมมาทิฐินั้นต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ จึงนำไปสู่การสิ้นกิเลสและตรัสรู้ในที่สุด จะต้องอาศัยปัจจัย ๓ อย่าง คือ วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวปรัโตโมสะ วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวโยนิโสมนสิการ ตามวิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวโลกียปัญญา ธรรมที่จะทำให้เกิดปัญญาฝ่ายดีเป็นการสร้างบุคคลให้เกิดสัมมาทิฐิ เพราะว่สัมมาทิฐิเป็นปัญญาในเบื้องต้น ที่จะค่อย ๆ พัฒนาคุณภาพของปัญญาดังกล่าวให้มีความละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้นตามลำดับโดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ๒ ประการ ได้แก่

๑) **ปรัโตโมสะ** (ปัจจัยภายนอก) วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวปรัโตโมสะ หมายถึง เสียจากผู้อื่นเป็นการชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การได้ฟังสัทธรรมหรือคำสั่งสอนจากผู้อื่น ดังนั้น ปรัโตโมสะหมายถึง องค์ประกอบภายนอกที่ก่อให้เกิดศรัทธาขึ้น เพราะพูดถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นแม้องค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้ ความมี

^{๒๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕๑.

^{๒๒๑} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๕๔/๖๒.

^{๒๒๒} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๕-๑๗๖.

กัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อควมมีประโยชน์มาก และกัลยาณมิตรนี้เองเป็นที่ป็นปัจจัย สร้างให้เกิดกุศลธรรมขึ้นและทำให้อกุศลเสื่อมไป

อย่างไรก็ตาม การมีกัลยาณมิตร มีผลก่อให้เกิดความเลื่อมใสและศรัทธา อันเป็นเหตุให้น้อมนำบุคคลเข้ามาสู่กระบวนการแห่งความเห็นถูกเห็นชอบ จากคำแนะนำของกัลยาณมิตร ซึ่งคุณสมบัติของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรหรือเรียกว่าเป็นผู้มีกัลยาณมิตรตามนั้น ต้องประกอบไปด้วย คุณลักษณะ คือ กุลบุตรในโลกนี้วางตัวเหมาะสม เจริญ สันทนากับคนในหมู่บ้านหรือในนิคมที่ตนอาศัยอยู่ จะเป็นคหบดี บุตรคหบดี คนหนุ่มผู้เคร่งศีล หรือคนแก่ผู้เคร่งศีลก็ตาม ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา คอยศึกษาสัทธาสัมปทาพร้อมด้วยศรัทธาและศีลตามสมควร คอยศึกษาจากสัมปทาของผู้ที่ถึงพร้อมด้วยจาคะตามสมควร และคอยศึกษาปัญญาสัมปทาของผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาตามสมควร นี้เรียกว่ากัลยาณมิตรตา^{๒๒๓}

เพราะเหตุนี้ คุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรคบ ควรเสพ ควรเสวนาด้วยพระพุทธรองค์ได้ตรัสไว้หลายลักษณะ เช่น บุคคลเหล่านี้ ได้แก่ มารดา บิดา เพื่อน อาจารย์ และสมณพราหมณ์ กล่าวคือ กัลยาณมิตรเหล่านี้ เป็นผู้ที่ทำให้ความรู้ ช่วยอบรมสั่งสอน แนะนำ นับตั้งแต่มารดา บิดา อาจารย์ สมณพราหมณ์ หรือจะเป็นการเสวนากับผู้ที่เสมอกันทั้งในด้านศีล สมาธิ ปัญญา และการเข้าไปสักการะ คบหากับกัลยาณมิตรที่ที่ความรู้มากกว่าตน ได้แก่ พระอริยสาวกทั้งหลาย และพระพุทธรองค์ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรแก่สรรพสัตว์ทั้งมวลด้วยการแสดงธรรมที่ พระพุทธรองค์ตรัสรู้แล้วแก่คนทั้งหลายเพื่อปฏิบัติตามพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นตรัสรู้แล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อให้ตรัสรู้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงฝึกพระองค์แล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อฝึกตน พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงสงบแล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อความสงบ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงข้ามพ้นแล้วทรงแสดงธรรมเพื่อให้ข้ามพ้น พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นปรินิพพานแล้ว ทรงแสดงธรรมเพื่อปรินิพพาน^{๒๒๔}

ด้วยคุณสมบัติและหน้าที่ของกัลยาณมิตร คือ การฝึกฝนจนเกิดความรู้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วไปและสอนในสิ่งที่ตนรู้แก่ผู้อื่น ทำให้การสอนนั้นได้ผล ผู้รับฟังมีความเชื่อถือเลื่อมใส ไว้วางใจและยอมรับคำสอนนั้นจากกัลยาณมิตร จึงก่อให้เกิดความศรัทธาขึ้น ดังที่กล่าวว่า เมื่อมีกัลยาณมิตร จึงอาจละความเป็นผู้ไม่มีศรัทธา กล่าวได้ว่า ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร) เป็นผู้สร้างเสริมให้เกิดศรัทธาที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์นั่นเอง

๒) โยนิโสมนสิการ^{๒๒๕} (ปัจจัยภายนอก) หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ซึ่งความสำคัญของโยนิโสมนสิการเป็นเหตุที่ทำให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย เพราะว่าสัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้

^{๒๒๓} อก.อฏฐก (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑.

^{๒๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๑/๓๙๙.

^{๒๒๕} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗.

อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเชื่อมไปเหมือนโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) นี้เมื่อมนสิการโดยแยบคาย อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เชื่อมไป ดังนั้นธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลทั้งหมดมีโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นมูลรวมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการบัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าธรรมเหล่านั้น”^{๒๒๖}

เพราะว่า โยนิโสมนสิการมีลักษณะที่เป็นกระบวนการนำไปสู่จินตมยปัญญานั้นเอง โดยผู้ที่ยังไม่มีปัญญาแก่ล้ามันยังต้องการแนะนำและชักจูง โดยอาศัยปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตรเป็นผู้ช่วยสร้างเสริมให้เกิดศรัทธาขึ้น ร่วมกับปัจจัยภายในของบุคคล คือ โยนิโสมนสิการ ที่ต้องมีความแยบคายในการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีและเป็นระเบียบระบบเมื่อมีการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีจึงเป็นเหตุให้เกิดกุศลกระทำถูก การกระทำถูกจึงเป็นเหตุให้เกิดกุศล การมีโยนิโสมนสิการจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริง

เมื่อองค์ประกอบทั้งสองรวมกันเข้าจึงทำให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ขึ้นเป็นองค์ธรรมแรกแห่งมรรคหรือที่เรียกว่าความสมบูรณ์แห่งทิฐิ เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิบุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้มียปัญญา ถูกแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ^{๒๒๗} ได้แก่ โลภียสัมมาทิฐิ และ โลกุตตรสัมมาทิฐิ เพราะว่าเป็นองค์ประกอบทั้ง ๒ แห่งมรรค คือ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)^{๒๒๘} ซึ่งนำมากล่าวไว้ด้วยกันเนื่องจากสัมมาสังกัปปะเป็นการใช้โยนิโสมนสิการเช่นกัน และความหมาย ๒ ระดับ คือ โลภียะและโลกุตระเช่นเดียวกับสัมมาทิฐิ ซึ่งผู้เขียนขอล่าเฉพาะในส่วนที่เป็นโลภียะ ซึ่งมีความหมายดังนี้ “สัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญให้ผล คือ อูปริ^{๒๒๙} เป็นอย่างไร คือ ความดำริออกจากกาม ความดำริไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี่เป็นสัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะเป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผล คือ “อูปริ”

ผู้เขียนเห็นว่า “สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ” เป็นปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ เพื่อให้เห็นพัฒนาการจากโลกียปัญญาไปสู่โลกุตตรปัญญาว่าต้องประกอบด้วยองค์ธรรมใดบ้าง และเพื่อความถูกต้องในการตรวจสอบตนเองว่าการพัฒนาปัญญาของตนนั้นอยู่ในระดับใด เมื่อมีความเห็นชอบจึงเกิดความดำริชอบ องค์ธรรมทั้ง ๒ จึงทำให้โลกียปัญญามีความสมบูรณ์ ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากการเบียดเบียน และเป็นการพัฒนาสังคมให้เกิดความสงบสุขอีกด้วย

นอกจากนี้ โลภียปัญญาหรือโลกียสัมมาทิฐิ กล่าวคือ เป็นปัจจัยที่ทำให้การพัฒนาปัญญาก้าวหน้าและได้ผล ด้วยการมีสหชาติปัญญา หรือปัญญาที่ติดตัวมา ประกอบกับคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ทำให้เกิดความเชื่อถือ เลื่อมใสและปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการด้วยการคิดที่สามารถเปลี่ยนมุมมองหรือทัศนคติรวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก ที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า ๔ ประการ^{๒๓๐} ได้แก่ ๑) ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา ๒) ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ ๓) ความถึงพร้อมด้วยศีล และ ๔) ความถึงพร้อมด้วยความรู้ความฉลาด

^{๒๒๖} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๑๓/๑๔๕ – ๑๔๖..

^{๒๒๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๘๙/๒๐๙.

^{๒๒๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๓๗๔/๑๕๗.

^{๒๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๗.

^{๒๓๐} อง.อภุทธ (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๓.

คุณสมบัติดังกล่าว จึงทำให้เป็นโลกียสัมมาทิฐินั้นสมบูรณ์ด้วยปัญญา ประกอบไปด้วย โลกียสัมมาทิฐิจึงเป็นผู้มีโลกียปัญญาที่จะนำพาชีวิตของตนประสบแต่ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า ดังที่ผู้มีศรัทธาสมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมมองงามในโลกนี้ คนผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง เห็นศีล จาคะ และสุจริต (ความประพฤติดี) ของกุลบุตรผู้มีศรัทธานั้นแล้วย่อมทำตามบุคคลประพฤติธรรมซึ่งเป็นทางนำสัตว์ไปสู่สุคติ ย่อมเพลิดเพลินในโลกนี้สมปรารถนา ย่อมบันเทิงในเทวโลก^{๒๓๑} ซึ่งเป็นความจริงที่โลกียปัญญานี้เป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข แต่ก็ยังเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องต่อโลก ต่อบุคคลและต่อสังคม ซึ่งไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดรับประกันได้ว่าจะไม่เกิดความทุกข์ขึ้นอีก เพราะโลกียปัญญานั้นยังประกอบไปด้วยอาสวะที่เป็นกิเลสตัณหาอยู่ อันมีโลภ โกรธ หลง เป็นแรงผลักดัน ดังนั้น การดำเนินชีวิตทางโลกยังคงต้องพึ่งพากัลยาณมิตรชี้แนะ ส่งเสริมให้กำลังใจไปตลอดช่วงการพัฒนาตนเพราะยังไม่สามารถเป็นผู้ละกิเลสได้นั่นเอง

๒. วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวทางแห่งมรรค ๘

วิธีการพัฒนาปัญญาเข้าสู่โลกุตระปัญญา ต้องอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบ ดังที่กล่าวแล้วว่าความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็นข้อวัตรหรือข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ซึ่งเริ่มจากทัศนคติหรือความเห็น ความเห็นที่ว่านี้ เป็นความเห็นถูกต้องที่มีต่อโลกต่อการดำเนินชีวิตทั้งของตนเองและของผู้อื่น ด้วยความสมบูรณ์แห่งทิฐินั้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งกระบวนการพัฒนาปัญญา เพราะอาศัยปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตรและอาศัยปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการร่วมกันก่อให้เกิดโลกียสัมมาทิฐิและโลกียปัญญาแล้ว ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ในฐานะที่เป็นแนวทางเพื่อการพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญา ดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓) สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งที่เป็นเจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นการประพฤติดีกในกาม ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕) สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ^{๒๓๒}

๖) สัมมาวายามะ คือ ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ

^{๒๓๑} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๐/๖๓.

^{๒๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕ – ๓๓๖.

เพื่อทำบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น ฯลฯ สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพไพบุลย์ เจริญเต็มแห่งกุศลธรรม

๓) สัมมาสติ คือ ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็น กายในกายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่ ฯลฯ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

๔) สัมมาสมาธิ คือ ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะจิตที่เป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจาง คลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอรียะ ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและ โทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๒๓๓}

วิธีการพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นฝึกพัฒนาตนที่ “ใจ” การ เรียงลำดับในองค์ของมรรคจึงเป็นการค่อย ๆ พัฒนาหรือเรียกว่าเป็นองค์ธรรมที่คอยสนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ จึงมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา จึงมีสัมมากัมมัฏเฐ ผู้มีสัมมากัมมัฏเฐ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมี สัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ^{๒๓๔}

เมื่อบุคคลมีความเห็นถูกและคิดถูก จึงพัฒนาออกมาเป็นพฤติกรรมการแสดงออก ภายใต้การ ควบคุมของความเห็นถูกและคิดถูก พฤติกรรมดังกล่าวจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลเป็นผู้สำรวมระวัง ซึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวผู้นั้นมา ได้แก่ ๑) ย่อมมีโมกขทรัพย์เป็นอันมาก ๒) กิตติศัพท์ย่อมขจรไป ๓) จะเข้าไปสู่บริษัทใด ย่อมแก่กล้าไม่เก้อเขิน ๔) ไม่หลงสติตาย ๕) หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลก สวรรค์^{๒๓๕}

นอกจากนี้ คุณสมบัติดังกล่าวการพัฒนาจึงก้าวหน้าต่อไปในองค์แห่งมรรค ในการสร้างความ เพียรเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ โดยผู้ที่ปรารภความเพียรจะมีคุณสมบัติ ได้แก่ ๑) เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อพระ ปัญญาของพระพุทธเจ้า ๒) เป็นผู้มีความอดทน อดทน ๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ๔) เป็นผู้ปรารภ ความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด และ ๕) เป็นผู้มีความปัญญา^{๒๓๖} ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวจึง ทำให้คุณสมบัติของสัมมาสติและสัมมาสมาธิ และพัฒนาไปจนถึงสัมมาวิมุตติอันเป็นโลกุตตรปัญญาใน ที่สุด

^{๒๓๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๗๕/๑๗๒ – ๑๗๓.

^{๒๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๐/๒๒๔.

^{๒๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๕.

^{๒๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖.

องค์แห่งมรรคนี้ เรียกได้ว่าเป็นการฝึกฝนเฉพาะตน เพราะผู้ที่ฝึกตนนั้นย่อมรู้ตัวว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุผลอีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการยกเอาสัมมาทิฐิขึ้นเป็นองค์มรรคแรกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึกตนนี้มากขึ้น เพราะสัมมาทิฐิมีคุณลักษณะของความเป็นหัวหน้ามีความเห็นที่เป็นกุศลธรรม และเพื่อให้องค์ธรรมทั้งหมดเป็นกุศลธรรมตามไปด้วย สัมมาทิฐิจึงเปรียบเหมือนหัวรถจักรที่มีกำลังแรง ลากจูงขบวนที่เหลือทั้งหมดตามมาสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า กล่าวคือ สัมมาทิฐิยอมทำลายมิจฉาทิฐิได้ และบาปอกุศลธรรมเป็นอนเก อันมีมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาทิฐินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอนเกอันมีสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ สัมมาสังกัปปะ ย่อมทำลายมิจฉาสังกัปปะได้ สัมมาวาจา ย่อมทำลายมิจฉาวาจาได้ สัมมากัมมันตะย่อมทำลายมิจฉากัมมันตะได้ สัมมาอาชีวะ ย่อมทำลายมิจฉาอาชีวะได้ สัมมาวายามะ ย่อมทำลายมิจฉาวายามะได้ สัมมาสติ ย่อมทำลายมิจฉาสติได้ สัมมาสมาธิ ย่อมทำลายมิจฉาสมาธิได้ สัมมาญาณะ ย่อมทำลายมิจฉาญาณะได้ สัมมาวิมุตติ ย่อมทำลายมิจฉาวิมุตติได้ และบาปอกุศลธรรมเป็นอนเก อันมีมิจฉาวิมุตติเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาวิมุตตินั้นทำลายแล้วกุศลธรรมเป็นอนเกอันมีสัมมาวิมุตติเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่^{๒๓๗}

กล่าวสรุปก็คือ มิจฉาทิฐิถูกทำลายด้วยสัมมาทิฐิ องค์ธรรมที่เหลือทั้ง ๗ จึงกลายเป็นสัมมาทิฐิในองค์ธรรมแต่ละองค์นั่นเอง เพราะเมื่อเห็นชอบจึงคิดชอบ เมื่อคิดชอบจึงมีวาจาชอบ เมื่อมีวาจาชอบจึงกระทำการชอบและเลี้ยงชีพชอบ เมื่อดำเนินชีวิตถูกทางจึงเกิดความไม่ประมาท คุณภาพของโลกียปัญญาจึงพัฒนามาเป็นลำดับขั้น เมื่อได้กระทำการที่ควรกระทำในโลกแล้ว จึงมีความยินดีในความเพียรชอบ โดยการฝึกฝนตนเองเพื่อให้จิตนี้ตั้งมั่นเพื่อดำรงไว้ซึ่งองค์แห่งมรรคด้วยสติและสมาธิเพื่อความรู้แจ้ง ความเข้าใจวิธีการแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ทำให้ปัญญาได้รับการพัฒนาจนเข้าสู่ระบบของไตรสิกขา

๓. วิธีการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา ๓

วิธีการพัฒนาตามแนวไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา^{๒๓๘} เมื่อบุคคลเกิดศรัทธาและความคิดที่แยกคายขึ้นในตนสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) จึงเป็นสิ่งที่เหนี่ยวรั้งไว้จากความชั่วยึดมั่นในความสุขิต ดังนั้นในการดำเนินชีวิตมนุษย์ทุกคนพึงทำหน้าที่ของตน^{๒๓๙} หน้าที่ของตนนี้ หมายถึง การบำเพ็ญสิกขา ๓ ให้บริบูรณ์^{๒๔๐} ได้แก่

๑) อธิศีลสิกขา กล่าวคือ เป็นผู้มศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์สมบูรณ์ด้วยอาจารย์ และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีสันธุ์เล็ก สีสันธุ์ใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวังเป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล

๒) อธิจิตตสิกขา กล่าวคือ เป็นผู้มจิต สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจาง

^{๒๓๗} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๒/๑๘๑.

^{๒๓๘} อง.อภฺรฐก.อ. (ไทย) ๓/๑๙/๒๔๔.

^{๒๓๙} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๑๗/๑๐๐.

^{๒๔๐} พุ.ธ.อ.(ไทย) ๖/๑๔๒.

คล้ายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุติยฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี่ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา

๓) อธิปัญญา กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐ หยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุดุติยฌานถึงความสิ้นทุกข์ โดยชอบตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้อาสวะสมุทัย เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้อาสวนิโรธ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา นี่ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๒๔๑}

ศีลในพระพุทธศาสนานั้นมี ๓ ชั้น ได้แก่ ๑) จูฬศีล ศีลอย่างหยาบ ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ไม่ฉันอาหารยามวิกาล เป็นต้น ๒) มัชฌิมศีล ศีลอย่างกลาง ข้อห้ามที่เพิ่มเข้ามา ได้แก่ เว้นจากการสะสมอาหาร เว้นจากเดรัจฉานกถา คือ พูดเพ้อเจ้อ เรื่องไร้สาระ เป็นต้น และ ๓) มหาศีล ศีลอย่างละเอียด ได้แก่ เว้นจากการเลี้ยงชีพด้วยเดรัจฉานกถา คือ การทำนายทายทักนิมิตต่าง ๆ เป็นต้น^{๒๔๒}

สำหรับศีลของประชาชน พระพุทธองค์หมายเอาศีลของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนที่เป็นพื้นฐานสำคัญบุคคลหรือคฤหัสถ์พึงปฏิบัติ ในเบื้องต้น คือ ศีล ๕ ที่จะต้องรักษาประจำ ศีล ๘ ที่พึงรักษาในวันอุโบสถ ๘ คำ ๑๔ คำ ๑๕ คำ และศีล ๑๐ (ถ้าสามารถ) และเจริญสมาธิปัญญาตามความเหมาะสมแก่ศีลที่รักษานั้น^{๒๔๓} แต่การฝึกฝนเพื่อบ่มงูสโลภุตตรปัญญาไม่ใช่เรื่องที่คฤหัสถ์จะกระทำได้ง่าย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าการอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอึดอัด เป็นทางมาแห่งธุลี การบวชเป็นทางปลอดโปร่ง การที่ผู้ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดุจสังข์ชัตต์ ไม่ใช่ทำได้ง่าย ทางที่ดี เราควรไถนผมและหมวด นุ่งห่มกาสาฬสตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเถิด^{๒๔๔} ดังนั้น คือ ศีลที่มุ่งหมายสู่ โลกุตตรปัญญาจึงต้องเป็นศีลในพระวินัย หรือเรียกว่าศีลระดับวินัยเป็นข้อบังคับหรือเป็นระเบียบที่ต้องปฏิบัติตาม เพราะว่า ศีลของคฤหัสถ์มีน้อยข้อกว่าของพระภิกษุอาจทำให้การรักษาศีลทำได้ง่ายกว่า หรือกล่าวได้ว่าทำให้บริสุทธิ์ได้ง่ายกว่าศีลที่มีมากข้อ ดังนั้น คฤหัสถ์ที่มุ่งมั่นพากเพียรก็มีโอกาสประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ในการพัฒนาปัญญาในขั้นศีลจึงต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นความรู้สึกลึกซึ้งของตนเอง โดยให้หลักการพิจารณาไว้ ดังนี้

๑) พิจารณาว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ข้อที่บุคคลพึงปลงชีวิตเราผู้ไม่อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์นั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงปลงชีวิตผู้อื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์นั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัดกับผู้อื่นได้อย่างไร อริยสาวกนั้นพิจารณาอย่างนี้แล้วเป็นผู้

^{๒๔๑} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘ - ๔๙.

^{๒๔๒} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๙๔ - ๒๐๔/๖๕ - ๖๙.

^{๒๔๓} พ.อุ.อ. (ไทย) ๔๖/๓๓๑.

^{๒๔๔} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓/๑๙.

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เองด้วย ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยกายสมาจารนี้ของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์ทั้ง ๓ ส่วนดังที่กล่าวมา

๒) พิจารณาว่า บุคคลพึงถือเอาสิ่งของเราที่ไม่ให้ด้วยอาการขโมยนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงถือเอาสิ่งของผู้อื่นที่เขาไม่ให้ด้วยอาการขโมยนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ

๓) พิจารณาว่า บุคคลพึงประพฤติล่วงภรรยาของเราชื่อนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงประพฤติล่วงภรรยาผู้อื่นนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ

๔) พิจารณาว่า บุคคลพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการพูดเท็จนั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงทำลายประโยชน์ผู้อื่นด้วยการพูดเท็จชื่อนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ

๕) พิจารณาว่า บุคคลพุดยุงเราให้แตกจากมิตรด้วยการพูดส่อเสียดนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพุดยุงผู้อื่นให้แตกจากมิตรด้วยการพูดส่อเสียด ชื่อนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ

๖) พิจารณาว่า บุคคลพึงพูดกับเราด้วยคำหยาบนั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงพูดกับผู้อื่นด้วยคำหยาบนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ

๗) พิจารณาว่า บุคคลพึงพูดกับเราด้วยการพูดเพ้อเจ้อ ไร้ประโยชน์นั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา อนึ่ง ข้อที่เราพึงพูดกับผู้อื่นด้วยการเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์นั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่น ฯลฯ^{๒๔๕}

ในการพิจารณาในลักษณะนี้ จะทำให้ศีลมีความบริสุทธิ์มากขึ้น คือ เป็นการป้องกันความต่างพร้อยของศีลอันจะทำให้การพัฒนาปัญญาไปสู่โลกุตระไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร และยังเป็นการฝึกใช้โยนิโสมนสิการอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ที่ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญา ความผ่องแผ้วของศีล คือ ความไม่เกิดขึ้นแห่งบาปธรรมทั้งหลายมี เช่น ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความริษยา ความตระหนี่ ความมารยา ความโอ้อวด ความห้าวห้าว ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่น ความมัวเมา ความเลินเล่อด้วยความบังเกิดขึ้นแห่งคุณทั้งหลาย เช่น ความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา^{๒๔๖} โดยอยู่บนพื้นฐานของศีลเป็นนิมิต ย่อมทำให้เกิดความคุ้นเคยในศีล จะทำให้สามารถปฏิบัติในศีลจนเป็นปกติ ความประพฤติดังนี้เรียกว่า “สัณนิสสัย” คือ มีศีลเป็นนิมิตที่อาศัย มีศีลเป็นวาสนาคือมีศีลที่อยู่ตัวคงที่ มีศีลเป็นสันดาน คือ เป็นเครื่องสืบต่อในจิตใจที่ดีงาม^{๒๔๗} ผู้มีศีลย่อมมีความสุข เมื่อเกิดความสุขจากพัฒนาตนเอง ในขั้นต้นแล้ว ความสุขนั้นจึงแผ่ไปสู่คนรอบข้างและผู้อื่นในสังคม เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะศีลจะเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวังเป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล^{๒๔๘}

^{๒๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๓/๕๐๒ - ๕๐๔.

^{๒๔๖} พระพุทธโฆสะเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๕.

^{๒๔๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ศีลในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐.

^{๒๔๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๑/๓๘๗.

เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานแล้วย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก้ปัญหาในระดับของศีลประกอบด้วย ความเพียรชอบ ระลึกชอบ และจิตตั้งมั่นชอบ เป็นการฝึกอบรมในเรื่องของจิต (สมาธิ) เป็นการพัฒนา ปัญญาในระดับที่สูงขึ้น โดยการฝึกฝนอบรมคุณภาพของจิต ให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง ควบคุมตนเองได้ดี ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ ผ่องใสและเป็นสุข ปราศจากสิ่งรบกวนที่จะให้จิตเศร้าหมอง อยู่ในสภาพที่ควรแก่การงาน มีพุทธพจน์มากมายที่กล่าวถึงเรื่องของจิตและปัญญา ว่าด้วยการฝึกจิต เป็นจิตที่ดีมีคุณ กวัดแกว่ง รักษาเยือก หามยาก ผู้ที่มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัด ลูกศรให้ตรงฉะนั้น^{๒๔๙} จิตมีลักษณะที่ยากต่อการควบคุม เพราะจิตต้องรับอารมณ์จากตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจอยู่ตลอดเวลา “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่ายชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๒๕๐} เมื่อจิตที่ฝึกดีแล้ว คือ สามารถ คุ้มครองทวารทั้ง ๖ ได้ดี จิตนั้นย่อมสงบและนำความสุขมาสู่ตน โดยการ โอบอ้อมด้วยศรัทธา ขำขัน อรรถนพได้ด้วยความไม่ประมาท ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร บริสุทธิได้ด้วยปัญญา^{๒๕๑}

เพราะว่าหลักของเหตุและผลที่ไม่ได้มาจากการอ้อนวอนหรือร้องขอ แต่เป็นความสำเร็จ จากความพากเพียรที่เป็นปัจจัยจากภายใน แต่ก็ยังต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอก คือ กัลยาณมิตรที่จะ ช่วยให้ศรัทธาตั้งมั่น รวมไปถึงสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และความเพียรที่พอดี ดังที่พระพุทธองค์ทรง เป็นกัลยาณมิตรแก่พระโสณะที่กำลังย่อหย่อนจากความเพียร กล่าวว่า “โสณะความเพียรที่ปรารถนา อย่างยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่านความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดีจงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือนิमित्तในความเสมอกันนั้น”^{๒๕๒} ในที่สุดพระโสณะก็ได้บรรลุอรหัตผลโดยอาศัยปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตร และปัจจัยภายในคือ โยนิโสมนสิการด้วยการดำริและประพฤติตามพุทธโอวาทที่ได้ทรงแนะนำแด่พระโสณะนั้น

เมื่อเกิดความเพียรยังจิตให้ตั้งมั่น จิตจึงเป็นสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า สมาธิ คือ “ภาวะ ที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล กล่าวคือ ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายใน อารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วยเพราะฉะนั้น จิตและเจตสิกทั้งหลายย่อมตั้งอยู่ใน อารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอและถูกทางด้วย ไม่ฟุ้งซ่านไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติ ไตรธรรมชาตินี้ ฟังทราบว่า ความตั้งมั่น อะไรเป็นลักษณะ เป็นรส เป็นอาการปรากฏและเป็นปทัฏฐานของ สมาธินั้น สมาธินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหว เป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน เพราะพระบาลีรับรองว่า “สุชิน จิตตํ สมายติ” แปลว่า “จิต ของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น ฉะนั้น”^{๒๕๓} นอกจากนี้ สมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่าต้องเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยญาณที่ทำให้เบื่อหน่าย ที่ทำให้คลายจากความเห็นผิด ได้แก่ นิพพิทา^{๒๕๔}

^{๒๔๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๒๕๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๒๕๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

^{๒๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

^{๒๕๓} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๓๔.

^{๒๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๖/๓๗๙.

จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้ได้สำเร็จปฐมญาณความเข้าใจในสัญญาทั้งหลายอันประกอบด้วยความหมายมั่นในกามคุณ ย่อมเร่งเร้ารบกวนอยู่ ปัญญาก็ยังมีส่วนแห่งความเสื่อม, สติอันสมควรแก่ภวนั้น ย่อมติดแน่น ปัญญาก็มีส่วนแห่งความติดมั่น ความเข้าใจในสัญญาทั้งหลายอันประกอบด้วยญาณที่ไม่มีวิตก ย่อมเร่งเร้า ปัญญาก็มีส่วนแห่งคุณวิเศษ ความเข้าใจในสัญญาทั้งหลายอันประกอบด้วยญาณเป็นเหตุให้เบื่อหน่าย ย่อมเร่งเร้าปัญญามีส่วนแห่งความทะลุสัจธรรมประกอบด้วยธรรมอันคลายความกำหนด^{๒๕๕} สัมมาสมาธิเป็นขั้นตอนในการฝึกอบรมจิตที่มีความละเอียดและลึกซึ้ง เพราะสมาธิมีลักษณะเป็นประธาน บรรดาคุณธรรมทั้งหลาย ล้วนมีสมาธิเป็นประธาน เป็นไปในสมาธิ น้อมไปในสมาธิ เจื่อมไปในสมาธิ^{๒๕๖} คุณธรรมทั้งหลายจะต้องอยู่ไม่ได้หากไม่เกิดสัมมาสมาธิจิตจึงต้องมีสภาวะที่ตั้งมั่นเพื่อให้เกิดปัญญาที่รู้เข้าใจถึงความ เป็นจริง ในการเจริญสมาธิที่มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๒๕๗}

นอกจากนี้ วิธีการฝึกจิตเพื่อให้เกิดสมาธินั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไว้ เพื่อให้คนทั้งหลาย ปฏิบัติตาม คือ การภาวนา ๒ ประการ คือ ๑) การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ (สมถภาวนา) และ ๒) ความเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา)^{๒๕๘}

ภาวนาทั้ง ๒ ประการนี้ ซึ่งเป็นการฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง สัมมาทิฐินี้ถูกพัฒนาขึ้นมาจากร่องพื้นฐานของศีลและผลจากการฝึกตนในเรื่องของสติและสมาธิเมื่อ ปัญญาที่บริสุทธิ์ จะกระทำความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ พร้อมทั้งรู้ข้อปฏิบัติเพื่อที่จะไปถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่า การรู้เท่าทันต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตนั้นสงบและมั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น เป็น ปัญญาที่เข้าใจในเรื่องของความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ และสามารถจัดการกับความทุกข์นั้นได้ ในที่นี้ขอกล่าวในส่วนเฉพาะที่เป็นโลกุตระสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรคเป็นอย่างไร คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฐิองค์แห่งมรรคเจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาทิฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุที่ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาทิฐิ ยัง สัมมาทิฐิให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้น เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนี้มีสติ ละมิจฉาทิฐิ มีสติ เข้าถึงสัมมาทิฐิอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรมทั้ง ๓ นี้ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตามสัมมาทิฐิของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้^{๒๕๙}

จะเห็นว่า โลกุตระสัมมาทิฐิ คือ ปัญญาที่ฝึกมาจากส่วนที่เป็นอาสวะ เป็นปัญญาในทางโลกที่เกิดขึ้นจากการฝึกตนมาเป็นลำดับ ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลแห่งกรรมจากองค์แห่งมรรค จึงมีผลทำให้บุคคลสำรวจระวังในเรื่องของศีลที่จะเป็นการละเมิด ทำให้การดำเนินชีวิตอยู่บนทางแห่งความถูกต้อง หากบุคคลใส่ใจในการฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาปัญญาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น สัมมาทิฐินี้จึงพัฒนาเป็นสัมมาทิฐิที่เป็น โลกุตระได้ในที่สุด ดังนั้น สัมมาสังกัปปะ ในส่วนที่เป็นโลกุตระ ที่ไม่มีอาสวะ เป็น โลกุตระ เป็น องค์แห่งมรรคเป็นอย่างไร คือ ความตรึก ความวิตก ความดำริ ความแน่วแน่มั่นคงความแนบแน่นความปักใจ

^{๒๕๕} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหารจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๔๒ – ๑๔๓.

^{๒๕๖} มิลินทปัญหา, หน้า ๔๐.

^{๒๕๗} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๕/๗.

^{๒๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๒๕๙} ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

ความปรุ้งแต่งคำของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาสังกัปปะอันเป็นอริยะที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ ยังสัมมาสังกัปปะให้ถึงพร้อมความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติละมิจฉาสังกัปปะ มีสติเข้าถึง สัมมาสังกัปปะอยู่สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรมทั้ง ๓ นี้ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตามหลังสัมมาสังกัปปะของภิกษุนั้นไปด้วยประการดังนี้^{๒๖๐}

การดำเนินชีวิตในโลก ความดำริออกจากกามก็ดี ความดำริในความไม่พยาบาทและเบียดเบียน เป็นเรื่องที่กระทำได้อย่างยิ่ง เพราะมนุษย์ส่วนมากดำเนินชีวิตไปตามแรงกระแทกของอายตนะ โลภียปัญญาก็จำเป็นต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นการผ่อนคลายจากความทุกข์ในเบื้องต้น เมื่อเกิดผลขึ้นแก่กายใจของตนแล้ว จึงควรพากเพียรพัฒนาปัญญาตามแนวอริยมรรคและไตรสิกขาต่อไป เมื่อปัญญาได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด อริยสัจ ๔ จึงปรากฏ เพราะการได้เห็นอริยสัจ ๔ จึงทำให้ตัดรากเหง้าแห่งทุกข์ได้โดยเด็ดขาด เพราะว่าพระพุทธองค์ได้แสดงธรรมแก่พระภิกษุทั้งหลาย ในแง่คุณค่าของหลักไตรสิกขา ใจความว่า ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้น โดยชอบจาก อาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และ อวิชชาสวะ^{๒๖๑}

เพราะเหตุนี้ หลักสิกขา ๓ หรือไตรสิกขานั้น สามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาในขั้นโลกุตระธรรมได้ คือ การเห็นแจ้งในสรรพสิ่ง กำจัดกิเลสและอวิชชา พร้อมทั้งใช้ปัญญาเป็นแสงสว่างในการดำเนินชีวิต หากบุคคลใดสามารถฝึกตนตามลำดับที่พระพุทธองค์ทรงชี้ทางบอกเอาไว้โดยอาศัยความเพียรไม่ย่อท้อ เช่นเดียวกับพระพุทธองค์ ก็สามารถพัฒนาดตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดได้เช่นเดียวกัน วิธีการเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ก็คือ การเจริญวิปัสสนา

๔. วิธีการพัฒนาปัญญาตามหลักกัมมัฏฐาน

บ่อเกิดของปัญญาข้อสุดท้ายที่จะทำให้ปัญญาที่เกิดขึ้น ก็คือ ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากสัมมาทิฐิแรก โดยอาศัยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน และเป็นปัญญาที่อยู่ในฝ่ายโลกียะ โดยเฉพาะในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับโลก ที่ยังคงหลงใหลอยู่ในกามคุณ ทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจ จึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง ๖ ดังนั้นการฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลาภิเลส จึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบ เพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ผู้เขียนจึงเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่า ภาคปฏิบัติหรือการภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๖๒} เป็นการฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว^{๒๖๓} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และ

^{๒๖๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๗.

^{๒๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๐๐.

^{๒๖๒} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๕๙/๑๘๕.

^{๒๖๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑)

โหม่นัส เพื่อบรรลุลุยาธรรม^{๒๖๔} เพื่อให้แจ้งนิพพานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๒๖๕} การเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีการเฉพาะในพุทธปรัชญาเถรวาท และเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ ทั้งความเพียร ต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะ แม้จะต้องใช้เวลาถึง ๗ ปี ๗ เดือน หรือ ๗ วัน ก็สามารถบรรลุลุ ตผล หรืออนาคามีผลได้เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวการฝึกเพื่อพัฒนาตนจากภายในตน โดยที่พระพุทธรองค์ เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้ทำความเพียรเอง ในการบำเพ็ญภาวนา และเป็นผู้เพ่งพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกมารได้^{๒๖๖} ในหลักการเจริญกัมมัฏฐาน ได้แก่

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก มีสติรู้อิริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไปการถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรจีวร การฉัน การเคี้ยว การดื่ม การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวย ทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เรา เสวยเสวยยทุกขมสุข เวทนา”

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิต ปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมี โมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิต ปราศจากโมหะ”

๔) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม คือ นีวรณ ๕ อยู่ เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) เมื่อ พยาบาท (ความคิดร้าย) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่เซื่องซึม) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นีวรณ ๕ นี้ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “นีวรณ ๕ ภายในของเรามีอยู่” เมื่อนีวรณ ๕ ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “นีวรณ ๕ ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ เห็นความเกิดและดับของอุปาทาน ชันธ ๕ อยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ เห็นธรรมในธรรม ทั้งหมด คือ โพชนงค์ ๗ อยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่^{๒๖๗}

วิธีการที่พระพุทธรองค์ทรงใช้เพื่อการเจริญกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการเดิน จงกรมและนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องนั้น จะต้องเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตั้งอย่าง ต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่ง รัตริสำเร็จการนอนดุจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ^{๒๖๘}

การเจริญสติ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์^{๒๖๙} โดยการทำความเพียร อย่างต่อเนื่อง แม้จะใช้เวลาถึง ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี หรือ ๗ ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐานแล้ว

^{๒๖๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑)

^{๒๖๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๘/๓๐๖-๓๒๗)

^{๒๖๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๒๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๓ /๓๐๒-๓๓๘.

^{๒๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

^{๒๖๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **มรรค ผล นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

ย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่นต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญา เพื่อการขัดเกลาจิตใจนี้ จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม หรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรก เรียกว่า โสดาปัตติผล ขั้นที่สอง เรียกว่า สกาคามิผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามิผล และขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง แต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุดผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุณฺณธรรมดาแล้ว นับได้ว่าเป็นคนใจพระ เป็นอริยบุคคล^{๒๗๐}

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาปัญญาดังกล่าวทั้งโลกียปัญญาและ โลกุตตรปัญญานั้น หากมีการลงมือปฏิบัติผลย่อมไม่เกิดขึ้น “พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อหิงญฺชนพึงรู้เฉพาะตน”^{๒๗๑}

จากการที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ในบทที่ ๒ นี้ พบว่า ความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ก็คือจะต้องมีการบริหารจิตและเจริญปัญญาให้มีคุณภาพมากขึ้นก็ต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการนำทางเจริญสติปัญญา เพื่อให้เกิดความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เพราะเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีควรเน้นที่การพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรกเพราะจิตเป็นตัวดำเนินงาน และเป็นแรงงานสำคัญที่สามารถควบคุมการเกิดเรื่องที่ไม่ดีได้ การพัฒนาจิตใจคน เพื่อล้างสิ่งรบกวนและทำลายจิตใจซึ่งสิ่งเหล่านั้นคอยบีบคั้นจิตใจคนอยู่ตลอดเวลา ทำให้อารมณ์ของคนเราขุ่นมัว เมื่อเกิดการทะเลาะกันจึงเป็นเหตุให้ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ จึงสามารถกระทำการที่ไม่ดีออกไปได้ ธรรมะของพระพุทธองค์ในด้านของสติปัฏฐานสี่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การดูกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การดูเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การดูจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมองให้เป็นธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเป็นอย่างนั้นเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้ศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น ในการฟัง ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง จึงทำให้มีการคิดพิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาและปฏิบัติดีขึ้นตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก และข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำของคน ผลดีของการดำเนินชีวิตที่สามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วยความทุกข์ทางใจก็น้อยลง ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกายได้เป็นอย่างดี และสามารถป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติ เป็นผู้ที่ฝึกจิตมาดีแล้วเกิดความเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตไม่ยึดติดกับสิ่งทั้งปวง มีทักษะในการปล่อยวาง ดำเนินชีวิตไปอย่างผาสุก

๒.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL

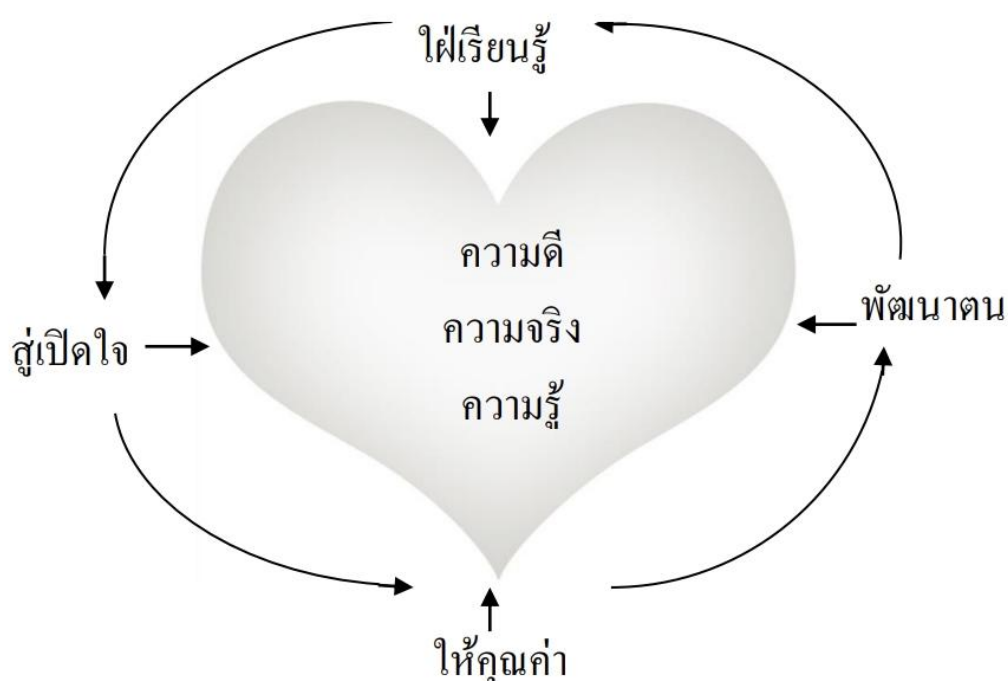
โมเดลเลิฟ เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตัวเอง รู้จักความดี ความงาม ความเข้าใจ

^{๒๗๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕.

^{๒๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖/๒๒๙.

ธรรมชาติ ความมีสติ รอบคอบ รู้จักใคร่ครวญ เพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา ส่วนแนวคิดหลักธรรม คำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่มุ่งสอนให้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ โดยการรักษาศีล การทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา หรือหลักไตรสิกขานั้นเอง สำหรับแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสภาวะของบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง มีสติและปัญญาในการใคร่ครวญสรรพสิ่งทั้งหลาย และมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การทำความดี การรู้จักความจริงของชีวิต และการมีความรู้ปฏิบัติในการทำ ความดี และยอมรับความจริงของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข เสนอเป็นแผนภาพ ดังนี้

“LOVE MODEL LEARNING MANAGEMENT” CONCEPT



แนวคิดการจัดการเรียนรู้โมเดลเลิฟ

การจัดการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)^{๒๓๒} ดังมีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning) ใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การตั้งคำถาม

^{๒๓๒} เอมอัชมา (รัตนริมจง) วัฒนบุรานนท์, โมเดลเลิฟ (LOVE MODEL): โมเดลการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์), ๒๕๖๕, หน้า ๕-๖, ๒๓.

๒. การทำสมาธิ
๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. การอภิปราย

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness) ใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การระบายความรู้สึก
๒. การเล่าประสบการณ์
๓. การแสดงความคิดเห็น
๔. การแสดงความรู้สึก
๕. การจัดสุนทรียสนทนา

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value) ใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การให้น้ำหนักคะแนน
๒. การเขียนบันทึก
๓. การทำสมาธิ
๔. การแสดงบทบาทสมมติ
๕. การแสดงความคิดเห็น
๖. การแสดงความรู้สึก

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence) ใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การแผ่เมตตา
๒. การทำสมาธิ
๓. การสวดมนต์
๔. การเขียนบันทึก
๕. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๖. การแสดงความรู้สึก
๗. การแสดงความรัก

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอมอัชฌา วัฒนบุรณนที ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับการสอนสุขศึกษา : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา ผลการศึกษา พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) ในรายวิชาเพศศึกษาและสวัสดิศึกษา ช่วยสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความดี ความจริง และความรู้ ดังนั้น รูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับจัดการ

เรียนรู้ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขศึกษาและรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและความจริงตามวัฏจักรของชีวิตมนุษย์^{๒๗๓}

แสงเทียน ภาพเพริศพร้ง และคณะวิจัย ศึกษาวิจัยเรื่อง การกิน การอยู่ เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุบ้านกลาง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นกรวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในมิติด้านการอยู่คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในกระบวนการวิจัยเกี่ยวกับ “กิจกรรมทดลองสู่การเปลี่ยนแปลง” ด้านอารมณ์และจิตใจเรียนรู้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างความสดชื่น มีชีวิตชีวาให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเป็นการเชื่อมประสานคน ๓ วัย ให้มีโอกาสมาเล่นด้วยกัน หัวเราะด้วยกันอย่างสนุกสนาน นอกจากจะพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ กิจกรรมนี้ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมด้านสุขภาพร่างกาย เช่น ได้ขยับร่างกายตามจังหวะเพลงโดยไม่กำหนดท่าทาง วิ่งเบา ทดสอบสายตา ทดสอบการฟัง เป็นต้น ผ่านกิจกรรมย่อย ๆ คือ แข่งกันหัวเราะ เอาด้ายใส่เข็ม ลูกโป่งน้ำ รำวงหยุดตามเสียงเพลง (เพลงหยุดก็หยุดรำ นิ่งอยู่กับที่ ห้ามขยับ) ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีการเล่นเป็นระดับ คือ เด็ก ผู้หญิง และผู้ชาย บางกิจกรรมสามารถเล่นร่วมกันได้ มีการจับฉลากรับโชค และให้ของขวัญกับผู้สูงอายุและทีมวิจัย^{๒๗๔}

ศรัล ขุนวิทยา และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ : ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยการส่งเสริมสุขภาวะกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมอง ได้เสนอแนวทางเกี่ยวกับแผนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุควรวางเป้าหมายการทำงาน ๖ ด้านสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพจิต การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมและพัฒนาศักยภาพสมาชิก การส่งเสริมกิจกรรมด้านสวัสดิการและการเกื้อกูลสมาชิก การส่งเสริมกิจกรรมด้านการระดมทุนและการมีส่วนร่วมกับชุมชน การมีแผนงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการกำหนดตัวชี้วัดของแต่ละชมรมจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะกาย จิต และสังคมในผู้สูงอายุ^{๒๗๕}

พระครูอมรชัยคุณ และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการ : ศึกษาแนวทางการใช้ไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ความพิการทางจิต) ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมี ๒ ด้าน คือ ด้านที่ ๑ การส่งเสริมและการป้องกันปัญหา

^{๒๗๓} เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, “การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ “ความรัก”หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับการสอนสุขศึกษา : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา”. **รายงานการวิจัย**, คุรุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๕.

^{๒๗๔} แสงเทียน ภาพเพริศพร้ง และคณะ, “การกิน การอยู่ เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุบ้านกลาง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน”, **รายงานการวิจัย**, สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น, ๒๕๖๑, หน้า ๑๒๑.

^{๒๗๕} ศรัล ขุนวิทยา และคณะ, “การศึกษาสภาวะการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ : ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี”, **รายงานการวิจัย**, สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๖๒, หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัดจำนวน ๑๑ วัด ในการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ได้แก่ รวมกลุ่มผู้สูงอายุจัดสวดสวดการ รดน้ำคำหัววันสงกรานต์ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุวัดความดัน ร่วมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ตั้งกองทุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เครือข่ายปฏิบัติธรรมทุกวัด และด้านแนวทางในการนำไตรสิกขามาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันความพิการทางจิต (ปัญหาสุขภาพจิต) ของผู้สูงอายุในตำบลสี่คิ้ว การเตรียมร่างกายและจิตก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายทางใจ ด้านที่ ๒ การใช้ไตรสิกขาในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ใช้วิธีทำใจให้สงบ ระวังความคิด ทำใจให้สบาย สวดมนต์ ทำสมาธิ ใส่บาตร ฟังธรรมะ ทำแล้วได้ผลส่วนใหญ่ทำแล้วสบายใจ สุขภาพดีขึ้นไม่คิดมาก จิตใจแจ่มใส^{๒๗๖}

สมบุรณ์ บุญฤทธิ์ และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคใต้ ผลการศึกษาการวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ๑) แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนและในชุมชนได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้ที่ต้องการ และจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในการเพิ่มศักยภาพการช่วยเหลือตนเองไม่ต้องพึ่งลูกหลาน การให้ความสำคัญและค้นหาศักยภาพของผู้สูงอายุและนำศักยภาพนั้นมาจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงคุณค่าและศักยภาพที่มีอยู่ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี นอกจากนั้นการเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุของผู้สูงอายุมีผลทำให้สุขภาวะด้านจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ๒) แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะด้านปัญญา/อารมณ์ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านปัญญา/อารมณ์ ให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนและในชุมชนได้หลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมนันทนาการการเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ กิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำวง ลีลาศ การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองเป็นอุปกรณ์ การรำนโนราห์บิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทำรำโนราห์และการเต้นอาราบิกเข้าด้วยกัน การเต้นตามจังหวะเพลงด้วยการใช้ตาราง ๙ ช่อง รวมถึงการนำผู้สูงอายุไปทัศนศึกษานอกสถานที่เพื่อศึกษาชุมชนอื่นและสักการะศาสนสถานที่สำคัญในท้องถิ่น^{๒๗๗}

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) ซึ่งนำไปใช้ในการจัดการศึกษาวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา ผลการวิจัยเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนการสอนด้วยวิธีนี้ช่วยเติมเต็มความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งมิติทางด้านร่างกาย และความเจริญเติบโตภายใน หรือการพัฒนาผู้เรียนในด้านจิตใจและปัญญา ผู้วิจัยเรื่องนี้กล่าวแนะนำว่ารูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เหมาะกับการนำไปใช้จัดการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและความจริงตามวัฏจักรของชีวิตมนุษย์

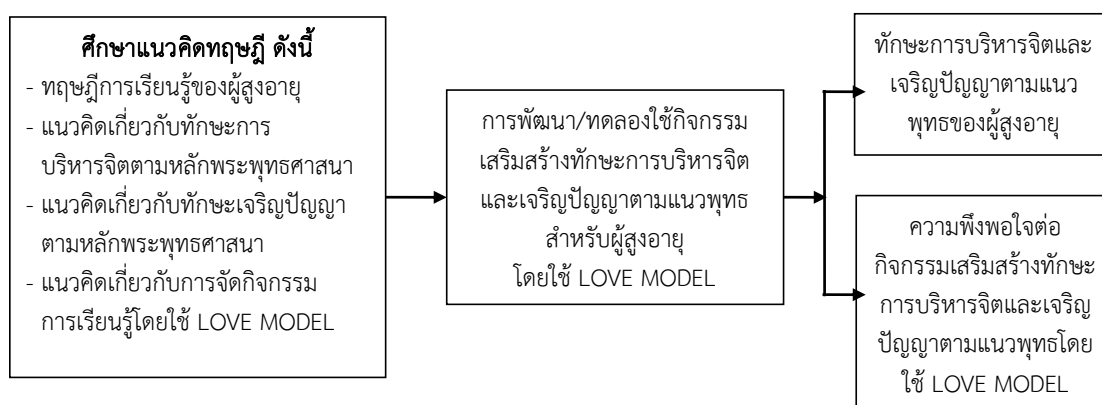
^{๒๗๖} พระครูอมรชัยคุณ และคณะ, “โครงการ : ศึกษาแนวทางการใช้ไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ความพิการทางจิต) ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสี่คิ้ว อำเภอสี่คิ้วจังหวัดนครราชสีมา”, **รายงานการวิจัย**, สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(สกว) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น, ๒๕๕๕, หน้า ๖๓-๖๘.

^{๒๗๗} สมบุรณ์ บุญฤทธิ์ และคณะ, “โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคใต้”, **รายงานการวิจัย**, ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐, หน้า ๑๑๘.

จึงมองว่ารูปแบบการจัดการศึกษาในลักษณะนี้เหมาะสมแก่การนำมาใช้จัดกิจกรรมกระบวนการเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดเนื้อหาสาระการเรียนรู้บนฐานคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) สามารถกำหนดเป็นกรอบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL” มีเป้าหมายในการวิจัย คือ การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้เป็นการศึกษาตลอดชีวิต และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ของสังคมสูงวัย นำไปสู่การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุในสังคมไทยมีสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางด้านปัญญาที่ดี โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์/สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะที่ ๒ การออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ระยะที่ ๓ การนำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ระยะที่ ๔ ประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

๓.๒ พื้นที่วิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ วัดหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุวัดหอมเกร็ด ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๓๕ คน โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

๑. แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ / การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้าอบรม

๒. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า ๕ ระดับ จำนวน ๒๕ ข้อ โดยแบบสอบถามความพึงพอใจดังกล่าว มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้ ๕ คะแนน
มาก	ให้ ๔ คะแนน
ปานกลาง	ให้ ๓ คะแนน
น้อย	ให้ ๒ คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ ๑ คะแนน

๓. แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนาคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมและองค์ประกอบของกิจกรรม จำนวน ๓ กิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธรเจ้า

กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ

ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่ม ดังนี้

๓.๑) กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

๓.๒) กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

๓.๓) รายละเอียดองค์ประกอบของกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ที่นำเสนอ (ร่างคู่มือการจัดกิจกรรม) มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

๔. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรม โดยการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับ

การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุจากการสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย ๑) แนวคิดการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๒) สติปัฏฐาน การบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แนวคิดการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๔) ไตรลักษณ์ ขั้น ๕ การเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๕) สติ สมบัติกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา ๖) การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา ๗) ชุมชนวิถีพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา นำองค์ความเหล่านี้นมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมโดยการบูรณาการกับกระบวนการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL ๔ ขั้นตอน^๑ ประกอบด้วย ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และ กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ สร้างเป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีรายละเอียดของกิจกรรม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า	
สาระสำคัญ	มุมมองต่อโลกและชีวิตมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล พระพุทธศาสนาได้เสนอคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติ หรือกฎความจริงที่แสดงลักษณะของโลกและชีวิต เมื่อประจักษ์ในกฎธรรมชาตินี้แล้วก่อให้เกิดปัญญา ตื่นรู้ คลายความหลงยึดถือเปลี่ยนแปลงเหตุแห่งทุกข์
วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้ ๑. ผู้สูงอายุอธิบายมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบพระพุทธเจ้าได้ ๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้
สาระการเรียนรู้	๑. ไตรลักษณ์ กฎธรรมชาติ ความจริงของโลกและชีวิต ๒. ประโยชน์ของมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบพระพุทธเจ้า
กิจกรรมการเรียนรู้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ประกอบดนตรี
ขั้นการจัดการเรียนรู้	ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning) ๑) วิทยากรแจกกระดาษพร้อมปากกาให้ผู้สูงอายุคนละ ๑ ชุด และให้ผู้สูงอายุหลับตา สงบนิ่ง นึกถึงตนเอง มองย้อนดูภาพตัวเองตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ใช้เวลา ๓ นาที

^๑ เอ็มอัชมา (รัตนริมจ) วัฒนบูรานนท์, โมเดลเลิฟ (LOVE MODEL): โมเดลการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์), 2565, หน้า 5.

	๒) ให้ผู้สูงอายุลืมนิทาและวาดใบหน้าของตนเอง พร้อมแสดงรายละเอียดจุดเด่นของใบหน้าตนเอง ๓) เมื่อวาดเสร็จให้ผู้สูงอายุส่งภาพของตนเองให้กับกระบวนกรเพื่อคละรวมกัน เมื่อครบแล้วแจกภาพวาดใบหน้าคืนให้กับผู้สูงอายุ (ต้องไม่ได้ภาพของตนเอง) ๔) ให้ผู้สูงอายุมองหาคนในภาพ ถ้าคิดว่าเจอแล้วให้เดินไปหา พร้อมทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” และแนะนำตัวซึ่งกันและกัน จากนั้นถามว่า “นี่ใช่ภาพของเธอไหม” ถ้าใช่ให้ตอบว่า “ใช่ ครับ/ใช่ค่ะ” ถ้าไม่ใช่ให้ตอบว่า “ไม่ใช่ครับ/ไม่ใช่ค่ะ” ถ้าใช่ให้คืนภาพให้เจ้าของภาพ ถ้าไม่ใช่ให้หาต่อไปจนกว่าจะพบคนในภาพ ถ้ามีสมาชิกหาเจ้าของภาพไม่พบ ก็ให้กระบวนกรและผู้สูงอายุช่วยกัน ๕) กระบวนกร ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามให้เกิดสะท้อนคิด เกี่ยวกับมุมมองต่อโลกและชีวิตที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ของชีวิต สอดแทรกหลักไตรลักษณ์ระหว่างดำเนินกิจกรรม ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness) ผู้สูงอายุทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ สะท้อนคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์การบริหารจิตเมื่อประสบกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value) กระบวนกรร่วมกับผู้สูงอายุ อภิปรายเกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ตามหลักไตรลักษณ์ ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence) ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนกรร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนะของทุกคนร่วมกัน
ขั้นสรุป	- กระบวนกรสรุปความรู้เกี่ยวกับการมองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า - ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา
สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้	กระดาษ Post-it กระดาษ A4 ปากกาเมจิก กระดาษ ฟลิปชาร์ด
การประเมินผลการเรียนรู้	โดยการประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ การเสนอวิธีนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน	
สาระสำคัญ	การมีสติเป็นการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และให้ความสนใจกับความคิด ความรู้สึก การมีสติช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต การไม่ด่วนตัดสินใจ สร้างเสริมทักษะการบริหารจิตนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้ ๑. ผู้สูงอายุบอกประโยชน์ของสติกับการบริหารจัดการในชีวิตประจำวันได้ ๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการนำหลักสติไปใช้ในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้
สาระการเรียนรู้	๑. สติปัญญา ๔ / ลักษณะการทำงานของสติ ๒. การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิต
กิจกรรมการเรียนรู้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน กระบวนการเปิดเพลง “สดใสร่าเริง” ให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง กติกา : ๑) เมื่อกระบวนการปิดเสียงเพลง ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในท่าใด เสียงเพลงหยุด ให้หยุดค้างอยู่ในท่านั้น ๒) ต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย การไต่ยืน และความรู้สึก
ขั้นการจัดการเรียนรู้	ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning) ๑) กระบวนการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย การไต่ยืน และความรู้สึก จากกิจกรรมขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๒) แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ระหว่างสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กระบวนการอธิบายเชื่อมโยงกับเรื่องหลักสติปัญญา ๔ ๓) กระบวนการเก็บประเด็นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นำมาอภิปรายร่วมกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในชีวิตประจำวัน
	ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness) ให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการใช้สติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อรู้สึกขัดใจจากการพูด การกระทำของคนอื่น เมื่อเครียด วิตกกังวล เมื่อเจ็บป่วย

	ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value) ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการขาดสติ
	ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence) ให้ผู้สูงอายุเสนอวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนคติของทุกคนร่วมกัน
ขั้นสรุป	- กระบวนการสรุปความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิต - ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากกิจกรรม
สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้	กระดาษ Post-it กระดาษ A4 ปากกาเมจิก กระดาษ ฟลิปชาร์ด
การประเมินผลการเรียนรู้	- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ - การเสนอวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิตในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ	
สาระสำคัญ	การตระหนักรู้ถึง “ความตาย” อยู่เนื่อง ๆ มีทัศนคติต่อความตายว่าเป็นสัจธรรมของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ นับว่าเป็นอุบายวิธีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดปัญญา มีโลกทัศน์ ชีวทัศน์ ส่งผลให้มีท่าทีทางปัญญาต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นการเสริมสร้างทักษะการปล่อยวาง มีปัญญาดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข
วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้ ๑. มีทัศนคติต่อความตายที่ถูกต้องตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๒. บอกวิธีการประยุกต์ใช้หลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย
สาระการเรียนรู้	๑. มุมมองเกี่ยวกับความตายตามหลักพระพุทธศาสนา ๒. หลักการ วิธีการยอมรับความจริงในเรื่องความตาย
กิจกรรมการเรียนรู้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ระลึกถึงความตาย ประกอบดนตรี
ขั้นการจัดการเรียนรู้	ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning) กระบวนการ ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ มุมมองเกี่ยวกับความตาย โดยให้เขียนคำตอบใส่กระดาษ Post-it
	ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

	ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับ ความตาย หลักการปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวก่อนตาย ทั้งเป็นเรื่องที่ประสบด้วยตนเอง หรือเป็นบอกเล่าจากผู้อื่น ข้อมูลข่าวสาร ที่ได้รับฟัง
	ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value) ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปราย ถกคิด แสดงความคิดเห็น นำเสนอ เกี่ยวกับ ความสำคัญของหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย
	ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence) ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวก่อนตายของตนเองและผู้อื่น
ขั้นสรุป	- กระบวนการ สรุปความรู้เกี่ยวกับหลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย - ผู้สูงอายุเสนอแนวทางวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย ๑ วิธีการ
สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้	กระดาษ Post-it กระดาษ A4 ปากกาเมจิก กระดาษ ฟลิปชาร์ต
การประเมินผลการเรียนรู้	- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ - การเสนอวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล/การดำเนินการทดลอง

๑. จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ LOVE MODEL มีลักษณะเป็นการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับ หลักการบริหารจิตและหลักการเจริญปัญญาตามแนวพุทธ ผสมผสานกับการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ

๒. จัดกิจกรรมถอดบทเรียนหลักจากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญ ปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสุนทรียสนทนา

๓. บันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้/การมีส่วนร่วมในกิจกรรม จากการบรรยาย การพูดแสดงความคิดเห็น การอภิปราย ของผู้เข้าอบรม

๔. ประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL หลังการเข้าร่วมอบรม

๕. การสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาคู่มือ สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนว พุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

มีขั้นตอนกิจกรรมการวิจัยและระยะการวิจัย ดังนี้

กิจกรรม	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	หมายเหตุ
กิจกรรมที่ ๑ : ศึกษาและสำรวจความเป็นไปได้	✓												
กิจกรรมที่ ๒ : ทบทวนกรรณกรรม	✓	✓	✓	✓									
กิจกรรมที่ ๓ : สังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ			✓	✓	✓								
กิจกรรมที่ ๔ : ยกร่างแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL					✓	✓							
กิจกรรมที่ ๕ : จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL					✓	✓	✓	✓					
กิจกรรมที่ ๖ : ประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL							✓	✓					
กิจกรรมที่ ๗ : ทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL กับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง							✓	✓	✓	✓			
กิจกรรมที่ ๘ : วิเคราะห์ / ประเมินผลการจัดกิจกรรม / สนทนากลุ่ม โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อปรับปรุงคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE									✓	✓	✓		

กิจกรรม	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	หมายเหตุ
MODEL เพื่อจัดพิมพ์ (E-book) เผยแพร่ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุใน ประเทศไทย													
กิจกรรมที่ ๙ : สรุปรายงาน ผลการวิจัย/เผยแพร่ผลการวิจัย												✓	

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกออกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

๓.๖.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ หาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจาก แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้^๒

ระดับคะแนน	ความหมาย
๔.๕๐ - ๕.๐๐	มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓.๕๐ - ๔.๔๙	มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก
๒.๕๐ - ๓.๔๙	มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับปานกลาง
๑.๕๐ - ๒.๔๙	มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๔๙	มีความพึงพอใจ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

๓.๖.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความและประมวลผลข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความรู้ ได้แก่ การจัดกลุ่มสุนทรียสนทนา แบบสังเกตพฤติกรรม ที่เป็นผลการสะท้อนการเรียนรู้ตามความคิดและอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

^๒ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก), ๒๕๕๒, หน้า

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL และ ๓) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

๔.๑ ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๒ ผลการออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

๔.๓ ผลการทดลองใช้จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยมีรายละเอียดตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยการสังเคราะห์องค์ความรู้สำคัญจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกของอรรถกถา ตำรา หนังสือ งานวิจัย และบทความทางวิชาการ และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อการวิจัย เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูล มาใช้ประกอบการออกแบบและพัฒนาชุดความรู้สำหรับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญ คือ แนวคิดและวิธีการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ และแนวคิดและวิธีการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ และนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเชิงเอกสารนำเสนอผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อการวิจัย โดยการจัดสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มแกนนำของชมรม และผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ จำนวน ๑๕ คน จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่าการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ในขณะที่การเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติ การเจริญ

ปัญญาทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลงและความชราได้ด้วยความสะดวกสบาย ทั้งนี้ การนำหลักการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน ชุมรม สมาคม กลุ่มผู้สูงอายุและคนต่างวัย สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้อย่างยั่งยืน

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาเป็นหลักการที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการพัฒนาความสงบของจิตใจและการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ผู้สูงอายุซึ่งกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถได้รับประโยชน์จากการนำหลักการนี้มาใช้ในการพัฒนาความสุขและความสงบภายในตนเอง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ได้อย่างมีสติ และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีรายละเอียดนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

๔.๑.๑ การบริหารจัดการตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

การบริหารจิตตามทัศนะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การจัดการและฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลและสงบ การบริหารจัดการในพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองและธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจที่ชัดเจนและการหลุดพ้นจากการยึดติดในกิเลสและความทุกข์ คัมภีร์พระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกเป็นแหล่งสำคัญที่รวบรวมองค์ความรู้ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยแนวคิดเรื่องจิตและแนวทางที่เป็นหลักการปฏิบัติว่าด้วยวิธีการบริหารจัดการ ซึ่งในปัจจุบันการบริหารจิตตามแนวพุทธที่เป็นที่นิยมทั่วโลก ต่างให้การยอมรับเรื่องการทำสมาธิว่ามีความสำคัญยิ่ง ซึ่งสมาธิในที่นี้หมายถึงการรวบรวมความคิดความรู้สึกให้แน่วหนึ่งและเอาจุดสนใจไปที่จุดเดียวตามแนวทางการปฏิบัติสมณะกัมมัฏฐาน เป็นหลักการที่มีผู้ให้ความสนใจเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกและมีการถ่ายทอดเผยแพร่อย่างแพร่หลาย คือ การปฏิบัติภาวนาตามหลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นหลักคำสอนดั้งเดิมในพระไตรปิฎก เน้นการกำกับสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติสมาธิมีเป้าหมายในการทำให้จิตใจสงบและมีความมั่นคง สามารถจัดการกับความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น แนวทางการบริหารจัดการตามแนวพุทธได้ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางและพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและร่างกาย การบริหารจัดการในคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบสุข ความมีสติรู้ตัว และปัญญาในการเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต เน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่การปล่อยวางจากความทุกข์และการบรรลุนิพพาน การบริหารจัดการจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีสติ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การเข้าใจแนวคิดและหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารจัดการตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุยังมีประโยชน์ที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุควบคุมความเครียดและลดภาวะซึมเศร้าได้ รวมถึงสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี แนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตามหลักพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุสามารถอธิบายได้ดังนี้

๔.๑.๒ สติปัฏฐาน หลักการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สติปัฏฐานเป็นหลักการที่สำคัญในการฝึกสติ ซึ่งเป็นการเฝ้าสังเกตจิตใจและความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน การฝึกสติในผู้สูงอายุช่วยให้พวกเขารับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในร่างกายและจิตใจได้อย่างมีสติและไม่วิตกกังวล การเจริญสติช่วยลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความโกรธ ความกลัว และความกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ การเจริญสติยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีสติในทุกการกระทำ เช่น การกินอาหาร การเดิน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การตระหนักรู้ในปัจจุบันช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติและสงบสุข สติปัฏฐาน เป็นหลักการบริหารจัดการที่สำคัญในพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการฝึกฝนจิตให้มีสติรู้ตัวชัดเจนในทุกขณะของการดำรงชีวิต การฝึกสติปัฏฐานนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยึดติดในความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งภายนอก การฝึกสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การบริหารจัดการด้วยสติปัฏฐานสามารถช่วยส่งเสริมความสงบและการยอมรับต่อความไม่เที่ยงของชีวิตได้ดีขึ้น โดยในรายละเอียดของสติปัฏฐานทั้งสี่สามารถอธิบายได้ดังนี้

การพิจารณาภายในกาย (กายานุปัสสนา) เป็นการฝึกสติที่เน้นการสังเกตร่างกายของตนเอง ซึ่งรวมถึงการหายใจ การเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย การฝึกสติด้วยการพิจารณากายในผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การนั่ง หรือการนอน โดยผู้ปฏิบัติจะฝึกให้มีสติรู้ตัวในทุกการเคลื่อนไหว เช่น การรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกในแต่ละขณะ (อานาปานสติ) หรือการสังเกตความรู้สึกขณะเดินไปมา การฝึกเช่นนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบ ลดความฟุ้งซ่าน และทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดจากวัยที่สูงขึ้นได้อย่างมีสติ ผู้สูงอายุสามารถนำการฝึกเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงการมีอยู่ในปัจจุบัน ตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การทำสมาธิหายใจเข้าสลับนับหนึ่งถึงสิบ และการทำสมาธิเดินที่เน้นการรับรู้การเดินทุกก้าว ฝึกปฏิบัติกำกับสติอยู่กับร่างกาย มุ่งเน้นไปที่การมีสติเฝ้าระวังและรับรู้สภาพความเป็นไปของร่างกายในปัจจุบัน เช่น สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย การหายใจ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“ฉันเริ่มรู้สึกถึงลมหายใจของตัวเองอย่างชัดเจนขึ้นเมื่อฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย ทุกครั้งที่เดิน ฉันพยายามรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของเท้า รู้สึกว่าเป็นการเชื่อมต่อกับร่างกายของตัวเอง เมื่อได้ฝึกอานาปานสติ ฉันรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้าลงและทำให้มีเวลาคิดและตระหนักถึงชีวิตมากขึ้น”^๑

^๑ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

“การสังเกตลมหายใจเข้าออก ทำให้ฉันรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และไม่วนเวียนกับความคิดที่ฟุ้งซ่านตอนที่นั่งสมาธิ ฉันเรียนรู้ที่จะยอมรับร่างกายและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยของตัวเอง”^๒

“การฝึกสติในการเคลื่อนไหว ทำให้ฉันรู้สึกมีสมาธิและทำให้กิจวัตรประจำวันมีความหมายมากขึ้น ฉันรู้สึกว่ามีสติที่มีอยู่ในทุกก้าวเดิน ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตของตัวเองยังมีความสำคัญและมีคุณค่า”^๓

“การนับลมหายใจเข้าหนึ่งถึงสิบ ทำให้ใจสงบและรับรู้ถึงความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น ฉันเริ่มตระหนักว่าทุกลมหายใจคือสิ่งที่ทำให้ฉันมีชีวิตอยู่ ทำให้รู้สึกถึงความสุขจากการมีชีวิต”^๔

“การฝึกสติพื้นฐานด้วยการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ฉันมีความชัดเจนและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้น”^๕

การพิจารณาเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนา) เป็นการฝึกสติที่เน้นการสังเกตและพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ทั้งในแง่ของความรู้สึกที่น่าพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือเฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา) สำหรับผู้สูงอายุ การพิจารณาเวทนานี้ช่วยให้พวกเขาสามารถรับรู้และยอมรับความเจ็บปวดหรือความไม่สบายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการเสื่อมถอยของร่างกายได้ดีขึ้น การมีสติรู้เท่าทันเวทนาจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากการต่อสู้กับความเจ็บปวดหรือความไม่สบาย ทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำลายทางร่างกายและจิตใจได้อย่างสงบและไม่ติดอยู่ในเวทนาที่เกิดขึ้น ตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักเวทนานุปัสสนาสติพื้นฐาน ได้แก่ การเฝ้าสังเกตความรู้สึกเมื่อเกิดความเจ็บปวดหรือความไม่สบาย และการฝึกสติขณะรับประทานอาหาร ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้และรับรู้รสชาติอย่างแท้จริง โดยการฝึกสติ เฝ้าติดตามและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ทั้งความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ และกลาง ๆ การฝึกนี้จะช่วยให้เข้าใจและยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้สามารถปล่อยวางและลดความทุกข์ ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“เมื่อฝึกสังเกตความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ฉันกลับพบว่ามันไม่ทรมานเท่าเดิม รู้สึกว่ามันเป็นแค่ความรู้สึกหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มยอมรับความเจ็บปวดในร่างกายของตัวเองมากขึ้น รู้สึกสงบและไม่พยายามต่อสู้กับมันอีกต่อไป”^๖

^๒ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๓ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๔ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๕ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๖ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

“การฝึกสติทำให้ฉันมองเห็นว่า ความสุข ความทุกข์ และความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งหมดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกในร่างกาย ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่ทุกข์ใจ”^๗

การฝึกสังเกตเวทนาในใจทำให้ฉันเข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าความสุขและทุกข์นั้นมีช่วงเวลาของมัน เวลารับประทานอาหาร ฉันพยายามฝึกสติในการรับรู้รสชาติและความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตมากขึ้น”^๘

ฉันเริ่มรู้จักความรู้สึกเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้ว่ามันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเช่นกัน เมื่อฉันสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ”^๙

ฉันพบว่าความรู้สึกที่เคยคิดว่ายากเกินทนก็ไม่ได้ยังยืนเสมอไป การฝึกเวทนานุปัสสนาทำให้ฉันรู้สึกสงบและสามารถอยู่กับความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างไม่ติดยึด”^{๑๐}

“ฉันเรียนรู้ว่าการรับรู้และยอมรับความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้จิตใจของฉันเบาสบายและปล่อยวางได้มากขึ้น”^{๑๑}

การพิจารณาจิตในจิต (จิตตานุปัสสนา) เป็นการฝึกสติที่เน้นการสังเกตและพิจารณาภาวะจิตที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง หรือความสงบเย็นในจิตใจ การฝึกพิจารณาจิตนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ถึงภาวะจิตที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนและไม่หลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันจิตนี้จะช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล หรือความเครียดที่มักเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพหรือความเป็นห่วงเรื่องอนาคต การฝึกจิตตานุปัสสนาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความสงบสุขและความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การเขียนบันทึกจิตใจรายวัน และการฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน เช่น การสังเกตอารมณ์ขณะทำความสะอาดบ้าน มุ่งเน้นไปที่การเฝ้าติดตามและรับรู้สภาพจิตในขณะนั้น การฝึกนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นและเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความหวั่นไหว การเฝ้าระวังจิตของตนจะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสงบดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“ฉันเริ่มสังเกตเห็นว่าความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจมันมาแล้วก็ไป เมื่อเราไม่ยึดติด มันก็หายไปเอง เมื่อมีสติรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ฉันสามารถปล่อยวางและไม่ให้มันควบคุมจิตใจของฉันได้อีกต่อไป”^{๑๒}

^๗ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๘ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^๙ สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๐, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๐} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๘, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๑} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๒} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันรู้ว่าความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามานั้นเป็นเพียงแค่ว่าความคิดที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกไม่พอใจของตัวเอง โดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมันอีกต่อไป”^{๑๓}

“การเขียนบันทึกจิตใจช่วยให้ฉันมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และความคิดของตัวเองอย่างชัดเจนขึ้น”^{๑๔}

“การฝึกสติขณะทำกิจวัตรประจำวัน ทำให้ฉันรู้สึกสงบและไม่หงุดหงิดกับสิ่งเล็ก ๆ ที่เคยกวนใจอีกต่อไป เมื่อรู้สึกเครียด ฉันพยายามกลับมาสัมผัสตัวและสังเกตว่าความเครียดนั้นเป็นเพียงแค่สภาวะหนึ่งของจิต”^{๑๕}

“ฉันพบว่า การสังเกตจิตใจตัวเองทำให้รู้ว่าความสุขและความทุกข์นั้นไม่ยั่งยืน เมื่อเรามีสติเราจะไม่หลงไปกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถเฝ้าดูความโลภและความหลงของตัวเองได้โดยไม่ปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ”^{๑๖}

“การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันมีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น และทำให้สามารถอยู่กับความรู้สึกของตัวเองอย่างสบายใจ”^{๑๗}

การพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมานุปัสสนา) เป็นการฝึกสติที่เน้นการพิจารณาธรรม หรือกฎธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การพิจารณาถึงอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) การฝึกพิจารณาธรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตอย่างไม่ยึดติดและไม่ทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันธรรมชาติของการเกิดขึ้นและดับไปของทุกสิ่ง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างสงบ ตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การสูญเสียคนที่รัก หรือการยอมรับความเสื่อมถอยของร่างกายอย่างไม่ยึดติดกับอดีตหรือความหวังที่ไม่สมจริงในอนาคต ผู้สูงอายุจะได้รับการฝึกให้เฝ้าติดตามและพิจารณาสภาวะธรรมทั้งฝ่ายที่เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี สภาวะธรรมไม่ดี หรือสภาวะธรรมกลาง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น สติปัญญา ความกรุณา การปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกโปร่งใสและเป็นสุข และการสังเกตธรรมชาติเพื่อเชื่อมโยงกับชีวิต ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“เมื่อฉันยอมรับว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ความทุกข์จากการสูญเสียคนที่รักก็ลดลง ฉันรู้ว่ามันเป็นธรรมชาติของชีวิต”^{๑๘}

^{๑๓} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๔} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๕} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๖} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๘, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๗} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๑๘} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

“การฝึกพิจารณาว่าความสุขและความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มาแล้วก็ไป ทำให้ใจของฉันสงบและไม่หวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลง ฉันเริ่มเห็นว่า ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยของร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อยอมรับได้ ใจก็สบายขึ้น”^{๑๙}

“การฝึกสติเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้ฉันรู้ว่า ความยึดติดกับอดีตหรืออนาคตไม่ได้ทำให้ฉันมีความสุข การอยู่กับปัจจุบันทำให้ใจสงบมากกว่า”^{๒๐}

เมื่อฉันเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง ฉันจึงไม่กลัวความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไป ฉันรู้สึกปล่อยวางจากความต้องการที่ไม่จำเป็น เพราะเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เราเป็นในชีวิตเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว”^{๒๑}

“การสังเกตธรรมชาติของจิตใจทำให้ฉันเข้าใจว่าความโกรธและความหวังเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ฉันไม่ต้องติดยึดกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้มากขึ้น เพราะรู้ว่าทุกสิ่งมีการเกิดขึ้นและดับไปเสมอ”^{๒๒}

“การพิจารณาว่าทุกสิ่งไม่มีตัวตน ทำให้ฉันไม่ต้องกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง และสิ่งรอบข้าง การฝึกพิจารณาธรรมทำให้ฉันรู้สึกเบาสบาย ไม่ยึดติดกับความสุขหรือความทุกข์ แต่รับรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง”^{๒๓}

การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุมีประโยชน์อย่างมาก เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น แต่ยังเสริมสร้างปัญญาและความเข้าใจในชีวิต การวิจัยในเรื่องนี้มุ่งเน้นการออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ LOVE MODEL เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ความเข้าใจหลักสติปัฏฐาน ๔ และตระหนักเห็นความสำคัญในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางการฝึกปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ นำไปสู่การถ่ายทอดหลักการฝึกสติในชุมชนผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย การฝึกสติปัฏฐานในผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ ความเหงา หรือความกลัวต่อความตาย การฝึกสติปัฏฐานช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อธรรมชาติของชีวิตและสามารถปล่อยวางจากความยึดติด ทำให้พวกเขามีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสติปัฏฐานยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดาย และไม่จำเป็นต้องใช้ทรัพยากรหรืออุปกรณ์พิเศษ จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมและประหยัดสำหรับผู้สูงอายุในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

๔.๑.๓ การเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

^{๑๙} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๐} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๑} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๒} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๓} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

ปัญญาในพระพุทธศาสนาหมายถึงการเห็นแจ้งในความจริงของชีวิต เช่น การเข้าใจว่าเราทุกคนต้องเผชิญกับความแก่ การเจ็บป่วย และความตาย การเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจได้ด้วยความสะดวกสบาย ปัญญาทำให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความกังวลและความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความชราและความตาย นอกจากนี้ การเจริญปัญญายังช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในความจริงของการเป็นอยู่ และทำให้พวกเขาสามารถปล่อยวางจากความยึดติดในร่างกายและความรู้สึกต่าง ๆ เมื่อเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การฝึกปัญญาทำให้ผู้สูงอายุมีความสงบภายในและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย หลักคำสอนทางพุทธศาสนาเสนอแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม โดยที่จิตใจและร่างกายถูกมองว่าเป็นแง่มุมที่เชื่อมโยงกันของความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของบุคคล ซึ่งในการวิจัยนี้มุ่งศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุพบว่า สุขภาพทางปัญญาที่สมบูรณ์ในทัศนะคำสอนทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงการไม่มีความบกพร่องทางปัญญา แต่หมายถึงการพัฒนาปัญญาสู่ความกระจ่างทางจิตใจ เป็นปัญญาที่นำไปสู่การสร้างความสะดวกภายใน ปัญญาไม่ใช่แค่การได้รับความรู้จากภายนอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับปัญญาที่พัฒนาให้เกิดขึ้นจากภายใน เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องปัญญาที่เห็นแจ้งกฎธรรมชาติตามหลักไตรลักษณ์ ความจริง ๓ ประการ ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และการปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตน (อนัตตา) ปัญญาประเภทนี้ถูกพัฒนาขึ้นจากภายในผ่านการฝึกฝนการมีสติอยู่กับปัจจุบัน และการทำสมาธิ ซึ่งช่วยให้ปัญญามีความคมชัดขึ้นและส่งเสริมความรู้แจ้งทางจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ การปฏิบัติเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายของความชราได้ด้วยความสะดวกสบายและความเข้าใจที่ดีขึ้น ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางปัญญา นอกจากการทำสมาธิและการฝึกสติแล้ว แง่มุมทางศีลธรรมและวิถีชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนายังมีส่วนช่วยสำคัญต่อสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ คือ การปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับตนเองและผู้อื่นผ่านการปฏิบัติ เช่น ความไม่เบียดเบียน การพูดความจริง ช่วยลดความสับสนทางจิตใจและเพิ่มสมาธิ จิตใจที่สงบจะเอื้อต่อการมีสุขภาพทางปัญญาที่ดีมากกว่าจิตใจที่แบกรับความรู้สึกผิดที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ขัดต่อหลักศีลธรรมที่พึงงาม หรือแบกรับความโกรธ ความไม่สงบ นอกจากนี้ แนวคิดเกี่ยวกับชุมชน (สังฆะ) ซึ่งในการวิจัยเรื่องนี้หมายถึงการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนายังเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการรักษาการมีส่วนร่วมทางปัญญาและลดการแยกตัวของผู้สูงอายุมากขึ้น เมื่อรวมแง่มุมเหล่านี้เข้าด้วยกัน ได้แก่ การทำสมาธิ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุวิถีพุทธ เป็นแนวทางแบบบูรณาการในการรักษาและส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่าในสังคมที่กำลังเผชิญกับปัญหาผู้สูงอายุในปัจจุบัน

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธ เป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม สามารถป้องกันหรือชะลอการเสื่อมถอยของสติปัญญาในผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและการพัฒนาจิตใจในช่วงบั้นปลายของชีวิต ด้วยการผสมผสานหลักคำสอนทางจิตวิญญาณเข้ากับการปฏิบัติ

ทางจิตผ่านการฝึกสติและการทำสมาธิ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสสร้างสภาพจิตใจที่สงบและปลอดภัย ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความชัดเจนและความมั่นคงทางปัญญา นอกจากการเสริมสร้างสติปัญญาแล้ว การปฏิบัติทางศีลธรรมในพุทธศาสนายังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและปัญญาของผู้สูงอายุอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม เช่น การไม่เบียดเบียน การไม่ว่าร้าย การไม่ทำร้าย การให้ความรักและความเมตตาต่อผู้อื่น และการแสดงความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์ สามารถลดความขุ่นมัวในจิตใจและสร้างความสงบทางอารมณ์ สิ่งนี้ช่วยปกป้องพวกเขาจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพทางปัญญาได้ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุวิถิปุทธ ยังช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและการสื่อสารระหว่างคนรุ่นใหม่และคนรุ่นเก่า ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างมีความหมาย เกิดการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การบูรณาการหลักการพุทธศาสนาสู่การดูแลสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุจึงไม่เพียงแต่เป็นแนวทางในการรักษาความคมชัดทางสติปัญญา แต่ยังเป็นการสร้างชีวิตที่มีคุณค่าและการมีสติรู้ตัวในทุกขณะ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเผชิญหน้ากับความชราและความเสื่อมถอยของร่างกายอย่างสง่างามและเต็มไปด้วยปัญญา

แนวทางการบูรณาการพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุยังส่งเสริมการพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญของชีวิตในวัยชรา การปฏิบัติทางจิตในพุทธศาสนา บูรณาการหลักการฝึกสติกับการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุได้ทุกกิจกรรม ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจได้อย่างสงบ แต่ยังช่วยให้พวกเขามีโอกาสทำความเข้าใจในเรื่องของอนิจจังและความเป็นธรรมชาติของการเกิด แก่ เจ็บ และตายได้อย่างลึกซึ้ง กระบวนการนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ดีขึ้น โดยไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัว ความทุกข์ หรือความสิ้นหวัง ในทางกลับกัน การมีสติและการเจริญปัญญาในพุทธศาสนา ช่วยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้หันมาพิจารณาชีวิตที่ผ่านมา และสร้างความหมายในช่วงบั้นปลายชีวิต การรู้จักการปล่อยวางและการมีจิตใจที่สงบจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นคุณค่าของชีวิตทั้งในแง่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาและการมีส่วนร่วมกับสังคมในปัจจุบัน ด้วยวิธีนี้ ผู้สูงอายุจะสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์อันล้ำค่าไปยังคนรุ่นหลังได้ ซึ่งเป็นการสร้างความหมายใหม่ให้แก่ชีวิต และช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง แนวทางการบูรณาการหลักการฝึกสติกับการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองในเชิงปัญญาและจิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังเน้นการดูแลซึ่งกันและกันในสังคม โดยเฉพาะในชุมชนของผู้สูงอายุที่สามารถร่วมแบ่งปันประสบการณ์และส่งเสริมการเจริญปัญญาด้วยกัน การมีชุมชนหรือสังคมที่คอยสนับสนุนกันเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการรักษาสุขภาพจิตและสติปัญญาในระยะยาว ดังนั้น การนำหลักพุทธศาสนามาปรับใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง ไม่เพียงแต่ในการรักษาความคมชัดของสติปัญญา แต่ยังส่งเสริมการพัฒนาจิตวิญญาณและการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายในชุมชน ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงประเด็นนี้ว่า

“เมื่อฉันได้ฝึกปฏิบัติสมาธิและมีสติอยู่กับปัจจุบัน ฉันพบว่าความกลัวและความกังวลเกี่ยวกับความชราและความตายลดลงไปมาก ฉันเรียนรู้ที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจด้วยความสงบ”^{๒๔}

“การใช้ชีวิตตามหลักศีลธรรมและการไม่เบียดเบียนทำให้จิตใจของฉันสงบมากขึ้น ฉันไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกผิดหรือความขัดแย้งในใจ ช่วยให้ฉันมีปัญญาที่ชัดเจนขึ้น”^{๒๕}

“การมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา ทำให้ฉันรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ฉันไม่รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวเหมือนเดิม”^{๒๖}

“เมื่อเข้าใจถึงความไม่เที่ยงและการไม่มีตัวตน ฉันสามารถปล่อยวางจากความยึดติดในความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอดีต ทำให้ฉันมีความสุขและพอใจในชีวิตมากขึ้น”^{๒๗}

“การฝึกเจริญปัญญาทำให้ฉันมองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดกับความทุกข์หรือความสุขที่เกิดขึ้นชั่วคราว ฉันมีความเข้าใจและยอมรับชีวิตได้ดีขึ้น”^{๒๘}

“การปฏิบัติสมาธิและการฝึกสติทำให้ฉันรู้สึกกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น ฉันสามารถอยู่กับปัจจุบันและเข้าใจถึงคุณค่าของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ชัดเจน”^{๒๙}

“เมื่อมีสติรู้ตัว ฉันสามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยหรือความเสื่อมถอยของร่างกายได้โดยไม่ทุกข์มากเกินไป ฉันเรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นธรรมชาติของชีวิต”^{๓๐}

“การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมแนวพุทธศาสนาทำให้ฉันได้พบเพื่อนที่มีความเข้าใจและให้กำลังใจกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และทำให้จิตใจของฉันมีความสุข”^{๓๑}

“การฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนาทำให้ฉันรู้สึกมีพลังและความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น ฉันไม่กลัวความตายอีกต่อไป เพราะรู้อยู่แล้วว่านี่คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ”^{๓๒}

“เมื่อฉันได้ฝึกการเจริญปัญญา ฉันพบว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ผ่านไปเหมือนกับความสุข การยอมรับสิ่งเหล่านี้ทำให้ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็งและสงบมากขึ้น”^{๓๓}

ในบริบทปัจจุบัน สุขภาพทางปัญญามักถูกเปรียบเทียบกับการทำงานของสมอง ซึ่งความสามารถในการคิดอย่างชัดเจน การจดจำข้อมูล และการตัดสินใจ มุมมองนี้มุ่งเน้นไปที่สุขภาพของสมองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างปฏิเสธไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้คนมีอายุเพิ่มขึ้นและมีความเสี่ยงต่อโรค

^{๒๔} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๕} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๖} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๗} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๘} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๒๙} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๐} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๐, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๑} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๒} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๓} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

ต่าง ๆ เช่น ภาวะสมองเสื่อม หรือโรคอัลไซเมอร์ สุขภาพทางปัญญาในแง่นี้มักวัดจากการรักษาความจำ ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง แม้ว่ามุมมองนี้ จะมีความสำคัญ แต่ก็ไม่ครอบคลุมถึงขอบเขตของสุขภาพทางปัญญาตามมุมมองของพุทธศาสนาอย่าง เต็มที่ ซึ่งปัญญาในทัศนะคำสอนทางพระพุทธศาสนา มองว่าสุขภาพทางปัญญาไปไกลกว่าการทำงานทาง กลไกของสมอง โดยรวมถึงการพัฒนาปัญญาที่ช่วยให้เกิดการขัดเกลาทางจิตใจ ปัญญาในแง่ของพุทธ ศาสนาไม่ได้หมายถึงการสะสมความรู้หรือข้อเท็จจริง แต่เกี่ยวกับการเห็นความจริง การเข้าใจลึกซึ้งใน ความจริงเหล่านี้ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมีความหมายมากขึ้นเกี่ยวกับชีวิต ความชรา และความตาย สำหรับผู้สูงอายุ สุขภาพทางปัญญาจึงไม่เพียงแต่เกี่ยวกับการรักษาความเฉียบแหลมทางปัญญาเท่านั้น แต่ ยังเกี่ยวกับการพัฒนาความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับธรรมชาติของการมีอยู่ ซึ่งสามารถให้ความสบายใจ และความกระจ่างในขณะที่เผชิญกับความเสื่อมถอยทางกายภาพและความตาย ปัญญาได้รับการพัฒนา ผ่านประสบการณ์โดยตรงและการปฏิบัติ แทนที่จะผ่านการใช้เหตุผลเชิงนามธรรมหรือความรู้เชิงทฤษฎี ในแง่ ปัญญาคือความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เปลี่ยนวิธีที่บุคคลรับรู้โลกและ ตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ ปัญญาเกี่ยวข้องกับการยอมรับธรรมชาติที่ไม่เที่ยงของชีวิต การเข้าใจว่าความทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงอยู่ และการตระหนักถึงแนวคิดเรื่องอนัตตา ความเข้าใจเหล่านี้สามารถช่วยให้ ผู้สูงอายุยอมรับกระบวนการตามธรรมชาติของความชราและความตายได้ ลดความกลัวและความยึดติด การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของชีวิต เป็นการพัฒนาจิตใจในลักษณะที่ส่งเสริมความสงบ

๔.๑.๔ ไตรลักษณ์ หลักการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สุขภาพทางปัญญาในทัศนะคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมมากกว่าการ ทำงานของสมองหรือความฉลาดทางด้านสติปัญญา (Intelligence Quotient) เป็นลักษณะของปัญญา ที่มีความเข้าใจตนเองและโลก ความชัดเจนทางความคิด และความสามารถในการใช้เหตุผล การทำความเข้าใจ และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ สำหรับผู้สูงอายุ สุขภาพทางปัญญาเป็นเรื่องที่ต้อง ให้ความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการเสื่อมถอยของการทำงานทางสมองที่เกี่ยวข้องกับอายุสามารถส่งผล กระทบอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตได้ ในคำสอนพระพุทธศาสนา สุขภาพทางปัญญามีความหมายที่กว้าง และลึกกว่าวิธีการที่การแพทย์สมัยใหม่ให้ความสำคัญ คือ ไม่ใช่แค่การรักษาความจำ การป้องกันสมอง เสื่อม การให้ความสนใจ และความสามารถในการแก้ปัญหาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนาปัญญาที่มี รากฐานอยู่ในความเข้าใจกฎธรรมชาติ ความเป็นจริงของโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง ตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่กล่าวว่า ปัญญา เห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และอนัตตา เป็นปัญญาที่นำพามนุษย์ไปสู่ ความหลุดพ้นคือ นิพพาน

อนิจจัง ความไม่เที่ยง เป็นคำสอนที่ว่าด้วยแนวคิดเรื่องความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ทุกสิ่งในชีวิต ย่อมเปลี่ยนแปลง ร่างกาย ความคิด อารมณ์ และโลกรอบตัวเรา การทำความเข้าใจและยอมรับความจริง นี่เป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาปัญญา ในแง่ของสุขภาพทางปัญญา การทำความเข้าใจความไม่เที่ยงช่วย ให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาประสบในร่างกายและจิตใจของพวกเขา การเสื่อม ถอยทางปัญญา ความอ่อนแอทางร่างกาย และการสูญเสียคนที่รักสามารถมองผ่านเลนส์ของอนิจจังได้

ไม่ใช่ในฐานะความล้มเหลวส่วนตัวหรือโศกนาฏกรรม แต่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของชีวิต เมื่อคนเราพัฒนาความเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง จะมีการยึดติดกับอดีตน้อยลงและกลัวอนาคตน้อยลง ความยึดหยุ่นทางจิตนี้สามารถรักษาสุขภาพทางปัญญาได้โดยลดความวุ่นวายทางอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นพร้อมกับความชรา ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่เข้าใจเรื่องอนิจจังอย่างลึกซึ้งอาจมองความจำเสื่อมด้วยความสมตลามากขึ้น โดยมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการชรา แทนที่จะเป็นสิ่งที่ต้องต่อสู้หรือกลัว ทักษะคิดนี้สามารถส่งเสริมการใช้ชีวิตที่สงบและชัดเจน ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทางปัญญา

ทุกข์ (ความทุกข์) คือ สภาวะความไม่พึงพอใจ ความไม่สบายใจที่มีอยู่ในชีวิต ความทุกข์เกิดขึ้นจากความยึดติด ความปรารถนา และความไม่สามารถยอมรับความจริงของความไม่เที่ยงได้ สำหรับผู้สูงอายุ ความทุกข์มักปรากฏในรูปแบบของความเจ็บปวดทางกาย ภาวะเจ็บป่วย การสูญเสีย ความเป็นอิสระ และความเครียดทางอารมณ์จากการสูญเสียคนที่รัก การเสื่อมถอยของความสามารถทางสมองอาจทำให้ความทุกข์เหล่านี้รุนแรงขึ้น นำไปสู่ความรู้สึกหงุดหงิด สิ้นหวัง และความกลัว ในคำสอนทางพระพุทธศาสนาเสนอวิธีการเผชิญกับความทุกข์ที่สามารถบรรเทาผลกระทบต่อนิสัยทางปัญญาได้ โดยการยอมรับว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและการทำความเข้าใจสาเหตุของมัน บุคคลสามารถเริ่มพัฒนาความสามารถในการปล่อยวางจากแหล่งที่มาของความทุกข์ การปล่อยวางนี้ไม่ได้หมายถึงความเพิกเฉย แต่เป็นการยอมรับความจริงของความยากลำบากในชีวิตอย่างลึกซึ้ง สำหรับผู้สูงอายุ มุมมองนี้สามารถช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจที่มักเกิดขึ้นจากความชรา แทนที่จะมองว่าการเสื่อมถอยของสมองเป็นการสูญเสียตัวตนหรือคุณค่า พวกเขาสามารถมองเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การเป็นมนุษย์ ซึ่งช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ที่บั่นทอนสุขภาพทางปัญญา

อนัตตา (ไม่มีตัวตน) เป็นคำสอนที่ปฏิเสธการมีอยู่ของตัวตนถาวรหรือวิญญาณที่ไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็น “ตัวตน” นั้นแท้จริงแล้วเป็นการรวมตัวกันของปรากฏการณ์ทางกายภาพและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การตระหนักรู้นี้สามารถนำไปสู่ความเป็นอิสระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยให้พวกเขาปล่อยวางจากอัตตาและความยึดติดที่มักเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ในแง่ของสุขภาพทางปัญญา แนวคิดเรื่องอนัตตาส่งเสริมการเปิดกว้างทางความคิดและความยึดหยุ่นมากขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการชรา เมื่อไม่มีการยึดติดกับตัวตนที่คงที่ มันจึงง่ายขึ้นที่จะปรับตัวต่อการเสื่อมถอยของสมองหรือข้อจำกัดทางร่างกายโดยไม่รู้สึกถึงการสูญเสียตัวตน ความยึดหยุ่นนี้สามารถนำไปสู่สภาวะจิตใจที่สงบและความชัดเจนทางจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะจมอยู่กับความกังวลเกี่ยวกับความสามารถที่ลดลง แต่สามารถมุ่งเน้นไปที่ปัจจุบันและปัญญาที่เกิดจากการยอมรับความไม่เที่ยงและความทุกข์ที่มีอยู่ในชีวิต ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงหลักไตรลักษณ์กับการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุว่า

“การเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ทำให้ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจได้ง่ายขึ้น ฉันไม่ต้องกังวลกับความเจ็บป่วยหรือความเสื่อมถอย เพราะทุกอย่างเป็นธรรมชาติของชีวิต”^{๓๔}

“เมื่อฉันยอมรับว่า ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ฉันก็เริ่มรู้สึกว่ามันเบาลง ความเจ็บปวดจากการเสื่อมถอยของร่างกายไม่ใช่สิ่งที่ต้องต่อสู้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและเรียนรู้”^{๓๕}

“การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้ฉันรู้ว่า ตัวตนที่เคยยึดติดนั้นไม่ใช่สิ่งถาวร ฉันสามารถปล่อยวางความคิดเกี่ยวกับตัวเองได้ และไม่ต้องกังวลเมื่อความสามารถของฉันลดลง”^{๓๖}

“ฉันเคยกลัวการสูญเสียความทรงจำและความสามารถ แต่เมื่อเข้าใจเรื่องอนิจจัง ฉันรู้ว่ามันเป็นธรรมชาติที่ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ฉันจึงมีความสุขกับปัจจุบันมากขึ้น”^{๓๗}

“ความเข้าใจในเรื่องทุกข์ช่วยให้ฉันไม่ยึดติดกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเจ็บปวดไม่ได้เป็นศัตรูของฉัน แต่เป็นครูที่ช่วยให้ฉันเรียนรู้และเติบโต”^{๓๘}

“การมองว่าตัวตนเป็นสิ่งที่ไม่ถาวรทำให้ฉันไม่ยึดติดกับอดีตหรือสิ่งที่ฉันเคยเป็น ฉันสามารถยอมรับตัวเองในสภาพปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ และนี่คือความสุขที่แท้จริง”^{๓๙}

“เมื่อฉันเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง ฉันก็เริ่มปล่อยวางจากความกังวลที่มีต่ออนาคต ไม่ต้องคาดหวังว่าจะต้องเป็นอะไรหรือทำอะไร แค่มีสติอยู่กับปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว”^{๔๐}

“การเรียนรู้เรื่องทุกข์ทำให้ฉันสามารถมองเห็นชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น แม้จะมีความเจ็บปวดหรือความสูญเสีย แต่ฉันรูว่านั้นคือส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธ”^{๔๑}

“การยอมรับว่าไม่มีตัวตนที่ถาวรทำให้ฉันรู้สึกเป็นอิสระ ฉันไม่ต้องการยึดติดกับชื่อเสียง สถานะ หรือสิ่งที่เคยเป็น เพราะทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้เสมอ”^{๔๒}

“เมื่อฉันเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความทุกข์และยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ฉันก็เริ่มรู้สึกถึงความสงบและความเป็นอิสระในจิตใจ มันทำให้ฉันเผชิญกับความชราอย่างมีปัญญาและความสุขใจ”^{๔๓}

สรุปสุขภาวะทางปัญญาตามคำสอนพระพุทธศาสนาเน้นการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง มากกว่าแค่การรักษาความสามารถทางสมองหรือความจำ โดยแนวคิดสำคัญคือการเข้าใจเรื่อง

^{๓๔} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๕} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๖} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๗} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๘, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๘} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๓๙} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๐, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๐} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๑} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๒} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๓} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจด้วยความสงบ เมื่อเข้าใจว่าความเสื่อมถอยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผู้สูงอายุจะสามารถปล่อยวางจากความยึดติดในอดีตและความกลัวอนาคต ทุกข์ (ความทุกข์) ที่เกิดจากความปรารถนาและการไม่ยอมรับความจริง ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะยอมรับความเจ็บปวดและความยากลำบากโดยไม่เพิ่มทุกข์ให้ตนเอง และ อนัตตา (การไม่มีตัวตน) ที่ชี้ให้เห็นว่า ตัวตน เป็นเพียงการรวมกันของปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้สูงอายุปล่อยวางจากอดีตและความยึดติดในความสามารถหรือสถานะ ทำให้เกิดความสงบและความชัดเจนทางจิตใจ ด้วยการนำแนวคิดเหล่านี้มาใช้ ผู้สูงอายุสามารถรักษาสุขภาพทางปัญญาและเผชิญกับความชราอย่างมีปัญญาและความสงบในจิตใจ

๔.๑.๕ สติ สมาธิกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา

การเจริญสติและสมาธิเป็นกระบวนการฝึกจิตให้มีความสงบและมั่นคงในปัจจุบัน โดยการฝึกสมาธิในผู้สูงอายุสามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิที่ถูกต้องสามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและอารมณ์ที่มาพร้อมกับการสูงวัย เช่น ความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียพลังงาน และการเจ็บป่วยเรื้อรัง การบริหารจัดการด้วยการฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิช่วยลดความเครียด ความกังวล และอาการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยสามารถมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต และมีสุขภาพจิตที่มั่นคงมากขึ้น

การทำสมาธิเป็นหลักการฝึกปฏิบัติที่สำคัญในคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีอย่างยาวนาน เป็นองค์ความรู้ของสังคมอินเดียมีมาก่อนพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามคำสอนของเจ้าสำนักลัทธิต่าง ๆ พระพุทธเจ้าได้ทดลองฝึกปฏิบัติและพัฒนามาเป็นคำสอนพระพุทธศาสนา หลักคำสอนเรื่องสมาธิ ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาขัดเกลาทางจิตใจ มีหลักการสำคัญในทางปฏิบัติ คือ เริ่มจากการฝึกสติ เพื่อบ่มเพาะกำลังของสมาธิ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี เป็นกำลังให้มีสุขภาพทางปัญญาที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ คุณสมบัติเหล่านี้มีคุณค่ามาก เนื่องจากพวกเขาเผชิญกับความท้าทายจากการเสื่อมถอยของสมอง การทำสมาธิในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเจริญสติ และสมาธิ (สมาธิ) จากการศึกษาทางการแพทย์ค้นพบว่า การทำสมาธิแบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นการเสริมสร้างการทำงานของสมองและรักษาสุขภาพทางปัญญา

การเจริญสติเป็นหลักปฏิบัติที่เป็นที่รู้จักมากที่สุดของพุทธศาสนา และได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในโลกปัจจุบันเนื่องจากประโยชน์ต่อสุขภาพจิต โดยพื้นฐานแล้ว การเจริญสติคือการฝึกให้มีความตระหนักรู้ในปัจจุบันโดยปราศจากการตัดสิน การปฏิบัติที่ดูเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งนี้แสดงให้เห็นว่าประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพทางปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ การเจริญสติกระตุ้นให้บุคคลให้ความสนใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ซึ่งช่วยลดความวุ่นทางจิตใจและความทุกข์ทางอารมณ์ สำหรับผู้สูงอายุที่มักประสบกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้าเนื่องจากอายุที่มากขึ้น การเจริญสติช่วยให้จิตใจสงบและรักษาความชัดเจนทางจิตใจได้ ความเครียดเป็นปัจจัยที่มีการบันทึกไว้อย่างดีว่าเป็นสาเหตุที่

ส่งผลให้เกิดการเสื่อมถอยทางปัญญา การฝึกสติจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถลดระดับความเครียดและปกป้องการทำงานของสมองได้ ประโยชน์สำคัญของการเจริญสติคือความสามารถในการป้องกันความจำเสื่อมถอย เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุมักประสบกับภาวะการเสื่อมถอยของสมรรถภาพการจดจำ หรือที่เรียกในภาษาชาวบ้านว่า เมื่อเริ่มแก่ก็เริ่มหลง คือ เกิดภาวะอาการหลง ๆ ลืม ๆ แต่การเจริญสติเป็นวิธีที่สามารถช่วยต่อต้านการเสื่อมถอยนี้ได้ โดยการฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ บุคคลสามารถฝึกให้จิตใจอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งช่วยเพิ่มทั้งความจำระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้ การปฏิบัติสดียังช่วยปรับปรุงการทำงานของสมองในด้านการวางแผน การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ และการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการการบริหารจิตและการเจริญปัญญาที่สำคัญ การเจริญสติเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางปัญญาและรักษาสุขภาพทางปัญญาเมื่ออายุมากขึ้น

สมาธิ เป็นการปฏิบัติอีกประการหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางปัญญา ในขณะที่การเจริญสติมุ่งเน้นการรักษาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน สมาธิเกี่ยวข้องกับ การรักษาความสนใจอย่างต่อเนื่องต่อวัตถุเพียงหนึ่งเดียว เช่น การหายใจ การสวดมนต์ หรือการเพ่งภาพ จินตนาการ (กสิณ) การปฏิบัตินี้ช่วยเสริมสร้างความสามารถของจิตใจในการมีสมาธิ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญา เมื่อบุคคลอายุมากขึ้น ความสามารถในการรักษาความสนใจมักจะลดลง ซึ่งส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการจดจ่อกับงานต่าง ๆ หรือการจดจำข้อมูล สมาธิช่วยย้อนกระบวนการนี้โดยการฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในสมาธิเป็นระยะเวลานานขึ้น สำหรับผู้สูงอายุ การปฏิบัตินี้สามารถช่วยเสริมความสามารถในการมีสมาธิในงานประจำวันได้ ส่งผลให้มีการทำงานทางปัญญาที่ดีขึ้น และความคล่องแคล่วทางจิตใจโดยรวม ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงการฝึกสติและสมาธิกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญาว่า

“การฝึกสมาธิทุกวันทำให้ฉันรู้สึกสงบมากขึ้น ไม่ว่าร่างกายจะเจ็บปวดหรืออารมณ์จะเปลี่ยนไปแค่ไหน การมีสติอยู่กับลมหายใจทำให้ฉันรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ได้ดีขึ้น”^{๔๔}

“เมื่อก่อนฉันเครียดง่าย คิดมากไปเรื่อย ๆ แต่พอเริ่มฝึกสมาธิและสติ ฉันรู้สึกว่าการความเครียดลดลง และสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น ทำให้ไม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องอนาคตมากเกินไป”^{๔๕}

“การนั่งสมาธิช่วยให้ฉันมีสมาธิมากขึ้น เมื่อก่อนหลงลืมง่าย ทำอะไรก็ลืมไปหมด แต่ตอนนี้ ฉันรู้สึกว่าการจดจ่อมากขึ้น ทำให้จำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม”^{๔๖}

“การฝึกสติทำให้ฉันเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิตมากขึ้น ฉันยอมรับความเจ็บปวดและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้อย่างสงบ ทำให้ไม่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกเหล่านี้อีกต่อไป”^{๔๗}

^{๔๔} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๕} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๖} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๗} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

“เมื่อฉันฝึกสมาธิ ฉันรู้สึกเหมือนเป็นการให้เวลากับตัวเองในการหยุดพักจากความคิดที่วุ่นวาย สมองของฉันรู้สึกปลอดภัยไปร้อมมากขึ้น และจิตใจก็สงบขึ้นอย่างเห็นได้ชัด”^{๔๘}

“การเจริญสติทำให้ฉันรับรู้ความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น เมื่อมีความทุกข์ ฉันเรียนรู้ที่จะเฝ้าดูมันโดยไม่ตัดสิน ทำให้ความทุกข์นั้นเบาบางไปเองและหายไปเร็วขึ้น”^{๔๙}

“พอฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉันสังเกตเห็นว่าตัวเองมีความอดทนต่อผู้อื่นมากขึ้น ไม่หงุดหงิดง่ายเหมือนเมื่อก่อน การเข้าใจตัวเองทำให้ฉันสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้นด้วย”^{๕๐}

“สมาธิทำให้ฉันรู้สึกที่สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้มากขึ้น แทนที่จะปล่อยให้ความคิดล่องลอยไปเรื่อย ๆ ฉันสามารถนำความคิดกลับมาสู่ปัจจุบันและทำให้จิตใจสงบขึ้น”^{๕๑}

“การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ทำให้ฉันรู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติในการลิ้มรสอาหาร การเดิน หรือการพูดคุยกับคนอื่น ทุกสิ่งดูมีความหมายมากขึ้น”^{๕๒}

การปฏิบัติสมาธิและสติทำให้ฉันรู้สึกว่ามีอายุจะเพิ่มขึ้น ฉันยังคงมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีความหมายและคุณค่าอย่างแท้จริง”^{๕๓}

สรุปประโยชน์ของการฝึกสติเพื่อบ่มเพาะกำลังสมาธิเป็นหลักการปฏิบัติที่ช่วยสร้างความสงบทางจิตใจ เสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็ง และสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยลดภาวะความเครียดและความวิตกกังวล เสริมสร้างความสงบทางจิตใจ ช่วยให้เกิดการพัฒนาทางปัญญาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทั้งยังมีความสำคัญต่อการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การอ่าน การให้เหตุผล และการแก้ปัญหา ซึ่งล้วนมีความสำคัญต่อการรักษาความมีชีวิตชีวาทางสติปัญญา การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอแสดงให้เห็นว่าสามารถเพิ่มความสามารถของความจำใช้งานได้ จึงช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางปัญญาในผู้สูงอายุ สมาธิยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นทางปัญญา ซึ่งหมายถึงความสามารถในการปรับตัวต่อข้อมูลใหม่ ๆ ความยืดหยุ่นทางปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ซึ่งเป็นทักษะแรก ๆ ที่จะเสื่อมถอยเมื่ออายุมากขึ้น สมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญา

๔.๑.๖ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา

การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม มีบทบาทสำคัญในการรักษาความความสงบทางจิตใจและความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งล้วนมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา ในพุทธศาสนา พฤติกรรมทางศีลธรรมประกอบด้วยหลักการสำคัญ คือ การไม่เบียดเบียน (อหิงสา) ความจริงใจ (สัจจะ)

^{๔๘} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๔๙} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๘, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๐} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๑} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๒} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๓} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

และการควบคุมตนเอง (สำรวมอินทรีย์) หลักเกณฑ์ทางศีลธรรมเหล่านี้ช่วยลดความว้าวุ่นทางจิตใจและความขัดแย้งทางอารมณ์ ทำให้เกิดรากฐานสำหรับสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสติปัญญา ช่วยการลดความว้าวุ่นทางจิตใจผ่านการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม ความว้าวุ่นทางจิตใจในรูปแบบของความเครียด ความรู้สึกผิดหวัง หรือความขัดแย้งทางอารมณ์ สามารถส่งผลเสียต่อการทำงานของร่างกายได้อย่างมากสำหรับผู้สูงอายุที่อาจประสบกับการเสื่อมถอยของสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสติปัญญา การลดความว้าวุ่นนี้เป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญา การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้ โดยช่วยสร้างความสงบภายในและความสมดุลทางจิตใจ ด้วยการยึดมั่นในหลักการไม่เบียดเบียน ความจริงใจ และการควบคุมตนเอง บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจที่สงบสุข ปลอดภัยจากสิ่งรบกวนและความวุ่นวายที่มักทำให้เกิดความคิดสับสน หรือความยุ่งเหยิงทางความคิด การฝึกไม่เบียดเบียน ส่งเสริมให้บุคคลหลีกเลี่ยงการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดต่อผู้อื่น ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกผิดหรือเสียใจในภายหลัง ในทำนองเดียวกัน ความจริงใจ ส่งเสริมความซื่อสัตย์และความถูกต้อง ซึ่งช่วยให้บุคคลรักษาความสะอาดใจ เมื่อจิตใจปราศจากภาระของการหลอกลวงหรือการกระทำที่ไม่ถูกต้อง มันจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความชัดเจนทางปัญญาและความเฉียบแหลม และหลักการควบคุมตนเอง สนับสนุนให้บุคคลฝึกฝนการควบคุมตนเองและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือสิ่งเบี่ยงเบนที่เป็นอันตราย การฝึกควบคุมตนเองนี้มีความสำคัญโดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่อาจมีความเสี่ยงต่อสิ่งเบี่ยงเบนหรือความรบกวนทางจิตใจมากขึ้น ด้วยการฝึกฝนการควบคุมตนเอง ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจที่มุ่งมั่นและมีวินัย ซึ่งช่วยสนับสนุนความยืดหยุ่นทางปัญญาและความมีชีวิตชีวาทางสติปัญญา

หลักเมตตาและกรุณา ในฐานะเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสติปัญญา นอกจากการลดความว้าวุ่นทางจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมในพุทธศาสนายังเน้นการพัฒนาคุณธรรมทางบวก เช่น ความกรุณา และเมตตา คุณธรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพทางปัญญาด้วยการสร้างสภาวะจิตใจที่กลมกลืนและสมดุล ความกรุณามีบทบาทสำคัญในการลดอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความเคืองแค้นสำหรับผู้สูงอายุที่อาจเผชิญกับข้อจำกัดทางร่างกาย ปัญหาสุขภาพ หรือการแยกตัวทางสังคม การพัฒนาความกรุณาสามารถช่วยบรรเทาภาระทางอารมณ์ที่เกิดจากความยากลำบากเหล่านี้ ด้วยการแผ่ความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุสามารถสร้างสภาวะจิตใจที่สงบสุขและสมบูรณ์ ซึ่งส่งเสริมความชัดเจนทางปัญญาและความยืดหยุ่นทางปัญญา เมตตา หรือความปรารถนาดีต่อทุกสรรพสัตว์ เป็นอีกหนึ่งหลักศีลธรรมที่สนับสนุนสุขภาพทางปัญญา ด้วยการพัฒนาเมตตา บุคคลจะพัฒนาทัศนคติทางจิตใจที่เต็มไปด้วยความปรารถนาดีและความเมตตาต่อทุกคน รวมถึงตนเอง ทัศนคติทางจิตใจเชิงบวกนี้ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการรักษาการทำงานของสมอง การศึกษาแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่ฝึกฝนการทำสมาธิเพื่อพัฒนาเมตตาจะมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น ความเครียดลดลง และการทำงานทางปัญญาที่ดีขึ้น ซึ่งแสดงถึงผลกระทบที่ลึกซึ้งของการปฏิบัติเหล่านี้ต่อความมีชีวิตชีวาทางสติปัญญา

การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมมีผลต่อสุขภาพทางจิตและปัญญา คือ การสร้างความรู้สึถึงเป้าหมายและความสำเร็จในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุหลายคน การสูญเสียเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตอาจนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า ความหมดหวัง หรือการเสื่อมถอยทางปัญญา แต่ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่แสดงถึงความกรุณา เช่น การทำงานเป็นอาสาสมัคร หรือการให้คำปรึกษา ผู้สูงอายุสามารถสร้างความรู้สึถึงเป้าหมายที่ช่วยปกป้องจากการเสื่อมถอยทางปัญญาได้ การใช้ชีวิตโดยยึดมั่นในคุณค่าทางศีลธรรมจะช่วยให้บุคคลมีเหตุผลในการยังคงมีส่วนร่วมกับโลก และยังคงมีส่วนร่วมต่อสังคม ความรู้สึถึงเป้าหมายนี้ไม่เพียงเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์ แต่ยังช่วยกระตุ้นการทำงานทางปัญญา ซึ่งช่วยให้รักษาสุขภาพทางปัญญาได้ การวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความรู้สึถึงเป้าหมายในชีวิตมีโอกาสน้อยที่จะเผชิญกับการเสื่อมถอยทางปัญญา และมีแนวโน้มที่จะรักษาความยืดหยุ่นทางปัญญาไว้ได้เมื่ออายุมากขึ้น สำหรับผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางศีลธรรม เช่น การให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นใหม่ การทำงานบริการชุมชน หรือเพียงแค่การแสดงความเมตตา สามารถให้การกระตุ้นทางปัญญาที่จำเป็นต่อการรักษาความคล่องแคล่วทางจิตใจ กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีส่วนร่วมทางปัญญา และความสมหวังทางอารมณ์ ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยต่อความมีชีวิตชีวาทางสติปัญญา

ความสัมพันธ์ระหว่างการทำสมาธิ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม และสุขภาพทางปัญญา แม้ว่าในการทำสมาธิและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมแต่ละอย่างจะมีส่วนช่วยต่อสุขภาพทางปัญญาได้ด้วยตัวเอง แต่เมื่อรวมกันแล้ว ผลกระทบจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในพุทธศาสนา การปฏิบัติทั้งสองนี้เชื่อมโยงกันและสนับสนุนกันในการเสริมสร้างการมีชีวิตชีวาทางสติปัญญาและความเป็นอยู่ทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิช่วยให้ปัญญาเฉียบแหลม เพิ่มความตระหนักรู้ และส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ ขณะที่การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมสร้างพื้นฐานสำหรับจิตใจที่สงบ มีสมาธิ และกลมกลืน ปราศจากสิ่งรบกวนและความขัดแย้งที่ทำให้ความคิดไม่ชัดเจน การปฏิบัติการทำสมาธิและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมร่วมกันสร้างวงจรที่ดีต่อสุขภาพทางปัญญา เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม พวกเขาจะพัฒนาความสงบภายในและความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้พวกเขามีสมาธิในการปฏิบัติสมาธิมากขึ้น ในทางกลับกัน การทำสมาธิเสริมสร้างความสามารถของจิตใจในการมีสมาธิ สติ และการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมโดยเพิ่มความชัดเจนทางความคิดและการตัดสินใจทางศีลธรรม วงจรเชิงบวกนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่อาจเผชิญกับการเสื่อมถอยทางปัญญาหรือความท้าทายทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัยชรา การปฏิบัติการทำสมาธิและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมร่วมกันยังช่วยบรรเทาผลกระทบทางลบของความชราต่อการทำงานของสมองได้ การเสื่อมถอยทางปัญญามักถูกทำให้แย่ลงด้วยความเครียด ความวิตกกังวล ความวุ่นทางอารมณ์ และความรู้สึกขาดเป้าหมาย ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถบรรเทาได้ผ่านการฝึกสมาธิ การฝึกสติ และการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม ด้วยการรักษาจิตใจที่สงบและมีสมาธิผ่านการทำสมาธิ และด้วยการเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์และความสงบทางจิตใจ ผู้สูงอายุสามารถป้องกันการเสื่อมถอยทาง

ปัญญาและรักษาความมีชีวิตชีวาทางสติปัญญาได้อย่างยั่งยืนในช่วงวัยชรา ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญาว่า

“เมื่อฉันเริ่มใช้ชีวิตตามหลักศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ฉันรู้สึกว่าการใส่ใจสงบขึ้นมาก ไม่ต้องแบกรับความรู้สึกผิดหรือเสียใจ ทำให้สมองโล่งและคิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น”^{๕๔}

“ความจริงใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้ฉันมีชีวิตที่เรียบง่าย เมื่อเราพูดและทำด้วยความจริงใจ ไม่ต้องคอยกังวลเรื่องการหลอกลวงหรือความผิดพลาด จิตใจก็เบาสบายขึ้น”^{๕๕}

“การควบคุมตนเองทำให้ฉันรู้สึกมีวินัยในชีวิตมากขึ้น เมื่อเรารู้จักควบคุมความอยากและอารมณ์ต่าง ๆ ชีวิตก็ดูจะราบรื่นมากขึ้น และความสุกก็เกิดขึ้นได้ง่าย”^{๕๖}

“การฝึกเมตตาและกรุณาช่วยให้ฉันรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ความโกรธหรือความหงุดหงิดที่เคยมีลดลงอย่างเห็นได้ชัด สุขภาพจิตใจดีขึ้นมากเลยล่ะ”^{๕๗}

“เมื่อเรามีความปรารถนาดีต่อทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักหรือคนแปลกหน้า มันทำให้โลกของเราดูสดใสขึ้น ความเครียดลดลง และความสงบสุขในใจก็เพิ่มขึ้น”^{๕๘}

“การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมให้เป้าหมายที่ชัดเจนกับฉัน ตอนนี้อยู่ ฉันรู้ว่าชีวิตฉันยังมีประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่น และสิ่งนี้ทำให้จิตใจฉันเข้มแข็งและมีพลัง”^{๕๙}

“การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อผู้อื่น ทำให้ฉันรู้สึกว่าไม่ได้เป็นภาระของคนอื่น แต่กลับเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่ยังมีความสามารถในการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำ”^{๖๐}

“การทำสมาธิและดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมช่วยให้จิตใจของฉันสงบมากขึ้น ไม่ต้องวุ่นวายกับความคิดที่ไม่จำเป็น ทำให้ฉันสามารถจัดการกับชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติ”^{๖๑}

“ฉันเคยกังวลเกี่ยวกับอนาคต แต่เมื่อได้ฝึกปฏิบัติสมาธิและใช้ชีวิตตามหลักศีลธรรม ตอนนี้ฉันอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และยอมรับสิ่งที่เข้ามาได้ด้วยความสุขและความสงบ”^{๖๒}

“การมีเมตตาและกรุณาเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า ทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือหรือพูดคำที่ดีต่อคนอื่น ฉันรู้สึกว่าใจของฉันเปิดกว้างและเบา จิตใจก็สว่างขึ้นมาก”^{๖๓}

สรุปการบริหารจิตและการเจริญปัญญาด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมคำสอนในพุทธศาสนา คือ การประยุกต์ใช้หลักสติ การทำสมาธิ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม เป็นเครื่องมือที่มีพลัง

^{๕๔} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๕} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๖} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๗} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๘} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๕๙} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๐} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๑} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๐, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๒} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๔, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๓} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

ในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกเจริญสติและสมาธิ บุคคลสามารถพัฒนาความสนใจ ความจำ และการทำงานทางปัญญาในด้านการตัดสินใจ ขณะที่ลดความเครียดและความว้าวุ่นทางอารมณ์ การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางสมอง ช่วยให้สมองคงความยืดหยุ่นและคล่องตัวแม้เมื่ออายุมากขึ้น ขณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ลดความว้าวุ่นทางจิตใจ และสร้างความรู้สึถึงเป้าหมาย ซึ่งล้วนมีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญา เมื่อรวมการทำสมาธิและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมเข้าด้วยกัน จะเกิดแนวทางแบบองค์รวมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาอย่างลึกซึ้ง ด้วยการผสมผสานการปฏิบัติเหล่านี้เข้ากับชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุสามารถรักษาสุขภาพทางปัญญา เสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์ และยังคงมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีความหมายได้อย่างยั่งยืน ในขณะที่ประชากรโลกยังคงมีอายุยืนขึ้น แนวทางพุทธศาสนาในการรักษาสุขภาพทางปัญญาเสนอมุมมองอันมีคุณค่าในการสนับสนุนความยืดหยุ่นทางปัญญาและการดูแลผู้สูงอายุให้มีสติปัญญาและคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๑.๗ ชุมชนวิถีพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา

ในพระพุทธศาสนาเรียกชุมชนว่า สังฆะ ถือเป็นวิถีสู่เส้นทางการพัฒนาทางจิตวิญญาณ สังฆะไม่ใช่แค่การรวมตัวของบุคคล แต่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้ผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณได้มาปฏิบัติศึกษาเรียนรู้ร่วมกันในฐานะเป็นกัลยาณมิตรแก่กันละกัน การดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสำหรับผู้สูงอายุเป็นการสร้างชุมชนวิถีพุทธ ที่เริ่มจากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุหรือมีคนที่ต่างวัยในกลุ่มนั้นด้วย เป็นการสร้างชุมชนวิถีพุทธที่ดำเนินกิจกรรมให้เกิดการกระตุ้นทางปัญญา การสนับสนุนทางอารมณ์ และการบำรุงหล่อเลี้ยงทางจิตวิญญาณ การมีส่วนร่วมในชุมชนนี้เป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพทางปัญญาและอารมณ์ เนื่องจากสนับสนุนให้มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง การสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และการมีส่วนร่วมในชีวิตอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงการส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้คำสอนทางพระพุทธศาสนาในระดับที่สูงขึ้นไป เช่น การเข้าร่วมการสนทนาธรรมแบบสุนทรียสนทนา และการปฏิบัติสมาธิและการฝึกสติ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้จิตใจของบุคคลมีความกระตือรือร้น ส่งเสริมการเจริญเติบโตทางปัญญา และกระตุ้นการพัฒนาปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญหน้ากับความยากลำบากในชีวิต รวมถึงความท้าทายในการก้าวสู่วัยชรา โดยการสร้างความรู้สึถึงมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์ ในลักษณะชุมชนวิถีพุทธ จึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพทางปัญญาและสุขภาพทางอารมณ์

การกระตุ้นทางปัญญาผ่านการศึกษาธรรมะ เป็นวิธีที่สำคัญของชุมชนวิถีพุทธที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพทางจิตและปัญญา คือ การศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้คำสอนทางพระพุทธศาสนา หรือธรรมะ ในชุมชนพุทธ ผู้สูงอายุมักได้รับการส่งเสริมให้ศึกษาอย่างต่อเนื่องด้วยการฝึกปฏิบัติ การเข้าร่วมการสนทนาธรรม และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายเกี่ยวกับคำสอน กิจกรรมเหล่านี้ให้การกระตุ้นทางปัญญาที่สำคัญต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญาเมื่อเข้าสู่วัยชรา การศึกษาธรรมะท้าทายให้บุคคลคิดอย่างมีวิจารณญาณ ไตร่ตรองประสบการณ์ของตนเอง และมีส่วนร่วมกับแนวคิดปรัชญาที่ซับซ้อน การมีส่วนร่วมทางปัญญาในลักษณะนี้ช่วยให้จิตใจสงบและยืดหยุ่น ลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมถอยทางปัญญา ยกตัวอย่างเช่น การอ่านและอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องชีวิตตามทัศนะของพระพุทธเจ้า ช่วยให้เกิดการจดจำ และการคิดเชิง

วิเคราะห์ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อสุขภาพทางปัญญา นอกจากนี้ การอภิปรายเกี่ยวกับคำสอนกับผู้อื่นยังส่งเสริมความรู้สึกถึงความเป็นเพื่อนทางปัญญาและกระตุ้นความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นในเนื้อหา

กิจกรรมของชุมชนวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ คือ การฝึกเจริญสติและสมาธิ เป็นเครื่องมือในการรักษาสุขภาพทางจิตและปัญญา นอกจากการกระตุ้นทางปัญญาผ่านการศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้แล้ว การฝึก สมาธิ และ สติ ยังมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพทางปัญญาอีกด้วย การทำสมาธิ ซึ่งเป็นการปฏิบัติหลักในพระพุทธศาสนา เป็นที่ทราบกันดีว่ามีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพจิต รวมถึงการเพิ่มความสามารถในการมีสมาธิ การควบคุมอารมณ์ และการจดจำ สำหรับผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิเป็นประจำสามารถช่วยรักษาความชัดเจนทางจิต ลดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูทางอารมณ์ การฝึก สมาธิสติ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการมีสติรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา การฝึกฝนจิตใจให้จดจ่อและตระหนักถึงปัจจุบันจะช่วยลดการรบกวนทางจิตและช่วยเพิ่มสมาธิ การปฏิบัตินี้มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้สูงอายุที่อาจประสบปัญหาด้านความจำและการจดจ่อ เมื่อจิตใจถูกฝึกให้ไม่ตัดสินต่อความคิดและอารมณ์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการกับความเครียดและความกังวล ซึ่งเป็นสองปัจจัยที่รู้จักกันดีว่าทำให้การเสื่อมถอยทางปัญญาเร็วขึ้น ในวิถีของชุมชนวิถีพุทธ ผ่านการทำสมาธิมักปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนให้ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การทำสมาธิเป็นกลุ่มทำให้เกิดโครงสร้างและความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่อาจพบว่า การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเองเป็นเรื่องยาก นอกจากนี้ ความรู้สึกของชุมชนที่เกิดจากการทำสมาธิเป็นกลุ่มยังช่วยเสริมความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมและการเชื่อมโยง ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพทางอารมณ์อีกด้วย

การสนับสนุนซึ่งกันและกันและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในชุมชนวิถีพุทธ (ชมรม/สมาคม) ผู้สูงอายุด้วยกันและการดำเนินกิจกรรมร่วมกับคนต่างวัย) ซึ่งในการวิจัยนี้ หมายถึง การรวมตัวกันของผู้สูงอายุ หรือมีคนต่างวัยร่วมกันดำเนินกิจกรรมวิถีพุทธ รวมทั้งกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาสุขภาพทางปัญญาและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ในช่วงที่อายุมากขึ้น ผู้คนมักเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์ที่สำคัญ เช่น การสูญเสียคนที่รัก สุขภาพที่ลดลง และการแยกตัวทางสังคม ความท้าทายเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความหดหู่ และความวิตกกังวล ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถส่งผลเสียต่อการทำงานของสมอง การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนทางจิตวิญญาณที่สนับสนุน จะช่วยบรรเทาความท้าทายทางอารมณ์เหล่านี้ได้โดยการสร้างความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์ ในสังคม บุคคลได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝน ความกรุณา (กรุณา) และ ความเมตตา (เมตตา) ต่อตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติเหล่านี้ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยลดอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความขุ่นเคือง และความกลัว ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่าอาจทำให้การทำงานของสมองบกพร่องลง ความกรุณาและความเมตตายังช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่เป็นบวกมากขึ้นต่อชีวิต ส่งเสริมความสมดุลและความมั่นคงทางอารมณ์ สำหรับผู้สูงอายุ การได้อยู่ท่ามกลางชุมชนที่ให้คุณค่ากับความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกันสามารถมีผลทางการบำบัดอย่างมหาศาล สังคมให้พื้นที่ที่ปลอดภัยซึ่งบุคคลสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตน แสดงอารมณ์ และรับการสนับสนุนจากผู้อื่นที่เดินบนเส้นทาง

เดียวกัน ความรู้สึกของชุมชนนี้ไม่เพียงช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการแยกตัวทางสังคม แต่ยังส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาสุขภาพทางปัญญาอีกด้วย

การมีส่วนร่วมทางจิตวิญญาณและความรู้สึกถึงเป้าหมายในชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาความมีชีวิตชีวาทางปัญญาและสุขภาพทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา การแสวงหาการเติบโตทางจิตวิญญาณและการฝึกสมาธิเป็นการปฏิบัติที่ไม่จำกัดอายุ และถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ การรักษาความเชื่อมโยงกับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของตนสามารถนำมาซึ่งความรู้สึกถึงเป้าหมาย ความสมหวัง และความหมาย ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพทางปัญญา บทบาทของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางปัญญา การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ ต้องอาศัยความตั้งใจและการโฟกัส ซึ่งช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง การปฏิบัติเหล่านี้ยังช่วยส่งเสริมความสงบภายในและความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาความยืดหยุ่นทางปัญญา ตัวอย่างเช่น ลักษณะที่ทำให้ซ้ำของการสวดมนต์หรือการท่องมนตราสามารถเพิ่มความจำและการจดจ่อ ในขณะที่ยังมีผลทำให้จิตใจสงบลงเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล สำหรับผู้สูงอายุ การปฏิบัติทางจิตวิญญาณไม่ใช่แค่กิจกรรมส่วนบุคคล แต่ยังเป็นกิจกรรมร่วมกันด้วย การเข้าร่วมสวดมนต์เป็นกลุ่ม การทำสมาธิ หรือพิธีกรรมทางศาสนาในสังฆะเป็นการกระตุ้นทางปัญญาและการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพทางปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ยังมอบความรู้สึกถึงโครงสร้างและกิจวัตร ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุจดจ่อและมีสมาธิมากขึ้น นอกเหนือจากประโยชน์ทางปัญญาแล้ว การมีส่วนร่วมทางจิตวิญญาณยังมอบการสนับสนุนทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับความท้าทายที่มากับการสูงวัย พระพุทธศาสนาสอนว่า ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ทุกคนต้องเผชิญ และการฝึกฝนทางจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงเหล่านี้อย่างมีปัญญาและความสงบ ความสามารถในการยอมรับสิ่งเหล่านี้ช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ที่มักเกิดจากการแก่ตัว และสนับสนุนสุขภาพทางปัญญา

การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตผ่านการรับใช้ชุมชน (สูงวัยในอาสา) เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการรักษาสุขภาพทางปัญญาในวัยชรา คือ การมีความรู้สึกถึงเป้าหมาย ผู้ที่รู้สึกว่ามีจุดหมายในชีวิตมีแนวโน้มที่จะรักษาการทำงานของสมองไว้ได้ดีกว่าเมื่ออายุมากขึ้น ในพระพุทธศาสนา การรับใช้ชุมชน การสอน และการแบ่งปันความรู้ เป็นวิธีการที่มีคุณค่าสำหรับผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม/ชุมชนและสังคมโดยรวม สำหรับผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในงานรับใช้ชุมชนหรือการให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลังช่วยให้รู้สึกถึงความสมหวังและความหมาย กิจกรรมเหล่านี้กระตุ้นการทำงานของสมองและช่วยให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่ายังมีหน้าที่และความรับผิดชอบ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพทางปัญญา ไม่ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาผู้ปฏิบัติธรรมที่อายุน้อยกว่า อาสาสมัครในกิจกรรมชุมชน หรือการสอนธรรมะ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงมอบการกระตุ้นทางปัญญา แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุจิตใจไม่หยุดนิ่ง การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ชีวิตกับผู้อื่นยังเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาสุขภาพทางปัญญาได้ กระบวนการสอนต้องอาศัยการโฟกัสทางจิต ความจำ และความสามารถในการอธิบายแนวคิดที่ซับซ้อน ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้จิตใจเฉียบคมขึ้น นอกจากนี้ ความรู้สึกสมหวังที่เกิดจากการช่วยเหลือผู้อื่นยังส่งเสริม

ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการ
ทำงานของสมอง

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางสังคม จิตวิญญาณ และปัญญา ประโยชน์ของการมีส่วนร่วม
ในชุมชนและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการรักษาสุขภาพทางปัญญาและอารมณ์
ส่วนบุคคล มีการเชื่อมโยงกันระหว่าง สุขภาพทางสังคม จิตวิญญาณ และปัญญา โดยแต่ละองค์ประกอบมี
ส่วนช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น การมีส่วนร่วมทางสังคมภายในชุมชน ช่วยเสริมสร้าง
ความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนทางอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวช่วยสำคัญที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทาง
ปัญญา การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เช่น การทำสมาธิและการเจริญสติ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและ
ปัญญา ซึ่งเป็นการสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคมและการติดต่อกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ความสัมพันธ์นี้สร้าง
วงจรที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยสุขภาพทางปัญญาที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมชุมชนได้
อย่างมีประสิทธิภาพ และการมีส่วนร่วมทางสังคมก็ส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมถอย
ของการทำงานของสมอง การมีส่วนร่วมในชุมชนยังมอบประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพทางปัญญา ผู้สูงอายุ
ที่ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมักจะมีการกระตุ้นทางสมองมากขึ้น เพราะพวกเขาจะต้องใช้ทักษะการสื่อสาร
การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์ระหว่างการติดต่อกับผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่
ช่วยให้สมองของผู้สูงอายุทำงานได้อย่างต่อเนื่องและช่วยรักษาระดับความสามารถทางปัญญา ในด้าน
สุขภาพทางจิตวิญญาณ การเชื่อมโยงกับผู้อื่นที่มีความเชื่อและเป้าหมายเดียวกันในกลุ่ม/ชุมชน ช่วย
เสริมสร้างความรู้สึถึงความสุขทางอารมณ์ และช่วยเพิ่มความสงบภายใน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการ
เสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา การปฏิบัติทางจิตวิญญาณยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นในการ
รับมือกับความท้าทายของการสูงวัย โดยไม่เกิดความรู้สึกวิตกกังวลหรือความโกรธเคือง

การรวมกันของสุขภาพทางปัญญาและจิตวิญญาณในการสูงวัย การที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมใน
ชุมชนทางจิตวิญญาณ ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์และสังคมเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้าง
สุขภาพทางปัญญาให้แข็งแรงขึ้นด้วย การศึกษาและการฝึกฝนทางจิตวิญญาณส่งผลให้สมองทำงานได้ดี
ยิ่งขึ้น ในขณะที่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมช่วยกระตุ้นสมองและป้องกันภาวะถดถอยทางปัญญา
พระพุทธศาสนาสอนให้ผู้คนมีความตระหนักในความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการยอมรับความชราโดยไม่
ยึดติด การเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาแนวคิดและ
ทัศนคติที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นตามวัย ความเข้าใจเช่นนี้ส่งเสริมสุขภาพ
ทางปัญญาและช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญหน้ากับความท้าทายด้วยความสงบและปัญญา การมีส่วนร่วมใน
ชุมชนและการมีเป้าหมายทางจิตวิญญาณยังช่วยให้ผู้สูงอายุรักษาความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง การมี
บทบาทในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการสอน การรับใช้ หรือการแบ่งปันความรู้กับคนรุ่นใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก
ว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นยังคงมีคุณค่า และทำให้พวกเขามีความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในสังคมและชุมชนอย่าง
ต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในชุมชนช่วยเสริมสร้างความรู้สึถึงถึงการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนทางอารมณ์
ขณะที่การปฏิบัติทางจิตวิญญาณช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความ
สงบและสติ พระพุทธศาสนาเสนอวิธีการที่ครอบคลุมในการรักษาสุขภาพทางจิตและปัญญาให้แข็งแรง

ตลอดช่วงวัยสูงอายุ การรวมตัวกันของสุขภาพทางสังคม จิตวิญญาณ และปัญญาในผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดวงจรที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีในทุกด้าน ด้วยการฝึกฝนทางจิตวิญญาณและการมีส่วนร่วมในชุมชน ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความหมายและมีคุณค่าทางสังคม ดังที่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มกล่าวถึงชุมชนวิถีพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญาว่า

“การได้อยู่ร่วมกับชุมชนวิถีพุทธทำให้ฉันรู้สึกว่าได้อยู่คนเดียวในโลก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับเพื่อน ๆ ช่วยให้ฉันมองเห็นความหมายของชีวิต และทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น”^{๖๔}

“การเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกสมาธิและสติในกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุ ทำให้ฉันมีความสุขมากขึ้น ช่วยลดความเครียดและทำให้ใจเย็นขึ้น ชุมชนนี้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าเราสามารถเติบโตทางจิตวิญญาณร่วมกันได้”^{๖๕}

“เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางธรรมะกับชุมชนวิถีพุทธ ฉันได้พบกับความสงบและความสมดุลในจิตใจมากขึ้น ความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อน ๆ ทำให้ฉันรู้สึกมีความหมายและเป็นที่ยอมรับ”^{๖๖}

“การฝึกความเมตตาและกรุณาในชุมชนวิถีพุทธ ทำให้ฉันมีความสุขจากการให้และแบ่งปัน ความรู้สึกนี้สร้างพลังบวกให้กับชีวิตและทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและบทบาทในสังคม”^{๖๗}

“การศึกษาธรรมะและการสนทนากับเพื่อน ๆ ทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตมากขึ้น มันช่วยให้ฉันมีสติปัญญาที่แจ่มใสและมีความสุขที่แท้จริงในแต่ละวัน”^{๖๘}

“ชุมชนวิถีพุทธนี้ให้ความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ฉันรู้สึกว่าทุกคนคือกัลยาณมิตรที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจกันเสมอ การมีเพื่อนร่วมทางทำให้ฉันรู้สึกมีพลังและความมั่นคงในชีวิต”^{๖๙}

“การทำสมาธิเป็นประจำในกลุ่มเพื่อน ๆ ช่วยให้ฉันสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์และความท้าทายในชีวิตได้อย่างสงบและมีสติ การมีชุมชนที่ฝึกฝนร่วมกันทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่โดดเดี่ยว”^{๗๐}

^{๖๔} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๕} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๖} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๘, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๗} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๘} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๖๙} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๗๐} สนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

“เมื่อได้มีส่วนร่วมในงานอาสาช่วยเหลือชุมชน ฉันรู้สึกถึงความภาคภูมิใจและชีวิตมีความหมายที่ได้รับใช้ผู้อื่นทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณเองยังมีพลังและความสามารถในการทำสิ่งที่ดี”^{๗๑}

“การฝึกสมาธิและการเจริญสติช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของวัยชราได้อย่างมีสติและความสงบ ฉันเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่เข้ามาโดยไม่หวั่นไหวหรือวิตกกังวล”^{๗๒}

“การใช้ชีวิตในชุมชนที่มีเป้าหมายทางจิตวิญญาณร่วมกัน ทำให้ฉันมีความหวังและความสุขมากขึ้น การสนับสนุนและความอบอุ่นจากเพื่อน ๆ เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันอยากมีชีวิตที่ดีและมีความหมายต่อไป”^{๗๓}

สรุป การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธเน้นการฝึกฝนจิตใจให้สงบและมีสติเพื่อเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติและปัญญา ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม ความเข้าใจในหลักการของไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (การไม่มีตัวตน) ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีความสงบและสุขภายใน การตระหนักรู้ในธรรมชาติของชีวิตผ่านการฝึกสมาธิและการเจริญสติทำให้ผู้สูงอายุมีความตื่นรู้และสามารถรับมือกับความเครียด ความกังวล และความกลัวเกี่ยวกับการเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ นอกจากการฝึกสมาธิและการเจริญสติแล้ว การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมยังเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและปัญญาของผู้สูงอายุ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้และสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงถึงแนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องในการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายสามารถสรุปประเด็นสำคัญนำเสนอ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ สารสำคัญการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นสำคัญ	รายละเอียด
แนวคิดหลักของการบริหารจัดการ	การบริหารจิตในพุทธศาสนาเน้นที่การพัฒนาจิตใจให้สงบและมั่นคงผ่านการฝึกสมาธิและการฝึกสติ โดยสมาธิจะช่วยให้จิตใจรวมศูนย์ ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะที่สติช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ตกอยู่ในอารมณ์หรือความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์

^{๗๑} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๗๒} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

^{๗๓} สทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๙, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗.

ประเด็นสำคัญ	รายละเอียด
การเจริญปัญญาตามแนวพุทธ	ปัญญาในพุทธศาสนา หมายถึง การเห็นความจริงของชีวิต หรือเห็นไตรลักษณ์ ประกอบด้วยอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (การไม่มีตัวตน) การเข้าใจในกฎธรรมชาติเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา
การฝึกสมาธิและการเจริญสติ	การฝึกสมาธิและการเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียด ความกังวล และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยพัฒนาความสามารถในการรับรู้ตัวและมีสติเสมอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพปัญญา
การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม	การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมของพุทธศาสนา เช่น ความเมตตา กรุณา ความไม่เบียดเบียน (อหิงสา) ช่วยลดความวุ่นทางจิตใจ และสร้างความสมดุลทางอารมณ์ นอกจากนี้ การมีหลักศีลธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้
ชุมชนวิถีพุทธ	การมีส่วนร่วมในชุมชนวิถีพุทธเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและปัญญาของผู้สูงอายุ ชุมชนสนับสนุนการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการสันทนาธรรม ซึ่งช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ต่อเนื่องและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน
กลุ่มเสริมสร้างสุขภาพจิตและปัญญา	กลุ่มเสริมสร้างสุขภาพจิตและปัญญา การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติทางจิต เช่น การเจริญสติ การทำสมาธิ และการสันทนาธรรม ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการให้ความรู้แก่คนรุ่นใหม่ยังช่วยสร้างความรู้สึกรถึงเป้าหมายในชีวิตและลดความรู้สึกล้นหวัง
ความสัมพันธ์ทางจิตวิญญาณและปัญญา	สุขภาพทางปัญญาและจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การฝึกปฏิบัติทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา ช่วยเสริมสร้างสุข ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและการสนับสนุนทางจิตวิญญาณช่วยสร้างความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์

๔.๒ ผลการออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

การออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ คำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ขันธ์ ๕ ไตรลักษณ์ การเจริญสติ สมาธิ แนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม แนวคิดชุมชนวิถีพุทธ กัลยาณมิตรเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา นำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวมานี้มาทำการบูรณาการกับแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรม โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) โดยการบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน การออกแบบกิจกรรมตามแนวทางของการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ LOVE MODEL เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งโมเดลนี้ได้ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การเปิดใจ การเห็นคุณค่า และการพัฒนาความดีงามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้ง ในการออกแบบและพัฒนาจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มุ่งเน้นไปที่การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สนับสนุนซึ่งกันและกัน การที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่เพียงช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของตนเอง แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารจิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกทั้งในระดับบุคคลและสังคม สังคมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทในการสนับสนุนและแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จะเป็นสังคมที่ยั่งยืนและพร้อมที่จะเติบโตไปด้วยกัน การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ยังสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ไม่ได้สิ้นสุดเมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่ควรดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาจะช่วยให้พวกเขาเห็นคุณค่าในชีวิตและมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต ดังมีรายละเอียดของการออกแบบและพัฒนาเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธกับแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) มีรายละเอียด ดังนี้

๔.๒.๑ กิจกรรมขั้นเรียนรู้ (L: Learning) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมชั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นตอนนี้เป็นการวางรากฐานของกิจกรรมโดยเน้นการนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางพุทธศาสนาในเรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้ถึงหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจิตและเจริญปัญญา คือ หลักสติปัฏฐานหลักชั้น ๕ หลักไตรลักษณ์ การฝึกเจริญสติ สมาธิ ซึ่งหลักคำสอนสำคัญในการทำให้จิตใจมั่นคงและพัฒนาปัญญาในการมองโลกอย่างมีวิจารณ์ญาณ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม ในกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้เน้นเพียงแค่การส่งข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว แต่ยังส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในการตั้งคำถาม แบ่งปันความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัว ขั้นตอนการเรียนรู้ (Learning หรือ L) เป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพุทธศาสนา กิจกรรมในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมความเข้าใจและการปฏิบัติเกี่ยวกับหลักธรรมสำคัญ เช่น การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คุณค่าและประโยชน์ของสมาธิ หลักไตรลักษณ์ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม และการสร้างชุมชนวิถีพุทธ (ชมรมผู้สูงอายุ) มีความเป็นกัลยาณมิตรแก่กันและกัน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและปัญญาที่สามารถมองโลกได้อย่างมีวิจารณ์ญาณ การเรียนรู้ในขั้นตอนนี้ไม่ได้จำกัดเพียงแค่การถ่ายทอดข้อมูล แต่ยังเน้นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีส่วนร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งคำถาม และแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว ซึ่งการเรียนรู้นี้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม โดยกำหนดขอบข่ายเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการทางพุทธศาสนาในเรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญา การเรียนรู้ในขั้นตอนนี้เริ่มต้นจากการนำเสนอ หลักการทางพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการเสริมสร้างการบริหารจิตและพัฒนาปัญญา หนึ่งในหลักธรรมพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา ๑) ศีล หมายถึง การปฏิบัติตนให้เป็นไปตามหลักธรรมและวินัยของพุทธศาสนา เพื่อรักษาความบริสุทธิ์และความสงบเรียบร้อยทั้งกายและใจ การมีศีลที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเมตตาและความซื่อสัตย์ ๒) สมาธิ เป็นการฝึกจิตใจให้สงบและมั่นคง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้สามารถตระหนักรู้ในทุกขณะและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ สมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและมั่นคง และ ๓) ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกตามหลักเหตุและผล ปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมีเหตุผล และไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกหรืออารมณ์ นอกจากนั้น การฝึกสติ ยังเป็นกระบวนการที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้จิตใจสามารถตระหนักรู้และอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และการกระทำได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ

การบรรยายและอภิปรายกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งในการส่งต่อความรู้และข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับหลักการทางพุทธศาสนา ในขั้นตอนนี้ ผู้เชี่ยวชาญหรือพระสงฆ์ที่มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติธรรมและการบริหารจิตจะทำการบรรยายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมพื้นฐาน เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา และการฝึกสติ การบรรยายเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น การอภิปรายกลุ่ม จึงมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นและประสบการณ์ส่วนตัว การตั้งคำถามและการแบ่งปันประสบการณ์ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนมุมมองและเรียนรู้จากกันและกัน ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและเสริมสร้างความเข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้ง ในการอภิปรายกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ การให้ความสำคัญกับการฟังอย่างลึกซึ้งและการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจและยอมรับในมุมมองที่แตกต่าง

การตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขั้นตอนสุดท้ายของการเรียนรู้คือการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้ตั้งคำถาม แบ่งปันความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัว การตั้งคำถามเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดความชัดเจนและความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้เรียนรู้อย่างมากขึ้น การแบ่งปันความคิดเห็นระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันของการเรียนรู้ร่วมกัน และทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดในลักษณะที่เปิดกว้างและเป็นมิตร การสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการอภิปรายยังทำให้กระบวนการเรียนรู้มีความเป็นธรรมชาติและสร้างสรรค์มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจในหลักธรรมและการปฏิบัติธรรมที่ลึกซึ้ง และพร้อมที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สรุป ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) เป็นขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา กิจกรรมในขั้นนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การถ่ายทอดข้อมูล แต่ยังเน้นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้าร่วม การใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายและการจัดกิจกรรมนอกสถานที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้งและมีความหมาย

๔.๒.๒ กิจกรรมขั้นเปิดใจ (O: Openness) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ทางพุทธศาสนาในกิจกรรมขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) แล้ว ในกิจกรรมขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเปิดใจรับฟังและเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ของผู้อื่น กระบวนการนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและรับมือกับความเครียดหรือความทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างเปิดใจและด้วยสติ การออกแบบกิจกรรมในขั้นตอนนี้เน้นการทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ชีวิต เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับความท้าทายที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ และการฝึกฝนการฟังอย่างตั้งใจผ่านการใช้เทคนิคที่เน้นการสื่อสารอย่างมีเมตตา การแลกเปลี่ยนเช่นนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจและยอมรับตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น ลดอคติและการตัดสินผู้อื่น กิจกรรมในขั้นนี้อาจประกอบด้วยการทำสมาธิร่วมกัน การแบ่งปันเรื่องราวชีวิต และการฝึกฝนการเจริญเมตตา การทำจิตให้อ่อนโยนและเป็นมิตรต่อผู้อื่น กระบวนการเหล่านี้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งจะเป็นรากฐานที่ดีในการสร้างความสุขและความสงบในจิตใจ

ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) เป็นขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การยอมรับตนเอง

และผู้อื่น รวมถึงการเปิดใจกับสิ่งใหม่ ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ชั้นนี้มีเป้าหมายในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดใจรับฟังมุมมอง ความคิด และประสบการณ์ของผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ชั้นการเปิดใจไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสะท้อนความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกปฏิเสธจากสังคม กิจกรรมในชั้นนี้เน้นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเปิดกว้าง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตัวตนและความรู้สึกที่แท้จริง

การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์และมุมมองของผู้อื่น โดยไม่ตัดสินหรือแสดงความคิดเห็นเชิงลบ การฟังอย่างตั้งใจและเปิดใจช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและความท้าทายที่แต่ละคนต้องเผชิญ ในกลุ่มผู้สูงอายุ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พวกเขาได้เห็นความท้าทายของคนอื่น ๆ ที่อาจคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากประสบการณ์ของตนเอง การแบ่งปันเรื่องราวชีวิต ความสุข ความทุกข์ หรือปัญหาสุขภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาและความเครียดในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การเปิดใจรับฟังยังช่วยให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความแตกต่างของความคิด หรือประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล กระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น และเป็นการส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ชีวิต ในขั้นตอนเปิดใจจะเน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ชีวิตในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวอย่างเป็นธรรมชาติ การแบ่งปันเรื่องราวในกลุ่มจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสำคัญของตนเองและมีคุณค่าในสังคม อีกทั้งยังทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นซึ่งอาจนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้ การพูดคุยเกี่ยวกับ ความท้าทาย ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สุขภาพที่ลดลง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน เป็นหัวข้อที่มักถูกหยิบยกมาพูดถึงในกระบวนการเปิดใจ การแลกเปลี่ยนในหัวข้อเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เห็นว่าพวกเขาไม่ได้เผชิญกับปัญหาเพียงลำพัง และยังสามารถสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการรับมือกับความทุกข์และความเครียดในชีวิตประจำวัน นอกจากการแบ่งปันประสบการณ์แล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนา โดยการพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติธรรมที่แต่ละคนใช้ การฝึกสมาธิ หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน การแลกเปลี่ยนเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ในการฝึกจิต แต่ยังทำให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดทางพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

การฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) และการสื่อสารอย่างมีเมตตา การฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจรับฟังผู้อื่นโดยไม่มีการตัดสินหรือวิจารณ์ การฝึกการฟังอย่างตั้งใจช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด และ

สามารถเชื่อมโยงกับความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้อื่นได้มากขึ้น การฟังอย่างตั้งใจเป็นกระบวนการที่ส่งเสริม การสื่อสารอย่างมีเมตตา ซึ่งหมายถึงการสื่อสารที่มุ่งเน้นความเข้าใจและความกรุณาต่อผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีเมตตาจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพูดคุยและแสดงความคิดเห็นได้อย่างเปิดใจโดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ การสื่อสารเช่นนี้ยังช่วยลดความตึงเครียดในกลุ่ม และสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และการพัฒนาจิตใจ การฝึกฝนการฟังอย่างตั้งใจและการสื่อสารอย่างมีเมตตาช่วยเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่ม การมีส่วนร่วมในการพูดคุยและฟังอย่างตั้งใจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นที่รับฟังและเป็นที่ยอมรับ ซึ่งส่งเสริมให้พวกเขาเปิดใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น

การฝึกเจริญเมตตา และการทำสมาธิร่วมกัน กิจกรรมในขั้นเปิดใจยังเน้นการฝึกฝน เจริญเมตตา ซึ่งเป็นการฝึกพัฒนาความกรุณาและความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การฝึกเจริญเมตตาช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจที่อ่อนโยนและเป็นมิตร ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล การฝึกนี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและเพิ่มความรู้สึกของความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การฝึกเจริญเมตตาสามารถทำได้ผ่านการ สวดมนต์ หรือ การทำสมาธิ โดยการส่งความปรารถนาดีและความเมตตาไปยังตนเอง ครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้อื่น การทำสมาธิร่วมกันยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสงบและสติที่เข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและสงบเยือกเย็น การยอมรับตนเองและผู้อื่น การเปิดใจยังเน้นการ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตนเองและผู้อื่น การยอมรับเป็นก้าวแรกสู่การพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่งขึ้นและสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติ การยอมรับความท้าทายและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การสูญเสียหรือการเจ็บป่วย จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความเจ็บปวดและความกังวลใจได้ การยอมรับนี้ไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ แต่เป็นการตระหนักถึงความเป็นจริงและการเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลง สรุป ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ในกระบวนการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการเปิดใจรับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และฝึกการเจริญเมตตา การเปิดใจยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติ

๔.๒.๓ กิจกรรมขั้นเห็นคุณค่า (V: Value) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การออกแบบกิจกรรมในขั้นนี้เน้นให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเข้าใจถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งตามหลักพุทธศาสนา เช่น การเห็นคุณค่าในความพยายามในการปฏิบัติธรรม ความกรุณา และความเมตตาที่เกิดจากการช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วยการฝึกฝน การเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและชัดเจน รวมถึงการให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝน

การสังเกตและเห็นคุณค่าในทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง จนถึงการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ของตนเอง การเน้นให้เห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะช่วยสร้างความรู้สึกพึงพอใจและความสุขที่อยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่ายและความพอเพียง กิจกรรมเหล่านี้อาจรวมถึงการเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมเห็นว่าเป็นคุณค่าในชีวิตของพวกเขา หรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการช่วยเหลือกันและกัน เช่น การอาสาทำงานเพื่อชุมชน การปฏิบัติธรรมร่วมกันในกลุ่มเพื่อน และการแบ่งปันเรื่องราวที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าในชีวิตประจำวัน รวมถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งตามหลักพุทธศาสนา เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความสุขภายในจิตใจ กิจกรรมในขั้นนี้จะเน้นการฝึกฝนสติ สมาธิ และการเจริญปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความหมายของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ผ่านการเข้าใจและประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน

การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หนึ่งในเป้าหมายหลักของขั้นตอนนี้คือการช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการยอมรับและเคารพความเป็นตัวตนของตนเอง ทั้งในด้านจุดแข็งและจุดอ่อน ผู้สูงอายุหลายคนอาจรู้สึกท้อแท้กับชีวิตขาดคุณค่าเมื่อไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเคย หรือเมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การฝึกฝนให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นคุณค่าในตัวเองแม้ในช่วงเวลาที่ท้าทายนี้ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตัวเองนั้นไม่ใช่แค่การมองเห็นความสำเร็จหรือสิ่งที่ทำได้ แต่ยังรวมถึงการยอมรับความเป็นมนุษย์ ความไม่สมบูรณ์ และการเข้าใจว่าคุณค่าของตนเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีจิตใจที่สงบ การมีความกรุณาต่อตนเอง และการมีความเมตตาต่อผู้อื่น นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในผู้อื่น เป็นอีกหนึ่งจุดเน้นสำคัญของขั้นตอนนี้ ผู้สูงอายุจะได้รับการกระตุ้นให้มองเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ในชีวิต การมีครอบครัว เพื่อน หรือชุมชนที่สนับสนุนกันจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการมีคุณค่าในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสื่อสารและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นผ่านการพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกของการเป็นที่ยอมรับและการเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่นเช่นกัน

การเจริญสติและสมาธิ การฝึกสติเป็นกระบวนการที่สำคัญในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นคุณค่าในทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต การเจริญสติ (Mindfulness) หมายถึงการมีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม การฝึกสติจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้และรับรู้ถึงคุณค่าของการใช้ชีวิตประจำวัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็ตาม สมาธิ (Meditation) เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ช่วยให้จิตใจสงบและชัดเจน การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถมองเห็นและยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต การมีจิตใจที่สงบเป็นพื้นฐานสำคัญในการเห็นคุณค่าในชีวิตที่เรียบง่าย สมาธิจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายได้โดยไม่หวั่นไหว และสามารถมองเห็นคุณค่าในทุกประสบการณ์ชีวิต ทั้งในแง่ดีและแง่ลบ การฝึกสติและสมาธิยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นความสำคัญในสิ่งเล็กน้อยในชีวิต เช่น การได้รับการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ที่ดีใน

ครอบครัว หรือการมีเวลาพักผ่อนที่สงบสุข การมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและทำให้พวกเขามีความสุขในปัจจุบันขณะมากขึ้น

การเห็นคุณค่าในความสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่น การเห็นคุณค่าในความสัมพันธ์ เป็นอีกหนึ่งส่วนสำคัญในขั้นตอนนี้ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัว เพื่อน และชุมชนช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า ผู้สูงอายุที่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและรู้สึกถึงการได้รับความรักและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะมีความสุขและความสงบในใจมากขึ้น นอกจากนั้น การช่วยเหลือผู้อื่นยังเป็นวิธีที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น การทำจิตอาสา หรือการช่วยเหลือเพื่อนหรือคนในชุมชนเป็นการเสริมสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิต การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของพวกเขามีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยให้คำปรึกษา การแบ่งปันประสบการณ์ หรือการอาสาทำงานเพื่อชุมชน การทำสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังคงมีบทบาทและคุณค่าในสังคม

การฝึกการเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน การมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การมีเวลาว่างที่สงบสุข การใช้เวลาอยู่กับครอบครัว หรือการได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น หลักพุทธศาสนาเน้นการพึงพิงในความเรียบง่ายและการพอเพียง การเห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้จะช่วยลดความรู้สึกกังวลและความไม่พอใจในชีวิต การฝึกฝนให้ผู้เข้าร่วมสามารถชื่นชมสิ่งที่พวกเขามีและสิ่งที่พวกเขาได้รับจากชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคงและความสุขที่แท้จริง กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยอาจรวมถึง การเขียนบันทึกประจำวัน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บันทึกสิ่งที่พวกเขารู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน การฝึกให้เห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ นี้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความหมายในทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความพึงพอใจและความสุขที่ยั่งยืน

กิจกรรมกลุ่มและการแบ่งปันประสบการณ์ การทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิ หรือการอาสาช่วยเหลือชุมชน เป็นโอกาสที่ดีในการเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าพวกเขามีบทบาทในสังคม และทำให้พวกเขามองเห็นความสำคัญและคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนั้น การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากกันและกัน การแบ่งปันเรื่องราวที่มีความหมายหรือสิ่งที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการมองโลกในแง่ดีจะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น กิจกรรมกลุ่มยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าชีวิตของพวกเขามีความหมายและมีความหมายในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สรุปกิจกรรมขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) เป็นขั้นตอนที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การเจริญสติและสมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน กิจกรรมในขั้นนี้ยังเน้นการฝึกฝนความกรุณาและการช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชน การเห็นคุณค่าในชีวิตและความสัมพันธ์เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีจิตใจที่มั่นคง

๔.๒.๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (E: Excellence) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นสุดท้ายนี้คือการนำผู้เข้าร่วมไปสู่การเห็นคุณงามความดี ซึ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองและสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา ขั้นตอนนี้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทั้งสามขั้นตอนนี้มาใช้ในการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน และมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมสูงสุด กิจกรรมในขั้นนี้อาจประกอบด้วยการปฏิบัติสมาธิขั้นสูง การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจและการปฏิบัติธรรมของตนเองในระยะยาว การทำงานอาสาช่วยเหลือผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ และสามารถมองเห็นถึงความดีงามในทุก ๆ การกระทำของตนเอง การออกแบบกิจกรรมตาม LOVE MODEL นี้ไม่เพียงแต่เน้นการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธเท่านั้น แต่ยังมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ความสุขที่เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีงามพร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นอย่างแท้จริง

ขั้นสุดท้ายในกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวทาง LOVE MODEL คือ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ซึ่งมีเป้าหมายในการนำพาผู้สูงอายุไปสู่การตระหนักรู้ในศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง การพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและการปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่ขั้นตอนนี้ต้องการเสริมสร้าง กิจกรรมและการฝึกปฏิบัติในขั้นนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนนี้ก่อนหน้าเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรม พร้อมทั้งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม

การมองเห็นศักยภาพที่แท้จริงในตนเอง การเห็นคุณงามความดีเริ่มต้นด้วยการที่ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึง ศักยภาพที่แท้จริง ของตนเอง ทุกคนมีความดีงามและคุณสมบัติที่สามารถนำไปพัฒนาต่อได้ โดยเฉพาะเมื่อพวกเขาได้ฝึกฝนและปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา ขั้นตอนนี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนและประเมินตนเองว่าในชีวิตที่ผ่านมา พวกเขาได้พัฒนาไปในทิศทางใด และมีศักยภาพในการเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมและความดีงามสูงสุดในระดับใด การที่ผู้สูงอายุสามารถเห็นศักยภาพที่แท้จริงในตนเองช่วยให้พวกเขาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านการปฏิบัติธรรม การแสดงความกรุณาและความเมตตาต่อผู้อื่น หรือการมีจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญหน้ากับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความมั่นใจนี้จะเป็แรงผลักดันให้พวกเขาพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

การนำสิ่งที่เรียนรู้มาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนนี้เน้นการนำสิ่งที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากขั้นตอนนี้ที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการเปิดใจ การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หรือการฝึกฝนการเจริญสติและสมาธิ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การฝึกฝนนี้เป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทางทฤษฎีและการปฏิบัติให้เป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้จริงในชีวิตได้ทุกวัน การปฏิบัติในชีวิตประจำวันอาจประกอบด้วยการทำสมาธิ การเจริญสติในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การกิน การพูด หรือแม้กระทั่งการรับมือกับ

ความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนั้นยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับใช้หลักธรรมในการดูแลตนเองและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน การนำสิ่งเหล่านี้มาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้จิตใจของพวกเขาเข้มแข็งและสงบยิ่งขึ้น

การพัฒนาคุณธรรมและความดีงามในตนเอง ขั้นตอนนี้เน้นการ พัฒนาคุณธรรมสูงสุดในตนเองตามหลักพุทธศาสนา โดยเฉพาะในเรื่องของ ศีล สมาธิ และปัญญา การพัฒนาคุณธรรมในชีวิตประจำวันไม่ใช่เพียงแค่การปฏิบัติตามศีล ๕ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเจริญเมตตา การมีความกรุณา และการแสดงความเมตตาต่อผู้อื่น การพัฒนาคุณธรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และสามารถมองเห็นถึงความดีงามในทุกสิ่งที่พวกเขาทำการฝึกสมาธิขั้นสูง ในขั้นตอนนี้จะช่วยเสริมสร้างจิตใจให้มั่นคงยิ่งขึ้น และสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองได้ดี สมาธิที่เข้มแข็งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิม และสามารถเห็นถึงความจริงของโลกและชีวิตตามหลักของพุทธศาสนา การปฏิบัติสมาธิยังช่วยให้เกิดการพัฒนาปัญญาที่ลึกซึ้ง ทำให้พวกเขาเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิตได้อย่างแท้จริง

การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจและการปฏิบัติธรรม การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองเป็นอีกหนึ่งขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการนี้ ผู้สูงอายุจะได้รับการสนับสนุนให้ตั้งเป้าหมายระยะยาวในการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตใจ เป้าหมายเหล่านี้อาจเป็นการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน หรือการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นในสถานปฏิบัติธรรม เป้าหมายเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทิศทางในการพัฒนาตนเอง และรู้สึกมีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป การตั้งเป้าหมายยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีความหมายและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเองช่วยให้พวกเขามีแรงจูงใจที่จะทำความดีและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความมั่นคงในจิตใจและทำให้พวกเขารู้สึกพึงพอใจในชีวิต

การทำงานอาสาช่วยเหลือผู้อื่นและการสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม การทำงานอาสาเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจและเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ กิจกรรมในขั้นนี้เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานจิตอาสา หรือการมีส่วนร่วมในโครงการที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในชุมชน การทำงานเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น แต่ยังทำให้พวกเขารู้สึกว่าได้สร้างความดีงามให้กับโลกใบนี้ การทำงานอาสายังเป็นวิธีที่ผู้สูงอายุสามารถ แสดงความเมตตาและความกรุณา ต่อผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการฝึกฝนคุณธรรมและสร้างความสุขที่เกิดจากการให้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรู้ว่าเป็นที่ยอมรับในสังคม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับผู้อื่น การมองเห็นคุณงามความดีในทุกการกระทำเป็นผลลัพธ์สำคัญ of ขั้นตอนนี้คือการที่ผู้สูงอายุสามารถ มองเห็นถึงคุณงามความดีในทุกการกระทำของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ การที่พวกเขาสามารถรับรู้ถึงความดีงามที่พวกเขาทำในชีวิตประจำวันทำให้พวกเขามีความสุขและพึงพอใจในตนเองมากขึ้น การมองเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ และการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของพวกเขา มีความหมายและมีคุณค่า

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน กิจกรรมในชั้นนี้ยังเน้นการ เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ผู้สูงอายุจะได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นในการสร้างสังคมที่มีความสุขและเป็นธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มหรือโครงการชุมชนทำให้พวกเขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีบทบาทที่สำคัญในการสร้างสังคมที่ดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การทำงานจิตอาสา การช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แสดงออกถึงความเป็นผู้นำ การเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าในสังคม สรุป กิจกรรมชั้น เห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ในกระบวนการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เห็นศักยภาพที่แท้จริงในตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิขั้นสูง การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ การทำงานอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาจิตใจและความดีงามได้อย่างสมบูรณ์ ขั้นตอนนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเน้นการพัฒนาคุณธรรมและการเป็นผู้ให้ที่แท้จริง ผู้สูงอายุจะได้รับประสบการณ์ที่ทำให้พวกเขามองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนรุ่นหลัง การพัฒนาคุณธรรมและความดีงามเหล่านี้จะนำพาผู้สูงอายุไปสู่ชีวิตที่มีความสงบสุขและความพึงพอใจในชีวิต

๔.๓ ผลการทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

การทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบและพัฒนาขึ้น จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ ไปจัดกิจกรรมเพื่อทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีร่างกายสมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายได้ มีความสนใจในการนำหลักพระพุทธศาสนาไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยด้วยความเต็มใจ ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากเจ้าอาวาสวัดหอมเกร็ด ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เพื่อใช้ศาลาเอนกประสงค์ของวัดเป็นสถานที่จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยเริ่มตั้งแต่นั้นขึ้นการเตรียมการในการจัดกิจกรรม คณะผู้วิจัยได้ประชุมทีมผู้ช่วยนักวิจัยเพื่อเตรียมความพร้อมของทีมกระบวนการ จำนวน ๖ รูป/คน เพื่อทบทวนวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม รวมทั้ง

รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในการค้นหาผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายได้ประสานงานสร้างความร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุวัดหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ คือ ไลน์กลุ่มชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด การติดต่อทางโทรศัพท์ และการชักชวนบอกต่อ รับสมัครผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๕ คน โดยได้จัดกิจกรรมขึ้นในวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ วัดหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีผู้สูงอายุเข้าร่วมทั้งหมด จำนวน ๓๕ คน

๔.๓.๑ ผลการจัดกิจกรรมขั้นเรียนรู้ (L: Learning) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนา

ผลการจัดกิจกรรมขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ทดลองใช้กิจกรรมกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นเชิงบวกและเกิดผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ ทั้งในด้านความเข้าใจในหลักพุทธศาสนา การบริหารจิต และการพัฒนาปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ ความเข้าใจในหลักธรรมสำหรับการบริหารจิตและเจริญปัญญาเพิ่มขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญ เช่น หลักขั้นที่ ๕ โครงสร้างและองค์ประกอบของชีวิต หลักไตรลักษณ์ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ผู้สูงอายุที่ได้สะท้อนความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในขั้นตอนนี้ สรุปได้ว่า ศีล เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้มีวินัยและปฏิบัติตนด้วยความสุจริตใจ สมาธิ เป็นเครื่องมือในการฝึกจิตให้สงบและอยู่กับปัจจุบัน และปัญญา เป็นสิ่งที่ช่วยให้พวกเขามองเห็นความจริงของชีวิตและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล การมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มอย่างกระตือรือร้น สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่เปิดกว้างและเป็นมิตรทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับสมาชิกในกลุ่ม และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้สูงอายุสามารถอธิบายการนำหลักคำสอนเรื่องสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การรู้ตัวเมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือความเครียด และสามารถหยุดคิดและกลับมามีสติอยู่กับปัจจุบันได้เร็วขึ้น การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะทำงานบ้านหรือทำกิจกรรมประจำวัน ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและมีความมั่นคงมากขึ้น การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้พวกเขามีความสงบและสามารถจัดการกับความเครียดหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นการฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาที่สามารถช่วยให้มองโลกในแง่บวกมากขึ้น และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติ จากการทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความผูกพันและความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม มีความสนใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรยากาศการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมร่วมกันทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่เข้มแข็งและมีความหมาย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุในระยะยาว

๔.๓.๒ ผลการจัดกิจกรรมขั้นเปิดใจ (O: Openness) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการจัดกิจกรรมขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมขั้นตอนนี้ช่วยเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธได้ จากการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแชร์ประสบการณ์ทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา สังเกตเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ การเปิดใจรับฟังความคิดเห็น และการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและมุมมองของผู้อื่น ยอมรับในความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้อื่นอย่างตั้งใจ ทำให้บรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมมีลักษณะมีความเป็นมิตรและความเข้าใจ ซึ่งช่วยให้ทุกคนรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยตัวตนและเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเอง ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกว่บรรยากาศในวงแลกเปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดภัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายคนยอมรับว่าในอดีตพวกเขามักมีอคติหรือความคิดเห็นที่แข็งกร้าวต่อคนอื่น แต่การฝึกฝนการฟังอย่างตั้งใจและการสื่อสารอย่างมีเมตตาทำให้พวกเขารู้สึกมีความอดทนและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด การยอมรับตนเองและผู้อื่น การจัดกิจกรรมในขั้นเปิดใจทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น หลายคนพบว่าตนเองสามารถปล่อยวางจากความคาดหวังหรือการตัดสินตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนเล่าว่า หลังจากที่ได้เปิดใจฟังเรื่องราวของเพื่อนร่วมกลุ่ม พวกเขาารู้สึกเห็นใจและเข้าใจความยากลำบากที่แต่ละคนต้องเผชิญ และสามารถยอมรับความแตกต่างทางความคิดและประสบการณ์ได้โดยไม่รู้สึกต่อต้านหรืออึดอัด การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีการสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรและให้กำลังใจต่อกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายคนกล่าวว่าพวกเขารู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นที่เข้าใจในกลุ่ม ทำให้มีความมั่นใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกและแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตอย่างตรงไปตรงมา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ส่วนตัวช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และทำให้ทุกคนรู้สึกมีคุณค่าในสายตาของผู้อื่น

ผลจากกิจกรรมการฝึกฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) ทำให้ผู้สูงอายุมีทักษะการฟังที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน พวกเขาสามารถฟังเพื่อนร่วมกลุ่มอย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินหรือแทรกแซง นอกจากนี้ การสื่อสารอย่างมีเมตตายังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่รู้สึกถูกคุกคามหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ การฝึกการฟังอย่างตั้งใจยังทำให้เกิดความเชื่อมโยงและความเข้าใจที่ลึกซึ้งระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและเปิดกว้างในการสนทนา ระหว่างการดำเนินกิจกรรมขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ได้บูรณาการหลักการฝึกเจริญเมตตาและการทำสมาธิร่วมกันไป มีผู้สูงอายุบางคนกล่าวว่า การฝึกเจริญเมตตาทำให้พวกเขารู้สึกสงบและมีความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น พวกเขาเริ่มมีความเข้าใจและเห็นใจคนรอบข้างมากขึ้น ไม่เพียงแต่ในกลุ่มกิจกรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนในครอบครัวและชุมชนอีกด้วย การฝึกสมาธิร่วมกันช่วยเสริมสร้างสติและความมั่นคงในจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายใน

ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น รวมทั้งการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หลังจากที่ได้ฝึกฝนการเปิดใจและการฝึกสมาธิ ผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น หลายคนกล่าวว่า การยอมรับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตช่วยให้พวกเขารู้สึกสงบและมีสติมากขึ้น พวกเขาไม่กังวลกับอนาคตหรือยึดติดกับอดีตมากเกินไป แต่สามารถอยู่กับปัจจุบันและเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยความสงบ จากการจัดกิจกรรมขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งให้เห็นว่ากิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมยังช่วยเสริมสร้างสติและความสงบในจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติและมีความสุขมากขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าในการเสริมสร้างจิตใจของผู้สูงอายุให้แข็งแกร่งและพร้อมเผชิญกับความท้าทายในชีวิตอย่างมีสติและปัญญา

๔.๓.๓ ผลการจัดกิจกรรมขั้นเห็นคุณค่า (V: Value) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการจัดกิจกรรมขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมสามารถเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้อย่างลึกซึ้ง ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก คือ การตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเอง จากการสังเกตในการดำเนินกิจกรรมสะท้อนคิด ทำให้ทราบได้ว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น หลายคนเริ่มยอมรับและเคารพในความเป็นตัวของตัวเอง ทั้งในแง่ของความสำเร็จ ความสามารถ และข้อจำกัดที่ตนมี การที่พวกเขาได้รับโอกาสในการฝึกสติและสมาธิ ทำให้สามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตัวเองได้มากขึ้น เช่น การยอมรับว่าอายุมากขึ้นและร่างกายอาจไม่แข็งแรงเท่าเดิม แต่ยังคงมีความสามารถในการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเมตตา และความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ผู้เข้าร่วมบางคนยอมรับว่า กิจกรรมนี้ช่วยให้พวกเขามองเห็นว่าชีวิตยังคงมีคุณค่าและมีความหมาย แม้จะไม่ได้ทำงานหรือมีบทบาทที่สำคัญในสังคมเหมือนในอดีต การเห็นคุณค่าในผู้อื่นและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น การจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกสติและสมาธิ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นและยอมรับคุณค่าของคนรอบข้างมากขึ้น หลายคนกล่าวว่า พวกเขาารู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มกิจกรรม และสามารถเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนและชุมชนได้อย่างชัดเจนขึ้น ความสามารถในการฟังและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม อีกทั้งยังสร้างความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและยังคงมีบทบาทสำคัญ ผู้เข้าร่วมบางคนเล่าว่า พวกเขาสามารถนำความรู้สึกของความกรุณาและความเมตตาที่เกิดขึ้นในกิจกรรมไปใช้ในการสื่อสารและดูแลคนในครอบครัว ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

การเจริญสติและการเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน หลายคนเริ่มให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่ยิ้มแย้ม การได้พักผ่อน การพูดคุยกับคนในครอบครัว และการดูแลสุขภาพของตนเอง มีผู้เข้าร่วมบางคนเล่าว่า พวกเขาเริ่มมองเห็นความงามงามใน

ธรรมชาติรอบตัว และรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งที่มีอยู่ในชีวิต แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อยเช่น การได้ดื่มน้ำอุ่นในตอนเช้า การมีเวลานั่งสมาธิ หรือการได้ยินเสียงนกร้องในสวน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่เน้นความเรียบง่ายและการพอเพียง การฝึกสมาธิและการมีจิตใจที่สงบ ช่วยให้จิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสงบและมั่นคง หลายคนกล่าวว่าการทำสมาธิช่วยให้พวกเขามีความชัดเจนในความคิดและสามารถจัดการกับความเครียดหรือความกังวลในชีวิตได้ดีขึ้น พวกเขายังสามารถปล่อยวางจากความทุกข์และความวิตกกังวลที่เคยกดดันตนเองได้ โดยสามารถมีจิตใจที่เข้มแข็งและสงบในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต การแบ่งปันประสบการณ์และการสร้างแรงบันดาลใจ ผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการแบ่งปันประสบการณ์ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการเล่าเรื่องและประสบการณ์ชีวิตของพวกเขามีคุณค่า หลายคนได้แบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับความท้าทายที่เคยประสบและวิธีการที่พวกเขาใช้ในการรับมือกับความทุกข์ ซึ่งทำให้เกิดแรงบันดาลใจและความเข้าใจร่วมกันในกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนกล่าวว่าพวกเขาได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของเพื่อนร่วมกลุ่ม และรู้สึกว่าการตนเองสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ด้วยการปฏิบัติธรรมและการฝึกสติสมาธิ ผู้สูงอายุมีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาให้กับผู้อื่น ซึ่งทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตยังคงมีคุณค่าและมีความหมาย หลายคนเริ่มเห็นว่าการช่วยเหลือผู้ การให้คำแนะนำ การแบ่งปันความรู้ หรือการทำงานเพื่อชุมชนเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขและความรู้สึกของการมีคุณค่าในตนเอง จากการดำเนินกิจกรรมขึ้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) ผู้เข้าร่วมมีความสามารถในการมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง รู้สึกมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตประจำวัน และสามารถมองเห็นความหมายในทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การฝึกสติ สมาธิ และการปฏิบัติธรรมทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตอย่างมีสติและความสงบ ส่งผลให้จิตใจเข้มแข็งและมั่นคง การมีส่วนร่วมในการทำจิตอาสาและการแบ่งปันประสบการณ์กับผู้อื่นยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม ทำให้พวกเขามีความสุขและมีความหมายในการดำรงชีวิตมากขึ้น

๔.๓.๔ ผลการจัดกิจกรรมขึ้นเห็นคุณงามความดี (E: Excellence) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการจัดกิจกรรมขึ้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบและพัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุเห็นศักยภาพและคุณธรรมที่แท้จริงของตนเอง ผู้สูงอายุสามารถตระหนักถึงศักยภาพและคุณธรรมที่แท้จริงในตนเองได้อย่างลึกซึ้ง พวกเขาสามารถเห็นความดีงามที่เคยแฝงอยู่ภายในแต่ไม่เคยนำมาใช้ได้อย่างเต็มที่มาก่อน หลายคนยอมรับว่ากิจกรรมนี้ช่วยเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับความสามารถและศักยภาพของตนเอง เช่น การมีความเมตตาและความกรุณาที่สามารถขยายผลไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจมากขึ้นในความสามารถของตนเองและมีแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาคุณธรรมให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่สะท้อนถึงความสำเร็จของการจัดกิจกรรมในขั้นนี้ ช่วย

ให้เกิดการตระหนักในการนำหลักธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักธรรม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนก่อนหน้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม การฝึกสติ สมาธิ และการเจริญปัญญากลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ตระหนักเห็นข้อดีและคุณประโยชน์ของการฝึก ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอและนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้ การนำหลักธรรมเรื่องการมีเมตตาและการให้ความสำคัญกับผู้อื่นไปใช้ในการดูแลครอบครัว และชุมชน ทำให้พวกเขามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมี คุณธรรมตามหลักพุทธศาสนาได้อย่างมั่นคง ในการดำเนินกิจกรรมขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ได้ให้ผู้สูงอายุได้ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและการปฏิบัติธรรม กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นการวางแผนการฝึกสมาธิ และการปฏิบัติธรรมในระยะยาว มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนตั้งเป้าหมายที่จะเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมที่วัด หรือสถานปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่บางคนตั้งเป้าหมายที่จะฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติขณะเดิน การเจริญสติในขณะที่ทำงานบ้าน หรือการฝึกสติเพื่อจัดการกับความรู้สึกในช่วงเวลาที่ เผชิญกับความทุกข์ การตั้งเป้าหมายเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีทิศทางและจุดมุ่งหมายในการพัฒนา ตนเอง และเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมแลกเปลี่ยนถ่ายทอดทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาให้กับผู้อื่น ด้วยจุดมุ่งหมายของการช่วยเหลือผู้อื่นและการสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม จากการพฤติกรรมกรรมมีส่วนร่วม ในการดำเนินกิจกรรม เห็นได้ชัดคือการที่ผู้สูงอายุมีความเต็มใจและกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมใน กิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและยังเป็นการแสดงออกถึงความกรุณาและเมตตาต่อผู้อื่น นำไปสู่การพัฒนาจิตใจและปัญญาไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การบริหาร จิตและเจริญปัญญา เป็นการย้ำตนเองให้เกิดการเรียนรู้ภายในเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่ เปลี่ยนแปลงได้ ช่วยให้เกิดความชัดเจนและสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักพุทธศาสนา มี ผู้เข้าร่วมบางคนกล่าวว่าเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านจิตใจและปัญญาในการปล่อยวางจากความทุกข์และ ความกังวลที่เคยรบกวนจิตใจ สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยความสงบและสติที่เข้มแข็ง กิจกรรมขั้นนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นคุณงามความดีในตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้น หลายคน สามารถรับรู้ถึงความดีงามที่ตนเองได้ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การแสดงความเมตตา และการให้กำลังใจแก่คนรอบข้าง การเห็นคุณงามความดีนี้ทำให้พวกเขามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจใน ตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้พวกเขาเปิดใจยอมรับและมองเห็นความดีในผู้อื่นได้มากขึ้น ทำให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดีและการสร้างความสามัคคีในกลุ่มและชุมชน เป็นการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ใน ชุมชน ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมากขึ้น พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีบทบาทและคุณค่าใน การสร้างสรรค์สังคมที่ดี หลายคนกล่าวว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและโครงการชุมชนทำให้พวกเขา ได้รับความรักและการสนับสนุนจากผู้อื่น และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนได้มากขึ้น จากการ ดำเนินกิจกรรมขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ช่วยเสริมสร้างทักษะในการพัฒนาจิตใจและ ปัญญาของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความสามารถในการมองเห็นศักยภาพและคุณธรรมในตนเองมากขึ้น มีการ

นำหลักธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และมีความพร้อมที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ต่อสังคม การพัฒนาคุณธรรมและจิตใจที่มั่นคงทำให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างสงบสุขและมั่นคง อีกทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นและเป็นแบบอย่างที่ดีในชุมชน

๔.๓.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนคิดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้โมเดล LOVE MODEL

การจัดสนทนากลุ่มภายหลังจากการจัดกิจกรรม มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนผลการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้โมเดล LOVE MODEL ผู้สูงอายุได้สะท้อนความเห็น ประสพการณ์ และความคิดเห็นต่อกิจกรรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจสูงต่อกระบวนการเรียนรู้ที่ถูกออกแบบโดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม เริ่มจากการเรียนรู้ทฤษฎี (Learning) การเปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Openness) การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (Value) และการพัฒนาคุณธรรมสูงสุด (Excellence) ผู้เข้าร่วมหลายคนกล่าวว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้มีความเข้าใจในหลักพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งขึ้น และสามารถนำความรู้นี้ไปใช้ในการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันได้ การจัดกิจกรรมตาม LOVE MODEL ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นระบบและมีความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ทางทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ ในการจัดกิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปรับตัวและเข้าใจหลักพุทธศาสนาได้อย่างเป็นขั้นตอนชัดเจน เริ่มจากการเรียนรู้ทฤษฎีก่อน แล้วค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติ ซึ่งช่วยลดความสับสนและเพิ่มความมั่นใจในการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังแสดงความพึงพอใจในวิธีการบรรยายแบบมีส่วนร่วม ทำให้รู้สึกว่ามีโอกาสในการสอบถาม แบ่งปันความคิดเห็น และเรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่มได้มากขึ้น และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมในการสนทนาทำให้พวกเขารู้สึกสบายใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น

การใช้กรณีศึกษาประกอบการเรียนรู้ในขั้นการเรียนรู้ (Learning) ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจเนื้อหาที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น และทำให้กระบวนการเรียนรู้สนุกสนานและไม่น่าเบื่อ การฝึกปฏิบัติจริงที่มาพร้อมกับการสอนทฤษฎียังได้รับความชื่นชม ผู้เข้าร่วมกล่าวว่าการได้ฝึกสมาธิและเจริญสติ (พาใจกลับบ้านเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณระฆัง) ในระหว่างกิจกรรมทำให้รู้สึกที่สามารถน้อมนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจได้ดีกว่าการเรียนรู้เพียงแค่ทฤษฎีเพียงอย่างเดียว การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรมขั้นเปิดใจ (Openness) ให้ผู้สูงอายุถามหรือแสดงความคิดเห็นทำให้ไม่รู้สึกเหมือนเป็นแค่ผู้ฟัง แต่ได้มีส่วนร่วมจริง ๆ ซึ่งสะท้อนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่ากิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง ทำให้การเรียนรู้น่าสนใจและไม่ตึงเครียด

ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาอย่างมาก

โดยเฉพาะในเรื่องของการฝึกสมาธิและการเจริญสติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยเสริมสร้างทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น รู้จักการวางใจให้เป็นกลาง และสามารถรับมือกับปัญหาหรือความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา การฝึกสติและสมาธิที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ทำให้ข้าพเจ้าสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ในชีวิตได้ดีขึ้น และทำให้รู้สึกสงบและมีสติมากขึ้น ความคิดเห็นนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์โดยตรงจากการฝึกปฏิบัติที่เน้นการสร้างสติในปัจจุบันขณะ ผู้เข้าร่วมได้กล่าวถึงประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่ม การได้ฟังประสบการณ์ของคนอื่นทำให้ได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ และเห็นวิธีการบริหารจัดการที่หลากหลายมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้พวกเขาารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และไม่รู้สึกละโดดเดี่ยวในการเรียนรู้และการฝึกทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ในประเด็นของการฝึกเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสามารถปล่อยวางความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น การมีปัญญาในการมองเห็นความไม่แน่นอนของชีวิตทำให้พวกเขามีความสงบและพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น การฝึกปฏิบัติในกิจกรรมนี้ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลาย มีพลังในการใช้ชีวิตมากขึ้น การฝึกสมาธิและการเจริญสติทำให้พวกเขามีสุขภาพจิตที่แข็งแรง และสามารถรักษาความสงบสุขภายในจิตใจ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และไม่กังวลกับเรื่องเล็กน้อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมได้รับประโยชน์โดยตรงจากการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น การได้เรียนรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ทำให้เรารู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ธรรมดา และเราสามารถใช้อนุสัญญาเพื่อปล่อยวางได้ ความคิดเห็นนี้สะท้อนว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ทางพุทธศาสนาใช้ในการจัดการกับความทุกข์และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดีขึ้น ดังที่ผู้สูงอายุได้สะท้อนผลของการเข้าร่วมกิจกรรมว่า

“กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันเข้าใจหลักธรรมในพุทธศาสนาได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทำให้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น รู้สึกสงบและมีสติมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย”^{๗๔}

“LOVE MODEL ช่วยให้มีแนวทางที่ชัดเจนในการเรียนรู้และฝึกฝน เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ทฤษฎี การเปิดใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งทำให้ฉันเข้าใจและนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตได้อย่างเป็นขั้นตอน”^{๗๕}

“การได้เปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความหมายมาก ฉันได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ และเห็นวิธีการบริหารจัดการที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าได้มีคนคอยช่วยเหลือในเส้นทางนี้ มีเพื่อนร่วมทางที่เข้าใจและให้กำลังใจกัน”^{๗๖}

^{๗๔} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๑, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๗๕} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๒, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๗๖} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๓, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

“การฝึกสติและสมาธิในกิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ได้ดีขึ้น เมื่อเจอเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ฉันสามารถกลับมามีสติและสงบลงได้เร็วขึ้น ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น”^{๗๗}

“การได้เรียนรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ทำให้ฉันเห็นถึงความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งไม่แน่นอน กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันปล่อยวางความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตด้วยใจที่สงบและเข้าใจ”^{๗๘}

“กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ LOVE MODEL ทำให้ฉันรู้สึกเป็นระบบ ไม่เร่งรีบ เริ่มจากการเรียนรู้ทฤษฎีก่อน แล้วค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติ ทำให้ฉันรู้สึกมีความมั่นใจในการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น”^{๗๙}

“การฝึกปฏิบัติจริงที่มาพร้อมกับการสอนทฤษฎีในกิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ฉันประทับใจมาก การฝึกสมาธิและการเจริญสติทำให้ฉันรู้สึกว่าจะสามารถนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่การเรียนรู้ทฤษฎี”^{๘๐}

“การเปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็นและถามคำถามในกิจกรรมทำให้รู้สึกว่าคุณได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ฟัง การได้แบ่งปันประสบการณ์และฟังความคิดเห็นของคนอื่นช่วยให้การเรียนรู้ไม่น่าเบื่อและมีชีวิตชีวามากขึ้น”^{๘๑}

“กิจกรรมนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่าได้เรียนรู้ไปพร้อมกับการปฏิบัติ ทำให้ฉันมีทักษะการบริหารจิตที่มั่นคงขึ้นและสามารถนำความรู้มาใช้ได้จริง การฝึกสติและสมาธิช่วยให้ฉันมองเห็นความเป็นจริงของชีวิตและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ”^{๘๒}

“ฉันรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็นประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิต ทำให้ฉันเข้าใจความหมายของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนา สามารถปล่อยวางจากความทุกข์และเผชิญกับชีวิตด้วยความสงบและสติปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้น”^{๘๓}

ข้อเสนอแนะจากการสะท้อนคิดผลของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอแนะหลายประการเพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ข้อเสนอแนะหลัก ๆ ที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมมีดังนี้ ๑) เพิ่มระยะเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมหลายคนเสนอให้เพิ่มเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติสมาธิและเจริญสติในแต่ละขั้นตอน โดยเฉพาะในขั้นตอนการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

^{๗๗} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๔, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๗๘} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๕, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๗๙} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๖, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๘๐} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๗, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๘๑} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๘, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๘๒} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๙, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

^{๘๓} ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนที่ ๑๐, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

ได้มีเวลาในการฝึกฝนและสร้างความเข้าใจในกระบวนการมากขึ้น การให้เวลาที่เพียงพอจะช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และการฝึกฝนที่มีคุณภาพ ๒) จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้เข้าร่วมหลายคนเสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่อเนื่องหรือเป็นโครงการระยะยาว เพื่อให้พวกเขาสามารถติดตามและพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่จัดเป็นระยะเวลานานจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถฝึกฝนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ๓) จัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความรู้ ผู้เข้าร่วมบางกลุ่มเสนอแนะว่าควรมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การจัดกลุ่มเรียนรู้สำหรับผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ

๔.๓.๖ ผลการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในเก็บข้อมูลภายหลังจากการทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL รวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๕ คน ซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และแปลเป็นความหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ปรากฏดังตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ ผลการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ	ระดับความเห็นของผู้สูงอายุ		
	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๑.การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและเจริญปัญญามีความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อท่าน	๔.๓๓	๐.๕๙	มาก
๒.ท่านรู้สึกว่าการเรียนรู้นี้ช่วยให้ท่านตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๔.๔๕	๐.๕๙	มาก
๓.ท่านพึงพอใจต่อการอภิปรายกลุ่มและการแบ่งปันประสบการณ์ในการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ	๔.๕๑	๐.๕๙	มากที่สุด
๔.ท่านรู้สึกว่าการเรียนรู้นี้ช่วยให้ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มช่วยกันให้ท่านเปิดใจรับฟังผู้อื่นได้ดีขึ้น	๔.๕๙	๐.๖๐	มากที่สุด
๕.ท่านรู้สึกว่าการเรียนรู้นี้ช่วยให้ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและรับมือกับความเครียดได้	๔.๖๐	๐.๕๗	มากที่สุด

๖. การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตทำให้ท่านรู้สึกเชื่อมโยง สัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มมากขึ้น	๔.๓๙	๐.๕๙	มาก
๗. ท่านพึงพอใจที่กิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านมองเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่นได้มากขึ้น	๔.๖๖	๐.๕๙	มากที่สุด

**ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ผลการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญ
ปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL**

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ	ระดับความเห็นของผู้สูงอายุ		
	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๘. ท่านรู้สึกว่าการฝึกเจริญสติช่วยให้ท่านมองเห็นคุณค่าในสิ่ง เล็กน้อยในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	๔.๕๙	๐.๖๐	มากที่สุด
๙. กิจกรรมกลุ่มช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมของการเป็นส่วนหนึ่งและ การสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่ม	๔.๕๓	๐.๕๙	มาก
๑๐. ท่านพึงพอใจกับกระบวนการฝึกทักษะที่ช่วยเสริมสร้างการ เห็นคุณค่าทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน	๓.๘๗	๐.๘๙	มาก
๑๑. ท่านพึงพอใจต่อการที่กิจกรรมนี้ทำให้ท่านมองเห็นความดี งามในทุกการกระทำของตนเอง	๔.๑๗	๐.๐๗	มาก
๑๒. ท่านรู้สึกว่าการฝึกกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ท่านเปิดใจและสื่อสารกับ เพื่อนร่วมกลุ่มได้ดีขึ้น	๔.๘๒	๐.๕๔	มากที่สุด
๑๓. ท่านพึงพอใจกับบรรยากาศการทำกิจกรรมกลุ่มที่เป็นมิตร และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น	๔.๕๒	๐.๗๓	มาก
๑๔. ท่านรู้สึกว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความ เข้าใจและความเห็นใจต่อผู้อื่น	๔.๗๐	๐.๐๕	มากที่สุด
๑๕. การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ท่านสามารถแบ่งปันความคิดและ มุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้	๔.๘๔	๐.๕๙	มากที่สุด
๑๖. ท่านพึงพอใจกับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่มใน กระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	๔.๕๕	๐.๕๙	มาก
๑๗. ท่านพึงพอใจต่อการกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วย เสริมสร้างความเข้าใจในหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญาตาม แนวพุทธได้มากขึ้น	๔.๕๑	๐.๕๙	มากที่สุด
๑๘. ท่านพึงพอใจกับวิธีการฝึกจิตเพื่อรับมือกับความกลัวและ ความไม่แน่นอนในช่วงสุดท้ายของชีวิต	๔.๕๙	๐.๖๐	มากที่สุด

๑๙. ท่านรู้สึกว่าการกระทำนี้ทำให้ท่านมีทัศนคติที่สงบและมีสติในการเผชิญความเจ็บป่วยหรือความชรา	๔.๖๐	๐.๕๗	มากที่สุด
๒๐. ท่านพึงพอใจกับการแบ่งปันประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับความตายจากเพื่อนร่วมกลุ่ม	๔.๓๗	๐.๗๙	มาก

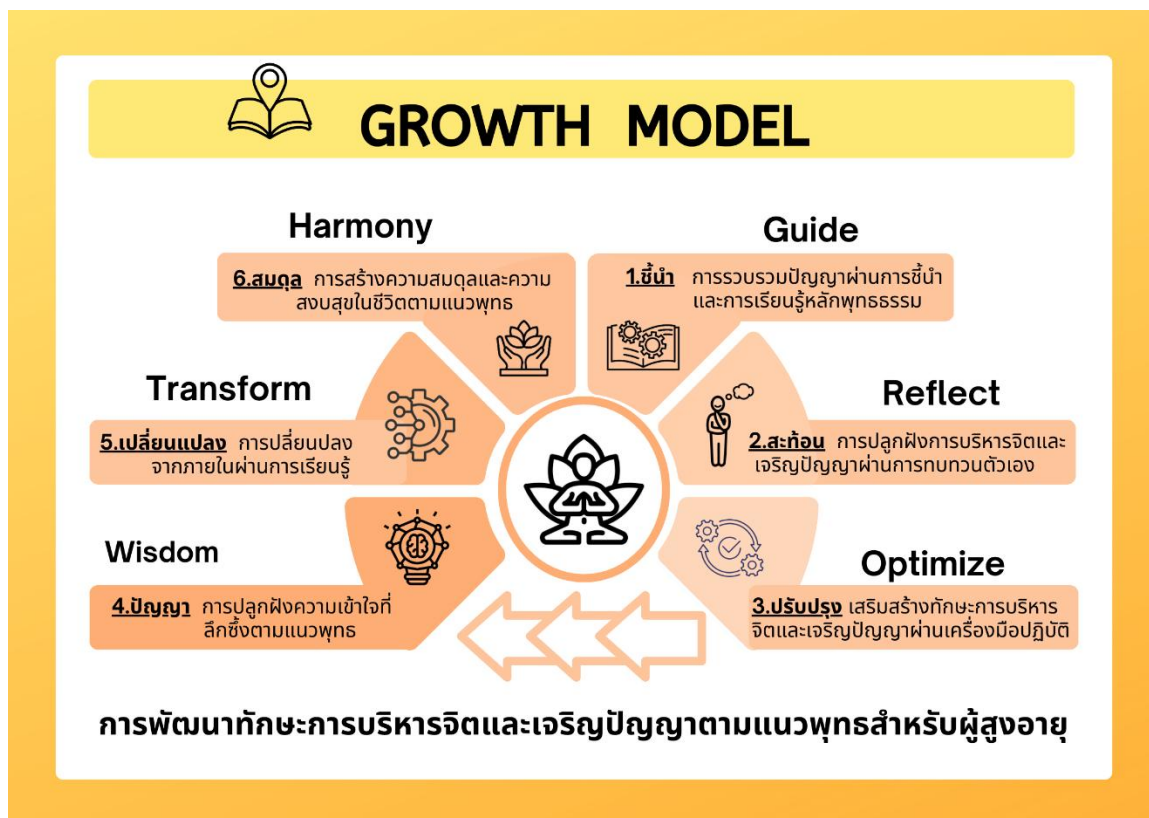
ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ผลการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ	ระดับความเห็นของผู้สูงอายุ		
	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๒๑. การอธิบายเกี่ยวกับการยอมรับความจริงของชีวิตและความตายทำให้ท่านรู้สึกเข้าใจตนเองมากขึ้น	๔.๖๒	๐.๓๕	มากที่สุด
๒๒. กิจกรรมนี้ทำให้ท่านรู้สึกสงบและมีความพร้อมที่จะเผชิญความตายในอนาคต	๔.๕๑	๐.๕๔	มากที่สุด
๒๓. ท่านรู้สึกว่าการกระทำนี้มีประโยชน์ในการเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งและสงบในการเผชิญความตาย	๔.๔๖	๐.๕๔	มาก
๒๔. กิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านมีความเข้าใจในเรื่องการปล่อยวางและการไม่ยึดติดกับชีวิต	๔.๖๐	๐.๔๓	มากที่สุด
๒๕. ท่านพึงพอใจกับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเผชิญกับความตายตามหลักพุทธศาสนา	๔.๖๔	๐.๕๕	มากที่สุด
รวม	๔.๖๘	๐.๘๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ความเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ภาพรวมผู้สูงอายุมีความเห็นต่อผลของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๖๘$, S.D. = ๐.๘๑) พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเห็นต่อประสิทธิภาพของการทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแบ่งปันความคิดและมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๘๔$, S.D. = ๐.๕๙) เป็นอันดับแรก รองลงมา คือ รู้สึกว่าการกระทำกลุ่มช่วยให้ท่านเปิดใจและสื่อสารกับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดีขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๘๒$, S.D. = ๐.๕๔) และรู้สึกว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความเห็นใจต่อผู้อื่น อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๗๐$, S.D. = ๐.๐๕) ความพึงพอใจอันดับสุดท้าย คือ ความพึงพอใจต่อการกระบวนการฝึกทักษะที่ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๗๐$, S.D. = ๐.๐๕)

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ นำองค์ความรู้ที่สังเคราะห์แล้วมาบูรณาการกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ซึ่งเป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่ออกแบบขึ้นภายใต้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อการเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน โดยนำมาออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรม จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธรเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และ กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ทำการประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมระหว่างดำเนินกิจกรรม การประเมินโดยการจัดสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้คือ **“GROWTH Model”** กรอบแนวคิดเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ สรุปนำเสนอปรากฏดังแผนภาพ ต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย^{๘๔}

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยคือ GROWTH Model เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการส่งเสริมการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุมาร่วมกับความท้าทายทั้งทางกายภาพและจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาในทุกด้านของชีวิตตามกรอบ โมเดล GROWTH ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๖ ประการ คือ ๑) Guide ๒) Reflect ๓) Optimize ๔) Wisdom ๕) Transform ๖) Harmony เป็นโมเดลที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกระบวนการพัฒนาจากภายในที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสงบ ความมีจุดหมาย และความเข้มแข็งในชีวิตประจำวัน สามารถขยายความแต่ละองค์ประกอบของ โมเดล GROWTH และอธิบายถึงการนำไปใช้ในทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

^{๘๔} ภาพประกอบ, แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vecteezy.com> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๗].

๑. Guide (ชี้นำ-ปรโตโมสะ) การรวบรวมปัญญาผ่านการชี้นำและการเรียนรู้

ขั้นแรกในโมเดล GROWTH คือ Guide (ชี้นำ) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการชี้นำผ่านการเรียนรู้ การสะท้อนตัวเอง และการแสวงหาปัญญาจากแหล่งต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้จะเป็นการเสริมสร้างแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ไม่เพียงแต่การรับความรู้จากประสบการณ์ในอดีต แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้จากผู้อื่น จากการสังเกตธรรมชาติ และจากการสนทนากับคนในชุมชนหรือกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารจัดการ Guide (ชี้นำ-ปรโตโมสะ) เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้เครื่องมือและแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยในการจัดการความคิดและอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถหาความรู้และแนวคิดใหม่จากการศึกษาธรรมะ เช่น การฝึกสมาธิ และการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความสงบในจิตใจและการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การได้รับการชี้นำจากผู้มีปัญญายังเป็นการเรียนรู้แบบมีโครงสร้างที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีวิธีการเรียนรู้ที่ชัดเจน การได้รับคำชี้แนะเกี่ยวกับการมองเห็นชีวิตอย่างไม่ยึดติด และการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสมดุล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเริ่มกระบวนการพัฒนาภายในที่ลึกซึ้งได้

๒. Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) การปลูกฝังปัญญาผ่านการทบทวนตัวเอง

ขั้นตอนที่สองคือ Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) เป็นขั้นการสะท้อนความคิดและการตรวจสอบตัวเอง การทบทวนนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถประเมินความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตอย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงเวลาที่จะสามารถประมวลผลประสบการณ์ชีวิต ปลอ่อยวางภาระทางอารมณ์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยและความตาย การสะท้อนสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเขียนบันทึก หรือการพูดคุยกับผู้อื่นให้คำปรึกษาทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ ในพุทธศาสนา ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด วิปัสสนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิที่มุ่งเน้นการสังเกตและทำความเข้าใจสภาพธรรมชาติของจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เมื่อผู้สูงอายุทบทวนสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบในจิตใจและลดการยึดติดกับสิ่งภายนอก การทบทวนยังเกี่ยวข้องกับการพิจารณาความผิดพลาดและความสำเร็จในอดีต โดยไม่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง การยอมรับอดีตอย่างที่เป็นโดยไม่ยึดติดเป็นการปลดปล่อยตัวเองจากความกดดัน และเปิดโอกาสให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง

๓. Optimize (ปรับปรุง) การเสริมสร้างทักษะจิตใจผ่านเครื่องมือปฏิบัติ

ขั้นตอนที่สามของโมเดล GROWTH คือ Optimize (ปรับปรุง) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการปรับตัวโดยการใช้เครื่องมือปฏิบัติที่ช่วยในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นการปรับปรุงนี้หมายถึงการฝึกฝนทักษะการบริหารจิต เช่น การฝึกสติ การฝึกจัดการอารมณ์ หรือการฝึกคิดเชิงบวก ในขั้นตอนนี้ ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้วิธีปรับปรุงการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้เครื่องมือที่ช่วยในการจัดการความคิดและความมั่นคงทางอารมณ์ การฝึกสติ สมาธิตามแนวพุทธเป็นอุปายวิธีที่ช่วยให้สังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด เมื่ออยู่ในปัจจุบันขณะและรู้ตัวในทุกสถานการณ์ จะสามารถควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น การฝึกความคิดเชิง

บวกและการเสริมสร้างสมองผ่านกิจกรรมเช่น การฝึกจำ การแก้ปัญหา หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง การปรับปรุงในที่นี้ไม่เพียงแต่การปรับความคิด แต่ยังรวมถึงการเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน

๔. Wisdom (ปัญญา) การปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

Wisdom (ปัญญา) คือหัวใจของโมเดล GROWTH ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความจริงชั้นสมมุติสัจจะ สำหรับผู้สูงอายุการเจริญปัญญาเป็นทั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ของกระบวนการชั้นนำ ทบทวน และปรับปรุง ขั้นตอนนี้เป็นารรวมเอาความรู้ที่ได้รับมาจากการสะสมประสบการณ์ และนำมาสู่การเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ปัญญามักเชื่อมโยงกับการเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การเจริญปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางและลดความทุกข์ใจได้โดยการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ปัญญาคือกุญแจในการเอาชนะความกลัว โดยเฉพาะความกลัวต่อความชราและความตาย และมองเห็นความชราว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้น ในด้านการบริหารจัดการ ปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติและเข้าใจ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองต่ออารมณ์และสถานการณ์อย่างมีปัญญามากขึ้น

๕. Transform (เปลี่ยนแปลง) การเปลี่ยนแปลงภายในผ่านการเรียนรู้

ขั้นตอน Transform (เปลี่ยนแปลง) ในโมเดล GROWTH เน้นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงจากภายในผ่านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงภายนอก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นารเปิดรับการเติบโตแม้จะมีข้อจำกัดและความท้าทายของวัยชรา การเปลี่ยนแปลงภายในเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการมุ่งหวังความสำเร็จภายนอกไปสู่การเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เผชิญกับความกังวลและความกลัวด้วยความสงบและการยอมรับ

๖. Harmony (สมดุล) การสร้างความสมดุลและความสงบสุขในชีวิต

ขั้นตอนสุดท้ายของโมเดล GROWTH คือ Harmony (สมดุล) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทั้งหมด เป็นภาวะที่เกิดจากการชั้นนำตนเองด้วยปัญญา การสะท้อนตนเองอย่างลึกซึ้ง การปรับปรุงการตอบสนองทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงภายในสำหรับผู้สูงอายุ ความสมดุลหมายถึงการหาจุดที่สมดุลระหว่างโลกภายในและภายนอก การยอมรับข้อจำกัดทางกายภาพพร้อมกับการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

สรุป GROWTH Model เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมและมีโครงสร้างสำหรับการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาในผู้สูงอายุ โดยการทำตามขั้นตอนทั้งหกในโมเดล GROWTH ประกอบด้วย Guide (ชั้นนำ-ปรโตโฆสะ), Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ), Optimize (ปรับปรุง), Wisdom (ปัญญา), Transform (เปลี่ยนแปลง), และ Harmony (สมดุล) ผู้สูงอายุสามารถประสบความสำเร็จเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ปลูกฝังความมั่นคงทางอารมณ์ และเข้าถึงความเข้าใจและปัญญาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

โมเดลนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความท้าทายที่มากับวัยชราได้อย่างมีสติและปัญญา แต่ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกถึงความสำเร็จและจุดมุ่งหมายในชีวิต กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ปลูกฝังคุณค่าภายในที่สามารถนำไปสู่ความสงบสุขและความสุขในวัยชราผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามกรอบโมเดล GROWTH ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ประสบการณ์การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในด้านการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลในตัวเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับโลกภายนอก พร้อมกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่ยึดติดและมีความมั่นคงในจิตใจและจิตวิญญาณ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL และ ๓) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

การสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำแนวคิดและวิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารและเจริญปัญญาด้วยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ ที่สามารถนำไปประยุกต์ได้จริงในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการฝึกฝนทางจิตและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและความสงบสุขมากขึ้น ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า การบริหารจิตตามแนวพุทธมีพื้นฐานสำคัญที่มาจากการฝึกสมาธิและการเจริญสติ โดยผู้สูงอายุที่มีการฝึกฝนสมาธิอย่างต่อเนื่องจะสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ การเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจได้อย่างสงบ และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวด้วยการมองเห็นความเป็นจริงของชีวิต การบริหารจิตในผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิต โดยการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและความฟุ้งซ่าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจได้อย่างมีสติ ทำให้สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสติปัฏฐานยังมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความสงบในจิตใจและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล การเจริญปัญญาตามแนวพุทธเป็นการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์

ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมถอยของร่างกายได้โดยไม่เกิดความทุกข์ การเจริญปัญญาไม่เพียงแต่ช่วยลดความกลัวและความกังวลเกี่ยวกับความชราและความตาย แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสงบภายในและสามารถใช้ชีวิตในบ้านปลายได้อย่างมีความหมายและความสุข นอกจากการฝึกปฏิบัติทางจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและปัญญาของผู้สูงอายุ การมีความกรุณา เมตตา และการไม่เบียดเบียนเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีและปราศจากความขัดแย้งกับผู้อื่น การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมช่วยลดความวุ่นทางจิตใจและเสริมสร้างความสงบและสมดุลในจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเจริญปัญญา ในด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน ชุมชนวิถีพุทธซึ่งส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการฝึกสติสมาธิในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นสภาพแวดล้อมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและลดความโดดเดี่ยว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและการฝึกสมาธิร่วมกันในกลุ่มส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกถึงเป้าหมายและความหมายในชีวิต การสนทนาธรรม การแบ่งปันถ่ายทอดความรู้แก่คนรุ่นหลังยังช่วยให้ผู้สูงอายুরักษาความกระตือรือร้นทางปัญญาและคงความเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในสังคม เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความสงบสุขในจิตใจ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความทุกข์และความยึดติดในชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในชุมชนวิถีพุทธล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างความสงบสุขและความเข้าใจในชีวิต การบูรณาการแนวทางเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีคุณภาพและความหมายในช่วงบั้นปลายชีวิตได้อย่างยั่งยืน

๕.๑.๒ การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

การพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธโดยการสังเคราะห์กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) มาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ โดยแต่ละขั้นตอนของโมเดลนี้มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ การเปิดใจ การเห็นคุณค่า และการพัฒนาคุณธรรมและความดีงาม ซึ่งทั้งหมดมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม เริ่มต้นจากการให้ความรู้ทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ผ่านการบรรยาย การอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในหลักธรรม แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ส่วนตัวทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันที่เป็นมิตรและสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งในชุมชน การเปิดใจเป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสื่อสารอย่างมีเมตตา การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตในกลุ่มเล็ก ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากผู้อื่น และทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและสงบ การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นหัวใจ

สำคัญของกระบวนการนี้ การเจริญสติและสมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในความสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าชีวิตของพวกเขา มีความหมายและมีคุณค่า การทำงานอาสาช่วยเหลือชุมชนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต ในขั้นสุดท้าย การเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองในการพัฒนาคุณธรรมและความดีงามตามหลักพุทธศาสนา การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ การทำงานอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่าในสังคม โดยมีแนวคิดในการพัฒนากิจกรรมตาม LOVE MODEL ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ การเรียนรู้ (Learning) การเปิดใจ (Openness) การเห็นคุณค่า (Value) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Excellence) มีสาระสำคัญของการเรียนรู้ทั้ง ๔ ขั้นตอน โดยสรุป ดังนี้

ขั้นการเรียนรู้ (Learning) ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้อย่างเป็นระบบ ต่อมาในขั้นการเปิดใจ (Openness) กิจกรรมกลุ่มที่เน้นการเปิดใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมโยงและความเข้าใจซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้เข้าร่วม กิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นการเห็นคุณค่า (Value) ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นผ่านการเจริญสติและสมาธิ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตและสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีสติและปัญญา ในขั้นสุดท้าย ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Excellence) ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรมสูงสุดในชีวิต ผลจากกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตเพื่อสร้างความสุขทั้งในตนเองและในผู้อื่น

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทั้งนี้ การมีสติและการเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความทุกข์และยอมรับความเป็นจริงของชีวิตด้วยความสงบ ผลของการปฏิบัติทางจิตนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และช่วยสร้างสังคมที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนผู้สูงอายุ การเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธยังสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืน โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความรู้และทักษะในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นหลัง ส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชนและสนับสนุนการสร้างสังคมที่เรียนรู้และสนับสนุนกัน

ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรม โดยการนำชุดความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๑) แนวคิดการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๒) สติปัฏฐาน การบริหารจัดการตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๓) แนวคิดการเจริญปัญญา

ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๔) ไตรลักษณ์ การเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ๕) สติ สมาธิกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา ๖) การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา ๗) ชุมชนวิถีพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา นำองค์ความเหล่านีมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมโดยการบูรณาการกับกระบวนการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL ๔ ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน และ กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ สร้างเป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL และได้นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย เริ่มตั้งแต่ขั้นการเตรียมการในการจัดกิจกรรม คณะผู้วิจัยได้ประชุมทีมคณะทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมของทีมกระบวนกร จำนวน ๖ รูป/คน เพื่อทบทวนวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม รวมทั้งรายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ และได้ประชาสัมพันธ์เปิดรับสมัครผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยการสร้างความร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุวัดหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นในวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ วัดหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีผู้สูงอายุเข้าร่วมทั้งหมด จำนวน ๓๕ คน

๕.๑.๓ ผลการประเมินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ผลการประเมินกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ LOVE Model ซึ่งได้ทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๓๕ คน จากชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด จังหวัดนครปฐม โดยใช้ทั้งการประเมินเชิงปริมาณเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรม การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในถาม - ตอบ อภิปรายผลแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างดำเนินกิจกรรม และการประเมินเชิงคุณภาพผ่านการสนทนากลุ่มภายหลังจากการจัดกิจกรรม

ผลการประเมินเชิงปริมาณ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นในระดับสูงมาก โดยภาพรวมของความพึงพอใจอยู่ที่ระดับมากที่สุด ระดับค่าเฉลี่ย ๔.๖๘ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๑ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถตอบสนองต่อความต้องการและเป้าหมายของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมรู้สึกพึงพอใจอย่างมากกับกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้พวกเขาเปิดใจและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแบ่งปันมุมมองที่เป็นประโยชน์ และสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับสมาชิกในกลุ่ม ผลการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความเครียด ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต และพัฒนาทักษะการยอมรับความจริงของชีวิตและความตายได้ดียิ่งขึ้น

ผลการประเมินเชิงคุณภาพ จากการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่แสดงความพึงพอใจต่อรูปแบบ LOVE Model โดยเฉพาะการจัดลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ที่เป็นระบบและสมดุลระหว่างการเรียนรู้ทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริง กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เข้าร่วมกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิและเจริญสติ ซึ่งช่วยให้พวกเขาควบคุมอารมณ์ ความคิด และมีสติในการเผชิญปัญหาและความท้าทายของชีวิต ผู้เข้าร่วมยังเห็นคุณค่าในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับเพื่อนร่วมกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจและความเห็นใจต่อกัน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE Model เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและมีความหมายต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมไม่เพียงแต่ได้รับความรู้และทักษะในการบริหารจิตและเจริญปัญญาเท่านั้น แต่ยังพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติและปัญญา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้เสนอแนะให้เพิ่มระยะเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติจริงมากขึ้น เนื่องจากพวกเขารู้สึกว่ากิจกรรมช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้ดี และควรมีการจัดกิจกรรมในลักษณะที่ต่อเนื่องหรือเป็นโครงการระยะยาว เพื่อให้การพัฒนาทักษะดังกล่าวเป็นไปอย่างยั่งยืน

๕.๒ อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีประเด็นสำคัญที่นำมาทำการอภิปรายผลการวิจัยเรื่องนี้กับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ และการนำเสนอประเด็นสำคัญที่เป็นข้อค้นพบจากการวิจัยนี้มาทำการอภิปรายผลกับผลการศึกษาวิจัยที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อให้เกิดการต่อยอดองค์ความรู้จากการนำผลการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายตามลำดับดังต่อไปนี้

ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ พบว่า แนวทางการบริหารจิตตามแนวพุทธได้ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางและพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและร่างกาย การบริหารจิตในคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบสุข ความมีสติรู้ตัว และปัญญาในการเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต เน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่การปล่อยวางจากความทุกข์ และการบรรลุนิพพาน การบริหารจิตจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีสติ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การเข้าใจแนวคิดและหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารจิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุยังมีประโยชน์ที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุควบคุมความเครียดและลดภาวะซึมเศร้าได้ รวมถึงสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ บัญญัติ อนันต์จารย์ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมใน

จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ ต้องมีการคิดหาวิธีที่จะให้วัดกับผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันในสถานที่วัด เพราะวัดเป็นศูนย์รวมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ พร้อมทั้งยังได้นำหลักธรรมมาส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน”^๑ จากการวิจัยนี้ พบว่า หลักพุทธธรรมสำหรับการบริหารจัดการและเจริญปัญญา คือ หลักสติปัฏฐาน เป็นหลักการบริหารจิตที่สำคัญในพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการฝึกฝนจิตให้มีสติรู้ตัวชัดเจนในทุกขณะของการดำรงชีวิต การฝึกสติปัฏฐานนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยึดติดในความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งภายนอก การฝึกสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การบริหารจัดการด้วยสติปัฏฐานสามารถช่วยส่งเสริมความสงบและการยอมรับต่อความไม่เที่ยงของชีวิตได้ดีขึ้น กล่าวได้ว่าหลักสติปัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติที่เสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ สามารถ ใจเตี้ย ที่ได้แสดงทัศนะไว้ในบทความวิชาการเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ กล่าวว่า “ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญ คือ ความต้องการที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่าง ๆ หลักคำสอนตามพุทธศาสนาไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทุกข์ของมนุษย์เท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตอีกด้วย เนื่องจากพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์มีคุณธรรม ไปพร้อมกับการพัฒนาปัญญาสตอันเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา และเป็นเครื่องช่วยดับอารมณ์ทุกข์ให้เกิดความสมดุลของกระบวนการทางจิต”^๒ ดังนั้นการนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวได้ว่าหลักกายานุปัสสนา เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อดูแลร่างกายด้วยการเจริญสติ ส่วน เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ฌมานุปัสสนา เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อดูแลจิตใจ

จากผลการสังเคราะห์ชุดความรู้ พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา พฤติกรรมทางศีลธรรมประกอบด้วยหลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่จำนำเสนอในที่นี้ คือ หลักเมตตาและกรุณา ในฐานะเครื่องมือส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสติปัญญา นอกจากการลดความวุ่นทางจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมในพุทธศาสนายังเน้นการพัฒนาคุณธรรมทางบวก คือ ความกรุณา และเมตตา คุณธรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางอารมณ์ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพทางปัญญาด้วยการสร้างสภาวะจิตใจที่กลมกลืนและสมดุล ในประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องเมตตาภาว ว่าด้วยเมตตา แสดงประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามหลักเมตตาและความกรุณา ดังจะได้ยกมาบางประการ คือ “หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของ

^๑ บัญญัติ อนุทน์จารย์, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา”, **วารสารวิจัยธรรมศึกษา**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๒๔๔.

^๒ สามารถ ใจเตี้ย, “การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ ๔.๐”, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, ปีที่ ๒๘ ฉบับเพิ่มเติม ๒ (กันยายน - ตุลาคม ๒๕๖๒): ๑๘๙.

มนุษย์ทั้งหลาย... สิ้นหน้าสดีไส ไม่หลงลืมสติตาย”^๓ ภาวะเหล่านี้ กล่าวได้ว่าคุณลักษณะของสุขภาพทางจิตที่ดี ส่วนความไม่หลงลืมสติตาย คือ สุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธ การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธ เป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม สามารถป้องกันหรือชะลอการเสื่อมถอยของสติปัญญาในผู้สูงอายุ การฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยให้ปัญญาเจริญเติบโต ซึ่งปัญญาในความมุ่งหมายของแนวคอตทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าใจว่าเราทุกคนต้องเผชิญกับความแก่ การเจ็บป่วยและความตาย การเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจได้ด้วยความสะดวก ปัญญาทำให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความกังวลและความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความชราและความตาย

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปประยุกต์ได้จริงในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทั้งนี้ การมีสติและการเจริญปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางจากความทุกข์และยอมรับความเป็นจริงของชีวิตด้วยความสงบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วชิรารัตน์ สุนทรวนาเวศ ณ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธธรรมเชิงประสบการณ์สำหรับพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ผลการวิจัย พบว่า พุทธธรรมเชิงประสบการณ์มีกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยการนำหลักธรรมมาปฏิบัติ สำนวจจิตใจตนเอง เข้าใจ ยอมรับ เพื่อนำไปสู่การปล่อยวางซึ่งทฤษฎีมานะ เป็นเหตุให้เกิดการเปิดใจที่จะรับฟังและทำความเข้าใจวิถีการปฏิบัติของคนอื่น กลุ่มอื่น ศาสนาอื่น โดยอาศัยรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน^๔ ซึ่งในการวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้ ได้กล่าวถึงแนวคิด ๔ พลัง ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาปัญญาของผู้สูงอายุ คือ “พุทธธรรมเชิงประสบการณ์ คือ กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิดทางพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้รูปแบบการเรียนรู้พุทธธรรมเป็นลักษณะการเรียนรู้แบบกลุ่มหรือสุนทรียสนทนา (Dialogue) และเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมในลักษณะ Active Learning โดยที่ทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ดังกล่าวก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ เกิดพลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือ และพลังแสวงหา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพลังทั้ง ๔ นี้เป็นพลังทำการของปัญญาที่ส่งเสริมให้เกิดสิ่งที่เป็นกุศล เช่น ความเมตตาสามารถแบ่งปันพื้นที่ให้กับความคิดที่หลากหลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เชื่ออยู่จนเกิดอคติ”^๕

^๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

^๔ วชิรารัตน์ สุนทรวนาเวศ ณ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธธรรมเชิงประสบการณ์สำหรับพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา”, **วารสารสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖): ๓๕.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และช่วยสร้างสังคมที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนผู้สูงอายุ การเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธยังสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืน และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์ ที่ได้ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย ผลการศึกษา พบว่า “กระบวนการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญในการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในเรื่องที่เกี่ยวข้องสำหรับการดำรงชีวิต โดยเฉพาะเรื่องความรอบรู้ทางสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ในระดับเบื้องต้น”^๖

จากผลการวิจัย พบว่า การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถ่ายทอดประสบการณ์ เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางสังคม จิตวิญญาณ และปัญญา ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมในชุมชนและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุ มีมากกว่าการรักษาสุขภาพทางปัญญาและอารมณ์ส่วนบุคคล มีการเชื่อมโยงกันระหว่าง สุขภาพทางสังคม จิตวิญญาณ และปัญญา โดยแต่ละองค์ประกอบมีส่วนช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น การมีส่วนร่วมทางสังคมภายในชุมชน ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมถึงการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนทางอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวช่วยสำคัญที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางปัญญา การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เช่น การทำสมาธิและการเจริญสติ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและปัญญา ซึ่งเป็นการสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคมและการติดต่อกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ความสัมพันธ์นี้สร้างวงจรที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยสุขภาพทางปัญญาที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ได้เสนอไว้ในชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “เรียนรู้สังคม” เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุว่าด้วยการพัฒนาการเรียนรู้ในชมรมผู้สูงอายุ ว่า การเป็นสมาชิกและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นอกจากจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นตามความสนใจ ได้รับความรู้ และเกิดการพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรับทุกข์ ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น คลายความอึดอัด ผ่อนคลายความเครียดแล้วยังนำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกเมื่อได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วย หรือเสียชีวิตอีกด้วย^๗

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

^๖ รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์, “การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย”, วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๒): ๕๔.

^๗ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “เรียนรู้สังคม”, (กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๐), หน้า ๔๙.

๑) การนำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ไปปรับใช้ในชุมชนต่าง ๆ เพื่อประโยชน์จากการฝึกทักษะตามแนวพุทธอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ส่งเสริมสุขภาพจิตและการดำรงชีวิตที่มีคุณค่าของผู้สูงอายุ

๒) การพัฒนาหลักสูตรในศูนย์หรือชมรมที่มีส่งเสริมเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยนำผลวิจัยนี้ไปใช้เพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาให้ผู้สูงอายุพร้อมรับความท้าทายในการปรับตัวและรับมือกับความเจ็บป่วย ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตได้ดีขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาพื้นที่การเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ในชุมชนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

๒) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญ
วานิชย์, ๒๖๔๖.

เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. การศึกษาสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อรุณการ
พิมพ์, ๒๕๒๘.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนปฏิบัติการด้าน
ผู้สูงอายุ ระยะที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๖ - พ.ศ. ๒๕๘๐. กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ,
๒๕๖๖.

_____. ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “เรียนรู้สังคม”. กรุงเทพมหานคร :
กรมกิจการผู้สูงอายุ, ๒๕๖๐.

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. ศาสนาชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร : ตาตาพับลิเคชั่น, ๒๕๔๗.

เดือน คำดี. ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์อักษร, ๒๕๒๖.

ดวงเดือน พันธมนานิน. ต้นไม้จริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร
: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ฐิตีวรรณ แสงสิงห์. การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๗.

นริศรา พิงโพธิ์สม และฐาตุกรณ์ จันประเสริฐ. การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
ลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย. นครนายก :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕.

นันทนา อยู่สบาย. ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลศีรษะจรเข้
น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ชมรมเด็ก, ๒๕๕๒.

ปริญญ์ จวงวัฒนา. พุทธธรรมเพื่อกัลยาณมิตร. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศิลป์สยามบรรจุกิจภัณฑ์และการ
พิมพ์, ๒๕๕๐.

ปิ่น มุทุกันต์. มงคลชีวิตภาค ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

บุญมี แทนแก้ว. จริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ ป.ธ. ๙). **มรรค ผล นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๒.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลดคีมทอง, ๒๕๓๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บ. เอส.อาร์.พรินต์แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . **การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

พระเมธีธรรมาภรณ์. **“อิทธิปาทกถา” พุทธจักรโลกร่มเย็นดับเชื้อได้ด้วยศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **จิตวิทยาในอภิธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____ . **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระอนุรุธเถระ. **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. รวบรวมโดย วรรณสิทธิ์ ไวยะเสรี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๑.

พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะเล่มน้อย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

_____ . **ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : หจก.เอมีเทรดดิ้ง, ๒๕๔๓.

_____ . **มรดกธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวายจำกัด, ๒๕๔๒.

_____ . **คู่มือมนุษย์ : ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

พิฑูร มลิวัลย์. **สภาธรรมพื้นฐาน ตอน ๘**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ . **สภาธรรมพื้นฐาน ตอน ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. **การวิจัยเพื่อการวางรากฐานและพัฒนาระบบอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ๒๕๕๗.

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย. **มลินทปัญหา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ร่ำพรรณ ศิริจันทน์. **คุณภาพชีวิตและการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองผึ้งอำเภอสาร์กจังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๕.

วิบูลย์ บุญธโรกุล. **คู่มือวิทยากรและผู้จัดฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร : ศานสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๕.

วัชรินทร์ เสมามอญ. **การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ๒๕๕๖.

ศรันยา สกิต. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลเกาะขนุนอำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา**. ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. ๒๕๕๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุปรียา พูลทาจกร. **การจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุและคนพิการของเทศบาลตำบลในพื้นที่อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๕๖.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.

สมรัตน์ ขำมาก. **คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตอำเภอสิงห์พระ จังหวัดสงขลา**. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. ๒๕๕๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. **ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____. **ศีลในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

_____. **ปัญญาในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. **การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖**. กรุงเทพมหานคร : กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๖.

อภิญวัฒน์ โพธิ์สาน. **พุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทที่ควีพีจำกัด, ๒๕๕๑.

เอมอชฌา (รัตน์ริมจง) วัฒนบุรานนท์. **โมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) : โมเดลการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮ้าส์, ๒๕๖๕.

(๒) งานวิจัย

กัญจนา ศิริพิทักษ์. “ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ. ๒๕๔๑.

จันทร์ชนันท์ สิงห์ทต. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานอินเดีย : ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรม และลัทธิการสวดมนต์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

พระครูอมรชัยคุณ และคณะ. “โครงการ : ศึกษาแนวทางการใช้ไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ความพิการทางจิต) ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”. **รายงานการวิจัย**. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น, ๒๕๕๕.

ศรัล ชุนวิทยา และคณะ. “การศึกษาสภาพการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ : ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี”. **รายงานการวิจัย**. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๖๒, หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

แสงเทียน ภาพเพริศพริ้ง และคณะ. “การกิน การอยู่ เพื่อนำไปสู่สุขภาวะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ บ้านกลาง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน”. **รายงานการวิจัย**. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(สกว) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น, ๒๕๖๑.

สมบุรณ์ บุญฤทธิ์ และคณะ. “โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคใต้”. **รายงานการวิจัย**. ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ. “การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงาน”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.), ๒๕๕๒.

एमอชมา วัฒนบุรานนท์. “การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ "ความรัก"หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับการสอนสุขศึกษา : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา”. **รายงานการวิจัย**. ครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

(๓) วารสาร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”. **วารสารพุทธจักร**. ฉบับที่ ๓ (มีนาคม), ๒๕๔๔.

สิรินทร พิบูลพานูวัจน์ และคณะ. “สูงวัยไม่เสเพลอย่างสุขุมเสี่ยง : การสร้างนักสื่อสารสุขภาวะสูงอายุนที่รู้เท่าทันสื่อ”. **วารสารบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓, ๒๕๖๓ : ๑๗๕.

บัญญัติ อนนท์จารย์. “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา”. **วารสารวิจัยธรรมศึกษา**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๒๔๔.

สามารถ ใจเตี้ย. “การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ ๔.๐”. **วารสารวิชาการสาธารณสุข**. ปีที่ ๒๘ ฉบับเพิ่มเติม ๒ (กันยายน - ตุลาคม ๒๕๖๒): ๑๘๙.

एमอชมา วัฒนบุรานนท์. “การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ “ความรัก” หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สำหรับการสอนสุขศึกษา: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา”. **วารสารครุศาสตร์**. ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๗): ๑๙๕.

รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์. “การเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย”. วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๒): ๕๔.

(๔) หนังสือแปล

พระพุทธรูปหัตถ์เถระ. **พระคัมภีร์อภิธัมมวาท**. แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระพุทธรูปโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพุทธรูปหัตถ์เถระ. **พระคัมภีร์อภิธัมมวาท**. แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

Nina Van Gorkom. **พระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน**. แปลโดย ดวงเดือน บาร์มีธรรม. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๓๔.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้าง
ทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

แบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา
ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

คำชี้แจง :

๑. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| ๕ หมายถึง | มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด |
| ๔ หมายถึง | มีความพึงพอใจในระดับมาก |
| ๓ หมายถึง | มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง |
| ๒ หมายถึง | มีความพึงพอใจในระดับน้อย |
| ๑ หมายถึง | มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด |

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม กรุณาแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม

๒. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ และตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านเพราะคำตอบของท่านจะเป็นความลับและจะไม่เปิดเผยใด ๆ นอกจากนำผลงานต่าง ๆ ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ตอนที่ ๑ ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามมีทั้งหมด ๓ ข้อ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับท่าน

๑. สถานภาพ

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ๑. ชาย | ☐ ๒. หญิง |
|---------------------------------|----------------------------------|

๒. อายุ

- | | |
|---|---|
| ☐ ๑. ต่ำกว่า ๔๐ | ☐ ๒. อายุ ๔๐ – ๔๙ ปี |
| ☐ ๓. อายุ ๕๐ – ๕๙ ปี | ☐ ๔. มากกว่า ๖๐ ปี |

๓. ระดับการศึกษา

- | | |
|--|--|
| ☐ ๑. ต่ำกว่าปริญญาตรี | ☐ ๒. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า |
| ☐ ๓. สูงกว่าปริญญาตรี | |

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

คำชี้แจง แบบสอบถามมีทั้งหมด ๒๐ ข้อ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ	ระดับความพึงพอใจ				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและเจริญปัญญามีความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อท่าน					
๒. ท่านรู้สึกว่าการกิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
๓. ท่านพึงพอใจต่อการอภิปรายกลุ่มและการแบ่งปันประสบการณ์ในการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ					
๔. ท่านรู้สึกว่าการกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มช่วยให้ท่านเปิดใจรับฟังผู้อื่นได้ดีขึ้น					
๕. ท่านรู้สึกว่าการกิจกรรมช่วยให้ท่านสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและรับมือกับความเครียดได้					
๖. การแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตทำให้ท่านรู้สึกเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในกลุ่มมากขึ้น					
๗. ท่านพึงพอใจที่กิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น					
๘. ท่านรู้สึกว่าการฝึกเจริญสติช่วยให้ท่านมองเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น					
๙. กิจกรรมกลุ่มช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่ม					
๑๐. ท่านพึงพอใจกับกระบวนการฝึกทักษะที่ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวัน					
๑๑. ท่านพึงพอใจต่อการที่กิจกรรมนี้ทำให้ท่านมองเห็นความดีงามในทุกการกระทำของตนเอง					
๑๒. ท่านรู้สึกว่าการกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ท่านเปิดใจและสื่อสารกับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดีขึ้น					
๑๓. ท่านพึงพอใจกับบรรยากาศการทำกิจกรรมกลุ่มที่เป็นมิตรและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น					
๑๔. ท่านรู้สึกว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความเห็นใจต่อผู้อื่น					
๑๕. การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ท่านสามารถแบ่งปันความคิดและมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้					

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ	ระดับความพึงพอใจ				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๖. ท่านพึงพอใจกับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่มในกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น					
๑๗. ท่านพึงพอใจต่อกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธได้มากขึ้น					
๑๘. ท่านพึงพอใจกับวิธีการฝึกจิตเพื่อรับมือกับความกลัวและความไม่แน่นอนในช่วงสุดท้ายของชีวิต					
๑๙. ท่านรู้สึกว่าการฝึกจิตนี้ทำให้ท่านมีทัศนคติที่สงบและมีสติในการเผชิญความเจ็บป่วยหรือความชรา					
๒๐. ท่านพึงพอใจกับการแบ่งปันประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับความตายจากเพื่อนร่วมกลุ่ม					
๒๑. การอธิบายเกี่ยวกับการยอมรับความจริงของชีวิตและความตายทำให้ท่านรู้สึกเข้าใจตนเองมากขึ้น					
๒๒. กิจกรรมนี้ทำให้ท่านรู้สึกสงบและมีความพร้อมที่จะเผชิญความตายในอนาคต					
๒๓. ท่านรู้สึกว่าการฝึกจิตนี้มีประโยชน์ในการเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งและสงบในการเผชิญความตาย					
๒๔. กิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านมีความเข้าใจในเรื่องการปล่อยวางและการไม่ยึดติดกับชีวิต					
๒๕. ท่านพึงพอใจกับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเผชิญกับความตายตามหลักพุทธศาสนา					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กรุณาแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมในครั้งนี้เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปใช้ในการพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ภาคผนวก ข
แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม

แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญา
ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

คำชี้แจงเบื้องต้น :

แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการระดมความคิดเพื่อพัฒนากิจกรรมเพื่อคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมและองค์ประกอบของกิจกรรม จำนวน ๔ กิจกรรม

- กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า
- กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน
- กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ
- กิจกรรมที่ ๔ เรื่อง ปัญญารู้ทันภัยมีจอโซเชียล

๒. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

๓. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

๓. รายละเอียดองค์ประกอบของกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและทักษะการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ที่ผู้วิจัยนำเสนอ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

๓.๑ สารสำคัญ

๓.๒ วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๓.๓ สารการเรียนรู้

๓.๔ กิจกรรมการเรียนรู้

(๑) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

(๒) ขั้นการจัดการเรียนรู้

(๒.๑) ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

(๒.๒) ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

(๒.๓) ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

(๒.๔) ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

๓.๕ สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

๓.๖ การประเมินผลการเรียนรู้

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก ค

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
สำหรับการเก็บข้อมูลการวิจัย เรื่อง
การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

คำชี้แจง: แบบสังเกตนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้าอบรมตามแนวทางของ LOVE MODEL โดยแบ่งการสังเกตพฤติกรรมในแต่ละขั้นของการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) จากการสังเกตจริงขณะทำกิจกรรม

เกณฑ์การให้คะแนน การประเมินพฤติกรรม

- ๕ = มีพฤติกรรมเด่นชัด
- ๔ = มีพฤติกรรมบ่อยครั้ง
- ๓ = มีพฤติกรรมในบางครั้ง
- ๒ = มีพฤติกรรมน้อยมาก
- ๑ = ไม่มีพฤติกรรมเลย

ที่	พฤติกรรม	ระดับคะแนน				
		๕	๔	๓	๒	๑
ขั้นที่ ๑: ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L)						
๑	ผู้เข้าอบรมแสดงความสนใจและตั้งใจฟังขณะวิทยากรอธิบาย					
๒	ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมการอภิปรายกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย					
๓	ผู้เข้าอบรมสามารถตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญา					
ขั้นที่ ๒: ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O)						
๔	ผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการฟังและเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่มีการตัดสินหรือวิจารณ์					
	ผู้เข้าอบรมแสดงท่าทีเปิดกว้างในการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตและความคิดเห็นส่วนตัวกับกลุ่ม					
	ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายหรือความทุกข์ในชีวิตอย่างเปิดเผย					

ที่	พฤติกรรม	ระดับคะแนน				
		๕	๔	๓	๒	๑
ขั้นที่ ๓: ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V)						
	ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นผ่านการพูดคุยหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม					
	ผู้เข้าอบรมสามารถมองเห็นคุณค่าและความหมายในกิจกรรมที่เน้นการช่วยเหลือสังคม หรือการอาสาทำงานเพื่อชุมชน					
	ผู้เข้าอบรมแสดงออกถึงความภาคภูมิใจหรือความซาบซึ้งในสิ่งเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ผ่านการเล่าเรื่องหรือบันทึกประจำวัน					
ขั้นที่ ๔: ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)						
	ผู้เข้าอบรมสามารถตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน					
	ผู้เข้าอบรมมีการสะท้อนถึงความดีงามและคุณธรรมในตัวเองและผู้อื่นในบทสนทนาหรือการแบ่งปันในกลุ่ม					
	ผู้เข้าอบรมแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน และมองเห็นคุณค่าของความดีงามในตนเอง					

ภาคผนวก ง
ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย

ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย
กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
ณ วัดหอมเกร็ด อำเภอสองแพร่น จังหวัดนครปฐม





ภาคผนวก จ

คู่มือ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับ
ผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

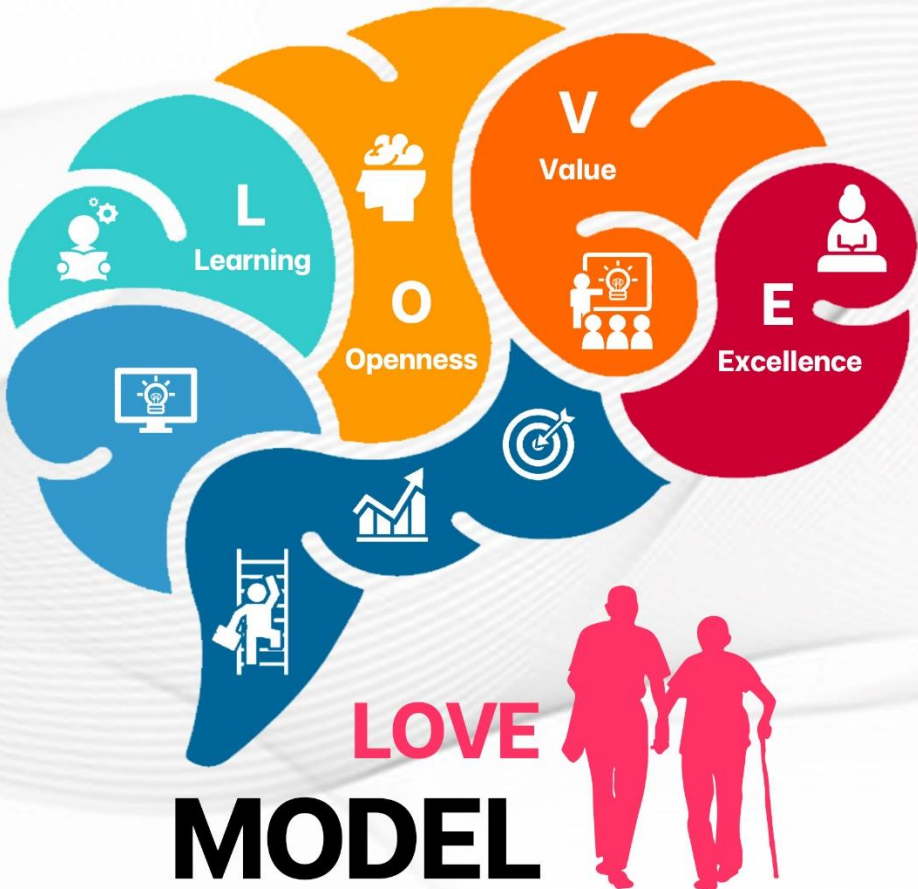


คู่มือกิจกรรม

เสริมสร้างทักษะการบริหารจิต

และเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

โดยใช้ **LOVE MODEL**



พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิต
และเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ
โดยใช้ LOVE MODEL

สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียงพิมพ์/จัดรูปเล่ม : พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร.

แบบปก : นายวิชณู โยรัมย์

ตรวจทานต้นฉบับ : พระมหานรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.

พิมพ์ที่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรี
ทวารวดี เลขที่ ๕๒ หมู่ ๑ ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
รหัสไปรษณีย์ ๗๓๒๑๐ โทร./โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๙๔๑๒, www.rk.mcu.ac.th

คำนำ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนว พุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุน การวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย

จัดทำขึ้นโดยการบูรณาหลักพระพุทธศาสนากับแนวคิด การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) พัฒนา เป็นกิจกรรมที่ออกแบบขึ้นภายใต้กรอบของการนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจและเสริมสร้างปัญญาให้ผู้สูงอายุเป็น ผู้เจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ จึงเหมาะสำหรับหน่วยงาน องค์กร หรือนักกระบวนกรที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระดับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศสังคมสูงอายุ แบบสมบูรณ์ (Aged Society)

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็น ประโยชน์แก่ชุมชน สังคม ประเทศชาติ หากคู่มือฉบับนี้ ผิดพลาด ขาดตกบกพร่องในส่วนใด ท่านผู้รู้โปรดแนะนำเพื่อการปรับปรุง แก้ไข พัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ ยิ่งขึ้นไป

พระเจริญพงษ์ วิชัย, ผศ.ดร. และคณะ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ส่วนที่ ๑ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL	๑
ส่วนที่ ๒ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและ เจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้โมเดลเลิฟ LOVE MODEL	๔
ส่วนที่ ๓ สะท้อนคิดการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธ	๑๖
ส่วนที่ ๔ GROWTH Model : แนวคิดการพัฒนา ทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับ ผู้สูงอายุตามแนวพุทธ	๒๘
เอกสารอ้างอิง	๓๖

ส่วนที่ ๑

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL

โมเดลเลิฟ เป็นแนวคิดที่ เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ ได้พัฒนามาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประเวศ วะสี กล่าวถึงแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาว่า เป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตัวเอง รู้จักความดี ความงาม ความเข้าใจธรรมชาติ ความมีสติ รอบคอบ รู้จักใคร่ครวญ เพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา ส่วนแนวคิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่มุ่งสอนให้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ โดยการรักษาศีล การทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา หรือหลักไตรสิกขานั้นเอง สำหรับแนวคิดด้านความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสภาวะของบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง มีสติและปัญญาในการใคร่ครวญสรรพสิ่งทั้งหลาย และมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การทำความดี การรู้จักความจริงของชีวิต และการมีความรู้ปฏิบัติในการทำความดี และยอมรับความจริงของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณค่าความดี (Excellence หรือ E) ดังมีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LOVE MODEL ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning: L)

เป็นการจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ร่วมกัน เรียนรู้ที่จะรักตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเรียนรู้ในเนื้อหาสาระของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การตั้งคำถาม
๒. การทำสมาธิ
๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. การอภิปราย

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness: O)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น และยอมรับความจริงของชีวิตในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การระบายความรู้สึก
๒. การเล่าประสบการณ์
๓. การแสดงความคิดเห็น
๔. การแสดงความรู้สึก
๕. การจัดสุนทรียสนทนา

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value: V)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น คุณค่าของชีวิต คุณค่าของความรู้ และคุณค่าของการมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรม ดังนี้

๑. การให้น้ำหนักคะแนน
๒. การเขียนบันทึก
๓. การทำสมาธิ
๔. การแสดงบทบาทสมมติ
๕. การแสดงความคิดเห็น
๖. การแสดงความรู้สึก

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence: E)

เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเห็นคุณงามความดี ความจริง ความรู้ และความสุข โดยใช้กิจกรรม

๑. การแผ่เมตตา การทำสมาธิ การสวดมนต์
๒. การเขียนบันทึก
๓. การจัดกิจกรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
๔. การแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับคุณงามความดีของตนเองและผู้อื่น
๕. การแสดงความรักโดยการใช้คำพูด
๖. การเขียนข้อความ
๗. การวาดภาพ
๘. การเขียนคำขวัญ
๙. การทำบัตรแสดงความรัก

ส่วนที่ ๒

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้โมเดลเลิฟ LOVE MODEL

การออกแบบและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ คำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ขั้น ๕ ไตรลักษณ์ การเจริญสติ สมาธิ แนวคิดการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม แนวคิดชุมชนวิถีพุทธ กัลยาณมิตรเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและปัญญา

องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวมานี้ บูรณาการกับแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาโดย เอ็ม อัมมา วัฒนบุรณนัท นำมาใช้ออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L)

ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O)

ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V)

ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E)

โดยการบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิถีการ

ดำเนินชีวิตประจำวัน การออกแบบกิจกรรมตามแนวทางของการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ LOVE MODEL เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งโมเดลนี้ได้ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การเปิดใจ การเห็นคุณค่า และการพัฒนาความดีงามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้แต่ละขั้นตอนมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและปฏิบัติตามหลักการทางพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้ง ในการออกแบบและพัฒนาจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มุ่งเน้นไปที่การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุมิบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สนับสนุนซึ่งกันและกัน การที่ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่เพียงช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของตนเอง แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารจิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกทั้งในระดับบุคคลและสังคม

สังคมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทในการสนับสนุนและแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จะเป็นสังคมที่ยั่งยืนและพร้อมที่จะเติบโตไปด้วยกัน การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ยังสอดคล้องกับแนวคิดการ เรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่าง

ต่อเนื่อง การเรียนรู้ไม่ได้สิ้นสุดเมื่อคนเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่ควรดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาจะช่วยให้พวกเขาเห็นคุณค่าในชีวิต และมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และ กิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ มีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า

สาระสำคัญ

มุมมองต่อโลกและชีวิตมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล พระพุทธศาสนาได้เสนอคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติหรือกฎความจริงที่แสดงลักษณะของโลกและชีวิต เมื่อประจักษ์ในกฎธรรมชาตินี้แล้วก่อให้เกิดปัญญา ตื่นรู้ คลายความหลงยึดถือ ปลดปล่อยเหตุแห่งทุกข์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุอธิบายมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบ
พระพุทธเจ้าได้

๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการ
บริหารจัดการและเจริญปัญญาได้

สาระการเรียนรู้

๑. ไตรลักษณ์ กฎธรรมชาติ ความจริงของโลกและชีวิต

๒. ประโยชน์ของมุมมองต่อโลกและชีวิตแบบพระพุทธเจ้า

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ประกอบดนตรี

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

๑) วิทยากรแจกกระดาษพร้อมปากกาให้แก่
ผู้สูงอายุคนละ ๑ ชุด และให้ผู้สูงอายุหลับตา สงบนิ่ง นึกถึงตนเอง
มองย้อนดูภาพตัวเองตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ใช้เวลา ๓ นาที

๒) ให้ผู้สูงอายุลืมตาและวาดใบหน้าของตนเอง
พร้อมแสดงรายละเอียด จุดเด่นของใบหน้าตนเอง

๓) เมื่อวาดเสร็จให้ผู้สูงอายุส่งภาพของตนเอง
ให้กับกระบวนการเพื่อละครรวมกัน เมื่อครบแล้วแจกภาพวาดใบหน้า
คืนให้กับผู้สูงอายุ (ต้องไม่ได้ภาพของตนเอง)

๔) ให้ผู้สูงอายุมองหาคนในภาพ ถ้าคิดว่าเจอแล้ว
ให้เดินไปหา พร้อมทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” และแนะนำตัวซึ่งกัน

และกัน จากนั้นถามว่า “นี่ใช่ภาพของเธอไหม” ถ้าใช่ให้ตอบว่า “ใช่ ครับ/ใช่ค่ะ” ถ้าไม่ใช่ให้ตอบว่า “ไม่ใช่ครับ/ไม่ใช่ค่ะ” ถ้าใช่ให้คืนภาพให้เจ้าของภาพ ถ้าไม่ใช่ให้หาต่อไปจนกว่าจะพบคนในภาพ ถ้ามีสมาชิกหาเจ้าของภาพไม่พบ ก็ให้กระบวนการและผู้สูงอายุช่วยกัน

๕) กระบวนการ ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามให้เกิดสะท้อนคิด เกี่ยวกับมุมมองต่อโลกและชีวิตที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ของชีวิต สอดแทรกหลักไตรลักษณ์ระหว่างดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ผู้สูงอายุทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ สะท้อนคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์การบริหารจิตเมื่อประสบกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุ อภิปรายเกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนะของทุกคนร่วมกัน

ขั้นสรุป

- กระบวนการสรุปความรู้เกี่ยวกับการมองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า
- ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจการนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A4
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ต

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีนำหลักไตรลักษณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

กิจกรรมที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

การมีสติเป็นการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่และให้ความสนใจกับความคิด ความรู้สึก การมีสติช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต การไม่ด่วนตัดสินใจ สร้างเสริมทักษะการบริหารจิต นำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุบอกประโยชน์ของสติกับการบริหารจัดการในชีวิตประจำวันได้
๒. ผู้สูงอายุเสนอวิธีการนำหลักสติไปใช้ในการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้

สาระการเรียนรู้

๑. สติปัฏฐาน ๔ / ลักษณะการทำงานของสติ
๒. การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิต

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

กระบวนการเปิดเพลง “สดใสรักเรา” ให้ผู้สูงอายุ
เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง

กติกา :

๑) เมื่อกระบวนการเปิดเสียงเพลง ผู้สูงอายุ
เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในท่าใด เสียงเพลงหยุด ให้หยุดค้างอยู่ในท่า
นั้น

๒) ต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย
การไต่ยืน และความรู้สึก

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

๑) กระบวนการพูดคุยซักถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ
มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย การไต่ยืน และความรู้สึก จาก
กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๒) แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติในวิถีการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน ระหว่างสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์
กระบวนการอธิบายเชื่อมโยงกับเรื่องหลักสติปัญญา ๔

๓) กระบวนการเก็บประเด็นจากการแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ นำมาอภิปรายร่วมกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการ
ประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติใน
ชีวิตประจำวัน และการใช้สติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น

เมื่อรู้สึกขัดใจจากการพูด การกระทำของคนอื่น เมื่อเครียด วิตกกังวล เมื่อเจ็บป่วย

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการขาดสติ

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ให้ผู้สูงอายุเสนอวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเขียนลงในกระดาษ Post-it เขียนเสร็จแล้วนำมาติดบนกระดานรวมกัน กระบวนการร่วมกับผู้สูงอายุช่วยกันสังเคราะห์ทัศนคติของทุกคนร่วมกัน

ขั้นสรุป

- กระบวนการสรุปความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิต
- ผู้สูงอายุสะท้อนคิด ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A4
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ด

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีการฝึกสติเพื่อการบริหารจิตในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ ๓ เรื่อง เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ

สาระสำคัญ

การตระหนักถึง “ความตาย” อยู่เนือง ๆ มีทัศนต่อความตายว่าเป็นสัจธรรมของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ นับว่าเป็นอุบายวิธีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดปัญญา มีโลกทัศน์ ชีวทัศน์ ส่งผลให้มีท่าทีทางปัญญาต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นการเสริมสร้างทักษะการปล่อยวาง มีปัญญาดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

๑. มีทัศนต่อความตายที่ถูกต้องตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
๒. บอกวิธีการประยุกต์ใช้หลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย

สาระการเรียนรู้

๑. มุมมองเกี่ยวกับความตายตามหลัก

พระพุทธศาสนา

๒. หลักการ วิธีการยอมรับความจริงในเรื่องความตาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้สูงอายุ ทำสมาธิ ระลึกถึงความตาย ประกอบดนตรี

ขั้นการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นเรียนรู้ (Learning)

กระบวนการ ตั้งคำถาม เพื่อเป็นการสอบถามพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ มุมมองเกี่ยวกับความตาย โดยให้เขียนคำตอบใส่กระดาษ Post-it

ขั้นที่ ๒ ขั้นเปิดใจ (Openness)

ผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับ ความตาย หลักการปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวก่อนตาย ทั้งเป็นเรื่องที่ประสบด้วยตนเอง หรือเป็นบอกเล่าจากผู้อื่น ข้อมูลข่าวสาร ที่ได้รับฟัง

ขั้นที่ ๓ ขั้นเห็นคุณค่า (Value)

ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปราย ถกคิด แสดงความคิดเห็น นำเสนอ เกี่ยวกับความสำคัญของหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย

ขั้นที่ ๔ ขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence)

ผู้สูงอายุร่วมกันแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวก่อนตายของตนเองและผู้อื่น

ขั้นสรุป

- กระบวนการ สรุปความรู้เกี่ยวกับหลัก “มรณานุสติ” การเตรียมตัวก่อนตาย
- ผู้สูงอายุเสนอแนวทางวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย ๑ วิธีการ

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- Post-it
- กระดาษ A ๔
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ ฟลิปชาร์ด

การประเมินผลการเรียนรู้

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ
- การเสนอวิธีการเตรียมตัวก่อนตาย



ส่วนที่ ๓

สะท้อนคิดการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนาความสงบของจิตใจและการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ผู้สูงอายุซึ่งกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถได้รับประโยชน์จากการนำหลักการนี้มาใช้ในการพัฒนาความสุขและความสงบภายในตนเอง การบริหารจิตและการเจริญปัญญาช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ได้อย่างมีสติ และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสะท้อนคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีรายละเอียดนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

สติปัฏฐาน : หลักการบริหารจิตตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

การฝึกสติปัฏฐาน เป็นหลักการฝึกสติที่ช่วยให้เกิดความชัดเจนในการรับรู้การเปลี่ยนแปลงและตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง การฝึกสติปัฏฐานช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองมากขึ้น มีความชัดเจน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผ่านฝึกสังเกตความรู้สึกตัว มีสติในการทำกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เป็นการเชื่อมต่อกับ

ร่างกายและสร้างการยอมรับในตัวเอง ความตระหนักในปัจจุบัน และการรู้เท่าทันทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีคุณค่าในชีวิตและเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงเรื่องนี้ ว่า

สตียุ่กับกาย

“การสังเกตลมหายใจเข้าออก ทำให้ฉัน
รู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และไม่กังวลกับ
ความคิดที่ฟุ้งซ่านตอนที่นั่งสมาธิ ฉันเรียนรู้ที่จะ
ยอมรับร่างกายและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ตามวัยของตัวเอง”

“การฝึกสติในการเคลื่อนไหว ทำให้ฉัน
รู้สึกมีสมาธิและทำให้กิจวัตรประจำวันมี
ความหมายมากขึ้น ฉันรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวในทุกก้าว
เดิน ทำให้รู้สึกว่าชีวิตของตัวเองยังมีความสำคัญ
และมีคุณค่า”

“การฝึกสติพื้นฐานด้วยการสังเกตการ
เคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ฉันมีความชัดเจน
และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้น”

สตียู่กับความรู้สึก

“เมื่อฝึกสังเกตความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ฉันกลับพบว่ามันไม่ทรมานเท่าเดิม รู้สึกว่ามันเป็นแค่ความรู้สึกหนึ่งที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มยอมรับความเจ็บปวดในร่างกายของตัวเองมากขึ้น รู้สึกสงบและไม่พยายามต่อสู้กับมันอีกต่อไป”

“การฝึกสติทำให้ฉันมองเห็นว่า ความสุข ความทุกข์ และความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งหมดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกในร่างกาย ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถอยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่ทุกข์ใจ”

การฝึกสังเกตเวทนาในใจทำให้ฉันเข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ถึงความสุข และทุกข์นั้นในช่วงเวลาของมัน เวลารับประทานอาหาร ฉันพยายามฝึกสติในการรับรู้รสชาติและความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ในชีวิตมากขึ้น”

ฉันเริ่มรู้จักความรู้สึกเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้ว่ามันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อฉันสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ”

ฉันพบว่าความรู้สึกที่เคยคิดว่ายากเกิน
ทนก็ไม่ได้ยังยื่นเสมอไป การฝึกเวทนานุสัสสนา
ทำให้ฉันรู้สึกสงบและสามารถอยู่กับความรู้สึก
ต่าง ๆ ได้อย่างไม่ติดยึด”

“ฉันเรียนรู้ว่าการรับรู้และยอมรับ
ความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้
จิตใจของฉันเบาสบายและปล่อยวางได้มากขึ้น”

สตออยู่กับจิต

“ฉันเริ่มสังเกตเห็นว่าความโกรธที่เกิดขึ้น
ในจิตใจมันมาแล้วก็ไป เมื่อเราไม่ยึดติด มันก็
หายไปเอง เมื่อมีสติรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่
เกิดขึ้น ฉันสามารถปล่อยวางและไม่ให้มัน
ควบคุมจิตใจของฉันได้อีกต่อไป”

การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันรู้ว่า
ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามานั้นเป็นเพียงแค่
ความคิดที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ฉันเริ่มเรียนรู้
ที่จะยอมรับความรู้สึกไม่พอใจของตัวเอง โดยไม่
พยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมันอีกต่อไป”

“การเขียนบันทึกจิตใจช่วยให้ฉันมองเห็น
ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และความคิดของ
ตัวเองอย่างชัดเจนขึ้น”

“การฝึกสติขณะทำกิจวัตรประจำวัน ทำให้
ฉันรู้สึกสงบและไม่หงุดหงิดกับสิ่งเล็ก ๆ ที่เคย
กวนใจอีกต่อไป เมื่อรู้สึกเครียด ฉันพยายาม
กลับมามีสติรู้ตัวและสังเกตว่าความเครียดนั้น
เป็นเพียงแค่อารมณ์หนึ่งของจิต”

“ฉันพบว่า การสังเกตจิตใจตัวเองทำให้รู้
ว่าความสุขและความทุกข์นั้นไม่ยั่งยืน เมื่อเรามี
สติเราจะไม่หลงไปกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถเฝ้าดู
ความโลภและความหลงของตัวเองได้โดยไม่
ปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ”

“การฝึกสังเกตจิตใจทำให้ฉันมีความ
เข้าใจในตัวเองมากขึ้น และทำให้สามารถอยู่กับ
ความรู้สึกของตัวเองอย่างสบายใจ”

สติอยู่กับธรรมารมณ์

“เมื่อฉันยอมรับว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ความ
ทุกข์จากการสูญเสียคนที่รักก็ลดลง ฉันรู้ว่ามัน
เป็นธรรมชาติของชีวิต”

“การฝึกพิจารณาว่าความสุขและความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มาแล้วก็ไป ทำให้ใจของฉันสงบและไม่หวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลง ฉันเริ่มเห็นว่า ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยของร่างกายก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อยอมรับได้ ใจก็สบายขึ้น”

“การฝึกสติเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้ฉันรู้ว่า ความยึดติดกับอดีตหรืออนาคตไม่ได้ทำให้ฉันมีความสุข การอยู่กับปัจจุบันทำให้ใจสงบมากกว่า”

เมื่อฉันเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง ฉันจึงไม่กลัวความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไป ฉันรู้สึกปล่อยวางจากความต้องการที่ไม่จำเป็น เพราะเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เราเป็นในชีวิตเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว”

“การสังเกตธรรมชาติของจิตใจทำให้ฉันเข้าใจว่าความโกรธและความหวังเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ฉันไม่ต้องติดยึดกับมัน ตอนนี้ฉันสามารถยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้มากขึ้น เพราะรู้ว่าทุกสิ่งมีการเกิดขึ้นและดับไปเสมอ”

“การพิจารณาว่าทุกสิ่งไม่มีตัวตน ทำให้
ฉันไม่ต้องกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
และสิ่งรอบข้าง การฝึกพิจารณาธรรมทำให้ฉัน
รู้สึกเบาสบาย ไม่ยึดติดกับความสุขหรือความ
ทุกข์ แต่รับรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง”

ไตรลักษณ์ : หลักการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางปัญญาในมุมมองของพุทธศาสนามีความหมายกว้างกว่าความสามารถทางสมองหรือ IQ ซึ่งสื่อถึงปัญญาที่สามารถทำความเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างลึกซึ้ง มีความชัดเจนทางความคิด และสามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ สุขภาวะทางปัญญามีความสำคัญยิ่ง เพราะเมื่ออายุมากขึ้น กระบวนการของสมองเสื่อมถอยอาจกระทบคุณภาพชีวิตอย่างมาก ในคำสอนของพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญาไม่ได้จำกัดแค่การรักษาความจำหรือความสามารถในการแก้ปัญหา แต่ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาปัญญาในด้านความเข้าใจกฎธรรมชาติและความจริงของชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นสุขภาวะที่มีรากฐานอยู่ในความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การนำเอาหลักคำสอนเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จะช่วยให้พวกเขาสามารถรักษาสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างยั่งยืน ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความเป็นจริง และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมดุลและสงบ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงเรื่องนี้ ว่า

“การเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ทำให้ฉัน
ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
และจิตใจได้ง่ายขึ้น ฉันไม่ต้องกังวลกับความ
เจ็บป่วยหรือความเสื่อมถอย เพราะทุกอย่างเป็น
ธรรมชาติของชีวิต”

“เมื่อฉันยอมรับว่า ความทุกข์เป็นส่วน
หนึ่งของชีวิต ฉันก็เริ่มรู้สึกว่ามันเบาลง ความ
เจ็บปวดจากการเสื่อมถอยของร่างกายไม่ใช่สิ่งที่
ต้องต่อสู้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและเรียนรู้”

“การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้ฉันรู้ว่า
ตัวตนที่เคยยึดติดนั้นไม่ใช่สิ่งถาวร ฉันสามารถ
ปล่อยวางความคิดเกี่ยวกับตัวเองได้ และไม่ต้อง
กังวลเมื่อความสามารถของฉันลดลง”

“ฉันเคยกลัวการสูญเสียความทรงจำและ
ความสามารถ แต่เมื่อเข้าใจเรื่องอนิจจัง ฉันรู้ว่า
มันเป็นธรรมชาติที่ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ฉัน
จึงมีความสุขกับปัจจุบันมากขึ้น”

“ความเข้าใจในเรื่องทุกข์ช่วยให้ฉันไม่ยึด
ติดกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในชีวิต ความ
เจ็บปวดไม่ได้เป็นศัตรูของฉัน แต่เป็นครูที่ช่วยให้
ฉันเรียนรู้และเติบโต”

“การมองว่าตัวตนเป็นสิ่งที่ไม่ว่างทำให้ฉัน
ไม่ยึดติดกับอดีตหรือสิ่งที่ฉันเคยเป็น ฉันสามารถ
ยอมรับตัวเองในสภาพปัจจุบันได้อย่างเต็มที่
และนี่คือความสุขที่แท้จริง”

“เมื่อฉันเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง ฉัน
ก็เริ่มปล่อยวางจากความกังวลที่มีต่ออนาคต ไม่
ต้องคาดหวังว่าจะต้องเป็นอะไรหรือทำอะไร แต่มี
สติอยู่กับปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว”

“การเรียนรู้เรื่องทุกข์ทำให้ฉันสามารถ
มองเห็นชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น แม้จะมีความ
เจ็บปวดหรือความสูญเสีย แต่ฉันรู้นั่นคือส่วน
หนึ่งของการเป็นมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธ”

“การยอมรับว่าไม่มีตัวตนที่ว่างทำให้ฉัน
รู้สึกเป็นอิสระ ฉันไม่ต้องการยึดติดกับชื่อเสียง
สถานะ หรือสิ่งที่เคยเป็น เพราะทุกสิ่ง
เปลี่ยนแปลงได้เสมอ”

“เมื่อฉันเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความ
ทุกข์และยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ฉันก็เริ่ม
รู้สึกถึงความสงบและความเป็นอิสระในจิตใจ มัน
ทำให้ฉันเผชิญกับความชราอย่างมีปัญญาและ
ความสุขใจ”

สะท้อนคิดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้โมเดล LOVE MODEL

สะท้อนผล การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL มีประโยชน์สำคัญในด้านการพัฒนาสมาธิและสติ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น พวกเขาเรียนรู้ที่จะวางใจเป็นกลาง ยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิต และพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่ม สร้างความรู้สึกละเอียดคลาย มีพลังในการใช้ชีวิต และมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง

“กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันเข้าใจหลักธรรมในพุทธศาสนาได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทำให้ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น รู้สึกสงบและมีสติมากขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย”

“LOVE MODEL ช่วยให้ฉันมีแนวทางที่ชัดเจนในการเรียนรู้และฝึกฝน เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ทฤษฎี การเปิดใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งทำให้ฉันเข้าใจและนำหลักธรรมมาใช้ในการใช้ชีวิตได้อย่างเป็นขั้นตอน”

“การได้เปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างมาก ฉันได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ และเห็นวิธีการบริหารจัดการที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าจะไม่ได้อยู่คนเดียวในเส้นทางนี้ มีเพื่อนร่วมทางที่เข้าใจและให้กำลังใจกัน”

“การฝึกสติและสมาธิในกิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ได้ดีขึ้น เมื่อเจอเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ กลับมาฝึกสติและสงบลงได้เร็วขึ้น ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น”

“การได้เรียนรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ทำให้ฉันเห็นถึงความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งไม่แน่นอน กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันปล่อยวางความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตด้วยใจที่สงบและเข้าใจ”

“กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ LOVE MODEL ทำให้ฉันรู้สึกเป็นระบบ ไม่เร่งรีบ เริ่มจากการเรียนรู้ทฤษฎีก่อน แล้วค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติ ทำให้ฉันรู้สึกว่ามีความมั่นใจในการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น”

“การฝึกปฏิบัติจริงที่มาพร้อมกับการสอน
ทฤษฎีในกิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ฉันประทับใจมาก
การฝึกสมาธิและการเจริญสติทำให้ฉันรู้สึกว่
สามารถอ้อมนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจได้อย่าง
ลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่การเรียนรู้ทฤษฎี”

“การเปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็น
และถามคำถามในกิจกรรมทำให้รู้สึกว่ฉันได้มี
ส่วนร่วมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ฟัง การได้
แบ่งปันประสบการณ์และฟังความคิดเห็นของคน
อื่นช่วยให้การเรียนรู้ไม่น่าเบื่อและมีชีวิตชีวา”

“กิจกรรมนี้ทำให้ฉันรู้สึกว่ได้เรียนรู้ไป
พร้อมกับการปฏิบัติ ทำให้ฉันมีทักษะการบริหาร
จิตที่มั่นคงขึ้นและสามารถนำความรู้มาใช้ได้จริง
การฝึกสติและสมาธิช่วยให้ฉันมองเห็นความเป็น
จริงของชีวิตและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ”

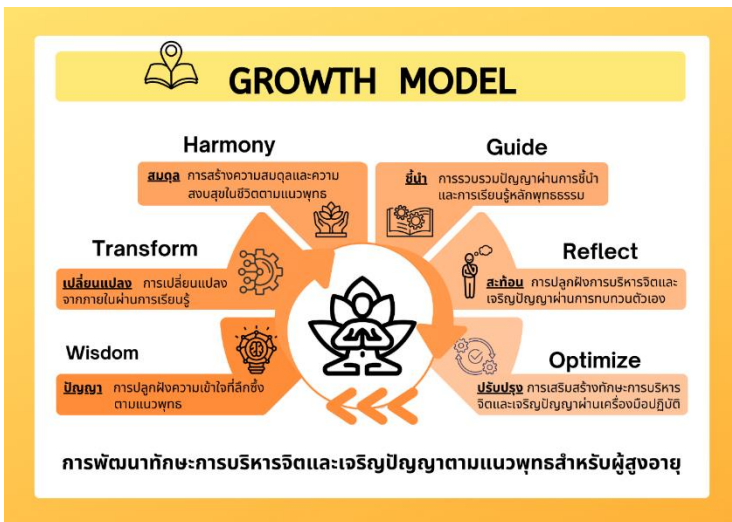
“ฉันรู้สึกว่การเข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็น
ประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิต ทำให้ฉันเข้าใจ
ความหมายของการบริหารจิตและการเจริญ
ปัญญาตามหลักพุทธศาสนา สามารถปล่อยวาง
จากความทุกข์และเผชิญกับชีวิตด้วยความสงบ
และสติปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้น”

ส่วนที่ ๔

GROWTH Model: รูปแบบการพัฒนาทักษะการบริหารจิต และเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธ

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ นำองค์ความรู้ที่สังเคราะห์แล้วมาบูรณาการกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบโมเดลเลิฟ (Love Model) ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเรียนรู้ (Learning หรือ L) ขั้นเปิดใจ (Openness หรือ O) ขั้นเห็นคุณค่า (Value หรือ V) และขั้นเห็นคุณงามความดี (Excellence หรือ E) ซึ่งเป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่ออกแบบขึ้นภายใต้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อการเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน โดยนำมาออกแบบและพัฒนาเป็นกิจกรรมจำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ มองโลกมองชีวิตแบบพระพุทธเจ้า กิจกรรมที่ ๒ การบริหารจิตในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมที่ ๓ เรียนรู้เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ ผู้วิจัยนำกิจกรรมนี้ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ทำการประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมระหว่างดำเนินกิจกรรม การประเมินโดยการจัดสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคล ผลการถอดบทเรียนจากการจัดกิจกรรม/

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม สรุปนำเสนอเป็นรูปแบบเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ คือ “GROWTH Model” ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๑ GROWTH Model

GROWTH Model เป็นกระบวนการส่งเสริมการพัฒนา ด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุมาพร้อมกับความท้าทายทั้งทางกายภาพและจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้าน

ของชีวิตตามกรอบโมเดล GROWTH ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๖ ประการ คือ

- (๑) Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ)
- (๒) Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ)
- (๓) Optimize (ปรับปรุง)
- (๔) Wisdom (ปัญญา)
- (๕) Transform (เปลี่ยนแปลง)
- (๖) Harmony (สมดุล)

GROWTH Model เป็นโมเดลที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกระบวนการพัฒนาจากภายในที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสงบ ความเป็นจุดมุ่งหมาย และความเข้มแข็งในชีวิตประจำวัน สามารถขยายความแต่ละองค์ประกอบของ โมเดล GROWTH และอธิบายถึงการนำไปใช้ในทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการเจริญปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) การรวบรวมปัญญาผ่านการชี้นำและการเรียนรู้

ขั้นแรกในโมเดล GROWTH คือ Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการชี้นำผ่านการเรียนรู้ การสะท้อนตัวเอง และการแสวงหาปัญญาจากแหล่งต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้จะเป็นการเสริมสร้างแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่ไม่เพียงแต่การรับความรู้จากประสบการณ์ในอดีต แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้จากผู้อื่น จากการสังเกตธรรมชาติ และจากการสนทนากับคนในชุมชนหรือกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารจัดการ Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ) เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการ

เรียนรู้เครื่องมือและแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะช่วยในการจัดการความคิด และอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุสามารถหาความรู้และแนวคิดใหม่จากการศึกษาธรรมะ เช่น การฝึกสมาธิ และการปฏิบัติ ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือที่ ช่วยเสริมสร้างความสงบในจิตใจและการเข้าใจความเป็นจริงของ ชีวิต การได้รับการชี้แนะจากผู้มีปัญญายังเป็นการเรียนรู้แบบมี โครงสร้างที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีวิธีการเรียนรู้ที่ชัดเจน การได้รับคำ ชี้แนะเกี่ยวกับการมองเห็นชีวิตอย่างไม่ยึดติด และการฝึกฝนจิตใจ ให้เกิดความสมดุล ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเริ่มกระบวนการพัฒนา ภายในที่ลึกซึ้งได้

๒. Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) การปลุกฝังปัญญา ผ่านการทบทวนตัวเอง

ขั้นตอนที่สองคือ Reflect (สะท้อน-โยนิโสมนสิการ) เป็น ขั้นตอนสะท้อนความคิดและการตรวจสอบตัวเอง การทบทวนนี้ช่วย ให้ผู้สูงอายุสามารถประเมินความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ของ ตนเอง และเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต อย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ เป็นช่วงเวลาที่จะสามารถประมวลผลประสบการณ์ชีวิต ปล่อยวาง ภาระทางอารมณ์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยและความ ตาย การสะท้อนสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเขียนบันทึก หรือการพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ ในพุทธ ศาสนา ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด วิปัสสนา ซึ่งเป็นการ ปฏิบัติสมาธิที่มุ่งเน้นการสังเกตและทำความเข้าใจสภาพธรรมชาติ ของจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เมื่อผู้สูงอายุทบทวน

สิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างลึกซึ้ง สามารถปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบในจิตใจและลดการยึดติดกับสิ่งภายนอก การทบทวนยังเกี่ยวข้องกับการพิจารณาความผิดพลาดและความสำเร็จในอดีต โดยไม่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง การยอมรับอดีตอย่างที่เป็นโดยไม่ยึดติดเป็นการปลดปล่อยตัวเองจากความกดดันและเปิดโอกาสให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง

๓. Optimize (ปรับปรุง) การเสริมสร้างทักษะจิตใจผ่านเครื่องมือปฏิบัติ

ขั้นตอนที่สามของโมเดล GROWTH คือ Optimize (ปรับปรุง) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการปรับตัวโดยใช้เครื่องมือปฏิบัติที่ช่วยในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นการปรับปรุงนี้หมายถึงการฝึกฝนทักษะการบริหารจิต เช่น การฝึกสติ การฝึกจัดการอารมณ์ หรือการฝึกคิดเชิงบวก ในขั้นตอนนี้ ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้วิธีปรับปรุงการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้เครื่องมือที่ช่วยในการจัดการความคิดและความมั่นคงทางอารมณ์ การฝึกสติ สมาธิตามแนวพุทธเป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้สังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด เมื่ออยู่ในปัจจุบันขณะและรู้ตัวในทุกสถานการณ์ จะสามารถควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น การฝึกความคิดเชิงบวกและการเสริมสร้างสมองผ่านกิจกรรมเช่น การฝึกจำ การแก้ปัญหา หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาทักษะทางจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง การปรับปรุงในที่นี้ไม่เพียง

แค่การปรับความคิด แต่ยังรวมถึงการเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน

๔. Wisdom (ปัญญา) การปลูกฝังความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

Wisdom (ปัญญา) คือหัวใจของโมเดล GROWTH ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความจริงชั้นสมมุติสัจจะ สำหรับผู้สูงอายุกการเจริญปัญญาเป็นทั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ของกระบวนการชั้นนำ ทบทวน และปรับปรุง ขั้นตอนนี้เป็นกรรวมเอาความรู้ที่ได้รับมาจากการสะสมประสบการณ์ และนำมาสู่การเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ปัญญามักเชื่อมโยงกับการเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การเจริญปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางและลดความทุกข์ใจได้โดยการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ปัญญาคือกุญแจในการเอาชนะความกลัว โดยเฉพาะความกลัวต่อความชราและความตาย และมองเห็นความชราว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้น ในด้านการบริหารจัดการ ปัญญาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติและเข้าใจ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองต่ออารมณ์และสถานการณ์อย่างมีปัญญามากขึ้น

๕. Transform (เปลี่ยนแปลง) การเปลี่ยนแปลงภายในผ่านการเรียนรู้

ขั้นตอน Transform (เปลี่ยนแปลง) ในโมเดล GROWTH เน้นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงจากภายในผ่านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลง

ภายนอก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ
ขั้นตอนนี้เป็น การเปิดรับการเติบโตแม้จะมีข้อจำกัดและความทำ
หายของวัยชรา การเปลี่ยนแปลงภายในเกี่ยวข้องกับ การ
เปลี่ยนแปลงมุมมองจากการมุ่งหวังความสำเร็จภายนอกไปสู่การ
เจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้
ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดให้เผชิญกับความ
กังวลและความกลัวด้วยความสงบและการยอมรับ

๖. Harmony (สมดุล) การสร้างความสมดุลและความสงบ สุขในชีวิต

ขั้นตอนสุดท้ายของโมเดล GROWTH คือ Harmony
(สมดุล) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทั้งหมด เป็นภาวะที่เกิด
จากการขึ้นนำตนเองด้วยปัญญา การสะท้อนตนเองอย่างลึกซึ้ง การ
ปรับปรุงการตอบสนองทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงภายใน
สำหรับผู้สูงอายุ ความสมดุลหมายถึงการหาจุดที่สมดุลระหว่างโลก
ภายในและภายนอก การยอมรับข้อจำกัดทางกายภาพพร้อมกับการ
พัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

สรุป GROWTH Model เป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุม
และมีโครงสร้างสำหรับการพัฒนาทักษะการบริหารจิตและการ
เจริญปัญญาในผู้สูงอายุ โดยการทำตามขั้นตอนทั้งหกในโมเดล
GROWTH ประกอบด้วย Guide (ชี้นำ-ปรโตโฆสะ), Reflect
(สะท้อน-โยนิโสมนสิการ), Optimize (ปรับปรุง), Wisdom
(ปัญญา), Transform (เปลี่ยนแปลง), และ Harmony (สมดุล)
ผู้สูงอายุสามารถประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ปลูกฝัง
ความมั่นคงทางอารมณ์ และเข้าถึงความเข้าใจและปัญญาที่ลึกซึ้ง

ยิ่งขึ้น โมเดลนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความท้าทายที่มากับวัยชราได้อย่างมีสติและปัญญา แต่ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึถึงความสำเร็จและจุดมุ่งหมายในชีวิต กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ปลูกฝังคุณค่าภายในที่สามารถนำไปสู่ความสงบสุขและความสุขในวัยชราผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตามกรอบโมเดล GROWTH ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ประสบการณ์การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในด้านการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลในตัวเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับโลกภายนอก พร้อมกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไม่ยึดติดและมีความมั่นคงในจิตใจและจิตวิญญาณ



เอกสารอ้างอิง

ประเวศ วะสี. **การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด**. กรุงเทพมหานคร: อุกาการพิมพ์, 2549.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

เอมอัชณา วัฒนบุรานนท์. “การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ "ความรัก" หรือโมเดลเลิฟ (LOVE MODEL) เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับการสอนสุขศึกษา : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิชาเพศศึกษาและวิชาสวัสดิศึกษา”.

รายงานการวิจัย. ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ภาพประกอบ, **แผนภาพที่ ๑ GROWTH Model**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vecteezy.com> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๗].

ภาพประกอบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.cleanpng.com [๑๐ ตุลาคม 2567].

บุคลานุกรม. ผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/เข้าร่วมการทดลองใช้กิจกรรม. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม ปี พ.ศ. ๒๕๖๗.



สุขวัย ใส่ใจ สุขภาพจิต สุขภาพทางปัญญา



วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ถั่วฝัก ๕๑ หมู่ ๒ วัดไร่จิง พระอารามหลวง ตำบลไร่จิง อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐
www.rk.mcu.ac.th

ภาคผนวก ฉ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๓๗/๒๕๖๗

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา
ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
(Development of Activities to Enhance Mental Management Skills
and Develop Wisdom for the Elderly with Buddhist Love Model)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 800766239

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ผู้วิจัยหลัก: พระเจริญพงษ์ วิชัย, ดร.

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๗ |

(พระมหาสมบุญ ฐิตฺติโก, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๐ เมษายน ๒๕๖๗

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๓๗/๒๕๖๗

วันที่ให้การรับรอง: ๑๐ เมษายน ๒๕๖๗

วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๐ เมษายน ๒๕๖๘

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๐ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระเจริญพงษ์ วิชัย, ดร. / นักวิจัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการวิจัยในเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ช
ผลผลิต (Output) โครงการวิจัย



QR-Code VDO นำเสนอสรุปผลการดำเนินงานโครงการวิจัย



QR-Code E-book คู่มือ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญา
ตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL

ภาคผนวก ช
หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย



แบบ สฟ.๐๙.

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้าพเจ้า นางศิริลักษณ์ พันธุ์ทอง ตำแหน่ง รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลลพพิกุล
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลลพพิกุล
ที่อยู่ องค์การบริหารส่วนตำบลลพพิกุล เลขที่ ๖๗/๑๘ หมู่ ๕ ตำบลลพพิกุล อำเภอสว่างแดนดิน
จังหวัดนครพนม โทรศัพท์ ๐๘๙-๕๗๖๗๐๐๗ โทรสาร
ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง
การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป, ผศ.ดร. และคณะ
อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☒ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☒ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่ใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ จนถึง ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๗

ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การใช้ LOVE MODEL ในกิจกรรมตามแนวพุทธช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะการบริหารจิตและลดความเครียด สร้างความสงบในจิตใจ ลดความวิตกกังวล/ภาวะซึมเศร้า
 ๒. เพิ่มความสัมพันธ์ในชุมชน กิจกรรมจากการวิจัยเรื่องดังกล่าว สามารถนำผู้สูงอายุในชุมชนมารวมกลุ่มกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และลดความรู้สึกละโดดเดี่ยว
 ๓. กระตุ้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมตามแนวพุทธโดยใช้ LOVE MODEL เป็นกรอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ พัฒนาคิดสร้างสรรค์ รู้สึกมีคุณค่าและอยากเรียนรู้ต่อไป
- ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ นางศิริลักษณ์ พันธุ์ทอง

(นางศิริลักษณ์ พันธุ์ทอง)

ตำแหน่ง รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลลพพิกุล

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)



แบบ สพ.๐๙.

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้าพเจ้า นางบุญเรือน บัวอ่ำไพ ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน ชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม
ที่อยู่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด เลขที่ ๖๕ หมู่ ๔ ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม
โทรศัพท์ ๐๙๗-๙๙๙๒๙๒๒ โทรสาร
ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง
การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ LOVE MODEL
ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป, ผศ.ดร. และคณะ
อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☒ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☒ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่ใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ จนถึง ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

๑. สร้างต้นแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักพุทธศาสนา ผลวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ในชุมชน เช่น วัยทำงาน เยาวชน ทำให้เกิดการพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมในรูปแบบใหม่ที่เน้นการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธ อันจะเป็นการสร้างคามยั่งยืนให้แก่ชุมชนในระยะยาว
๒. ลดความขัดแย้งในชุมชน กิจกรรมที่เน้นการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวพุทธช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การควบคุมอารมณ์และมองปัญหาด้วยความเข้าใจมากขึ้น เมื่อนำไปใช้อย่างต่อเนื่องส่งผลให้สามารถเป็นแบบอย่างในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสันติในชุมชน

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ นางบุญเรือน บัวอ่ำไพ

(นางบุญเรือน บัวอ่ำไพ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลหอมเกร็ด

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ฉายา/สกุล	: พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป (วิชัย), ผศ.ดร.
เกิด	: ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
สถานที่เกิด	: ตำบลพังกาญจน์ อำเภอนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดกุศลศรัทธาราม ตำบลท่าข้าม อำเภอนพพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ ๘๔๒๔๐ โทรศัพท์ ๐๖๒-๒๕๔-๙๔๑๖
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๔ จบปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน จ.นครปฐม พ.ศ. ๒๕๕๖ จบปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา พ.ศ. ๒๕๖๐ จบปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๙ นักบริหารงานทั่วไป ประจำหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาล งกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๓ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี พ.ศ. ๒๕๖๔ ผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรการเสริมสร้าง คุณค่าและสมรรถภาพวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ (ป.สอ.) วิทยาลัยสงฆ์ พุทธปัญญาศรีทวารวดี พ.ศ. ๒๕๖๖ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี พ.ศ. ๒๕๖๖ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี พ.ศ. ๒๕๖๖ ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ผลงานวิชาการ : พ.ศ. ๒๕๕๐ วิจัยเรื่อง “การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี” ISBN ๙๗๘ - ๙๗๔ - ๓๖๔ - ๗๐๗ - ๙ พ.ศ. ๒๕๖๒ วิจัยเรื่อง “การสร้างบทเรียนสำเร็จรูปวิชาธรรมวิภาค ธรรมศึกษาขั้นตรี” วิจัยอิสระ (หัวหน้าโครงการ)

- : พ.ศ. ๒๕๖๓ วิจัยเรื่อง “การพัฒนาห้องเรียนห้องเรียนออนไลน์เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้วิชาธรรมวิภาค สำหรับนักเรียน ธรรมศึกษาชั้นตรี” รับทุนสนับสนุนจากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ (หัวหน้าโครงการ).
- : พ.ศ. ๒๕๖๓ วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้วยการเล่านิทานธรรมบทแก่เยาวชน ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” รับทุนสนับสนุนจากกองแผนงานมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (ผู้ร่วมวิจัย).
- : พ.ศ. ๒๕๖๕ วิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐานวิชาชีพศึกษาอิสระทางพระพุทธศาสนาสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (หัวหน้าโครงการ).
- : พ.ศ. ๒๕๖๑ บทความวิชาการเรื่อง พระมหากัจจายนะ : การตีความพุทธพจน์ในมรณานุสติสูตรตามหลักเทสนาหาระวารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์
- : พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “สิทธิว่าด้วยความเป็นบิดามารดาตามหลักพุทธจริยศาสตร์”. วารสารพุทธปัญญาปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม) : ๒๕๖๓.
- : พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “อปัสเสนธรรม : วิถีปฏิบัติสร้างความสุขจากการบริโภคในทัศนะพระพุทธศาสนา”. ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ จัดโดยวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ หอประชุมราชวิทยาลัยการวัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม.
- : พ.ศ. ๒๕๖๓ บทความวิชาการเรื่อง “Desanahara : Conceptual interpretation of the doctrine in Buddhism”. Asia Pacific Journal of Religion and Cultures. Vol 4 No 2 (July-December). ๒๐๒๐.
- : พ.ศ. ๒๕๖๔ บทความวิชาการเรื่อง “พุทธวิธีการปรับตัวเพื่อความรอดบนมรรคาแห่งชีวิตวิถีใหม่” ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔ จัดโดยคณะศาสนาและปรัชญา ณ ห้องประชุมอาคารสุชีพ ปุญญานุภาพ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม.
- : พ.ศ. ๒๕๖๔ บทความวิชาการ “พัฒนาการแนวคิดเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๔) : ๘๕-๑๐๒.

- : พ.ศ. ๒๕๖๕ บทความวิชาการ “การศึกษาภูมินามและประวัติศาสตร์ท้องถิ่นในตำนานพื้นบ้านเรื่องพ่อตาโจงโดง” วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๕) : ๒๔-๓๙.
- : พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิจัย “การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง จังหวัดนครปฐม” วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : ๕๖-๗๗.
- : พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิชาการ “โยนิโสมนสิการในฐานะเป็นเครื่องมือจัดการความขัดแย้งภายในของมนุษย์” วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๖).
- : พ.ศ. ๒๕๖๖ วิจัยเรื่อง “จากแดงโมเดล : รูปแบบการพัฒนาเมืองขยะเป็นศูนย์ แนวพุทธบูรณาการของวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ” รับทุนสนับสนุนจากศูนย์การเรียนรู้โพธิ์ศึกษาสิ่งแวดล้อม วัดจากแดง
- : พ.ศ. ๒๕๖๖ บทความวิจัยเรื่อง “จากแดงโมเดล : รูปแบบการพัฒนาเมืองขยะเป็นศูนย์ แนวพุทธบูรณาการของวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ”, วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : ๓๙๑-๔๐๕.
- : พ.ศ. ๒๕๖๗ บทความวิจัยเรื่อง “ธรรมวิถี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”, วารสารเสียงธรรมมหายาน, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗).
- : พ.ศ. ๒๕๖๗ บทความวิจัยเรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐานวิชาชีพศึกษาอิสระทางพระพุทธศาสนาสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๘).
- : Pattamawadee Sankheangaew, Phrajaroenphong Wichai and Phramahanarongsak Sudanto. (2024). Integration of Tao and Confucius Philosophy for Good life and Well-being in Digital age. Zhongguo Kuangye Daxue Xuebao, (Scopus Q1) 29 (4), 197-202.