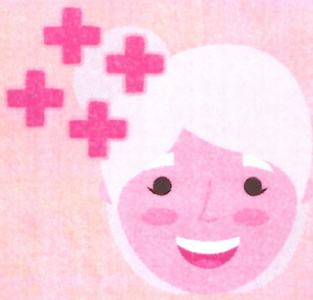


## ธรรมะในผู้สูงวัยอยู่อย่างไรให้ใจมีสุข

# หลักธรรมประจำใจ ใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข

ธรรมะ เป็นสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไป  
อย่างมีสติมากขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิต  
อย่างมีความสุขที่แท้จริงได้

### พรหมวิหาร 4



#### เมตตา

ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดี  
การมองเห็นในแง่ดี ความเห็นใจ  
ความห่วงใย



#### กรุณา

ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือ  
สมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่าน  
พ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน



#### มุทิตา

ผู้สูงอายุควรประทับใจ  
ให้ชื่นชมชื่นเบิกบาน มีใจพลอยยินดี  
กับความสำเร็จต่างๆ



#### อุเบกขา

ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่างๆ  
ตามความเป็นจริงและปราศจาก  
อคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม