

# การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปปรับใช้ ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19\*

## Integrating Buddhist concepts to apply in the aged society in the COVID-19 Era

พระชยานันตมุนี, จิตติพร สะสม และเชษฐ์ นิมมากพัฒน์  
Phrachayanantamunee, Thitiporn Sasom and Chet Nimmatapat  
วิทยาลัยสงฆ์บ้านมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand  
Corresponding Author, E-mail: orapininwong@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะนำเสนอการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 มีการบูรณาการนำแนวคิดมาปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกิดความกังวลว่าอาจจะเกิดปัญหาบางอย่างตามมาให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุ กอปรกับสถานการณ์ยุคโควิด-19 ส่งผลให้ต้องใส่ใจต่อสังคมผู้สูงอายุเป็นพิเศษ จึงได้นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเป็นฐานในการพัฒนาการนำหลักธรรมคำสอนให้ผู้สูงอายุได้รู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขต่างๆ และถึงแม้ว่าจะเป็นหลักธรรมคำสอนที่มีมานานแล้ว แต่ก็นับว่าเหมาะสมต่อการนำมาปฏิบัติในปัจจุบันได้อย่างดี

**คำสำคัญ:** พระพุทธศาสนา; สังคมผู้สูงอายุ; โควิด-19

### Abstract

The This article aims to present the integration of Buddhist concepts to for older people in the aged society amidst the COVID-19 era to apply the concepts effectively.

\*ได้รับบทความ: 13 ธันวาคม 2565; แก้ไขบทความ: 21 มีนาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 23 มีนาคม 2566

Received: December 13, 2022; Revised: March 21, 2023; Accepted: March 23, 2023



Nowadays, Thai society has completely stepped into an aged society. There are concerns that some problems might occur and impact the government or related agencies, to deal with preparedness for older people's illnesses. In addition, the COVID-19 situation urges, a need to pay special attention to the aged society. Therefore, the Buddhism concept and principles are integrated as a base for development to elucidate older people about the truth of nature and life in the face of changing situations. The Buddhist principles can encourage people to know how to help themselves, to beware of the human potential to solve problems, and recognize the conditions. However, it is also considered appropriate for the current implementation as well.

**Keywords:** Buddhism; Aged society; COVID-19

## 1. บทนำ

สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยอ้างอิงจากปีพ.ศ. 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นท้าทายคือ การที่ประชากรไทยกำลังมีจำนวนผู้สูงอายุสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 ถูกคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ และอีก 20 ปีข้างหน้า สัดส่วนประชากรสูงอายุจะสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาให้แก่ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทำให้จำเป็นจะต้องมีการเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุ การจ่ายสวัสดิการในการครองชีพของผู้สูงอายุ การแบกรับภาระของบุตรหลาน ซึ่งเป็นวัยทำงานที่มีต่อผู้สูงอายุในสัดส่วนที่ไม่สมดุล (Kelly, 2010, pp. 190-204)

ทั้งนี้ ปัจจุบันประเทศไทยกำลังมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2020a) ณ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2566 สถิติทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อทั่วโลกสะสมประมาณ 674,300,771 ราย ผู้เสียชีวิตประมาณ 6,793,224 ราย และยังคงตรวจพบผู้ติดเชื้อรายใหม่รวมถึงผู้เสียชีวิตรายใหม่อย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของกรมอนามัย (2566) ตามกระบวนการสูงอายุ (aging process) วัยผู้สูงอายุมักมีความเสื่อมถอยทางร่างกายทุกระบบ (Department of Health, Ministry of Public Health, 2020) และด้วยปัจจุบันอยู่ในสังคมผู้สูงอายุนั้น การส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีภูมิคุ้มกันทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

จากสภาพปัญหาดังกล่าว บทความนี้จึงมุ่งที่จะนำเสนอการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้ไว้ล่วงหน้าหรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อพร้อมรับมือต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



จึงได้นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย พร้อมนำคำสอนว่าความจริงของธรรมชาติและชีวิต เพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงสามารถพิจารณาแก้ไขปัญหาได้ ดังนั้น การนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ให้เหมาะสม จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีแนวทางที่หลากหลายเหมาะสมแก่การให้ผู้สูงวัยนำมาเลือกปฏิบัติและปรับใช้

## 2. สังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19

ตั้งแต่อดีตการใช้คำเรียกบุคคลที่มีอายุมาก จะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ว่าแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่ยอมรับมากนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการ เนื่องจากคำนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ส่งผลให้ในการประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ โดยมีพลตำรวจตรีหลวง อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้แทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ ส่วนในภาษาอังกฤษก็มีความคล้ายคลึงกับภาษาไทย คือให้ใช้คำว่า “Older adults” หรือ “Older people” ซึ่งมีความหมายในเชิงบวกแทนคำอื่นๆ แทนคำว่า Elderly หรือ Senior ที่มีความหมายในเชิงลบว่าแก่ด้วยอายุและชำรุดทรุดโทรมเท่านั้น และจาก

สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ มุมมองต่อความเป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นไปในทางการสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นบวกทดแทนอดีตจึงเกิดภาพลักษณ์ในเชิงลบ เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายของความสูงอายุแก่กลุ่มประชากรที่จะมีขนาดจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในการที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป (รศรินทร์ เกรย และคณะ, 2556, หน้า 16-17) ขณะที่ทางองค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) นั้น ไม่ได้มีหลักการนิยามหรือข้อตกลงเกี่ยวกับคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly)ตายตัว เพียงแต่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทิน ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่ มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยกำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ประเทศไทย ได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทยและจากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพ.ศ. 2554 ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม เนื่องจากมีวิธีการดูแลช่วยเหลือที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของสภาวะร่างกาย จิตใจและสภาวะพึ่งพิง โดยกลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยต้น (young-old)



อายุ 60-69 ปี สภาวะร่างกายยังถือว่าแข็งแรง สุขภาพดียังสามารถดำรงชีวิตได้ตามลำพังช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งช่วงอายุนี้นี้ควรมีการตรวจสุขภาพที่ดีไว้ กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (middle-old) อายุ 70-79 ปี หากไม่มีโรคประจำตัวและดูแลสุขภาพดีก็ยังสามารถอยู่ แต่เริ่มจะต้องการการพึ่งพิงจากครอบครัวและสังคม และควรเฝ้าระวังทางสุขภาพ กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (old-old) อายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องการผู้ดูแลช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และควรได้รับการดูแลทางการแพทย์ตามสาเหตุ ซึ่งอาจจะเป็นที่บ้านหรือสถานพยาบาล (นริสรา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เฉลยภิตติ, 2557, หน้า 64-70)

ทั้งนี้ ยุคโควิด-19 สถานการณ์ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสในสัตว์ มีหลายสายพันธุ์ เกิดการระบาดของโรคในคน โรคโควิด-19 (COVID-19, ย่อจาก Coronavirus Disease 2019) ซึ่งมีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2 พบผู้ป่วยครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่นเมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ภาคกลางของประเทศจีน ซึ่งเป็นเมืองใหญ่มีผู้คนหนาแน่น จึงเกิดการระบาดใหญ่ได้รวดเร็ว การดูแลรักษาเป็นไปอย่างฉุกเฉินมีคนป่วยหนักและตายมากเกินไปที่จะเป็นจนประเทศจีนต้องปิดเมืองและปิดประเทศ ต่อมาเมื่อมีผู้ที่มีเชื้อผู้ป่วยรายแรกที่ได้รับการรักษาในประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2563 เป็นคนจีนที่รับเชื้อจากการระบาดในประเทศจีน และได้เดินทางมาประเทศไทย เคยมีเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้นในอดีตคือการเกิดโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe acute respiratory syndrome: SARS)

(พ.ศ. 2545) และโรคเมอร์ส (Middle East Respiratory Syndrome : MERS) (พ.ศ. 2557) ซึ่งทั้งสองโรคนั้น ผู้ป่วยมีอาการหนักทั้งหมด และต้องอยู่ในโรงพยาบาล จึงสกัดการแพร่โรคได้ ไม่ยากนักส่วนผู้ป่วยโรค COVID-19 ที่แพร่เชื้อ มีทั้งผู้ที่มีอาการน้อยหรืออาจไม่มีอาการนอกเหนือจากผู้มีอาการหนักซึ่งมีน้อยกว่ามากจึงควบคุมการระบาดได้ยากกว่า (แพทย์โรคติดเชื้อและระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) ด้วยสถานการณ์นี้อาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเสี่ยงที่จะถูกตีตรา เนื่องจากเป็นกลุ่มเปราะบางทางสังคม เพราะอาจเกิดปัญหาไม่ยอมรับผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 กลับเข้าสู่ชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือครอบครัวของผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ถูกชุมชนกีดกันไม่ให้ออกมาใช้ชีวิตตามปกตินำไปสู่การปกปิดหรือไม่ยอมเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส พร้อมทั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2563) เกิดความเครียดจากเดิมที่ต้องอยู่บ้านเฉยๆ แต่ในสถานะเช่นนี้อาจไม่สามารถออกไปพบปะผู้คนได้ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องระมัดระวังไม่ให้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เพราะผู้สูงอายุเดิมมีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายอยู่แล้วหากได้รับเชื้อไวรัสก็อาจส่งผลให้กระทบสุขภาพร่างกายส่วนอื่นๆ ตามไปด้วย

กล่าวสรุปได้ว่า การทำความเข้าใจถึงความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” จะช่วยให้สามารถบูรณาการปรับใช้ร่วมกับหลักพุทธธรรมได้อย่างตรงกับบริบทที่เจอเช่นในยุคโควิด-19 เช่นนี้ เพราะผู้สูงอายุ นับเป็นวัยที่เกิดความเปลี่ยนแปลง



ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยบทบาทและหน้าที่การงานทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป บางครั้งใช้ชีวิตโดดเดี่ยวหลังวัยเกษียณอายุการทำงานจบกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย ด้วยสภาพแวดล้อมที่ต้องเจอระมัดระวังกับโรคภัยไข้เจ็บมากเป็นพิเศษ ทำให้ต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม จึงต้องดูแลและเยียวยาประชาชนที่ได้รับผลกระทบให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้ จึงนำแนวคิดพระพุทธศาสนามาบูรณาการมาปรับใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันผู้ในสังคมให้เป็นไปอย่างปกติสุข

### 3. แนวคิดทางพระพุทธศาสนา: หลักพุทธธรรม

แนวคิดทางพระพุทธศาสนา ตามพระพุทธธรรมนั้น เป็นหลักธรรมได้รับการประมวลคำสั่งสอนของผู้ตรัสรู้ (พระพุทธเจ้า) จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสากลโดยหลักพระพุทธธรรมเป็นหลักธรรมว่าด้วยกฎแห่งเหตุและผลตามกระบวนการของธรรมชาติ ทำให้เป็นที่ยอมรับของพุทธศาสนิกชนทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามทางสายกลางหรือที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” โดยเห็นความสำคัญของร่างกาย จิตใจ และปัญญาซึ่งมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุเมื่อนำหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีพลังใจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงก่อ

ให้เกิดความสงบสุขในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 เพื่อให้สามารถเรียนรู้และพัฒนา พร้อมนำไปปรับใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมทุกมิติ แก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ล้วนเป็นหลักธรรมที่มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นๆ ที่สำคัญและสอดคล้องกัน โดยหลักธรรมนั้นมีอยู่มากมาย และเพื่อส่งเสริมการนำหลักธรรมนั้นไปใช้เป็นแนวทางต่อการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุในยุคโควิด-19 จึงนำหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับหลักทาน ศีล ภาวนา หรือ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ มาบูรณาการร่วมกับวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้ครอบครัวมีส่วนร่วมและสนับสนุนผู้สูงอายุในการปฏิบัติจริง ซึ่งสามารถปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมนำมาบูรณาการปรับใช้ได้ (อุบล บัวชุม, 2557, หน้า 35-40) ดังนี้

1. ด้านทานมัย การทำทานเป็นสิ่งที่ไม่ควรขาดและจำเป็นต้องทำอยู่เป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นนิสัยรักในการให้ทาน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ หลายประการด้วยกัน เช่น การทำบุญตักบาตร ซึ่งสามารถทำเป็นประจำได้ทุกวัน อาจคอยใส่บาตรกับพระภิกษุ หรือสามเณรที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด เพราะการถวายสังฆทาน คือ การถวายทานให้แก่พระสงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่งรูปใด ซึ่งอาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน การให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน เช่น การปล่อยสัตว์ปล่อยปลา เป็นการให้ทานที่นิยมทำกันมาก เพราะผู้ที่ทำทานประเภทนี้ย่อมมีอานิสงส์ให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนยาว



มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพราะการให้ชีวิตก็คือ การต่ออายุของสัตว์นั้นให้ยืนยาวต่อไป

2. ด้านศีลมัย การรักษาศีล 5 ก็เพียงพอในการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไป การรักษาศีลที่ดีจะมองกันที่ “เจตนา” เป็นสิ่งสำคัญ การที่บุคคลไม่ได้ทำผิดศีลไม่ได้ทำความชั่วไม่ได้แปลว่าเป็นบุคคลมีศีลแล้ว ซึ่งวิธีที่ดีในการรักษาศีลคือการไปขอสมาทานศีลกับพระภิกษุเพื่อให้ท่านเป็นสักขีพยาน ซึ่งจะช่วยให้ตนเองสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคงกว่าที่ปฏิญาณตนว่าจะรักษาศีลหน้าพระ เวลาขอกล่าวสมาทานศีลแล้ว หากผิดคำพูดก็จะรู้สึกว่บาปมากกว่าการที่ไม่ได้สมาทานศีล ยิ่งกลัวบาปมากเท่าไรก็ยิ่งสามารถรักษาศีลได้มั่นคงมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าจะให้สะดวกมากยิ่งขึ้นและเป็นการง่ายยิ่งขึ้นในการรักษาศีลให้ดีขึ้นโดยไม่ต้องไปวัด ไม่ต้องไปกล่าวสมาทานศีลกับพระภิกษุก็สามารถทำได้โดยเริ่มจาก “ความคิด” ของตนเองก่อน คือ การนั่งลงสงบใจแล้วเรียงลำดับความคิดและนึกย้อนถึงการกระทำ ซึ่งเมื่อทำได้เป็นประจำ ก็จะทำให้สามารถกลายเป็นผู้ที่สามารถรักษาศีลได้ดีไปโดยปริยาย เมื่อรักษาศีลให้ดีแล้วศีลก็จะรักษาด้วย เพราะเป็นไปตามกฎแห่งกรรม หากไม่นำร่างกายและวาจาไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใครแล้ว ก็ย่อมที่จะไม่มีใครจะมาสร้างความเดือดร้อนหรือความทุกข์ให้กับตนเองได้

3. ด้านภาวนามัย การเจริญภาวนาอบรมจิตใจให้มั่นอยู่ในความดีและสร้างความฉลาดแก่จิตเพื่อละความหลงงมงาย การยึดติดในสิ่งผิดๆ และเป็นการทำความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีและให้เจริญงอกงามมีอยู่ 3 เรื่อง คือ 1) การศึกษาศิลปวิทยา

ต่างๆ ที่ทำให้คนฉลาดขึ้นมีประโยชน์ในการดำรงชีวิตและสร้างประโยชน์แก่สังคม ตั้งใจศึกษาหาความรู้ให้เต็มที่ เช่น ตั้งใจอ่านหนังสือท่องจำฝึกฝน ฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังปาฐกถา สนทนาสอบถามเอาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ 2) การทำงานด้วยเหตุด้วยผล ด้วยการใช้ปัญญา และ 3) การทำจิตให้สงบหาวิธีควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไม่ให้จิตวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาและการรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจกฎธรรมชาติและธรรมชาติของชีวิตว่าทุกอย่าง “ไม่คงที่ ไม่คงตัว” แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายความยึดติดจนเกินไป นอกจากนี้ ยังรวมถึงการแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตและการสวดมนต์

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นการประพฤติปฏิบัติดี ประการแรก เพื่อรู้จักทำทานรู้จักแบ่งปันและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ประการที่สอง เพื่อรู้จักรักษาศีลการรู้จักฝึกตนและวางตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนควบคุมตนเองได้แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่วิกฤตอย่างยุคโควิด-19 ก็จะสามารถทำให้ดำรงตนอยู่ได้อย่างอยู่รอดปลอดภัย ประการสุดท้าย รู้จักเจริญภาวนาการเป็นผู้มีความรู้ใส่ตนเองอยู่เสมอและอบรมจิตให้รู้จักพัฒนาตนเอง ไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม และสามารถควบคุมอารมณ์ได้และให้เป็นผู้ที่ฉลาดทางปัญญา

#### 4. การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงวัยในยุคโควิด-19

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่สามารถนำมาศึกษาอยู่จำนวนมากมาย หลักคำสอนเหล่านี้หากได้นำมาศึกษาวิเคราะห์บูรณาการรวมเข้าด้วย



กัน และหาแนวทางนำเสนอการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 มาอธิบาย ดีความจัดทำเป็นหลักวิชาการ ก็จะสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย

1. ไตรลักษณ์การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความจริงที่แน่นอนของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ซึ่งทุกสิ่งเมื่อมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งดีขึ้นและเลวลง และแตกสลายไปในที่สุด ตามหลักธรรมชาติ 3 ลักษณะ คือ หนึ่ง อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา สอง ทุกขลักษณะ ลักษณะที่ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติ ทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาไม่คงที่ และ สาม อนัตตลักษณะ ลักษณะที่ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา ความมีใช้ตัวตน เป็นต้น

ยกตัวอย่างเช่น สถานการณ์โควิด-19 ทำให้ชีวิตประจำวันของทุกคนเริ่มเปลี่ยนไป ทุกคนจำเป็นต้องอยู่บ้าน ผู้สูงอายุที่เดิมทีพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจอยู่แล้ว การทำความเข้าใจถึงอนิจจลักษณะว่ามีข้อจำกัดเพิ่มขึ้นและทุกอย่างล้วนไม่เที่ยงจะช่วยให้เข้าใจต่อสถานการณ์ปัญหาโควิด-19 ได้อย่างง่ายยิ่งขึ้น

เพราะผู้สูงอายุหลายคนเกิดความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่อิสระ เช่น ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันได้ อาจเกิดความเหงาเปล่าเปลี่ยว รวมถึงหลายคนเกิดความเครียดจากการตกงาน เพราะธุรกิจหลายแห่งต้องปิดกิจการ ซึ่งเป็นสภาวะทุกขลักษณะ ที่ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปและอนัตตลักษณะ ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา

2. อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง ซึ่งหากผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่า สังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม การเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทนปลงตกและรู้จักการปล่อยวางแม้ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ยกตัวอย่างเช่น หลักของอริยสัจ 4 จะช่วยให้กำหนดปัญหาของทุกข์ที่เกิดขึ้นผลกระทบของโควิด-19 สมุทัย คือ การหาสาเหตุของปัญหาว่าโควิด-19 นั้น เกิดขึ้นทั่วโลกทุกคนต่างต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นิโรธ การศึกษาวิธีดับปัญหา เช่น เมื่อออกไปภายนอกบ้านควรใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง คอยระมัดระวังเมื่อต้องอยู่ในสถานที่ที่พบเจอคนพลุกพล่าน ดูแลรักษาตนเองโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้ง และมรรค คือ การกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การดับปัญหา จำเป็นต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติ และไม่ประมาท ระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา



พร้อมติดตามข้อมูลข่าวสารของทางราชการเพื่อรับรู้ความเคลื่อนไหวและและพร้อมปรับตัวเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ควรจะนำการรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติงามสุจริตกาย วาจา และใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งในยุคโควิด-19 ผู้คนต่างหลีกเลี่ยงกันเพื่อป้องกันตนเอง แต่หลายครั้งนั้นลืมนึกไปว่า อาจเผลอไปละเลยกลุ่มคนบางกลุ่มและกีดกันพวกเขาออกสู่สังคมโดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางอย่าง ผู้สูงอายุบูรณาร่วมกับไตรสิกขา นอกจากจะมีวาจา และจิตใจที่สงบแล้ว ก็ควรมีการฝึกตนให้เป็นมีความพร้อมทางด้านกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญาอยู่เสมอรวมถึงผู้สูงอายุนั้น ต้องการสิ่งพึงพิงทางจิตใจ การปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญ ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็จะช่วยให้จิตใจมีความเบิกบานมากยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

ธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน คือ โลกธรรม 8 การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้นและผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เมื่อเผชิญและรู้เท่าทัน ย่อมควบคุมความรู้สึกรู้สึกของตนได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวเข้าใจถึงสิ่งธรรมดาของโลก เรื่องของโลกธรรมชาติของโลกสัตว์โลกต้องเป็นไปตามความเป็นธรรมดาว่าทุกคนนั้น ย่อมมีโลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์พอใจ เป็นที่รักเป็นที่มา บูรณการร่วมกับ พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ที่มีความปรารถนา

ดีกับผู้อื่น ซึ่งยุคโควิด-19 ทุกคนควรมีความเห็นอกเห็นใจให้แก่กัน พร้อมทั้งต้องมีความเข้าใจ เอาใจใส่กันและกันเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการการได้รับความดูแลจากลูกหลาน ในทางกลับกันก็ควรเป็นที่พึ่งพิงคอยให้คำแนะนำ ลูกหลานได้อีกด้วย รวมถึงควรเรียนรู้ที่จะปล่อยวางให้ได้ไม่แบกภาระเอาไว้แต่เพียงลำพัง พร้อมทั้งยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาทั้งความขัดแย้งกับผู้อื่นตามมา

หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้โดยการนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาปรับใช้เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมายด้วยการประกอบกุศลกรรม อาณิสสจะทำให้ผู้สูงอายุมียาวยืนยาวต่อไป มาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นอนาคต ซึ่งยามที่ยากลำบาก การประมาดตนให้เป็นคนเลื่อง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดย่อมส่งผลดีในการสร้างความสบายกายและสบายใจให้แก่ตนเองได้อย่างดี

อาจสรุปได้ว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนา มีหลายหลักธรรมคำสอนที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานหรือหลักการในการสนับสนุนการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการและนำไปปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 พร้อมนำมาเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย



ในพระไตรปิฎกเพื่อนำไปส่งเสริมต่อการดำเนินชีวิต และสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไปอันนำไปสู่ สมดุลของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนในมิติต่างๆ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา

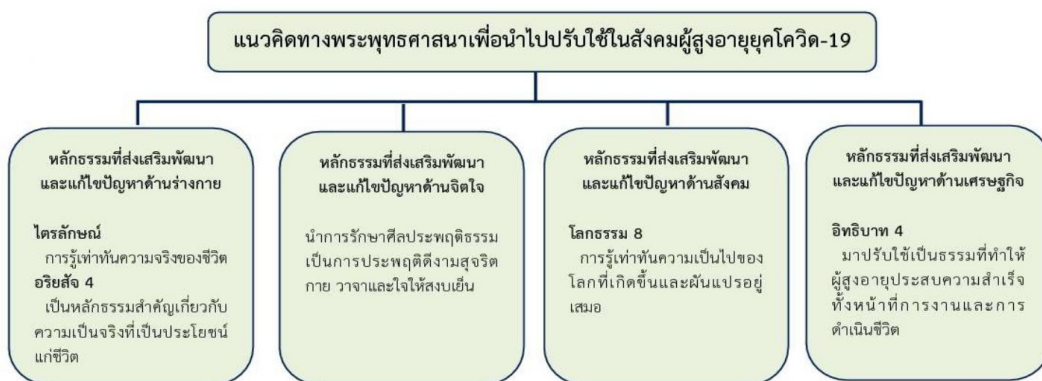
## 5. สรุป

การบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 เพื่อให้มีการบูรณาการนำแนวคิดนำมาปรับใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เกิดความกังวลว่าอาจ เกิดปัญหาบางอย่างตามมาให้กับภาครัฐหรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมรับมือ กับการเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุ กอปรกับสถานการณ์ยุคโควิด-19 ส่งผลให้ต้องมีความใส่ใจต่อสังคมผู้สูงอายุเป็นพิเศษ จึงได้นำ แนวคิดทางพระพุทธศาสนาตามหลักพุทธธรรม มาบูรณาการเป็นฐานในการพัฒนา โดยมีการ อธิบายและบูรณาการหลักธรรมแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไข ปัญหาด้านร่างกาย นำหลักธรรมไตรลักษณ์มาปรับ ใช้ร่วมกันกับอริยสัจ 4 หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนา และแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ นำหลักธรรมการรักษา ศีลมาปรับใช้ร่วมกันกับไตรสิกขา หลักธรรม ที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการ อยู่ร่วมกัน นำหลักธรรมโลกธรรม 8 มาปรับใช้ ร่วมกันกับพรหมวิหาร 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริม พัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ นำหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาปรับใช้ร่วมกันกับ

ทฤษฎีธัมมิกัตถ์ให้เกิดประโยชน์ ทั้งนี้ แนวคิดตาม พระพุทธศาสนาดังกล่าว จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จัก ความจริงของธรรมชาติและชีวิต ในยามที่ต้อง เผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้น พร้อมรับต่อสถานการณ์และเข้าใจความเป็นไปต่อ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างปกติสุขโดยมีหลักพระพุทธศาสนา เป็นที่พึ่งพิง

## 6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากภาพที่ 1 แนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19 โดยสามารถแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ หนึ่ง หลักธรรม ที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกายคือ 1) ไตรลักษณ์การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต และ 2) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับ ความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หลักธรรม ที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ นำการรักษาศีลประพัตติธรรม เป็นการประพัตติดี งามสุจริตกาย วาจาและใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วง ละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น หลักธรรมที่ส่งเสริม พัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน คือ โลกธรรม 8 การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลก ที่เกิดขึ้นและผันแปรอยู่เสมอ และหลักธรรม ที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้โดยการนำหลักธรรม อิทธิบาท 4 มาปรับใช้เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่ง ไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย



ภาพที่ 1 แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปปรับใช้ในสังคมผู้สูงอายุยุคโควิด-19

### เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2566). *สรุปสถิติทั่วโลกรายงานสถานการณ์ โควิด-19 ทั่วโลก*. เข้าถึงได้จาก <https://covid19.anamai.moph.go.th/en/>
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เฉลยกิตติ. (2557). คุณภาพชีวิต: การศึกษาในผู้สูงอายุไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(3), 64-70.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). *มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม: เดือนตุลา.
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (2563). *สถานการณ์โควิด 19 กับมาตรการดูแลทางสังคม*. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*. นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย.
- แพทย์โรคติดเชื้อและระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2563). *ความรู้พื้นฐาน COVID-19 การติดเชื้ออาการป่วย การดูแลรักษาการป้องกันการแพร่เชื้อและการติดเชื้อ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุบล บัวชุม. (2557). *ผลการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเมเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



Department of Health, Ministry of Public Health. (2020). *Suggestions for elderly in a viral infection epidemic situation Corona 2019 (COVID-19)*. Retrieved from <http://covid19.anamai.moph.go.th/>

Kelly, B. (2010). Older and Wiser. *U.S. News & World Report*, 147(2), 190-204.

World Health Organization. (2014). *Health statistics and information systems*. Retrieved from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefolder/en/>

World Health Organization (WHO). (2020a). *What is a coronavirus?*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

