

วิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

Way of living of the elderly according to Buddhist principles

พระครูสิริภุรินัทธ (ภุรินัทธ ดิษสวรรณ)¹

Phrakhrusiriphurinithat (Phurinath Dissawan)

Received: March 30, 2019

Revised: June 4, 2019

Accepted: June 10, 2019

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม พบว่า ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างมาก สภาพของสังคมไทยและสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ จึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนใหญ่มีปัญหาค่อนข้างมาก อันเนื่องมาจากหลายปัจจัย จึงจำเป็นต้องมีแนวทางเพื่อนำมาพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ สุขภาพของผู้สูงอายุ สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขคือ คนในครอบครัว นอกจากนี้คำสอนในทางพระพุทธศาสนา สอนให้รู้จักธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขตนเองด้วยหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักธรรม โดยการใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเรียกว่า ทัฬหภูมิมีกัตถะ พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง ใช้การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา นำหลักธรรมมาส่งเสริมและแก้ไขปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความสงบสุข ร่มเย็น เพื่อเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจ ด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดความสุขสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Faculty of Education of Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding author, e-mail: dechrit.ots@mcu.ac.th, Tel. 094-965-3456

คำสำคัญ: วิถีชีวิต, ผู้สูงอายุ, สุขภาพ, ทิฏฐิธัมมิกัตถะ, ไตรสิกขา

Abstract

This research has three objectives to study “Way of living of the elderly according to Buddhist principles”, the findings of the study were as follows the population of the elderly is increasing significantly. The condition of Thai society and foreign society around the world does not give priority to the elderly and there is a lot of elderly who are abandoned. The current social changing make the way of living of the elderly changes according to their livelihood as it is causing physical, psychological and health problems. Most of elderly people have quite a lot of problems due to many factors therefore it is needed to have a guideline to develop the elderly to be able to live in the society appropriately. Thing that should be considered is the health of the elderly and helps them to be happy is their family. In addition, Buddhism teaches people to know the nature of life which is knowing oneself as one must consider oneself with the teachings of the Buddha called Dhamma and using the principles called Thithithamakatttha as a way of life. The elderly people should maintain themselves in this Buddhist principles that is appropriated for themselves and living according to the threefold principles. following the principles to promote and solve the problems of elderly life and create tranquility in order to end the physical, mental and health suffering and causing happiness and being able to live with others normally.

Keywords: Way of life, Elderly, Health, Thithithamakatttha, Threefold principles

บทนำ

การมีอายุยืนถือเป็นพรสำคัญประการหนึ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคน ดังมีคำอวยพรว่า “ขอให้มียู่มั่นขวัญยืน” แต่การที่แต่ละสังคมมีคนอายุยืนมากขึ้น ในขณะที่คนในวัยอื่นๆ โดยเฉพาะวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงาน ยังคงที่หรือลดน้อยลงอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้า ด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้การวางแผนครอบครัวได้ผลดี

และช่วยให้คน มีสุขภาพอนามัยดีขึ้นและอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิม ผลที่ปรากฏในสังคมไทยในปัจจุบัน คือ การกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) นับตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ที่ทั่วประเทศมี ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา ผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2559) มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) การดำเนินชีวิต ปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงวิถีไปจากอดีตที่ผ่านมาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากความเจริญในด้าน เทคโนโลยีต่างๆ รวมถึงพัฒนาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในปัจจุบันที่มีความก้าวหน้า การพัฒนาดังกล่าวส่งผลให้สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ รวมถึงสามารถชะลอความเสื่อมของ โรคนั้นได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นเหตุให้ประชากรมีช่วงอายุ ยืนยาวมากยิ่งขึ้น

ปัจจุบัน สังคมไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุตามคำนิยามขององค์การ สหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ประเทศนั้นถือว่าได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็น สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุทุกสิบปีขึ้นไปเพิ่มเป็น ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีระยะเวลา ที่จะเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุค่อนข้างสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายๆ ประเทศ ซึ่งปัญหาเชิงโครงสร้างทางสังคมที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัด คือ การที่สังคมต้องขาดคนในวัย ทำงาน ซึ่งนับวันมีแต่จะลดลง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงชีพ และรัฐต้องมีภาระ ด้านงบประมาณสำหรับจัดสวัสดิการต่างๆ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น การที่ผู้สูงอายุมี จำนวนเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือผู้สูงอายุควรมีวิถีการดำเนินชีวิตอย่างไร ทั้งนี้เพราะเมื่อ พัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเจริญขึ้นไปสู่วัยสูงอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปจะมี ลักษณะเสื่อมถอย ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน คุณภาพการทำงานของสมองเสื่อมลงทำให้ จำได้ยากขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ทุกสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ การ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างสิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับ พร้อมกันนี้ การนำแนวคิดทาง พระพุทธศาสนา กล่าวคือหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ สอดคล้องนำไปสู่การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม และนำหลักไตรสิกขาไปพัฒนา ผู้สูงอายุให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ กาวนา 4 ประกอบด้วย กายกาวนา คือ การดูแลตนเองด้วย กายภาพ ศีลกาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตกาวนา คือ การดูแลสภาวะ จิตใจตนเอง และปัญญากาวนา คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ

ความหมายสุขภาพผู้สูงอายุ

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กันองค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (World Health Organization (WHO), 2014) โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย (อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ดังนั้น วิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Phra Brahmamagunabhorn, 2016) จึงได้ให้คำจำกัดความหมายใหม่ว่า สุขภาพ (Healthy) หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา (พระครูภาวนาโพธิคุณ, 2552) ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี 2 อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548)

จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ ปราศจากโรค และทุพพลภาพ หากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ นั้น ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาด้านต่างๆ มากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาสุขภาพ นอกจากจะพบกับปัญหาด้านความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลต่อสุขภาพที่อ่อนแอลง การช่วยเหลือตนเองลดน้อยลงแล้ว ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพราะว่าบุคคลในครอบครัวเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเปลี่ยนบทบาทต่างๆ ของ

ผู้สูงอายุ จากสถานะที่ดูแล ตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่พึ่งพาผู้อื่น สามารถทำงาน และเกื้อกูลบุตรหลานในครอบครัวได้ ไปสู่สถานะที่พึ่งพาอาศัยและรับการดูแลจากบุตรหลานหรือสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องรับบทบาทหน้าที่ในการดูแลสุขภาพตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ที่กำลังหลั่งไหลเข้าสู่สังคมไทย กับสถานการณ์ในปัจจุบันที่คนรุ่นใหม่กำลังซึมซับความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตทั้งทุนนิยมและบริโภคนิยมจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว วัฒนธรรมและประเพณีแบบไทยๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุอาจเปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างมาก ซึ่งอีกไม่นานสังคมไทยก็จะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ผู้สูงอายุก็นับเป็นทรัพยากรที่ยังทรงคุณค่า เพราะเป็นแหล่งรวบรวมความรู้และประสบการณ์ในแง่มุมต่างๆ อันจะช่วยเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเข้มแข็งและมีคุณภาพในอนาคต การวางแผนทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศด้วย แม้ประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไว้โดยเฉพาะ แต่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรพุทธศักราช 2540 ยังได้กำหนดไว้ชัดเจนในมาตรา 54 และมาตรา 50 ถึงภารกิจที่จะต้องมีการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันก็ได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุ และกำหนดให้มีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการของผู้สูงอายุ ซึ่งรัฐได้กำหนดแนวนโยบายทางด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา วัฒนธรรม และด้านเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดให้ครอบคลุมเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และ สนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงยังมีการจัดวางนโยบายและสวัสดิการอื่นๆ อีก อย่างไรก็ตามสังคมยังมีผู้สูงอายุยังมีอีกหลายภาคส่วนยังไม่ได้รับการดูแลหรือการจัดสรรสวัสดิการและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้เป็นไปตามหลักการในการเคารพสิทธิของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องพัฒนาหรือหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในระยะยาว (ธันวา บัวมี, 2561)

การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้ คุณภาพชีวิตมีโครงสร้าง

หลากหลายมิติโดยจะมีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม สิ่งที่ได้รับรู้ทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลสุขภาพกายและใจที่ดี การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม คุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับขอบเขตที่หลากหลายของชีวิตไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ทางจิตใจ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล ตัวแปรที่จะสะท้อนถึงความเข้าใจในความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ระดับการศึกษา ชีวิตในครอบครัว สถานที่อยู่อาศัยและงานที่ทำมีหลักฐานจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิต และด้านการมีงานทำมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยการมีงานทำไม่ว่าจะเป็นแบบเต็มเวลาหรือบางเวลามีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ

คุณภาพชีวิตจะเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมีโครงสร้างหลากหลายมิติที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคมด้านสภาพแวดล้อม และด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การดำเนินชีวิต โดยได้กำหนดให้ครอบคลุมเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และ สนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ความสำเร็จของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีนี้มีกัตตะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตเจตนา เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่างและการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของ

ความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ 4 ชั้น 5 หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามด้านที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 37-38) กล่าวคือ ด้านที่ 1 เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ผัสสหวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึง จะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังการรวมด้านร่างกายหรือผัสสหวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ 3 ปัญญา คือ ความรู้คิด คอยชี้เข้าสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม 3 ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล 2) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ 3) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผลจนหลุดพ้นจากปัญหาคับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆ ว่าปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจัญญ์ ฐิตธัมโม), ม.ป.ป.) ช่วยให้

มีสุขภาพที่ดี หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วนสมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญาและในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์กรรวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์กรรวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวและสังคมต่อไป เมื่อองค์กรรวมย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์กรรวมใหญ่ (สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์กรรวม องค์กรรวมแห่งความสุข

การประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น แล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือภาวนา 4 กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์กรรวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์กรรวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน คือ หลักภาวนา 4 ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนฺนา คือ วัฒนฺา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) การทำให้มีให้เป็นขึ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2550, หน้า 487) ดังนั้น ภาวนา 4 จึงหมายถึง การพัฒนา 4 ด้าน หรือการทำ

ให้ 4 ด้าน มีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา 4 มีการพัฒนา 4 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549) ดังนี้คือ

1. การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภavnันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มั่วเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภavnาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

2. การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม (ศีลภavnา)

การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม หรือศีลภavnา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภavnาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี 2 ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้น หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภavnาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภavnาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีความสุขที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

3. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภavnา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภavnาเป็นการทำจิตใจให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิ

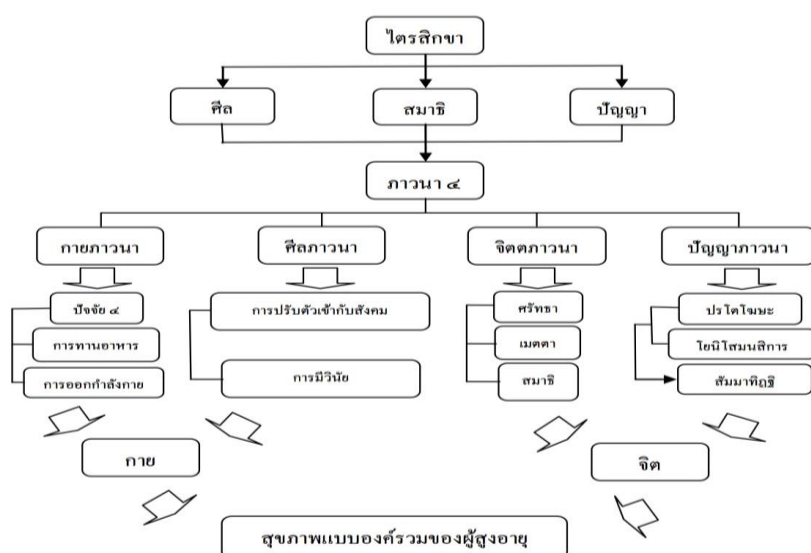
จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิภาวนา เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาทำให้สามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่สำหรับวิธีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ดังนี้



ภาพที่ 1 การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเชิงพุทธ

จากภาพแสดงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธ ส่องค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตที่ดีงามของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักธรรมไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งสามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัดผลได้ คือ หลักภาวนา 4 ประการ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งการนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น สามารถใช้**หลักกายภาวนา**เพื่อดูแลการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ใช้**หลักศีลภาวนา** หรือการพัฒนาศีล เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ โดยใช้**หลักจิตตภาวนา** เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำจิตให้เจริญองงาม ติงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น และใช้**หลักปัญญาภาวนา** เพื่อการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

บทสรุป

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมนั้นว่า **ศีล** 2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ติงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า **สมาธิ** 3) การพัฒนาด้านปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผลจนหลุดพ้นจากปัญหาดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆ ว่า **ปัญญา** ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้น ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่าง

ต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนาตามหลักภาวนา 4 ด้าน ซึ่งการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น ต้องใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย **กายภาวนา** คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ ให้รู้จักเลือกใช้ปัจจัย 4 การทานอาหาร และการออกกำลังกาย **ศีลภาวนา** คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักการปรับตัวเข้ากับคนอื่นในสังคม มีวินัยในการดำเนินชีวิต **จิตตภาวนา** คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเองให้มีความสงบ มีสมาธิ มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น และ **ปัญญาภาวนา** คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ มีสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิต หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักกายภาวนาและศีลภาวนาแล้วจะทำให้เกิด **ความสุขทางกาย** และปฏิบัติตามหลักจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา จะทำให้เกิด **ความสุขทางใจ** ซึ่งผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 โดยสมบูรณ์แล้ว ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- ธันว บัวมี. (2561). แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองน้อย อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท. ใน *โครงการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17 “บูรณาการงานวิจัยสู่การพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน”*, เข้าถึงได้จาก <http://gnru2017.psu.ac.th/proceeding/538-25600830154316.pdf>.
- พระครูภาวนาโพธิคุณ. (2552). ศึกษาตีความสภาวะองค์รวมวิถีพุทธ. *วารสารพุทธศาสตร์-ปรัชญาปริทรรศน์*, 2(1).
- พระธรรมกิตติวงศ์. (2550). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา)*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดุริส ธัมมโชติ). (ม.ป.ป.). *หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์*. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2549). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2548). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พุทธจักร*, 59(11).
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *ปี 61 ไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-today.com/web/>.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2016). *Psychology in Human Development. The Natural Way*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- World Health Organization (WHO). (2014). *World Health Statistics 2014*. Geneva: WHO.