

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงอายุ

Guidelines to Strengthen the Buddhist Well-being in the Elderly Society

ชำนานู เกิดช่อ¹ อีรทัศน์ ไรจน์กิจจากุล² เชษฐ นิมมาทพัฒน์³ และพระครูเมธีรัตนบัณฑิต⁴

Chamnarn Kerdchor, Theeratas Rojkitjakul, Chet Nimmatapat and Phrakru Metheerattanabundit

Received: March 13, 2024

Revised: May 01, 2024

Accepted: May 06, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำหลักสุขภาวะแนวพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องประสบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เจ็บป่วย ซึมเศร้า เช่นนั้นแล้ว จึงนำหลักทางพระพุทธศาสนา สุขภาวะแนวพุทธ 4 วิสุทธิ วิชา วิมุตติ สันติ มาปรับใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา รู้จักความสุขสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยตนเองผ่านการเรียนรู้สุขภาวะแนวพุทธ ซึ่งมีความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพให้ผู้สูงอายุปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์โดยใช้หลักทางพระพุทธศาสนา จึงมีการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธในสังคมผู้สูงอายุในการดูแลและรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุ และทุกคนในสังคมสามารถตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

¹⁻⁴ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: orapininwong@gmail.com

คำสำคัญ: การเสริมสร้าง, สุขภาวะแนวพุทธ, สังคมสูงวัย

Abstract

This academic article aimed to present the guidelines for promoting Buddhist well-being in the elderly society. It was found that in promoting the elderly to apply Buddhist well-being principles in their daily lives, since Thailand is currently entering the elderly society, many elderly people were experiencing both physical and mental problems, such as illness and depression. Therefore, the Buddhist principles of Buddhist well-being 4, namely Visuddhi, Vijja, Vimutti, and Santi, were applied as the guidelines for promoting Buddhist well-being in terms of body, mind, and wisdom, knowing happiness, and being able to live by themselves through learning Buddhist well-being, which was important in strengthening well-being for the elderly to be free from suffering and free from things that caused suffering both physically and mentally. It was a state in which behavior and relationship with the environment and society, mind, and wisdom were developed until they were complete using Buddhist principles. Therefore, there was strengthening of holistic Buddhist well-being in the elderly society in caring for and maintaining the health of the elderly, ready to accept the change to the elderly society, and everyone in the society can realize living together normally and happily.

Keywords: Strengthening, Buddhist Well-Being, Elderly Society

บทนำ

ประเทศไทย ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยสมบูรณ์ในปี 2565 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และอีก 9 ปีข้างหน้า ในปี 2574 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ จากสถานการณ์ดังกล่าวจะทำให้มีผู้สูงอายุ “กลุ่มผู้ป่วยติดเตียง” ประมาณร้อยละ 3 หรือ 4 แสนคน จากผู้สูงอายุที่มีอยู่ประมาณ 13 ล้าน (สำนักข่าวสร้างสุข, 2565) ด้วยโครงสร้างทางอายุที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคมผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ต้องเผชิญกับปัญหา เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น เมื่อผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและให้ร่างกายนั้นทรุดโทรมลงได้ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ หลังเกษียณอายุจากการทำงาน อาจทำให้ไม่มีเงินเพียงพอต่อการดำรงชีวิต หากไม่มีสวัสดิการหรือบำนาญในการช่วยเหลือ (ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2556) และปัญหาสุดท้าย คือ ปัญหาด้านสังคม บทบาทในการดำรงชีวิตนั้น มักถูกจำกัดลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งหากสังคมขาดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้คนในสังคม อาจทำให้ไม่สามารถสื่อสารและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างอย่างปกติสุข รวมถึงยังสร้างให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม รวมถึงการคาดคำนึงถึงความตายที่ใกล้เข้ามา การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุนั้นไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547)

หลักพุทธศาสนาจึงกลายเป็นปรัชญาสำคัญที่สามารถช่วยนำมาสร้างเสริมสู่กระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ โดยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธร่องค์จึงทรงได้รับสมญานามว่า “เป็นนายแพทย์ผู้ทรงเยียวยา รักษาโรค” เพราะเป้าหมายสำคัญในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า คือ การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก ด้วยเหตุผลนี้ พระพุทธเจ้าทรงได้รับการสรรเสริญจากพระสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล (สพฺพโลกติกิจจโก) ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขภาพได้ปรากฏหลักฐานมากมายในพระไตรปิฎก (พระมหาอุดรสุทธินาโณ, 2554) นอกจากนี้คำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังช่วยสร้างความเข้าใจ รู้จักตนเองสร้างสภาวะให้เกิดจิตใจที่สงบ แยกจากสภาพแวดล้อม รู้ตัวตนตลอดเวลาแม้รอบข้างจะวุ่นวายเพียงใด และส่งผลต่อความสุขในที่สุด

จากสภาพปัญหาดังกล่าว โจทย์สำคัญ คือ จะมีแนวทางใดช่วยในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขอย่างมีสภาวะปกติสุข บทความนี้จึงมุ่งที่จะนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างสภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงวัย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำหลักสภาวะแนวพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด รวมถึงให้ผู้คนสามารถอยู่ร่วมกันได้ในสังคมสูงอายุ จึงนำหลักสภาวะแนวพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพร้อมเตรียมรับมือกับสังคมผู้สูงวัยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขตามหลักธรรมพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เป็นองค์รวม

สังคมสูงวัย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ใช้คำว่า “Elderly” เรียกผู้สูงอายุและได้กำหนดให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเช่นเดียวกับความหมายขององค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) หรือมากกว่าเมื่อนับ ตามวัยหรือเป็นผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม หรือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจในประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี สำหรับประเทศไทยได้กำหนดนิยามผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดย “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ดังนั้น ปัจจุบัน ประเทศไทยจึงได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เนื่องจากมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 10.4 ซึ่งเข้าเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติกำหนดไว้ว่าการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุต้องมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 สำหรับเกณฑ์การแบ่งระดับสังคมของผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ (UN) ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) หนึ่ง การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ สอง ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ และสาม สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (Super-aged Society) มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

อย่างไรก็ดี ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2565 หากนับระยะเวลาจากปัจจุบันจะเหลือเวลาเพียง 3 ปีเท่านั้นที่ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์และอีก 9 ปีข้างหน้า ในปี 2574 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ ต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งในอดีตพบว่าผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยอ่านหนังสือไม่ออกหรือมีความสามารถในการอ่านอย่างจำกัด มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และมีปัญหาสุขภาพ คือ อาการปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งภาวะการเจ็บป่วยเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2542) หรือแม้กระทั่งปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ เช่น

1. ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ความเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ซึ่งปัญหาเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุทุกคนอันเนื่องมาจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความไม่คล่องตัวในการ

ใช้ชีวิต ปัญหาการได้ยิน การฟัง ที่ไม่ชัดเจนการเสื่อมของกระดูก ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นต้น ขณะที่ปัญหาด้านสุขภาพจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุสิ่งที่มักตามมาคือความรู้สึกท้อแท้ โดดเดี่ยว เนื่องจากการถูกลดสถานภาพและบทบาททางหน้าที่การทำงาน เมื่อถึงวัยเกษียณเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเวลาว่างถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานที่ต้องออกไปทำงานขาดการเอาใจใส่ดูแล อาจทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

2. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ หากไม่มีการวางแผนในเรื่องนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากขาดรายได้จากการทำงานหรือรายได้ลดลงทำให้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่หลังเกษียณของผู้สูงอายุมานอกจากเงินบำนาญ บำนาญเงินออมส่วนตัว หรือมาจากบุตรหลาน เป็นต้น ซึ่งอาจไม่มากเท่าเงินที่ได้จากการทำงาน ผู้สูงอายุไม่มีรายได้ออมส่งผลต่อการดำเนินชีวิต จำเป็นต้องไปหางานทำซึ่งยากในการที่จะได้งานอันเนื่องมาจากวัยที่สูงขึ้น สุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงดังเดิม เพราะท่ายที่สุดแล้วเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ได้ป่วยล้วนต้องใช้เงินในการดูแลรักษาทั้งสิ้น

3. ปัญหาด้านสังคม การถูกลดบทบาทและความสำคัญลงด้วยข้อจำกัดของอายุ ความไม่แข็งแรงของสุขภาพร่างกาย การไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเช่นเดิม อาจทำให้เกิดความรู้สึกเสียต้อยและยังยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่และการได้รับการยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เคว้งคว้าง เพราะผู้สูงอายุตลอดระยะเวลาการทำงานอาจแวดล้อมไปด้วยคนร่วมงาน ไม่รู้สึกกว้างหรือไร้ประโยชน์ เพราะมีสิ่งให้ทำอยู่ตลอดเวลาได้ใช้ความรู้ ความสามารถ

ดังนั้น การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอาจต้องเผชิญกับปัญหาสามารถเหล่านี้ได้ เช่นนั้นปัญหาควรได้ร่วมรับการแก้ไขและการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม เพราะวัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เป็นลำดับชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมให้เพื่อรองรับวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญไม่ควรที่จะละเลย รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม อย่างรอบด้านสำหรับการรองรับและปรับตัวในการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมาย

ของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้น เป็นอิสระ) (พระสุนทรกิตติคุณ, 2559) ดังนั้น การนำหลักพระพุทธศาสนามาร่วมสู่กระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ จึงเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างหนึ่ง ถือเป็นแบบอย่างของการรักษาโรคแบบองค์รวม อย่างไรก็ดี เป้าหมายสำคัญในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ การให้การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก จึงเป็นเหตุผลให้พระพุทธเจ้า ได้รับการสรรเสริญจากสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล (สพฺพโลกตฺติกฺจณโก) (พระมหาอตุร สุทธิญาณ, 2554)

ตามทัศนะของท่าน “ความสุขที่แท้จริง” เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ อันมีลักษณะ ดังนี้ วิชา คือ ความสว่าง ส่องใส กระฉ่างแจ่ม มองเห็นชัดเจนซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ปัญญานั้นเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต จะไม่ถูกเคลือบหรือหั่นเหาะไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริง คือ รู้ตามความจริง

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก โดยจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ (Unconscious Drives หรือ Unconscious Motivations)

วิสุทธิ คือ ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง

สันติ คือ ความสงบ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ส่องใส ผ่อนคลาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขแท้ ยอมขาดไม่ได้ดังนั้น วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ดังกล่าวเป็นภาวะที่เรียกว่าความสุข อันเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ดังนั้น สุขภาพโดยองค์รวม ควรจะได้ศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะได้นำเอาพุทธธรรมในส่วนที่ส่งเสริมความดีงามแห่งชีวิต กาย จิตและสังคม มาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพโดยองค์รวม เพื่อส่งเสริมให้การดูแลสุขภาพดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงและมีประโยชน์สูงสุด เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นการกระทำ จึงมีหลักธรรมที่บ่งบอกถึงการกระทำมากกว่าการอ่อน วอนบวงสรวง

ดังนั้น คำสอนต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นสู่การมีสุขภาพทางใจที่เข้มแข็งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การรักษาโรคทางกายนั้น มีการกล่าวถึงอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยก็เพียงเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกายตามสมควร โดยไม่ผูกพันยึดมั่นในร่างกายจนเกินควร เพื่อจะสามารถใช้ประโยชน์จากร่างกายสู่การพัฒนาจิตใจเป็นเป้าหมายหลัก แต่ทั้งนี้พระพุทธศาสนาก็มิได้ละเลยสุขภาพทางกายแต่อย่างใดเพราะพระพุทธศาสนามิทัศนะว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่

ร่วมกันอย่างเป็นหนึ่งเดียวและต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถเดินทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553)

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงอายุ

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนววิถีพุทธ เป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูง คือ จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึง สิ่งสูงสุดคือภาวะ สะอาด (วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสรเสรี (วิมุตติ) และมีความสุข (สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง (ประเวศ วะสี, 2548) โดยหากนำหลักสุขภาวะแนวพุทธ 4 มาปรับใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งนำมาวิเคราะห์ ได้ดังนี้

1. วิสุทธิ (สะอาด) ความสะอาด หมดจด บริสุทธิ ผ่องใส มีความปลอดโปร่ง โล่ง เบา ผ่องใส ผ่อนคลาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งหากผู้สูงอายุสามารถมีความสุขได้อย่างแท้ที่ การมีความสุขและผ่องใส จะช่วยสร้างให้เกิดการมีสวัสดิภาพที่ราบรื่นทั้งต่อครอบครัวและสังคม โดยรอบ การพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโภคปัจจัยสี่สามารถดำรงชีวิตด้วยการกินใช้ด้วยความฉลาดพอดี มีสติไม่ลุ่มหลงและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จัก ดูฟังอย่างมีสติและให้รู้จักใช้ ปัญญา ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. วิชชา (มีความสว่าง) ความสว่างไสว กระจ่างแจ่มแจ้งมองเห็นได้ชัดเจน มีความรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงตามสภาวะตามความเป็นจริงซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ซึ่งผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง แก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ วิชาชีวิตการทำงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ

3. วิมุตติ (มีอิสรเสรี) ความหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัด ไม่ติดขัดเคลื่อนไหวไปมาได้อย่างเสรี เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วย

4. สันติ (มีความสงบ) ความสงบ ราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนให้ระคายเคือง ในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายหรืออายุ แต่ยังคงดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขบนสภาพของตามธรรมชาติและผู้สูงอายุสามารถเข้าใจถึงความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาจทำให้สร้างจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพจิตประทับใจไปด้วยดี มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส เกิดเป็นความรู้สึกสงบ ราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนให้ระคายเคือง เมื่อเข้าถึงมิติที่สูงส่งของจิต ซึ่งผู้สูงอายุจะสามารถเห็นคุณค่าของธรรมชาติ ความรู้สึกสำนึกคุณและคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เป็นความดีงามด้วยตนเองไม่ผ่านการปรุงแต่งจากสิ่งอื่นใด การเห็นถึงความดีงามผ่านหลักธรรมทางศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอิ่มเอมใจ เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง

กล่าวโดยสรุปว่า แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงวัย เป็นทางเลือกหนึ่งในลดทอนปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบทางด้านร่างกายและจิตใจ การรู้จักความสุขและดำรงตนอยู่ได้ด้วยตนเองผ่านการเรียนรู้สุขภาวะแนวพุทธ ทำให้เกิดการเสริมทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาไปพร้อมกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์โดยใช้หลักทางพระพุทธศาสนา พร้อมต่อการตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมสูงวัยได้อย่างมีคุณค่าและทุกคนในสังคมสามารถตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

องค์ความรู้ใหม่

ขอเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



ภาพที่ 1 หลักสภาวะแนวพุทธ 4 กับการเสริมสร้างสภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงวัย

จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายการนำหลักสภาวะแนวพุทธ 4 กับการเสริมสร้างสภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงวัย เนื่องจากเป็นทางเลือกหนึ่งในลดทอนปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ซึ่งเป็นหลักแห่งความจริงโดยพิจารณาตามองค์ประกอบทางด้านร่างกายและจิตใจ การรู้จักความสุขและดำรงตนอยู่ได้ด้วยตนเองผ่านการเรียนรู้สภาวะแนวพุทธ ทำให้เกิดการเสริมทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาไปพร้อมกันได้ ตามหลักสภาวะแนวพุทธ 4 ด้าน ได้แก่ 1) วิสุทธิ (สะอาด) การพัฒนาร่างกายให้อยู่ดี มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโศภปัจจยสี่สามารถดำรงชีวิตด้วยการกินใช้ด้วยความฉลาดพอดี มีสติไม่ลุ่มหลง 2) วิชา (มีความสว่าง) ความรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงตามสภาวะตามความเป็นจริงซึ่งเป็นลักษณะของปัญญาให้รู้จักคิด พิจารณา ไตร่ตรอง แก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ 3) วิมุตติ (มีอิสระเสรี) ไม่ถูกผูกมัด ไม่ติดขัดเคลื่อนไหวทำสิ่งใดได้อย่างเสรี เป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น และ 4) สันติ (มีความสงบ) ไม่มีอะไรมารบกวนในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพกายดี มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขบนสภาพของตามธรรมชาติ

บทสรุป

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธในสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสุขภาวะแนวพุทธ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จะช่วยเป็นการสร้างมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุในการที่ต้องเผชิญกับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปและต้องประสบกับปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เจ็บป่วย ชี้นำเศร้า เช่นนั้นแล้ว จึงนำหลักทางพระพุทธศาสนา คือ วิสุทธิ วิชา วิมุตติ สันติ มาปรับใช้ เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักความสุขสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยตนเองปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุและสังคมดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2547). *สภาพจิตใจของผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/general knowledge/general/07172014-1131>
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(16), 1-3.
- ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข*. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *พุทธจักร*, 59(11), 5-10.
- พระมหาอุดร สุทธิญาณ. (2554). *ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 3(1), 11-25.
- ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). *ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธศาสนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2556). ประเทศไทย..... ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเกือบเต็มตัวแล้ว. เข้าถึงได้จาก <http://www.royalthaident.org/dentist/talk/7>

วิพรรณ ประจวบเหมาะ. (2542). เอกสารประกอบการอภิปราย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพกับปี สากลว่าด้วยผู้สูงอายุ. วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

สำนักข่าวสร้างสุข. (2565). ปี 65 ไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ สสส.ผนึกภาคี ผลักดันนโยบายเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุทั่วประเทศ. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=219952>

