

การพัฒนาสุขภาพตามหลักภาวนา 4 เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ

: ชลลดา คำสัมฤทธิ์*

บทคัดย่อ

การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่ร่างกายเริ่มโรยรา จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักในการพัฒนาตนเอง เข้ามาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างให้สุขภาพผู้สูงอายุกลับมามีพลังและมีศักยภาพในการดำรงอยู่อย่างมั่นคง และเป็นภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาพ, ภาวนา 4, สังคมผู้สูงอายุ

Abstract

The development of the elderly's health is important because it is a group of people who have started to divert their bodies. It is necessary to develop the potential of the body in the mind,

body, and society through the principles of Buddhism (Bhavana 4) which it's self-development. This is a guideline to strengthen the health of the elderly with the power and potential to remain strong and strong immunity to support the society of the elderly in the future.

Keywords: Health Development, Bhavana 4, Elderly society

บทนำ

สังคมโลกกำลังก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ซึ่งคาดการณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 7 พันล้านคน และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา โครงสร้างอายุประชากรกลับเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

* ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลเจ็ดริ้ว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร



ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวนมากกว่า 10 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด และจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. 2564 หรือในอีก 5 ปีข้างหน้า คือ มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากถึงร้อยละ 20 ผู้สูงอายุควรมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร เพราะเมื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเจริญขึ้นไปสู่ผู้สูงอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีลักษณะเสื่อมถอยลง ไม่ว่าจะเป็นผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการรับรู้ความรู้สึก ฯลฯ ล้วนส่งผลถึงสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว้าวนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น ประกอบกับสูญเสียบทบาททางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์กังวลและน้อยใจและกระทบกระเทือนใจได้ง่าย ซึ่งผู้สูงอายุบางคนมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนลดลง จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเก็บสะสมความเครียดไว้กับตนเอง เมื่อนานวันย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมา พัฒนาการอีกด้านหนึ่งของผู้สูงอายุที่เสื่อมถอยลงเป็นอย่างมากคือ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน โดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ พบว่า ความจำในระยะสั้นของผู้สูงอายุจะได้รับผลกระทบกระเทือนมากกว่าความจำในระยะยาว ส่วนในด้านการแก้ปัญหา ผู้สูงอายุมักแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา นอกจากนั้น การจำแบบระลึกได้ (Recall) เป็นวิธีการให้บุคคลพยายามนึกคิดสิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน และความจำแบบจำได้ (Recognition) เป็นวิธีการ

นำเอาสิ่งเรื่องที่บุคคลได้เคยมีประสบการณ์มาแล้วมาให้ดูใหม่อีกว่าจำได้หรือไม่ ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถใน 2 ด้านพบว่า ความสามารถในการจำได้ของผู้สูงอายุไม่ได้ลดลงตามอายุ แต่ความจำด้านระลึกได้จะลดลงอย่างเด่นชัด แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในการนำสิ่งที่เก็บไว้ในความทรงจำออกมาได้ จึงกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่ดูแลใส่ใจในสุขภาพของตนเองแล้วสามารถที่จะมีสติปัญญาไม่ต่างจากวัยอื่น แม้ว่าพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาของผู้สูงอายุจะมีสภาพเสื่อมโทรมลง การที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะดีได้ส่วนหนึ่งมาจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า ชราหรือสูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกแทนบุคคลที่มีอายุมาก ผมหว หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 347) ให้ความหมายของคำว่า ชรา ว่าแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม จากการประชุมวิชาการด้านผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติในองค์การสหประชาชาติในปี ค.ศ. 1995 United Nation Conference on Aging ใช้คำว่า “Older Person” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยพิจารณาจากกระบวนการทางชีววิทยาที่เป็นช่วงสุดท้ายของวัฏจักรชีวิตของพวกเรา โดยเฉพาะในระยะ 1 ใน 3 หรือ 1 ใน 4 ของช่วงอายุของพวกเรา จะมีความสูญเสียทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมมากที่สุด (United Nation,



1995 : 2-3) องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization : WHO) ใช้คำว่า “elderly” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้รับความหมายว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เช่นเดียวกับความหมายขององค์การสหประชาชาติ และได้แบ่งช่วงของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงที่หนึ่ง เรียกว่า “The elderly” เป็นช่วงอายุระหว่าง 60-75 ปี ช่วงที่สอง เรียกว่า “The old” หมายถึงช่วงอายุระหว่าง 76-90 ปี และช่วงสุดท้าย เรียกว่า “The very old” หมายถึงช่วงอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป (Cavanaugh, 1997 อ้างถึงใน ธารธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม : 11) นอกจากนี้ เจมส์และเรนเนอร์ (อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนโกส 2541 : 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซวอร์ปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง

บทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคมและกิจกรรมทางอาชีพที่ลดลง

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสรีระ ด้านจิตใจ และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่เกิดขึ้นในทุกะบบหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะและระบบต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ระบบผิวหนังบางลง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนน้อยลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มีจำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในกล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบ มีเนื้อเยื่อพังพืดไขมัน ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อปอดลดลงเพราะมีเส้นใยอีลาสตินลดลง ความแข็งแรงและการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าออกลดลง ระบบทางเดินอาหาร การผลิตเอนไซม์ และลดลง 1 ใน 3 ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลง ระบบทางเดินปัสสาวะ อัตราการกรองของไตลดลง ทำให้การดูดกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ทำให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้น ระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุชายลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลงและผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ผู้สูงอายุ



หญิงรังไข่จะฝ่อเล็ก มดลูกมีขนาดเล็กลง ระบบต่อมไร้ท่อ การไหลเวียนเลือดที่ต่อมใต้สมองลดลง ระบบประสาทและประสาทสัมผัสประสิทธิภาพการทำงานทางสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม การแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกของสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และลักษณะพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้วสภาพความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจ มักจะเกิดควบคู่กันกับการเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อมทางด้านร่างกายประกอบกับการต้องสูญเสียบทบาท ตำแหน่งหรือหน้าที่ทางสังคม เช่น การเกษียณอายุหรือการเคยเป็นผู้เป็นที่พึ่งของลูกหลาน กับต้องเปลี่ยนสภาพมาเป็นผู้พึ่งพาลูกหลานแทน การต้องสูญเสียสิ่งที่รักหรือบุคคลอันเป็นที่รัก รวมถึงการขาดการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว หรือทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ (เดมส์คัต ควณิช, 2550) ประกอบกับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ ความจำ เขว่วน ปัญหา การเรียนรู้ บุคลิกภาพ และความเจ็บเหงาเดียวดายโดยสรุปแล้วการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ มีผลเกี่ยวเนื่องจากความเสื่อมทางกาย ความสามารถในการปรับตัวปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหรือ

เหตุการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจนภาวะทางเศรษฐกิจ ครอบครั และสิ่งแวดล้อม

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

สังคมของมนุษย์มีการอยู่ร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งเหล่านี้เป็นความต้องการทางสังคม ในผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องการ การยอมรับจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ในครอบครัวและในสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้นความสามารถในการทำกิจกรรมซ้ำลง เนื่องจากความเสื่อมของร่างกายจึงทำให้ผู้สูงอายุถูกจำกัดหรือลดความสำคัญทางสังคม โดยสังคมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเหลือแค่เพียงครอบครัวและเพื่อนร่วมงานที่มีความสนใจและค่านิยมคล้าย ๆ กัน เท่านั้น พฤติกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ จะเน้นความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวได้แก่ คู่ครอง บุตร-หลาน ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนบทบาทในครอบครัวจากเป็นผู้เฒ่า หรือหัวหน้าครอบครัว ก็เปลี่ยนมาเป็นที่ปรึกษาของบุตรหลานแทน

จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านสังคมด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องดูแลและรักษาในสุขภาพกาย สุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย



หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรคไม่พิการไม่บาดเจ็บ มีเศรษฐกิจดี มีอาหารพอเพียง มีสภาพแวดล้อมที่สร้างเสริมสุขภาพซึ่งคำว่าภายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะตราบไต่ที่ยังมีความเห็นแก่ตัวจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ สุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันได้ดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้า ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับการเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุชย์หลุดพ้นจากความมืดมน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันปราณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้นักทฤษฎีทางการแพทย์ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า คำว่า “สุขภาพ” มากจากภาษาอังกฤษ “health” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า “health” มีความหมาย 3 ประการคือ ความปลอดภัย (safe) ไม่มีโรค (sound) หรือทั้งหมด (whole) ในพจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด จึงให้ความหมายของ health ว่าความไม่มีโรคทั้งร่างกายและจิตใจ (วิฑูรย์

อึ้งประพันธ์, 2541) อย่างไรก็ตามในระยะต่อนักวิชาการทั้งหลายรวมทั้งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพแตกต่างกันไป ซึ่งความหมายของสุขภาพที่แตกต่างกันนี้จะนำไปสู่เป้าหมายและวิธีการกระทำเพื่อสุขภาพแตกต่างกันได้

ความหมายของการพัฒนา

พระราชวรมณี (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่าในทางพุทธศาสนา “การพัฒนา” มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒน แปลว่า เจริญซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ พัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ที่มีใช้คน เช่น วัตถุและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เรียกว่า พัฒนา หรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยาย ทำให้มากหรือเติบโตขึ้นในทางวัตถุ และได้เสนอข้อคิดไว้ว่า “การพัฒนา” หรือคำว่า “การพัฒนา” หรือคำว่า “เจริญ” นั้น ไม่ได้แปลว่า ทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความหมายว่าตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือ ตัดผม มีความหมายว่า รัก เช่น นุสยา โลกวทณโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลกอีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญจริง ๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมาหรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลงไม่ใช่เป็นการพัฒนา แต่เป็นหายนะซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา กล่าวได้ว่า “การพัฒนา” ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางด้านการวางแผน คือ เป็นเรื่อง



ของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผน เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น (สนธยา พลศรี, 2547 : 5)

เมื่อพิจารณาคำว่า “พัฒนา” หรือ “วัฒนา” ตามแนวทางพุทธศาสตร์พบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเจริญเติบโตที่ไม่มีการควบคุม อาจยั่งยืนหรือไม่ยั่งยืนก็ได้เดิมนั้นพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่า “พัฒนา” ในยุคปัจจุบันใช้กันมากมีคำหนึ่งคือว่า “ภาวนา” ถ้าแปลกันในภาษาง่าย ๆ ว่าเจริญ เป็นความเจริญที่ยั่งยืน ดังคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับภาษาบาลีว่า “ภาวนา” การพัฒนาตนของบุคคล แนวพุทธต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา สติภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.) ปยุตโต, 2540: 3)

ในทางพระพุทธศาสนานั้น คำว่า พัฒนา ถ้าว่าแนวพุทธศาสตร์แล้วคำว่า พัฒนา น่าจะแยกได้เป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นการพัฒนาคน การพัฒนาคนนี้ตามศัพท์ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ การพัฒนาคนนั้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตใจก็ตาม อีกส่วนหนึ่ง การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เทคโนโลยีการศึกษา การสื่อสาร พัฒนาบ้านเมือง พัฒนาการกิจต่าง ๆ เป็นต้น

ความสำคัญของการพัฒนาแบบพุทธ

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงการพัฒนาแบบพุทธไว้ว่า การพัฒนาสังคมที่ดีจะก่อให้เกิดสันติสุขแท้จริง จักต้องเป็นการพัฒนาที่ถือว่ามนุษย์เป็นสาระโดยมุ่งให้เกิดการพัฒนาในบุคคลที่ประกอบกันเป็นสังคม พัฒนาการของบุคคลนี้

ทางพุทธศาสนารียกว่า “ภาวนา” คือการทำให้เจริญ ซึ่งมีความหมายต่างจาก “วัฒนา” ที่แปลว่าการพัฒนาสังคมในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือการทำให้สังคมนั้นมีภาวะที่เอื้อให้บุคคลมีชีวิตที่ดีงามนั้นหมายถึง ชีวิตที่ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากการบีบคั้น ทั้งจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในสามารถที่จะกำหนดความเป็นอยู่ของตนด้วยสติปัญญาและความพากเพียรของตน ชีวิตเช่นนี้ย่อมไม่ถูกกดดัน ครอบงำให้จำกดอยู่กับตนเอง จึงมีจิตใจเป็นอิสระและแผ่กว้างไปยังเพื่อนมนุษย์และสรรพชีวิต ภาวะชีวิตดังกล่าวในทางพุทธศาสนารียกว่า “อิสรภาพ” ซึ่งแปลว่าความเป็นใหญ่ในตนเอง

การพัฒนาในปัจจุบันจากแง่ของพุทธธรรมสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาที่แท้จริงในทางพุทธธรรมจะต้องเอื้ออำนวยให้แต่ละคนตระหนักถึงสายสัมพันธ์ที่ตนมีต่อสังคมและธรรมชาติ อันตนจะต้องเกื้อกูลปัจจัยแวดล้อมดังกล่าวให้เป็นไปด้วยดีโดยไม่เอาผลประโยชน์ส่วนตนเป็นเกณฑ์ พร้อมกันนั้นการพัฒนาจะต้องมีธรรมะเป็นพื้นฐานอำนวยให้เกิดคุณค่าในทางมนุษยธรรม เมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความยุติธรรม

2. การพัฒนาไม่คำนึงถึงคุณภาพของมนุษย์ และไม่ตระหนักถึงคุณค่าธรรมะ แม้จะสร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นได้ แต่เป็นความมั่นคงของคนส่วนน้อย โดนที่คนส่วนใหญ่ยากจนแร้นแค้น ความมั่งคั่งให้สันติภาพบังเกิดขึ้น ย่อมยากจะเป็นไป แต่จะมีความรุนแรง ทั้งที่เป็นความรุนแรงอันปรากฏเปิดเผย เช่น อาชญากรรม การประหัตประหารทำลายกันและความรุนแรง

ที่แฝงเร้นอยู่ในโครงสร้างของสังคม ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายด้วยโรคขาดอาหาร หรือการเจ็บป่วยเนื่องจากยากไร้ มิใช่จะต้องเฝ้าถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม เป็นพิษธรรมชาติถูกทำลาย ซึ่งก็เป็นผลของความรุนแรงอีกประการหนึ่งที่เนื่องมาจากการพัฒนาตามแนวทางปัจจุบัน

3. สภาพดังกล่าวย่อมทำให้ชีวิตของบุคคลในสังคมอยู่ในสถานะเลวร้าย ขาดความสงบสุข ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งมีปัญหาสุขภาพจิต ชีวิตสับสน แปรกยแยกทางสังคมแวดล้อม ตลอดจนแปลกแยกจากตนเอง เกิดปัญหาโรคจิต โรคประสาท จนถึงกับการกระทำการรุนแรงกับตัวเองการฆ่าตัวตายก็เป็นอันต้นมาก เป็นอันว่าสันติสุขไม่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งระดับบุคคล สังคม และธรรมชาติอันเราสามารถเห็นได้จากสังคมปัจจุบัน (พระไพศาล วิสาโล, 2533:18 – 19)

จุดมุ่งหมายของการพัฒนา

การพัฒนามีจุดมุ่งหมาย คือ ความเจริญ หรือการที่ชีวิตมีความเป็นอยู่ดีขึ้นกว่าเดิม กูเลต์ (D. Goulet) ได้อธิบายจุดมุ่งหมายอย่างกว้างขวางของการพัฒนาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าไว้ดังนี้ (ชัย จันทร์, 2541: 25 – 26)

1. เพื่อการดำรงคงอยู่ของชีวิต ได้แก่ ความสามารถในการได้มาซึ่งสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐาน เพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้
2. เพื่อมีความมีเกียรติและมีศักดิ์ศรี ได้แก่ การได้รับการศึกษา การมีงานทำและมีสถานภาพเป็นที่ยอมรับของสังคม
3. เพื่อความอิสระ เสรีภาพ ได้แก่ ความสามารถที่กำหนดอนาคตของตนเอง

ความสามารถในการเลือก ความสามารถในการปลดปล่อยชีวิตจากความเป็นทาส เป็นเครื่องมือของบุคคลอื่น จากความทุกข์ยาก จากความไม่รู้ และจากความหลงเชื่อในสิ่งมลายทั้งหลาย

ส่วนจุดมุ่งหมายของการพัฒนาในการปฏิบัติการจำแนกได้ 3 ประการ คือ

1. เพื่อแก้ไขสิ่งที่ปัญหา หมายถึง การคลี่คลายภาวะที่มีความทุกข์ยากที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป ดังนั้นบุคคลใดหรือประเทศใดที่ยังมีปัญหาความทุกข์ยากอยู่ ก็ถือว่าบุคคลนั้นหรือประเทศนั้นยังขาดการพัฒนาอยู่มาก

2. เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ หมายถึง ในกรณีที่เห็นว่ามีบางสิ่งบางอย่างมีประโยชน์ แต่ยังไม่มีการสร้างขึ้นไว้ก็ควรที่นักพัฒนาจะสร้างขึ้น แม้ในขณะนั้นยังไม่เกิดปัญหาเดือดร้อน หรือขาดแคลนอย่างชัดเจนก็ตาม โดยหวังว่าในอนาคตสิ่งนั้นจะยังเกิดประโยชน์

3. เพื่อบำรุงรักษาสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้คงอยู่ตลอดไป หมายถึง การมีวัตถุประสงค์หรือภาวะทางนามธรรมหรือจิตใจอันเป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เจริญอยู่แล้ว ก็ควรต้องบำรุงรักษาให้คงอยู่ต่อไป (ชัย จันทร์, 2541 : 28)

ความหมายของภาวนา 4

ภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็น ให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development

1. ภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ,



การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development)

2. สीलภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development

3. จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development

4. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.) ปยุตโต), 254: 70)

การพัฒนาตามหลักภาวนา 4

มนุษย์เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกรู้พอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาด้านทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขใน

ชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่งก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี

จากความต้องการที่หลากหลายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวังเกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ เช่น พายุพัด ไฟแลบ ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยีและความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ และได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น จากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา

หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธ

นั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

1. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝน ในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

2. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจาโดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

4. การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยทำให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

บทสรุป

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีจะร้าย ย่อมขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้นเพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวความคิดทางพุทธศาสนาท่านมองเห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพกายเพื่อดำรงไว้พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ “ร่างกายและจิตใจ” เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้ง 2 อย่าง และการดูแลสุขภาพหรือสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญ 2 ปัจจัยนี้ เพราะมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หลักภาวนา 4 จึงเป็นหลักทางพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านกาย จิต สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเตรียมการรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ไม่ได้อยู่ที่การพยายามจัดให้มีการสังคมสงเคราะห์ หรือการบริการผู้สูงอายุหากแต่ควรทำให้ประชากรผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีการพัฒนา (Assets for development) ตั้งแต่การปรับเปลี่ยนแนวคิด ค่านิยม ต่อผู้สูงอายุ ตลอดจนถึงการพัฒนาศักยภาพตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุเองให้มีมากขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมบนฐานของปัญญา เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในอนาคต



เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.) ปยุตโต. (2540). **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

ไพศาล วิสาโล, พระ. (2533). **พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, มูลนิธิ. (2535). **พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม**

ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์ จำกัด.

วิชัย จันทร์. (2541). “การพัฒนาระบบการประชาสัมพันธ์สำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สนธยา พลศรี. (2547). **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.