

เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย

The Criterion of The Happiness of Elderly people in Thai Society

¹พระมหาวัลลภ วชิรวโส

Phramaha Wanlop Vajiravaso

²พระครูปลัดภาณุวัฒน์ พลอยทรัพย์

Phrakhrupalad Phanuwat Phoispup

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkorn University

¹Corresponding Author Email: Phanu2509@gmail.com

Received July 15, 2020; Revised July 29, 2020; Accepted: July 30, 2020



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขในพุทธศาสนา เพื่อศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทย และเสนอเกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยใช้การศึกษาจากเอกสาร หนังสือและบทความที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ความดี และคุณธรรมภายในจิตใจส่งผลเป็นความสุข ผลของการแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างย่อมเป็นไปในทางที่ดี เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่ 1) คือด้านร่างกายควรมีศีลเป็นพื้นฐานเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี 2) ด้านจิตใจควรจะมีสมาธิทำบุญใส่บาตร แบ่งปันความสุข ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้ความเมตตาเอื้อเฟื้อและมีน้ำใจ 3) ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกันควรมีเมตตา กรุณาอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ควรเว้นจากอบายมุข 6 รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ มีเมตตาช่วยเหลือแบ่งปัน

คำสำคัญ: เกณฑ์ตัดสิน, ความสุข, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This article entitled to study the concept of the Happiness in Buddhism, to study the problem of Elderly people in Thai Society and to present The Criterion of The Happiness of Elderly people in Thai Society. This is a qualitative research done by studying academic documents. In the research, it was found that happiness that arises from peace, goodness and virtue within the mind, resulting in happiness. The results of their expression on the people around them are in a good way. The criteria for judging happiness for the elderly in Thai society are: 1) In the physical, they should have precepts as a basis for regulating physical and verbal behavior to be in good deeds; 2) In the psychological, they should be persistent in making merit with monks and sharing happiness, preserving Buddhism, giving

2 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

compassion, generosity, and generosity 3) In social and coexistence, they should be benevolent based on understanding and optimism 4) In economic and income, they should be abstained from cause of ruin and known how to allocate the money that is obtained, having compassion and helping by sharing.

Keywords: Criterion, The Happiness, Elderly people

บทนำ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561 มีแนวทางการส่งเสริมผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลผู้ด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่สามารถมีส่วนร่วม เป็นพลังพัฒนาสังคมจึงควรได้รับการส่งเสริมและเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน และรับให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้นานที่สุดขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทุกข์ยาก ต้องได้รับการเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน สังคม และรัฐอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมโดยการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ได้แก่ 1. ประชากรพึ่งพาตนเอง 2. ครอบครัวดูแล 3. ชุมชนช่วยเกื้อกูล และ 4. สังคม รัฐสนับสนุน โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ควรมีการบูรณาการให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561) ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อันเนื่องจากความสูงอายุของตนเองอีกด้วย ดังนั้นปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความตระหนักว่าความเป็นผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้ เพื่อจะได้ปรับตัวต่อสภาวะความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวต่อสภาวะความเป็นวัยสูงอายุของผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุอย่างเป็นผลดีต่อสังคมโดยรวม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) สำหรับการปรับตัวปรับใจคงอยู่ที่การพยายามยอมรับตัวเอง สังขารย่อมเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา จากวันที่มีคนนับหน้าถือตาในที่ทำงานก็อาจจะต้องอยู่บ้านทำงานเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขแม้จะสูงวัยแต่จำเป็นต้องเคารพตัวเองและผู้อื่น อยู่เสมอ กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี กฎกติกาของสังคม ค่านิยมและวัฒนธรรมของคนรุ่นใหม่ ปรับใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ก้าวให้ทันความคิดของคนรุ่นใหม่ โดยพยายามปรับจนความคิดเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่สำคัญ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อความอยู่รอดไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิตซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับโรคติดต่อและไม่ติดต่อ รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น โดยมีการบริโภคไขมันเพิ่มขึ้นและเส้นใยน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง บางส่วนยังคงสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลอาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยและสาเหตุการเสียชีวิต ถ้าบุคคลสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตสุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วะสี, 2544) สุขภาพจึงเป็น

สิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตรที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991)

ความสุขหรือความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและชุมชนของตนได้ ความสุขถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากสิ่งหนึ่งในการดูแล สุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะ เป็นสุขมีความเข้มแข็ง ในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ รู้สึกมั่นใจใน ผู้สูงอายุที่มีความสุขจะเป็นผู้ที่ใช้สติ และจิตสำนึก ในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่าง มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถ ยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความสุขจะเป็นผู้ที่เห็นความหมาย และเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตา กรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ความสุขจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดการตายไม่สมดุลกัน คือมีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศมีเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุต้องพบกับสภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสภาพแวดล้อมทางสังคม ความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยเมื่อเข้าสู่วัยชราย่อมประสบกับความไม่สมอยากหรือไม่สมหวังได้ดังใจปรารถนา เพราะเป็นวัยที่ต้องประสบความเปลี่ยนแปลงในทุกด้านมูลเหตุของความทุกข์มาจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพอนามัย เมื่อเข้าวัยสูงอายุมักมีสุขภาพทางกายและทางจิตไม่สมบูรณ์ ความเสื่อมโทรมทางสรีระวิทยา หรือมีโรคประจำตัวหรือปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. ด้านสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีรายได้ลดลงหรือไม่อาจประกอบกิจการงานเพื่อหารายได้ให้สูงขึ้นและมีแต่จะลดน้อยถอยลงตามลำดับและหากผู้เข้าสู่วัยสูงอายุไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมก็จะประสบปัญหาอย่างมากมาย
3. ทางด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีภาพลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในสถานภาพทางสังคมจึงเกิดความรู้สึกว่าเป็นผู้ไร้ประโยชน์ไม่มีคุณค่า ไม่มีตำแหน่งหน้าที่และผู้คนทั่วไปก็จะเลิเกรงกลัววามมี เลิเกรงอกเกรงใจ หากไม่เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ก็เกิดวิกฤตการณ์ทางด้านภาพลักษณ์ขึ้นได้ (ภิกษุณี สุภานุสร, 2546)

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาจากอุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ภาวะความถดถอยของร่างกาย ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงทำให้ต้องอาศัยบุคคลอื่นในการดูแล ช่วยเหลือตลอดเวลา ในการจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นการแบ่งเบาภาระ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในปัจจุบัน ประกอบการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตจึงมีความสำคัญที่มีผลต่อการรักษาแบบองค์รวม คือ การรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งจิตวิญญาณ รู้จักที่จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมีได้หมายความว่า

4 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

โลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี “ความสุข” ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมาย คือ

1) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น

2) ความสุข “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 376 หน้าที่ 226) สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิ เพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิต มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌาน หรือธรรมที่ได้อริยธรรมที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็น อย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรม และนิพพาน (พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ, 2556) บทความนี้จึงต้องการนำเสนอแนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา อีกทั้งปัญหาของผู้สูงอายุ และหาเกณฑ์ในการตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

แนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา

1.1 นิยามของความสุขในพระพุทธศาสนา ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญ หรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตน และสิ่งแวดล้อม สามารถจำแนกองค์ประกอบของความความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1) ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ เป็นต้น

2) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งการรับอารมณ์อย่างมีสติปัญญาจะทำให้ชีวิตงอกงาม งดงาม เป็นการเสพ เพื่อรักษาสุขภาวะทางกายและจิต วิญญาณให้มีความสุขสมดุล สงบเย็น ภาวะดังกล่าว คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวทำลายความรู้ตื่นและเบิกบาน ต้องฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทัน การเสพโดยไม่มีสติทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่เบียดเบียน ทำให้กายเบียดเบียน ใจขาดสติปัญญานำมาสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมองทางจิตวิญญาณ โดยมีคำอธิบายดังนี้

(1) สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ มีความพร้อมอยู่เสมอในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ ถ้าเป็นความทุกข์ทางใจ ใช้สติพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุแห่งทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วสลัดทิ้งหรือปล่อยวางเสีย ถ้าเป็นทุกข์ทางกาย อันเกิดจากความเจ็บป่วย ใช้สติความระลึกได้พิจารณา

ไตร่ตรองว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่ขอไม่ให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ และมีสติอดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นได้สติ ช่วยเตือนใจไม่ให้ประมาทและไม่กลัวความตายเกินเหตุ การฝึกใจให้เกิดสติปัญญา ฝึกเจริญมรณสติเพื่อต้อนรับความตายจะช่วยให้จิตใจสงบ

(2) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปส่ายมา การฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้จิตมีความแข็งแรง มีพลังสงบ หลุดออกจากสิ่งบีบคั้นกั้นขวาง ความตื่น เบิกบาน นุ่มนวล ควรแก่งานหรือ เหมาะแก่การใช้งานและพร้อมที่จะใช้ปัญญา เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจิตที่มีสมาธิจะไม่ป่วยด้วย เมื่อมีความทุกข์ทางใจ สมาธิจะช่วยให้จิตผ่อนคลาย เกิดความสงบ หยดยั้งจากความก่อกวนกัฏฐกัฏฐ ทำให้สบายใจและมีความสุข เมื่อเจ็บป่วยทางกาย จิตที่เข้มแข็งจะช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายให้ทุเลาลง

(3) ปัญญา หมายถึง การรู้ความจริง เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง การเข้าถึงความจริงจนลละความเห็นแก่ตัว มีปัญญา และใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งสูงสุด ปัญญาเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสูงสุดที่การยกจิตใจคนให้สูงด้วยสติและปัญญา สามารถมองเห็นความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจถึงความจริงระดับสูงสุด เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง มองเห็นว่าชีวิตมนุษย์ มีการเกิดแก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดาของทุกชีวิตไม่อาจหลีกเลี่ยง สิ่งใดก็ตามที่มีการเกิดสิ่งนั้นย่อมตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ ความแปรเปลี่ยน และหาตัวยืนโรงหรือตัวตนไม่ได้การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม อันจะทำให้มนุษย์ถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การอยู่อย่างประสานกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส เป็นการอยู่อย่างไม่ยึดมั่น นอกจากนี้การสรรหากัลยาณมิตร ควรเลือกสรรมิตรผู้ร่วมธรรมะร่วมกิจการ หรือร่วมอยู่สภาวะอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน มีความหวังดีปรารถนาดีต่อกันเลือกกัลยาณมิตร ที่เป็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในแนวทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง

สรุปความว่า ความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึก เบิกบานสบายใจกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา

1.2 ประเภทของความสุข

ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิต ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่าง ๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่น ที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “กามคุณ 5” บัณฑิตทั้งหลายผู้กระสับกระส่ายยอมงดเว้นกามทั้งหลาย อันเป็นเครื่องบารอกิเลสเหล่านี้ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 27 ข้อที่ 89 หน้า 215) ทุกเมื่ออย่างนี้ ย่อมล่วงพ้นเครื่องข้องในโลกได้ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกียะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และสุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสราญชุ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและมีความสุขถึงในระดับ โลกุตระ หรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวรก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน อีก

6 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

นัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนาตัวยกาย ศีล จิต และ ปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้าน แล้วย่อมจะมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

1) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาดปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” คือ บุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2) ความสุขทางสังคม หรือ ศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุกความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” คือ บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้าน คุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” คือ บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

4) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิต และโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว

1.3 ระดับของความสุข

สำหรับวิธีการเพื่อให้เกิดความสุขนั้น พระพุทธศาสนามองว่าขึ้นอยู่กับระดับของความสุกที่มนุษย์จะพึงแสวงหาด้วยแนวทางที่ถูกต้อง จะเป็นความสุขในระดับสามัญชนหรือริยะชนก็ได้ โดยมีมรรควิธีเพื่อไปสู่ความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

1) ความสุขในระดับปัจเจก เป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลที่มนุษย์แต่ละคนสามารถรับรู้ได้ผ่านการสัมผัสจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกิดสบายกายสบายใจ ที่เรียกว่า “กามสุข” เช่น ความสุขจากการใช้ตามองสิ่งที่สวยงาม ใช้หูฟังเสียงที่ไพเราะจับใจ ใช้จมูกดมกลิ่นที่หอมถูกใจ ใช้ลิ้นลิ้มรสชาติอาหารหรือของกินที่เอร็ดอร่อยและใช้ร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นต้น

มรรควิธีในการเสพกามคุณเพื่อแสวงความสุขให้มีโทษน้อยที่สุดและเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษหากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็รับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้น ๆ หลักธรรมที่เป็นมรรควิธีในการเรียนรู้เพื่อ เสพกามสุขในระดับปัจเจก ได้แก่หลักอปัสเสนธรรม คือ ธรรมเป็นที่พึงอาศัย มี 4 ประการ คือ

(1) รู้จักคิดพิจารณาแล้วใช้สอยปัจจัยบริโภคละสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและพึงคบหาบุคคลและธรรมที่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องและมีประโยชน์

(2) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว อดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจและรู้จักพิจารณาอดกลั้นต่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ความเกลียดชัง ความโกรธ เป็นต้น

(3) รู้จักคิดพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่ เป็นโทษก่ออันตราย เช่น ความนึกคิดในทางที่ชั่วความโกรธแค้น เป็นต้น งดเว้นความชั่วร้ายที่เกิดขึ้น พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัด หรือจัดให้สิ้นไป

(4) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว เว้นเสียจากสิ่งที่ เป็นโทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายและจิตใจเช่น การพนัน ยาเสพติด สุราเมรัย เป็นต้น รู้จักคิดพิจารณาแล้ว หลีกเว้นเสีย

2) ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัวเป็นความสุข ในสังคมเล็กที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตรธิดา ชีวิตครอบครัว พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ฆราวาส” แปลว่าการอยู่ครองเรือน ผู้ครองเรือนนั้นจะมีความสุขในครอบครัวได้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

(1) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีคุณธรรมหมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีคุณธรรม ประพฤติสิ่งที่ เป็นเกื้อกูลต่อกัน มีความขยันหมั่นเพียร มีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีงาม ซึ่งทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข เช่น มีสัจจะ ความจริงใจ มีทมะ ความข่มใจ มีขันติ ความอดทน มีจาคะเสียสละมีน้ำใจต่อกัน เป็นครอบครัวที่มีความเมตตา กรุณา ความรัก ปราบปราม ดีต่อกัน รู้จักการแบ่งปัน พุดจากด้วยความรัก การประพฤติดีสิ่งที่ประโยชน์ต่อกันและการวางตนสม่ำเสมอ เป็นต้น

(2) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามหรือพึงประพฤติปฏิบัติต่อกันในฐานะคนในครอบครัว เป็นการนำหลักคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจไปสู่การปฏิบัติหรือที่เราเรียกว่า “หน้าที่” อันเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของบิดา มารดา สามีภรรยา และบุตรธิดา ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวที่จะสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ เช่น หน้าที่ของสามี ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า “สามีที่ดี” จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา คือให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่นไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ หน้าที่ของภรรยาจะต้องปฏิบัติ ต่อสามี เช่น จัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง หน้าที่ของบิดามารดา จะต้องปฏิบัติต่อบุตรธิดาของตนเอง คือ ห้ามไม่ให้ทาความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หากรรยา (สามี) ที่สมควรให้และมอบทรัพย์ สมบัติให้ในเวลาอันสมควร เป็นต้น เมื่อบุคคลในครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ความสุขในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้ มรรควิธีนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในครอบครัวให้เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงผู้เดียวจะกระทำให้เกิดขึ้นมิได้ แต่ทุกคนในครอบครัวจะต้องร่วมกันกระทำหรือสร้างสรรค์ความสุขให้เกิดขึ้น

3) ความสุขในระดับสังคม พระพุทธศาสนามีมรรควิธีเพื่อสร้างความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคมในหลายมิติ เช่น สังคมจะต้องมีความเสมอภาค ยุติธรรม มีความสามัคคีต่อกันในสังคมใดก็ตามที่บุคคลในสังคมมีความพร้อมเพรียง สัมผัสความสามัคคีกันในการกระทำกิจกรรมทุก ๆ อย่างย่อมทำให้สังคมนั้น ๆ เจริญก้าวหน้าและมีความสุข ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ (สงฆ์) เป็นเหตุให้เกิดสุข” ดังนั้น บุคคลในสังคมจะมีความสามัคคีกันได้จะต้องปฏิบัติต่อกันด้วยหลัก “สาราณียธรรม” เช่น การมีเมตตาทางกาย วาจา และใจต่อกัน มีความเสมอภาคด้วยความคิดเห็นและวิถีแห่งการปฏิบัติ ยอมรับและเคารพซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน มีหลักที่เรียกว่า เบญจศีล เบญจธรรม โดยการกระทำที่ไม่ส่งผลให้เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ มีเมตตา มีสัมมาอาชีพ มีสติ เป็นต้น

4) ความสุขในระดับ โลกุตระ หรือนิพพานสุข พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการฝึกอบรมทางจิตใจและปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสไปสู่มรรคผลนิพพานที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือการเจริญปัญญาให้เกิดความ เห็นแจ้งเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตใจที่เนื่องด้วยทัศนะทางใจ จากการพิจารณาสภาวธรรม เช่น ขันธ์ 5 อายตนะ 12 เป็นต้น แยกพิจารณาให้รู้ตามสภาวความเป็นจริงโดยยกขึ้นสู่สามัญลักษณะว่า เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ปฏิบัติจนเกิด “วิชชา” คือ ความรู้แจ้งเป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริง คือ เข้าถึงนิพพาน นอกจากนี้สามารถปฏิบัติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิตและธรรม ยกจิตเข้าสู่การหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ทำให้มี

ความสุขอย่างแท้จริง ในโลกแห่งความเป็นจริงมนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทร บ่าไปสู่สมุทร หลากไปสู่สมุทร แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉั้่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทาอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 299 หน้าที่ 348)

สรุปความว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและ ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็จะได้พบความสุขในทุกที่ทุกสถานเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส มีสุขทางจิตวิญญาณที่ดี ความสุขทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่ง แวดล้อมโดยองค์ประกอบของความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ต้นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรี และคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

ปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทย

การที่องค์การสหประชาชาติได้นิยามไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มร้อยละ 14 ซึ่งปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุของไทยอยู่ที่ 15.30 เปอร์เซ็นต์ มีจำนวนประมาณ 9,928,000 คน และคาดการณ์กันว่า ภายในปี 2564 ประชากรสูงวัยจะเพิ่มขึ้นเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ เข้าเกณฑ์สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Aged society) (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>) จากแนวโน้มการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความสำคัญและความรุนแรงของปัญหาผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มมากขึ้นในอนาคตทั้งนี้เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากซึ่งถือว่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่างๆ ในสังคม สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องของธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ฉะนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้สูงอายุอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว ซึ่งการปรับตัวหมายถึง กระบวนการที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยการจัดการ แก้ไข ต่อสู้ และปรับปรุงตนเองเพื่อให้อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2548)

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561 มีแนวทางการส่งเสริมผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลผู้ด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่สามารถมีส่วนร่วม เป็นพลังพัฒนาสังคมจึงควรได้รับการส่งเสริมและเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน และรับให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้นานที่สุดขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทุกข์ยาก ต้องได้รับการเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน สังคม และรัฐอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมโดยการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ได้แก่ 1. ประชากรพึ่งพาตนเอง 2. ครอบครัวดูแล 3. ชุมชนช่วยเกื้อกูล และ 4. สังคม รัฐสนับสนุน โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ควรมีการบูรณาการให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อันเนื่องจากความสูงอายุดังนั้นปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความตระหนักว่า ความเป็นผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้ เพื่อจะได้ปรับตัวต่อสภาวะความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวต่อสภาวะความเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุอย่างเป็นผลดีต่อสังคมโดยรวม (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) สำหรับการปรับตัวปรับใจคงอยู่ที่การพยายามยอมรับตัวเอง สังขารย่อมเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา จากวันที่มีคนนับหน้าถือตาในที่ทำงานก็อาจจะต้องอยู่บ้านทางานเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขแม้จะสูงวัยแต่จำเป็นต้องเคารพตัวเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี กฎกติกาของสังคม ค่านิยมและวัฒนธรรมของคนรุ่นใหม่ ปรับใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ก้าวให้ทันความคิดของคนรุ่นใหม่ โดยพยายามปรับจนความคิดเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่สำคัญ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อความอยู่รอดไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิตซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับโรคติดต่อและไม่ติดต่อกันทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น โดยมีการบริโภคไขมันเพิ่มขึ้นและเส้นใยน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง บางส่วนยังคงสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลอาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยและสาเหตุการเสียชีวิต ถ้าบุคคลสามารถรับผิดชอบตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตสุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วะสี, 2544) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991)

จากการศึกษาในเบื้องต้น พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยสรุปมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่

10 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

1) ปัญหาสุขภาพด้านกาย ส่วนใหญ่เกิดจากการถดถอยของสมรรถนะร่างกาย บางคนตาไม่ดี หูไม่ดี ผมหงอก ฟันไม่ดี ต้องเผชิญกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังซึ่งเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะมีมากกว่าหนึ่งโรค และประสพภาวะทุพพลภาพหรือพิการ จึงมีปัญหการปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือต้องพึ่งพิงผู้อื่นในการใช้ชีวิตประจำวัน

2) ปัญหาสุขภาพด้านจิต เป็นผลจากความวิตกกังวล เครียด และกดดันจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เสื่อมลง และการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัว การสูญเสียคู่สมรสหรือคนใกล้ชิด เป็นต้น มีภาวะซึมเศร้าว่าเหว่ จากสภาพครอบครัว สังคมที่เปลี่ยนไป คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้เก้กัน มีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพ บางคนต้องไปทำงานที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น หรือบางคนต้องดูแลหลานโดยพ่อแม่เด็กไม่ได้อยู่ด้วย ผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ จึงมีสุขภาพจิต และส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้ด้วย

3) ปัญหาสุขภาพด้านสังคม ที่พบคือปัญหาเศรษฐกิจ ไม่มีเงินออม ไม่มีรายได้เพื่อการดูแลสุขภาพ บางคนยังคงทำงานเพื่อหาเลี้ยงตนเอง ปัญหาการใช้เวลาว่าง ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว และปัญหาการขาดความสัมพันธ์จากเพื่อนและผู้ร่วมงาน มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ทันสมัย โดยไม่ต้องไปมาหากันอย่างสังคมสมัยก่อน ผู้สูงอายุจึงต้องทำหน้าที่อยู่เฝ้าบ้าน ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ บางรายอาจถูกกลุ่มมิจฉาชีพทำร้ายบ้าง หลอกเอาทรัพย์สินไปบ้าง สังคมไม่มีความปลอดภัยก่อให้เกิดความเครียดได้ สำหรับบางคนต้องพึ่งพาผู้ดูแล ซึ่งผู้ดูแลก็มีหลายบทบาททำให้เกิดข้อจำกัดในการดูแล หรือภาวะสุขภาพของผู้ดูแล ผู้ดูแลมีความเครียด ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ มีผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ระบบจัดการสุขภาพระดับอำเภอ (District Health System : DHS) ที่เป็นส่วนสำคัญต่อการจัดการงบประมาณและจัดบริการสนับสนุนบริการปฐมภูมิ ยังดำเนินงานได้จำกัด มีความไม่เป็นเอกภาพของหน่วยบริหารที่เกี่ยวข้อง และวิธีดำเนินการมีประสิทธิภาพไม่เต็มที่อีกทั้งการจัดการบุคลากรให้เป็นทีมสหวิชาชีพที่ร่วมปฏิบัติงานในหน่วยบริการปฐมภูมิ ยังทำได้จำกัดเพียงบางพื้นที่ (สุพัตรา ศรีวิชชากร และคณะ, 2558)

4) ปัญหาสุขภาพด้านปัญญา ที่พบบ่อยได้แก่ภาวะสมองเสื่อม จากโรคที่เป็นสาเหตุหลักที่สำคัญได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) หรือจากโรคหลอดเลือดสมอง (Vascula dementia) โรคนี้ก่อให้เกิดการสูญเสียต่อตัวผู้ป่วย เป็นภาระต่อผู้ดูแล ครอบครัว และประเทศชาติเป็นอย่างมาก (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ เป็นวัยระยะสุดท้ายของการพัฒนาทางด้านต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชราจะสามารถนำประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต และการงานของตน มาประโยชน์ให้แก่สังคม ดังนั้น วัยชราจึงควรเป็นระยะที่มนุษย์ควรจะได้คิดถึงด้วยความสุข และความหวัง ถึงแม้ว่าจะเป็นระยะของความเสื่อมหรือเสื่อมถอยลงไปตามธรรมชาติ แต่ประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต รวมทั้งความคิดที่เฉียบแหลม รอบคอบ ลึกซึ้งของคนชราอาจเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานรวมทั้งเป็นที่พึ่งพาหรือเป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย

การส่งเสริมสุขภาพะเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรมนี้มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านกาย ปัญหาด้านจิต ปัญหาด้านสังคม และด้านปัญญา

มีความเป็นองค์รวม จึงจะเป็นปรัชญาแห่งสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาทุก ๆ องค์ประกอบของร่างกาย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาสุขภาวะจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย สังคมหรือสภาพแวดล้อม จิตใจ จิตวิญญาณหรือปัญญา ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนมีศักยภาพความสามารถในการจัดการพึ่งพาตนเองไม่เท่ากัน บริบทปัจเจกบุคคลของการจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุที่ดี เป็นลักษณะการพึ่งพาตนเอง คือทางสายกลาง ระบบเครือข่าย เป็นแกนหลักสำคัญในบริบทแห่งวิถีตำบลเมืองเก่า การมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดูแลสุขภาพและบริบทชุมชน มีการไปมาหาสู่กันเป็นประจำโดยเฉพาะเป็นชุมชนพุทธศาสนา

เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย มีการบูรณาการคือการจัดการสุขภาวะของตนเองหลักพึ่งตนเองคือทางสายกลาง ยกตัวอย่าง บริบทปัจเจกบุคคล ให้มีการเตรียมกายใจ พอเข้าวัยสูงอายุ 60 ปี เรียกผู้เขี่ยวชาญชีวิต เมื่อมีปัญหาว่าเหว มีการจัดการให้จิตเข้มแข็งโดยนำหลักทางศาสนามาเชื่อมโยง เป็นทางออกที่ดี เพิ่มกระบวนการนี้ในผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม บริบทของระบบสาธารณสุข พบว่า หน่วยงานรัฐมีแนวปฏิบัติที่ดีในการบูรณาการทั้ง 4 ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพ นอกจากนี้มุ่งไปที่วิถีชีวิต ในการทำมาหากิน จึงจะได้สุขภาพทั้งหมดยุทธศาสตร์การจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีความจำเพาะสอดคล้องครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม จากการสัมภาษณ์ พบว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อความสูงอายุนำมาซึ่งความสุขและคนในครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งในการจัดการสุขภาพให้ได้อย่างเหมาะสมและกิจกรรมเสริมคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพดี บุคคลในครอบครัวสามารถไปประกอบอาชีพได้ ลูกหลานมีความสุข ผู้สูงอายุก็พลอยมีความสุขตามไปด้วย หากลูกหลานหรือคนในครอบครัวมีสุขภาพไม่แข็งแรง ต้องคอยดูแล ผู้สูงอายุก็จะไม่มีความสุข สุขภาพของผู้สูงอายุจึงส่งผลต่อความสุขของครอบครัว เป็นเสมือนเงาสะท้อนซึ่งกันและกัน

เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยคือการใช้ชีวิตให้เกิดความเกื้อกูลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชน คือสายใยความเป็นเครือญาติช่วยเหลือเกื้อกูลในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การประกอบอาชีพที่คำนึงถึงความปลอดภัย มีบางพื้นที่ปลูกผักปลอดสารพิษ การตรวจสุขภาพประจำปี การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย มีประโยชน์และเหมาะสมกับโรค เป็นอาหารย่อยง่าย มีสถานที่ออกกำลังกาย ให้ความสำคัญในการจัดการสุขภาพแบบพึ่งตนเอง คือทางสายกลาง ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีการระวังความเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้น ในรายที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีแนวคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แกว่งแขน ร่วมกิจกรรมทางสังคม ชอบเข้าช่วยเหลือสังคม มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกันไปเยี่ยมผู้เจ็บป่วยทั้งที่บ้านและในโรงพยาบาล ทำให้ตนเองยังรู้สึกว่ามีคุณค่า เป็นที่ปรึกษา ชุมชนให้ความเคารพ ส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับประเพณีทางศาสนา วัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น งานปีใหม่เมืองหรือช่วงสงกรานต์ เมื่อลูกหลานกลับไปเยี่ยมผู้สูงอายุจะพูดคุยกันอย่างภาคภูมิใจจิตใจแจ่มใส จิตใจดี ให้ยิ้มบ่อย ๆ ไม่เครียด ไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ ทำบุญตักบาตร ผู้สูงอายุกับวัดจึงมีความเชื่อมโยงกัน

เมื่อบุคคลในบ้านมีการเจ็บป่วย ได้มอบหมายให้คนใดคนหนึ่งในครอบครัวเป็นผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีความสัมพันธ์เป็นบุตร เป็นสามีภรรยา เป็นพี่ และยังพบว่าผู้ดูแลที่ไม่ได้เป็นญาติกันมาก่อนด้วย ถือว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณ ไม่เป็นภาระ ดูแลด้วยความเมตตา เอื้ออาทร เอาใจใส่ และมีรายหนึ่งพบว่า ไม่ได้เป็นญาติกันมาก่อน แต่ยังคงให้การดูแล เนื่องจากบุคคลในครอบครัวของผู้สูงอายุท่านนั้น ได้เสียชีวิตไป

12 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

หมดแล้ว มีความเชื่อสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจด้านศาสนา เชื่อกฎแห่งกรรมบุญ บาป การทำความดี ทางชุมชนยังให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ มีการรดน้ำดำหัวท่านในวันผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี จากระบบบริการสาธารณสุขได้รับการจัดการที่ดีขึ้นทั้งในส่วนตัวเอง ครอบครัว และชุมชน ทำให้พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีอายุยืนมากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนในชุมชนมากขึ้น ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจ ไม่เหงา และร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น พระได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง ระบบสนับสนุนทางสังคม ทนทางสังคม เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยเยียวยาเสริมคุณค่าในตัวเองให้แก่ผู้สูงอายุ และการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ มีส่วนร่วมของเครือข่ายทั้งท้องถิ่น ท้องที่ ท้องทุ่ง และกองทุน จัดทำแผน งบประมาณได้เพียงพอ ดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และบริบทด้านระบบสาธารณสุข เช่น การตรวจเลือดหาสารเคมีตกค้างในร่างกาย การให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้สารเคมีในการเกษตร ให้ความรู้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ การจัดการความเครียด การเยี่ยมบ้าน เป็นต้น การช่วยเหลือผู้สูงอายุตามโครงการของรัฐ เช่น เบี้ยยังชีพ ผู้พิการผู้มีรายได้น้อย เป็นต้น นอกจากนี้ระบบจัดการสุขภาพของชุมชน ไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุ มีการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากไร้หรือด้อยโอกาสหรือไม่มีผู้ดูแล เช่น กิจกรรมคาราวานบุญ การปรับปรุงที่อยู่อาศัย การให้เกียรติ ยกย่องเคารพผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะความศรัทธาในพระพุทธศาสนายังเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้ดูแล เมื่อเจ็บป่วยก็มีการเยี่ยมเยียน ให้กำลังใจกัน การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ทาน ศีล ภาวนา การประเพณีหมู่บ้านจัดการสุขภาพอยู่ในระดับดีเยี่ยม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจอยู่ในระดับดี และโดยภาพรวมอยู่ในระดับกลาง ๆ

หลักสำคัญในการเกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย มีจุดเด่นด้านคุณธรรมคือการพึ่งตนเอง ให้การดูแลด้วยความกตัญญู มีเมตตา และความเอื้ออาทร คือพยายามให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุดและมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต โดยทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขความพอใจตามอัตภาพ สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อชุมชนและต่อสังคมการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านปัญญา อธิบายได้ว่า

1. การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุด้านร่างกาย หรือกายภาพนา ปัจจัยที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตให้พิจารณาถึงคุณค่าแท้ และประโยชน์ใช้สอย ด้วยปัญญา ให้การดูแล ว่าด้วยสิ่งที่สบาย เกื้อกูล ได้แก่ (1) ที่อยู่เหมาะสม ปลอดภัย (2) มีอาหารบริบูรณ์ (3) พุดคุยให้กำลังใจ (4) บุคคลที่ถูกต้อง ไม่มีคนร้าย (5) อาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (6) ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม และ (7) อิริยาบถที่เหมาะสม และในการดูแลนั้นถือเป็นการตอบแทนคุณ ไม่ถือว่าเป็นภาระ ย่อมแสดงถึงความกตัญญูทวาทิ

2. การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุด้านสังคม หรือศีลภาวนา มีความเชื่อกฎแห่งกรรมและบุญ-บาปตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ได้แก่ (1) ทาน โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีจิตอาสา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ส่วนผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว ครอบครัว ชุมชน สังคม ให้การช่วยเหลือเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสร้างความรู้สึกอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย เกื้อหนุนด้านเงินทอง สิ่งของ (2) พุดคุยปรับทุกข์ ให้กำลังใจ (3) บำเพ็ญประโยชน์ เครือข่ายมีความเป็นกัลยาณมิตรชุมชนไม่ทอดทิ้ง (4) ให้ความเคารพ การเยี่ยมผู้ป่วยถือว่าได้ทั้งบุญและมีความสุข อดทน เสียสละ รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

3. การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุด้านจิตใจ หรือจิตภาวนา ฝึกจิตให้มีคุณภาพ มีสุขภาวะจิตที่ดี ยิ้มบ่อย ๆ ไม่ต้องเครียด ปล่อยวาง ผู้ดูแลใช้หลักการบริหารด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญ มีเมตตาเป็นกัลยาณมิตร ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้ทำหน้าที่บริหารกับผู้ป่วยและญาติ นับเป็นสิ่งแรกที่สำคัญที่สุด

การเกื้อหนุนด้านอารมณ์ ครอบครัวชุมชนช่วยกันดูแล เอาใจใส่ห่วงใย อยู่เป็นเพื่อน เยี่ยมเยียน เยี่ยมไข้ ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ระบบสาธารณสุขมีแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการ เข้าถึงจิตใจ สร้างความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ มีความรู้จริงทรงภูมิปัญญา เป็นที่น่ายกย่อง เป็นที่ปรึกษาที่ดี อดทนฟัง ไม่เบียด ไม่ฉุนเฉียว อธิบายให้เข้าใจ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

4. การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุในชุมชนมีศรัทธาต่อพระรัตนตรัย นิยมไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทั้งในระดับสมณะวิปัสสนากรรมฐานใช้หลักสติปัญญา 4 เข้าถึงไตรสิกขาว่าด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อผู้สูงอายุมีความเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อนั้นจิตใจจะสามารถปล่อยวาง ไม่ยึดติดถือมั่นในอุปาทาน นามรูป กำจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าของทุกข์ได้ เกิดปิติ แจ่มใสสงบมุ่งสู่การบรรลุธรรมแห่งนิพพาน นั่นคือบรมสุขที่แท้จริง

บทสรุป

ความสุขในพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ความดี ความงาม ความมีเมตตา กรุณา และคุณธรรมภายในจิตใจส่งผลเป็นความสุข ความสุขทางจิตวิญญาณจะสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการให้ทาน การรักษาศีลและการเจริญจิตภาวนา หรือทำสมาธิให้เกิดขึ้นในจิต เมื่อจิตเป็นสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์ ผลของการแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างย่อมเป็นไปในทางที่ดี

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีทั้งหลักธรรมที่ควรได้ยึดเป็นหลักให้ปฏิบัติตามและหลักธรรมที่ควรละเพราะเมื่อละได้แล้วก็จะนำมาซึ่งความสุขได้แก่กุศลมูล 3 คือความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคทางใจเป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรละ นำมาซึ่งความสุขกายและใจ ผู้สูงอายุควรเลือกหลักธรรมปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

ปัญหาของผู้สูงอายุ เกิดจากระยะสุดท้ายของการพัฒนาทางด้านต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชราจะสามารถนำประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตและการทำงานของตน ทาประโยชน์ให้แก่สังคม ดังนั้น วัยชราจึงควรเป็นระยะที่มนุษย์ควรจะได้คิดถึงความสุขและความหวัง ถึงแม้ว่าจะเป็นระยะของความเสื่อมหรือเสื่อมถอยลงไปตามธรรมชาติ แต่ประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต รวมทั้งความคิดที่เฉียบแหลม รอบคอบ ลึกซึ้งของคนชราอาจเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานรวมทั้งเป็นที่พึ่งพาหรือเป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

เกณฑ์ตัดสินความสุขสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่ 1) คือด้านร่างกายควรมีสติเป็นพื้นฐานเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี 2) ด้านจิตใจควรจะมีสมาธิทำบุญใส่บาตร แบ่งปันความสุขทานุบำรุงพระพุทธศาสนาให้ความเมตตาเอื้อเฟื้อและมีน้ำใจ 3) ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกันควรมีเมตตากรุณาอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ควรเว้นจากอบายมุข 5) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้มีเมตตาช่วยเหลือแบ่งปัน

เอกสารอ้างอิง

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2548). **บุคลิกภาพและการปรับ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

แผนกตาราและคำสอน.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง** .

14 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563)

- ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
ประเวศ วะสี. (2544). **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2554). **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยูเนี่ยน ศรีเอช จำกัด.
พระมหาสุทนต์ อากาศโร และคณะ. (2556). **สุขที่ได้ธรรม**, นนทบุรี: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด.
ภัทภิชญา สุภาณสร. (2546). “กลไกทางวัฒนธรรมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุของชุมชนคนบต”.
วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
สุพัตรา ศรีวนิชชากร และคณะ. (2558). **สถานการณ์การพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ พ.ศ. 2547 – 2558**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. (7 ธันวาคม 2557) . **สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล**. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2560 <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>.
Palank. C.L. (1991). **Determinants of Health-Promotive Behavior**. Nursing Clinics of North America.

