



Received: October 21, 2021
Revised: December 31, 2021
Accepted: December 31, 2021

การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดสุพรรณบุรี Elderly's Well-Being Promotion According to Buddhism in Supanburi Province

สมพงษ์ สุนทรธรรม (Sompong Soontorntham)¹

สมาน งามสนิท (Sman Ngamsanit)²

สุรินทร์ นียมามงกูร (Surin Niyamangkoon)³

บทคัดย่อ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมโดยธรรมชาติตามที่อริสโตเติลปราชญ์ชาวกรีกได้กล่าวไว้แต่ 350 ปี ก่อนคริสตกาล มนุษย์ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม ย่อมมีความต้องการทางสังคม มีความรู้สึกอยากอยู่กับผู้อื่นในสังคม ต้องการให้คนรัก ยอมรับเป็นสมาชิกของชุมชนและสังคม อยากร่วมกิจกรรมทางสังคม หากตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้จะช่วยให้ผู้สูงอายุกระฉับกระเฉงทางสังคม ปรับปรุงคุณภาพชีวิต ป้องกันการเจ็บป่วย ความหงอยเหงาเศร้าสร้อยได้ ปัจจุบันปริมาณผู้สูงอายุของประเทศไทยมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องศึกษาและพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ต้องเริ่มพัฒนาจากฐานรากและชุมชนท้องถิ่น เป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญเพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ มีการเสื่อมและทรุดโทรมตามธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม แต่โชคดีที่ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธมีหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยใช้หลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา นำมาพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงวัยให้เป็นผู้มีการสำรวมระวังรักษา ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะดีชีวิตมีความสุข

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ สุขภาวะ หลักพุทธธรรม

¹ นิสิตปริญญาเอกรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



Abstract

Human is by nature is a social animal as Aristotle, legendary Greek said 350 years before Christian Era. Humans at any age have social needs, need to live with others in society, want to be loved to be accepted in society, to be part of community and society, want to participate in social activities. Responses to these needs can help make senior citizens more socially active, improve quality of life, prevent injury, sickness and depress and loneliness. At present, senior citizens in Thailand is increasing continuously. These is necessity to study and develop the caring system of senior citizens wellbeing from the root of community which is the sustainable development. Wellbeing caring system is very important for senior citizens because that have to face changes in many dimensions; physical, mental, intellectual and social dimensions. Luckily Thailand is the land of Buddhism, there are many Buddha's teachings that can be applied in daily life to create balance in life by applying *Bhavana 4*, four principles of development, consisting of physical development, moral development, mind or emotional development and wisdom development. These principles can be applied to develop seniors' behaviors to maintain, to protect body, mind, society and environment so that the senior citizens will have wellbeing and happy life.

Keyword: Elderly, Well-Being, Bhavana 4 Principles

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ 68.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และในปี พ.ศ. 2564 คาดว่าประชากรสูงอายุเพิ่มเป็น 14 ล้านคนหรือร้อยละ 20 นั่นคือประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีการสั่งสมวิชาความรู้ต่าง ๆ มากมายตลอดชีวิต สัดส่วนการเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุบ่งชี้ถึงความจำเป็นที่ต้องศึกษาและพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุ

สถานการณ์ปัจจุบันด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย พบว่า ยังไม่มีรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวที่เป็นรูปธรรม การให้สวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นการดำเนินการโดยภาครัฐ (Bundhamcharoen, K., & Sasat, S., 2008) ขาดการมีส่วนร่วมของภาคส่วนในชุมชนและสังคม ตามแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะชุมชนอย่างยั่งยืนของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) ที่เน้นการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและสังคม ระหว่างประชาชน ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วนในชุมชน โดยใช้องค์ความรู้ที่สอดคล้องกับภูมิสังคมทุนและศักยภาพของชุมชนที่มีอยู่ โดยมุ่งประโยชน์แก่คนในชุมชน ร่วมกับการสร้างเครือข่ายหนุนเสริมกลไกของภาครัฐ ภาคประชาชน ภาคเอกชน



และภาคส่วนต่าง ๆ ในชุมชนอย่างบูรณาการให้การขับเคลื่อนการพัฒนาสุขภาวะชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) โดยมีหลักการสำคัญในการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อให้เกิดบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณ และมีระบบภูมิคุ้มกันและการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดีซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพ สร้างโอกาสและมีที่ยืนให้กับทุกคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจของประเทศก็เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องมีคุณภาพ และมีเสถียรภาพ การกระจายความมั่งคั่งอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม เป็นการเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รักษาความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมชนวิถีชีวิต ค่านิยม ประเพณีและวัฒนธรรม และมุ่งเน้น “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัย และเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

สุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะแบบองค์รวม มีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ ด้วยกัน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่ แต่มีการเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมา ไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐาน นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ปัญญา ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากสุขภาวะหรือสุขภาพไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุข ไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายในมีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อมีการบัญญัติคำว่า สุขภาวะขึ้นมาสุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย (ราชกิจจานุเบกษา, 2550, น. 3)



บทบาทขององค์กร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

สำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดสุพรรณบุรีนั้น สมัชชาสุขภาพแห่งชาติจังหวัดสุพรรณบุรี (สมัชชาสุขภาพจังหวัดสุพรรณบุรี, 2559) ช่วยผลักดันให้เกิดการขับเคลื่อนในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังและต่อเนื่อง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี จัดการเรียนการสอนให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรีจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีมาตรฐานและคุณภาพ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสุพรรณบุรีจัดระบบสวัสดิการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรีจัดระบบสวัสดิการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี จัดการเรียนการสอนให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงอายุ สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งทุกระดับจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีมาตรฐานและคุณภาพ พัฒนาชุมชนจังหวัดสุพรรณบุรีส่งเสริมการพัฒนาอาชีพและจัดหาช่องทางจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ผู้สูงอายุจัดทำ องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลจัดระบบการดูแลทั้งด้านสังคมและสุขภาพที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุระดับอำเภอและจังหวัดสุพรรณบุรี ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมให้มีศักยภาพในการดำรงชีวิตการทํากิจวัตรประจำวัน เสริมสร้างควมมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตัวเอง สนับสนุนให้มีการทํากิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ชมรมอสม.ระดับอำเภอและระดับจังหวัดให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียง เสริมสร้างกำลังใจกํานัน/ผู้ใหญ่บ้านส่งเสริมและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ได้ด้วยชุมชนเอง และให้การสนับสนุนช่วยเหลือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เข้าไปทํากิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุแรงงานจังหวัดสุพรรณบุรีสนับสนุนให้ผู้ประกอบการรับผู้สูงอายุเข้าทํางาน หรือจัดหางานให้ผู้สูงอายุทําทําเพื่อเพิ่มรายได้ สมัชชาสุขภาพจังหวัดสุพรรณบุรี กาชาดจังหวัดสุพรรณบุรีให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำรงชีวิต หรือผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตด้อย

สภาวะตามหลักพุทธธรรม

ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 สุตตันตปิฎกเล่ม 14 ปธานียังคสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ 22, น. 92) มีคำว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย” หมายถึงสภาวะเกี่ยวกับสุขภาพกาย “มีโรคเบาบาง” หมายถึง มีสุขภาพพลานามัยดี เป็นองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร สุขภาพกายดี ประกอบไปด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร แสดงให้เห็นว่า การมีสภาวะดีย่อมเหมาะสมกับการประกอบกรงานทุกประเภททุกประการ แม้แต่การบำเพ็ญเพียรสมณธรรม

ภาวะความสุขสภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ทรงตรัสไว้ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13, น. 254) หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจ



เป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า “ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้ายพระพุทธรูปเจ้าทรงเยียวรักษา ด้านจิตใจ” ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันใน ภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพ ทางกายจิตสังคม และปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่ เรียกว่า “องค์รวม” สุขุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, น. 5-10)

พระพุทธศาสนายึดหลักคำสอนอันเป็นแนวทางสายกลาง มีแนวทางการประพฤติปฏิบัติตามหลัก สัจธรรมอันเป็น อกาลโก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2547) มีหลักคำสอนว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้ อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กัน ด้วยความเมตตากรุณา อันถือเป็นคำสอนแห่งความพอดีในการนำไปปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตเพื่อนำตนเองออกจากทุกข์ จุดหมายที่แท้จริงคือ ค้นพบความสุขอันเป็น พื้นฐานของการอยู่ร่วมกันทางสังคม อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่ เกี่ยวข้องในสังคม ภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ โดยประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวม เรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม” พุทธศาสนามีแนวคิดที่ว่า ทั้งทุกข์และสุขเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์ต้องยอมรับ และพัฒนาทั้งทุกข์และสุขเพื่อให้เกิดดุลยภาพในการดำเนินชีวิต โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เหล่านี้จึง เรียกว่า “พัฒนาปัญญา” สุขภาพองค์รวมไม่ได้หมายถึงการไม่มีโรคหรือการไม่เจ็บป่วย แต่เป็นการที่บุคคล สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ภายใต้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา การสร้างสมดุลให้กับองค์ประกอบเหล่านี้ จะทำให้ เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

การประยุกต์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักภavana 4 แล้วนั้น จึงนับได้ว่า บุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและ สิ่งแวดล้อม เป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม อาจกล่าวได้ว่า หลักภavana 4 คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนิน ชีวิตที่ดีงามถูกต้อง โดยนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการ เชื่อมโยงแบบองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาด ด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ (พระสุนทรภิตติคุณ, 2560, น. 20) อันประกอบด้วย

(1) กายภavana เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย คือ ให้ผู้สูงอายุคำนึงและทำให้ตนเองมี ร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี เป็นกระบวนการเสริมสร้าง ป้องกัน และเตรียมความพร้อม กระบวนการ เสริมสร้างคือ การสร้างความรู้หรือการให้ความรู้ในเรื่องของสุขภาพ การดูแลตนเองแก่ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง



(2) สีสถาวนา เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสังคม โดยเริ่มต้นจากผู้สูงอายุจะต้องมีกฎระเบียบในการปฏิบัติตน สร้างความประพฤติของตนให้ดีงาม โดยการปฏิบัติตามหลักศีล 5 ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเกื้อกูลกันได้ด้วยดีทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัวแก่สังคม จนกลายเป็นวิถีชุมชนที่มีแต่ความดีงามมีหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

(3) จิตถาวนา เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใน 2 ระดับ คือ ระดับในการเสริมสร้างกำลังใจ การสร้างทัศนคติด้านบวกให้แก่ผู้สูงอายุ และระดับการสร้างคุณธรรมทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตที่ดี คือ ไม่มีความเครียด เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน ร่วมกิจกรรมนันทนาการ และผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

(4) ปัญญาถาวนา เป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ให้ผู้สูงอายุสามารถเกิดการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปกล่าวคือ ใช้กระบวนการด้านกายถาวนา สีสถาวนา และจิตถาวนา เป็นฐานของการเรียนรู้ในส่วนของปัญญาถาวนา คือ การมุ่งเน้นไปที่การทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่อยู่ในภาวะที่มีความสุขและเกิดความเข้าใจในการใช้ชีวิต สอนให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าปรับเปลี่ยนมุมมองในการมองตนเองและสังคม ซึ่งการคิดดีนี้จะเป็นหนทางในการสร้างปัญญาที่ดี (พระภิกษุชิสสะ ปญญาปิโชโต, 2562, น. 58)

บทสรุป

สุขภาพองค์รวม หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ภายใต้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา การสร้างสมดุลให้กับองค์ประกอบเหล่านี้ จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

การพัฒนาสุขภาพองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาด้วยหลักหลักถาวนา 4 จึงเหมาะกับการที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ โดยสามารถนำมาพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุได้ 4 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย 1) กายถาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสถาวนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน 3) จิตถาวนา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และ 4) ปัญญาถาวนา เป็นการคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างมีเหตุผล ว่าทั้งทุกข์และสุขเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์ต้องยอมรับและพัฒนาทั้งทุกข์และสุข เพื่อให้เกิดดุลยภาพในการดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อปฏิบัติตามหลักถาวนา 4 แล้ว ย่อมส่งผลต่อสุขภาพองค์รวมอย่างแท้จริง เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี มุ่งเน้นการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นพลังของสังคมแทนที่จะเป็นภาระของสังคม



บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). คู่มือการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ *Global Age-Friendly City: A Guide*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2547). *ธรรมบุญชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระภิกษุสส ปณฺญาปโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอนาดูน จังหวัดขอนแก่น. *วารสารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, น. 58.
- พระสุนทรภักดีคุณ (เดชา อินทปโล). (2560). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา*, น. 20.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 และเล่ม 22 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉลองสิริราชสมบัติ 50 ปี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ (บรรณาธิการ). (2555). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555 มลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส.)*. นนทบุรี: เอส.เอส.พลัส.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559)*. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2563 จาก <https://www.nesdb.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564)*. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2563 จาก <http://ayuttaya.nso.go.th/>
- สมัชชาสุขภาพจังหวัดสุพรรณบุรี. (2559). ระเบียบวาระประชุมที่ 4/59 หน้า 4-6 วันที่ 25 พฤษภาคม 2559.
- Bundhamcharoen, K., & Sasat, S. (2008). Long-term care: Comparative analysis for policy recommendation. *Rama Nurs J*, 14(3).