

**แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อม
สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข***
**THE GUIDELINES OF THE PRINCIPLES BUDDHIST APPLICATION
FOR HAPPY PREPARATION TO THE AGING SOCIETY**

สุเทพ ศรีนุช

Suthep Srinuch

พูนชัย ปันธิยะ

Poonchai Punthiya

พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

Phisit Kotsupho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus, Thailand

E-mail: suthepsrinuch@yahoo.co.uk

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข 2) เพื่อพัฒนาแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์ และการสังเกตกับผู้บริหารและนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ และโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแม่เหิยะ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข คือ พหุการธรรม 4 หรือ จักร 4 เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ช่วยให้สามารถสร้างสมความดี ช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าและพัฒนาชีวิต ได้แก่ (1) การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ได้แก่ ที่พักอาศัยอยู่ในสถานที่มีความสงบ ร่มเย็น สามารถเป็นที่พักผ่อน ปฏิบัติธรรมได้ ไม่มีเสียงรบกวน อยู่กับเพื่อนบ้านที่ดี (2) สมาคมกับสัตบุรุษ เลือคบคนดี (3) ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง ตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ยกเว้นการเบียดเบียนผู้อื่น ปฏิบัติและ รักษาศีล 5 ให้บริบูรณ์ (4) ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว เช่น การทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระ หรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤติในทางที่ดี และ 2) พบว่าการพัฒนาแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข โดยสามารถนำไปพัฒนาผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่ดี ด้วยหลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อพัฒนาใน 4 ด้าน คือ

* Received 10 February 2020; Revised 14 March 2020; Accepted 18 March 2020



พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา พร้อมกับใช้หลักพุทธธรรมไตรลักษณ์ ควบคู่กันไป ทำให้เข้าใจในธรรมชาติ จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข
คำสำคัญ: ประยุกต์, พุทธธรรม, เตรียมความพร้อม, สังคมผู้สูงอายุ

Abstract

This article has two purposes. 1) to study the Buddhist principles application for preparation to the happy aging society. 2) to develop guidelines of the Buddhist principles application for preparation to the happy aging society. It is a qualitative research which study from research documents, interviews and observations with the administrators and students of Suthep Subdistrict Municipality Aging School and Mae Hia Subdistrict Municipality Aging School In Chiang Mai, consisting of 8 people which were selected by purposive sampling. The results of the research revealed that : 1) the Buddhist principles application for preparation to the happy aging society is Dhamma : Phhu kar thrmm 4 or Chakrapha 4 is fair to have virtues of great assistance, create goodness, and develop life. These include (1) living in a suitable habitat and environment conducive to a happy life such as living in a peaceful place can be a rest Dharma practice, no noise and stay with good neighbors. (2) associating with faithful people and can choose good people. (3) setting oneself like, setting the mind to aim in the right direction and setting oneself in morality. Except to encroach others and observe the 5 precepts completely (4) Being a person who has done good deeds, such as making merit and offering food to monks or meditating. All are good behaviors. 2) The developing guidelines of the Buddhist principles application for preparation to the happy aging society can develop himself to have a good life by focusing on the threefold principles of dharma, namely, precepts, concentration and wisdom in order to develop in 4 areas, namely physical development, moral development, mental development and intellectual development. In addition, Buddhist principles application must be used together with the Tilakkhaña (the Three Characteristics) to understand the nature and bring peace and happiness.

Keywords: Application, Buddhism, Preparation, Aging Society



บทนำ

สังคมโลกปัจจุบันนี้ สถานการณ์และแนวโน้ม การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ส่งผลต่อ เศรษฐกิจและรูปแบบการดำเนินชีวิต องค์การสหประชาชาติ (วสันต์ วิเชียร, 2560) ได้ประเมิน สถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544 - 2643 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก และเป็นประเด็นท้าทายทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ ที่แต่ละประเทศจะต้องมีแผนรองรับ สำหรับ โครงสร้างด้านประชากรของ ประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged society) ตั้งแต่ปี 2548 คือ มีสัดส่วน ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 10 และตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มี สัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ทั้งนี้ ข้อมูลขององค์การ สหประชาชาติได้ให้คำนิยามของสังคมผู้สูงวัย 3 ระดับ คือ 1) สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 2) สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ซึ่ง ประเทศไทยอยู่ในขั้นตอนนี้แล้ว คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 และ 3) สังคมสูงวัยขั้นสูงสุด คือสังคมที่มีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ประเทศไทยจะ เข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) (Thaireform, 2562) นำมาซึ่ง ปัญหาที่ส่งผลกระทบหลายด้าน

จากสถานการณ์สูงวัยของโลก เมื่อ 20 ปีก่อน โลกของเรามีประชากรประมาณ 5,735 ล้านคน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 540 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 9 ของ ประชากรโลก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558) ในประเทศ ญี่ปุ่นเข้าสู่สังคมสูงอายุนาน และขณะนี้ มีประชากรวัยตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปถึงประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มขั้น และเป็นที่ยอมรับทั่วโลกว่าญี่ปุ่นมีประชากร สูงวัยเป็นสัดส่วนสูง ในบรรดาประเทศที่พัฒนาแล้ว ญี่ปุ่นนำหน้าไปมาก (ไพฑูริย์ เทียม พงษ์, 2560) ส่วนประเทศเกาหลีประชากรผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดดมาก เมื่อเทียบกับช่วงยุคสงครามเกาหลีในปี 2493 ที่มีประชากรผู้สูงอายุเพียง 551,000 คน หรือร้อยละ 2.9 เท่านั้น (ประชาไทย, 2559) จากสถิติเมื่อ วันที่ 31 ธันวาคม 2562 ของกรมการผู้สูงอายุ กระทรวงมหาดไทย ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ ร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562)

มนุษย์เราทุกคนล้วนต้องการความสงบสุข และความร่มเย็น ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ สิ่งที่สำคัญจะต้องมีการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดี ผู้วิจัยเห็นว่าการ เตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านการมีส่วนร่วมใน สังคม ของบุคคลวัยทำงานซึ่งเป็นวัยที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ตลอดจนตัวผู้สูงวัยเอง จำเป็นที่



จะต้องเข้าใจสภาพของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมและดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเป็นสุข

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี 2568 โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีประชากรวัยสูงอายุมากที่สุดถึงเกือบ 1 ใน 3 ของประชากรสูงอายุทั้งประเทศ ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจแล้วยังมีปัญหาด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงวัยเช่นปัญหาครอบครัวการพลัดพรากจากคู่ชีวิตญาติบุคคลอื่นเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เช่นผู้สูงวัยที่เคยมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง อาจจะไม่ได้รับความยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม ปัจจุบันครอบครัวคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงวัยอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลและไม่ได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา ทำให้ได้รับความผิดหวัง ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมข้างเคียง คือ หงุดหงิด ขาดความมั่นใจในสมรรถภาพทางร่างกายของตน ในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข การก้าวสู่เป็นผู้สูงวัย บุคคลจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตของผู้สูงวัยนั้น มีความสำคัญและจำเป็น จากสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย (ภรณ์ ภูประเสริฐ, 2561) ยังคงไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพในอนาคต โดยเฉพาะในมิติด้านสุขภาพ และความมั่นคงทางรายได้ ในด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว และมีโอกาสที่จะเจ็บป่วย จนไม่สามารถดูแลตัวเองได้ หรือต้องมีคนดูแล จนกลายเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียงได้ นอกจากนี้ภาพรวมการออมของประชากรวัยแรงงานมีเพียง 15 ล้านคน ที่อยู่ในระบบการออมเพื่อการเกษียณ แต่เงินออมเฉลี่ยที่มีก็อาจจะไม่เพียงพอที่จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมไทยจะต้องให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพในทุกมิติ นี่เป็นการยืนยันว่า ผู้ที่มีการเตรียมการก่อนย่อมจะใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขมากกว่า ผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัว เพราะการเตรียมตัวจะทำให้พร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย มีความจำเป็นที่จะต้องนำหลักธรรม มาใช้เพื่อผู้สูงวัยจะได้เข้าใจ ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น เข้าใจกฎไตรลักษณ์ ที่ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ในที่สุดก็ต้องดับไป การเจ็บป่วย เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่อาจหลีกเลี่ยง เพียงแต่อาจยับยั้งหรือชะลอให้เกิดน้อยลง ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนั้นควรที่จะต้องนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพ มาพัฒนาด้านร่างกาย พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาด้านปัญญา และพัฒนาด้านสังคม (เจริญ นุชนิยมและนายชินชัย แก้วเรือน, 2559) ซึ่งได้แก่การพึงธรรม การนำหลักพุทธธรรมไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา การทำบุญ ตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์ นำหลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุ มาประยุกต์ใช้ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา การไหว้พระสวดมนต์นำหลักพุทธธรรมอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ



วิมิงสา กิจกรรมกายบริหารนำหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์มาใช้ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม กิจกรรมนอกสถานที่นำหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา จากหลักพุทธธรรมดังกล่าว ได้มีความสำคัญต่อการเอื้อ ประโยชน์ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างได้ผล เป็นที่พึงพอใจ เหตุ ที่ต้องนำ หลักพุทธธรรมมาใช้ ก็เพราะว่าจะช่วยให้เป็นคนรู้ระเบียบชีวิตของตนเอง รู้จักการอยู่ ร่วมกับคนอื่น ด้วยการไม่เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อน ประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูล รวมถึงให้ความเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่นในสังคม เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว แบ่งปันความรักให้กับเพื่อนสมาชิก มีความรับผิดชอบในหน้าที่ นอกจากนั้นการนำหลักพุทธ ธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมต่าง ๆ หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ อาจทำได้โดยทำกิจกรรมด้านงานสงฆ์ กิจกรรมด้านกายบริหารสุขภาพ กิจกรรมเยี่ยมผู้สูงวัย รวมถึงผู้ป่วยตามสถานที่ต่าง ๆ เมื่อนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้แล้วทำให้ ผู้สูงวัยมีความพึง พอใจ ได้ให้ความช่วยเหลือ ช่วยกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความยินดีและพร้อมเพียง ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพกาย ใจ ที่แข็งแรงพร้อมที่จะนำพาคนอื่น ๆ ไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดี ต่อไป และการเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัย ไม่เพียงแต่ผู้สูงวัยทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้ มากขึ้นเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงวัย เป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน การที่จะให้ผู้ สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอะไรที่จะให้ผู้สูงวัยมีความสุขในการดำเนินชีวิตใน แต่ละวัน” ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องปรวนแปรความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวดความสูญเสีย ความพลัดพรากและปัญหาชีวิตต่าง ๆ ในหลักพระพุทธศาสนาเรียก รวมกันว่า ความทุกข์ ไม่มีมนุษย์คนไหนที่เกิดมาแล้วจะไม่ประสบพบกับความทุกข์ ทุกข์ ระดับพื้นฐานก็คือความขัดข้องต่าง ๆ ในชีวิต ความไม่สมปรารถนา ปัญหาสารพัดรูปแบบนั้น มาจากสาเหตุประการเดียวคือ ตัณหา ตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า หมายถึง ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย หรือติดในรสอร่อยของโลก ประกอบด้วย ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ และ ตัณหาย่อมเจริญ แก่ผู้ประพฤติประมาท ช่างไปในอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำบุคคลใด ความโศกทั้งหลายย่อมเจริญ แก่บุคคลนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) ดังนั้น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นบ่อย ๆ เมื่อบุคคลยังถอนเชื่อตัณหาไม่ได้ ในหลักปฏิจจสมุปบาท ตัณหาเกิดจากเวทนาเป็นปัจจัย โดย มี อวิชชาเป็นมูลราก ควรเห็นตัณหา เป็นดังเครื่องเถาที่เกิดขึ้นแล้ว จงตัดรากเสียด้วยปัญญา การแก้ปัญหาให้ได้จะต้องใช้สติปัญญาพิจารณา จัดทำตามเหตุพัฒนาตนเอง กระทำสิ่งที่ควรทำ หนักแน่นซึ่งความจริงที่ถูกต้อง นั้นต้องสัมพันธ์กับปัญญา ระบบการศึกษาตามนัย พระพุทธศาสนา คือ การฝึกอบรมบุคคลให้พัฒนาปัญญา มีเจตคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ปฏิบัติและจัดการกับสิ่งทั้งหลาย ตามที่ควรจะเป็น มีพฤติกรรมสัมพันธ์กับสภาพจิตใจ เจตนา แรงจูงใจและธรรมของพระพุทธเจ้า ด้วยการสร้างวินัยให้กับตนเอง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วน เป็นสิ่งที่คนเราต้องตระหนักและทำความเข้าใจ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ความทุกข์ต่าง ๆ



น้อยลง จะส่งผลให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะชีวิตในสังคมผู้สูงอายุที่กำลังจะเข้ามาอย่างสมบูรณ์แบบในระยะเวลาอันใกล้นี้ การดำเนินการบำบัดโรคตามกระบวนการที่เหมาะสมกับอาการและสาเหตุ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นสุข
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) รวบรวมวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การจัดสนทนากลุ่มย่อย และประมวลผลข้อมูลแต่ละด้านเขียนเป็นรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ จำนวน 2 คน ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแม่เหิยะ จำนวน 2 คน กับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ จำนวน 2 คน และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแม่เหิยะ จำนวน 2 คน รวมเป็น 8 คน

การวิจัยนี้มีการดำเนินการและเก็บข้อมูล ตามรายละเอียดดังนี้

1.1 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2539 อรรถกถา งานวิจัย รายงานการวิจัย หนังสือ เอกสารและบทความทางวิชาการ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ส่วนการวิจัยภาคสนาม (Field Study) ผู้วิจัยใช้วิธีสัมภาษณ์และสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ จำนวน 2 คน ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแม่เหิยะ จำนวน 2 คน นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ จำนวน 2 คน และนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองแม่เหิยะ จำนวน 2 คน โดยสอบถามเกี่ยวกับการมีชีวิตที่มีความสุขในศาสนาพุทธที่จะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) การพัฒนากาย (กายภาวนา) 2) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) 3) การพัฒนาจิต (จิตตภาวนา) 4) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)



1.2 นำข้อมูลจากการวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม (Field Study) มารวบรวม และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำเสนอและปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการผสมผสานกับหลักพุทธธรรม แล้วกำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนา ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในสังคมผู้สูงอายุ ต่อไป

ผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมสำหรับเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นสุข

1.1 หลักพุทธธรรมที่ทำให้มีความสุข

มนุษย์เกิดมามีความต้องการมีความสุข ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีความสุขในชีวิต ต้องใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมได้แก่ พหุการธรรม 4 หรือ จักร 4 คือ ธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต โดยพหุกรรม 4 ประกอบด้วย

1.1.1 ปฏิรูปเทสวาสะ: การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ บ้านหรือที่พักอาศัย อยู่ในสถานที่มีความสงบ ร่มเย็น สามารถเป็นที่พักผ่อนปฏิบัติธรรมได้ ห่างไกลจากเสียงรบกวน อยู่กับเพื่อนบ้านที่ดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นตัวอย่าง สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

1.1.2 สัมปยุตตสัมมาปณิธิ: การสมาคมกับสัตบุรุษ คือ เลือกคบคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่น คำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดี ก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง ว่าเราเป็นคนดี คบกับคนดี ไม่ชวนกันทำความชั่ว ชักชวนกันสร้างบุญกุศล ทำบุญตักบาตร ได้สนทนารธรรมกันเป็นบางโอกาส ก็ถือว่าเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

1.1.3 อุตตสัมมาปณิธิ: การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม เช่น ยกเว้นการเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยการปฏิบัติ รักษาศีลโดยเฉพาะ ศีล 5 ให้บริบูรณ์ ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดินในกาม งดเว้นจากการพูดพลหรือคำส่อเสียด และงดเว้นจากการดื่มสุรา ยาเสพติด ดำเนินชีวิตโดยตั้งจิตมุ่งหมายนำตนในการสร้างสมบุญกุศล เช่น ทำบุญตักบาตร ให้ทาน และฝึกทำสมาธิ เป็นประจำ มีแบบอย่างที่ดีถูกต้อง หลีกเลียงการกระทำที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง

1.1.4 ปุพเพตตปุญญตา: ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤตินทางที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน



การเคารพผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการยกมือไหว้ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ถือว่าเป็นความดี ตัวอย่างเช่น มีบุคคลคนหนึ่งในขณะที่เรียนหนังสืออยู่ ชอบทำกิจกรรมช่วยเหลืองานของคณะทุกอย่าง มีความประพฤติที่ดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน หลังจบการศึกษาได้ไปสมัครงานสถานที่หนึ่ง สถานที่แห่งนั้นได้โทรมาสอบถามความประพฤติของเขากับ คณาจารย์และคณะบดี จากความดีที่เขาเคยได้ทำมา ส่งผลทำให้เขาได้รับการพิจารณาให้เข้าทำงาน มีอนาคตที่ดี

1.2 หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ

1.2.1 การดูแลสุขภาพด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุควรเข้าใจหลักพุทธธรรมในกฎไตรลักษณ์ ถึงการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ ความแปรปรวน แล้วก็ดับไป ในที่สุด ไม่มีอะไรจะยั่งยืน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ที่ร่างกายของคนเราจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกาลเวลา ประกอบด้วย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในที่สุด ไม่มีใครจะหยุดยั้งได้ นอกเสียจาก การดูแลสุขภาพให้ดี เพื่อรักษาและชะลอ ความเสื่อมโทรมตามธรรมชาติที่จะต้องเกิดขึ้นนี้ ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การออกกำลังกายตามสมควรแก่วัย การดูแลเรื่องอาหารการกินตามหลักวิชาการ ซึ่งล้วนแต่เป็นปัจจัยในการ เตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ การมีร่างกายแข็งแรง จะส่งผลให้ จิตใจมีความสุข ไม่ต้องคอยกังวลกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ส่วนมากผู้สูงอายุตอนอยู่ในวัย กลางคน มักจะมีภาระหน้าที่การงานประจำมากมาย จนทำให้บางคนละเลยที่จะดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเอง

ชีวิตที่ดีได้นั้นต้องอาศัยทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม เข้ามาเป็น องค์ประกอบหลักของชีวิต พร้อมทั้งการเรียนรู้เรื่องราวที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคม ตลอดเวลา ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับกับการใช้ชีวิตให้ได้ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อการก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างสง่างาม เป็นฐานหลักของการ เพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง รู้คุณค่าในความสามารถและทักษะต่าง ๆ ที่ต้องแสดงออกมาด้วยความ จริงใจ การเป็นบุคคล “สูงวัย” นั้นมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มเตรียมความ พร้อมหรือปรับเปลี่ยนจาก “ตัวตน” ทั้งมุมมองและทัศนคติ ทั้งนี้การเป็นสูงวัยที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 4 ดี ได้แก่ คิดดี ปัญญาดี สุขภาพดี และสังคมดี

1.2.1 การใช้ชีวิตร่วมและสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้สูงอายุจะต้องเตรียมความ พร้อมให้แก่ตนเอง และทำให้คนในครอบครัวเข้าใจ ที่จะต้องเตรียมตัวด้วยเช่นกัน การเตรียม ตัวมี 2 ระยะ คือ การเตรียมตัวระยะไกล (Remote Phase) เป็นการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า ก่อนถึงเวลาที่เป็นผู้สูงอายุ ในด้านการเงิน การศึกษา และอนาคตต่าง ๆ ที่ตนเองต้องการ และการเตรียมตัวระยะใกล้ (Near Phase) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มสู่การเกษียณอายุ มีผลกระทบ และเข้ามามีบทบาทกับชีวิตมากขึ้น เป็นระยะที่ตนเองจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว แต่มีเวลาในการ เตรียมตัวไม่มากนัก หรือเริ่มเห็นบุคคลรอบข้างทยอยเกษียณอายุกันไปเป็นจำนวนมาก



และเห็นโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลรอบข้าง ทำให้เริ่มตระหนักถึงผลเสียหรือผลร้ายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ในการเตรียมความพร้อมต่าง ๆ ในอดีต

2. แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

ผู้สูงวัยย่อมต้องการมีความสุขที่แท้จริง รู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย การจะได้สมกับความต้องการ จะต้องนำแนวทางการประยุกต์หลักธรรมมาเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข โดยใช้กฎไตรลักษณ์ ที่แสดงถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน และดับไป ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติ มาพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่

2.1 การพัฒนากาย (กายภาวนา) ผู้สูงวัยต้องนำหลักธรรม มาพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ โดยผู้สูงวัยต้องฝึกฝนในด้านการใช้งาน จนทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม ละเอียด คล่องแคล่ว และมีความชัดเจน ฝึกฝนให้สามารถเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์มากที่สุด

2.2 การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) ผู้สูงวัยต้องพัฒนาศีล ด้วยการยึดมั่น และฝึกฝนด้านความประพฤติ มีระเบียบวินัย สุจริตทางกายและวาจา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยและไม่เบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน

2.3 การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) ผู้สูงวัยต้องพัฒนาจิต ด้วยการฝึกฝนการชำระจิต ให้ขาวรอบ ทำให้จิตมีคุณภาพ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนและสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง

2.4 การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) ผู้สูงวัยต้องพัฒนาฝึกให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง และเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาบริสุทธ์ รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

ปัจจัยส่วนบุคคล ที่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการใช้ชีวิต และการมีครอบครัวเป็นตัวแปรสำคัญที่จะต้องมีการดูแล บุตรหลาน ในการส่งเสียเล่าเรียน การใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนไป สุขภาพร่างกายที่เมื่อมีอายุมากขึ้นทำให้ต้องดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ขออภิปรายผล เป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. สังคมมีแนวโน้มจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในปี 2558 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จะคิดเป็นร้อยละ 12 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558) เป็นเหตุผลที่ต้องมีการเตรียมความพร้อม ที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข โดยหลักธรรมที่เหมาะสมที่ใช้เป็นแนวทางประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคม



ผู้สูงวัยอย่างมีความสุข ได้แก่ หลักธรรมพหุการธรรม 4 หรือจักร 4 คือ ธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต สอดคล้องกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายจักร 4 ประการนี้เป็นเครื่องเป็นไปแก่มนุษย์และเทวดา ผู้ประกอบเป็นเครื่องที่มนุษย์และเทวดาประกอบแล้ว ย่อมถึงความเป็นผู้ใหญ่และความไพบลูย์ในโคตะทั้งหลาย ต่อกาลไม่นานนัก” (อง.จตุกก. 21/31/37) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งประกอบด้วย (1) ปฏิรูปเทสวาสะ: การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงวัย ได้แก่ เป็นสถานที่ที่มีความสงบ ร่มเย็น สามารถใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรมได้ (2) สปัจริยอุปัสสยะ: การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่น คำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดี ก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่าเป็นอิทธิพลต่อเรา ในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่าง ๆ (3) อัตตสัมมาปณิธิ : การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างที่ต้องทำตาม ไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรม (4) ปุพเพกตบุญญตา: ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤดีในทางที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน การเคารพผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการยกมือไหว้ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ถือว่าเป็นความดี หลักพุทธธรรมเป็นสิ่งที่จะทำให้บุคคลซึ่งจะเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัย บุตร หลาน และผู้เกี่ยวข้อง เข้าใจสภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ของผู้สูงวัย จะทำให้ลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะช่องว่างระหว่างวัยที่อาจเกิดขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรองรับสภาวะของผู้สูงวัย ในครอบครัวของตนเอง และสังคมของผู้สูงวัยที่ตนเองต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับพรทิพย์ เกยุรานนท์ ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ดูแลสุขภาพ และสร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตนเอง แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ทั้งนี้ครอบครัวและสังคมต้องเข้ามาช่วยสนับสนุนในการดูแลผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ก็จะทำให้ครอบครัวอบอุ่นและสังคมไทยน่าอยู่ตามแบบวิถีไทย (พรทิพย์ เกยุรานนท์, 2561)

2. ผู้สูงวัย ควรหาแนวทางและประยุกต์หลักพุทธธรรม มาใช้เพื่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ กฎไตรลักษณ์ ที่แสดงถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน และดับไป ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติ เพื่อใช้ในการพัฒนาด้านร่างกาย ศีล จิต และปัญญา ย่อมจะเป็นประโยชน์อย่างมาก จะทำให้เข้าใจความต้องการในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับพรทิพย์ เกยุรานนท์ ที่กล่าวว่า การใช้ชีวิตเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ ต้องคำนึงว่า “จะอย่างไรให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีความสุข มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้” ความสุขเป็นปัจจัยที่เป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุในยามที่ทุกอย่างเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ ผู้สูงอายุ



จะต้องพิจารณาและใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเองว่า ต้องการทำอะไร อย่างไร ให้ชีวิตตนเองมีความสุข ความสุขที่แท้จริงที่ต้องการนั้นคืออะไร สภาพของตนเองขณะนี้เป็นอย่างใด ต้องทำให้ใจยอมรับกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปของตนเอง ไม่ว่าสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยและปัญหาโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จิตใจ อารมณ์ บทบาทหน้าที่ในครอบครัวและสังคม ฐานะทางสังคมและทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนเกิดปัญหานานาประการในการดำรงชีวิต จึงต้องปรับวิกฤตให้เป็นโอกาสแก่ตนเอง เอาสิ่งที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างความสุขในการดำรงชีวิตของตนเองและการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม (พรทิพย์ เกยุรานนท์, 2561)

องค์ความรู้ใหม่

บริบทของสังคมกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม ได้แก่ พหุการธรรม 4 หรือจักร 4 มาปฏิบัติหรือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ทั้งทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ควรยึดหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้ถึงกฎธรรมชาติ ที่มี เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีอะไรจะยั่งยืน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติที่ร่างกายของคนเราจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกาลเวลา ประกอบด้วย เกิด แก่ เจ็บตาย ในที่สุด ไม่มีใครจะหยุดยั้งได้ จึงต้องมีการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อความพร้อมที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข



ภาพที่ 1 แสดงแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมความพร้อม
สู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเป็นสุข

สรุป/ข้อเสนอแนะ

บริบทของสังคมในต่างประเทศและประเทศไทย กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย สมควรที่ผู้สูงวัย ต้องนำหลักพุทธธรรมไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ประพฤติปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้การใช้ชีวิตตอนเป็นผู้สูงวัยอย่างมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม คือ พหุการธรรม 4 หรือ จักร 4 เป็นธรรมให้สร้างสมความดีและพัฒนาชีวิต ให้อยู่ในถิ่นฐานและสิ่งแวดล้อมเหมาะสม สมาคมกับสัตบุรุษ ตั้งตนไว้ชอบ และมีความดีที่สร้างสมไว้ นอกจากนั้นควรนำหลักพุทธธรรมหลักไตรลักษณ์ มาพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพที่ดี โดยเน้นการพัฒนา 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา อันจะเป็นการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย 1) จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงวัยต้องการความสุขทางใจที่ได้รับจากครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง สุขภาพกายเป็นความต้องการที่รองลงมา จึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดหลักสูตรอบรมผู้สูงวัยกับสมาชิกในครอบครัว ให้ได้ร่วมกันทำกิจกรรม เพื่อการให้ความรู้และกิจกรรมนันทนาการ จะทำให้เกิดความเข้าใจและความอบอุ่น นำมาซึ่งความสุขอย่างแท้จริงสำหรับตัวผู้สูงวัยเองและครอบครัว



2) จากการศึกษาพบว่า การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัย ที่จะก่อให้เกิดความสุข ต้องเตรียมความพร้อม ด้านร่างกาย ด้านสติ ด้านจิต และด้านปัญญา ควรมีการจัดหลักสูตรเพื่อแนะนำอบรม ผู้สูงวัย ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทางด้าน ต่าง ๆ นี้อย่างละเอียด เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ไม่ใช่เรียนรู้เพียงทฤษฎีเท่านั้น เช่น ด้านร่างกาย ควรมีการตรวจสุขภาพประจำ หรือส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของสุขภาพในผู้สูงวัย ด้านจิตใจ ควรจัดและสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เพื่อให้ได้ฝึกปฏิบัติทางจิตใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อเป็นการลดความแปรปรวนทางอารมณ์และผ่อนคลายความเครียด การเรียนรู้อะไรก็ตาม ก็ต้องปฏิบัติจริง หรือการเรียนรู้ให้เกิดปัญญา ก็ต้องปฏิบัติสมาธิถึงขั้นสู่ความสงบ ร่มเย็นทางจิตใจได้ เป็นต้น ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป 1) ปัจจัยที่ผู้สูงวัยต้องการในการอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างเป็นสุข 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงวัยคาดหวัง 3) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงวัยขาดความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.). กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77. เรียกใช้เมื่อ 31 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/275#>
- โฆสิต ทิพย์เทียมพงษ์. (2560). ญี่ปุ่นรับมืออย่างไรกับ “สังคมคนแก่”. เรียกใช้เมื่อ 18 กันยายน 2560 จาก <https://mgronline.com/japan/detail/9600000095683>
- เจริญ นุชนิยมและนายชินชัย แก้วเรือน. (2559). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 7(1), 11-24.
- ประชาไทย. (2559). เกาหลีใต้หาวิธีฝ่าทางตันประชากรเกิดน้อย - ผู้สูงวัยเพิ่ม. เรียกใช้เมื่อ 28 มีนาคม 2559 จาก <https://prachatai.com/journal/2016/03/64942>
- พรทิพย์ เกยุรานนท์. (2561). การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ: การใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 16 ตุลาคม 2561 จาก <http://www.thaistudies.chula.ac.th/2018/10/16/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 30). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุลศลจิต.
- ภรณ์ ภูประเสริฐ. (2561). คนไทย 30% ยังไม่เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ. เรียกใช้เมื่อ 19 สิงหาคม 2561 จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/secret-trick/14460.html>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- วสันต์ วิเชียร. (2560). *หลักการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ของชุมชนเทศบาลตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 8(2), 81-93.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12*. เรียกใช้เมื่อ 27 มิถุนายน 2562 จาก http://www.singburi.go.th/etc_files/แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ12.pdf
- Thaireform. (2562). *ปี 64 ไทยมีคนชรา 13 ล้าน เข้าสู่สังคมสูงวัยสมบูรณ์ - เนะรัฐเพิ่มอำนาจ อบท*. เรียกใช้เมื่อ 27 มิถุนายน 2562 จาก <https://www.isranews.org/isranews-news/77916-news-779161.html>