

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา*
PROMOTING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY ACCORDING TO
THE THREEFOLD TRAINING



สมณธา สุภาวิมล

Sumoltha Supawimol

บริษัท ชัยสุภา แมนชั่น จำกัด

Chaisupa Co.Ltd.

E-mail: Jennydecember2020@gmail.com

บทคัดย่อ

ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์ ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าโลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และเมื่อพิจารณาสถานการณ์ของประเทศไทย ก็พบว่าประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2549 โดยการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจสังคม ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องส่งเสริมทั้งด้านกายภาพและจิตภาพโดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาเป็นกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขสมบูรณ์ทั้งสภาพกาย และจิตใจ

หลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขาโดยผ่านหลัก อธิศีลสิกขา ส่งเสริมความเป็นระเบียบ วินัยและเคารพกฎ ข้อบังคับ กติการ่วมกันของสังคม ผู้สูงอายุ หลักอธิจิตสิกขา เป็นการพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ให้สามารถเป็นผู้มีจิตใจดี เอื้อเพื่อ อารีต่อเพื่อนร่วมกัน มีความรักความผูกพัน สร้างเจตคติในทางที่บวกและพัฒนาสภาพ จิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีสติ และอธิปัญญาสิกขา เป็นกระบวนการส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุ ตามหลักไตรสิกขาที่ผ่านกระบวนการ อบรม ศึกษา และพัฒนา ซึ่งเป็นกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนจัด ขึ้นเพื่อผู้สูงอายุ จนเกิดเป็นองค์ความรู้หรือปัญญาที่แจ้งในการปรับตัวเข้ากับสังคมและเรียนรู้ที่ จะอยู่ร่วมกับสังคมอย่างไร้ปัญหาและสงบสุขในทุกมิติของสังคมผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การส่งเสริมคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; หลักไตรสิกขา

*Received February 15, 2022; Revised February 28, 2022; Accepted March 3, 2022

Abstract

The aging population continues to increase. This situation reflects that the world has completely entered an aging society. and when considering the situation of Thailand, it was found that Thailand has begun to enter an aging society since 2006. The entry into an aging society affects the socio-economic condition. Therefore, to promote the quality of life of the elderly, both physical and mental aspects must be promoted by integrating Buddhist principles into the process of enhancing the quality of life of the elderly. for the elderly to have completeness both physically and mentally

The Ti-sikkha principle is a process of enhancing the quality of the elderly according to the ti-sikkha principles through the principle of the precepts of the sikkha. promotes order discipline and respect for rules, regulations, common rules of the elderly society The principle of spiritual sikkha It is the mental development of the elderly. to be able to be a generous person Arya to mutual friends have a love relationship create a positive attitude and consciously develop the mental state of the elderly; and attain Panya Sikkha It is a process to promote the quality of the elderly according to the trisikkha principles through the process of training, education and development, which are various activities. organized by the community for the elderly until becoming a body of knowledge or enlightened intelligence in adapting to society and learning to live in harmony with society and peacefully in all dimensions of the elderly society

Keywords: Promoting the quality of Life; The Elderly According; The Threefold Learning

บทนำ

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 สำหรับประเทศไทยนั้น จำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ ซึ่งถือว่ามียอัตรการเติบโตเป็นอันดับ 3 ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66.5 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุมีมากถึง 11.1 ล้านคน

หรือคิดเป็น 16.73% ส่วนข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า 12 ล้านคน หรือราวร้อยละ 18 ของจำนวนประชากรทั้งหมดและกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ จึงได้ปรับแผนปฏิบัติการ (พ.ศ.2563-2565) ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน โดยให้ความสำคัญกับ ประเด็นหลัก ได้แก่ 1.การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ คนวัยทำงานมีความเข้าใจถึงการเตรียมตัวด้านต่างๆ เช่น รายได้ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย 2.สังคมมีทักษะเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ไม่มองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระต่อสังคม 3.การจ้างงานผู้สูงอายุเพื่อให้รู้สึกว่ามีคุณค่าตั้งแต่ปี 2564 ผู้สูงอายุจำนวน 1.95 แสนคนมีงานทำ 4.กลุ่มผู้สูงอายุที่ครอบครัวยากจน จะเน้นให้ลูกหลานกลับมาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น 5.การปรับเปลี่ยนโรงเรียนขนาดเล็กให้เป็นสถานที่พัฒนาผู้สูงอายุในชุมชน 6.การส่งเสริมการออมทั้งแรงงานในระบบและนอกระบบ เพื่อมีเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ และ 7.การส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุในระดับวิชาชีพอย่างเพียงพอและมีมาตรฐาน (กรมสุขภาพจิต, 2565)

ผู้เขียนมีความสนใจในเรื่องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจาก ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตทั้งด้านการมีอาหารบริโภคเพียงพอ การมีเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม การมียารักษาโรคยามเจ็บไข้ อนึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้นเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนาในแต่ละสังคม เนื่องจากองค์ประกอบของการดำรงชีวิตของมนุษย์มีมาก บางอย่างพอมองเห็นได้ชัดเจน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และสุขภาพอนามัย บางอย่างไม่อาจมองเห็นด้วยตา เช่น ความรู้สึกสบายใจ ความมั่นคงปลอดภัย ความรับผิดชอบ ความร่วมมือ หรือความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ในสังคม และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องส่งเสริมทั้งด้านกายภาพและจิตภาพโดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาเป็นกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ทั้งสภาพกาย และจิตใจ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน และสังคมต่อไป

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สังคมสูงวัย คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง. ประเทศต่างๆ รอบข้างเราได้มีปัญหานี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ , เกาหลีได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2564 สัดส่วนของ

จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ 100 คน เรา จะพบจำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ดีตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียง การจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการ ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคม ผู้สูงอายุในประเทศของเรา รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย

สังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี 2568 หรืออีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้าแล้ว ตาม สถิติต่างๆ จะเป็นไปได้ที่ต้องเตรียมการรับมือในสถานการณ์ดังต่อไปนี้อย่างเร่งด่วน อายุของคน ไทยจะยืนยาวขึ้น : ปัจจุบันมีการเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 75 ปี แต่ในปี 2568 อายุของคนไทย โดยประมาณจะอยู่ที่ 85 ปี ยิ่งอายุยาวนานขึ้น ทำให้ยิ่งต้องเตรียมเงินเยอะขึ้น ค่าครองชีพทำให้ ของแพงขึ้น : ด้วยเงินเฟ้อในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาอยู่ที่ประมาณร้อยละ 4.00 ปัจจุบันข้าว จานละ 40 บาท อีก 20 ปีข้างหน้าเป็นไปได้ว่าอาจจะถึงจานละ 90 บาท ทุกอย่างแพงขึ้น 2 เท่า เงินเพื่อทำของแพงขึ้น ทำให้ค่าเงินในอนาคตลดลงด้วย ค่ารักษาพยาบาลมีแต่แพงขึ้น : ปีละ 5-8 เปอร์เซนต์ ซึ่งค่าใช้จ่ายเหล่านี้จะเบียดเบียนเงินเก็บสำหรับผู้สูงวัยมากที่สุด ผู้สูงอายุเฉลี่ยมี ค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลต่อการเข้าโรงพยาบาลหนึ่งครั้ง อยู่ที่ 3 หมื่นกว่าบาท และจะสูงกว่าคน ไม่สูงอายุอยู่ประมาณหมื่นกว่าบาท โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง : ยิ่งครอบครัวยุคใหม่มีลูก คนเดียวมมากขึ้น จำนวนประชากรวัยทำงานก็มีน้อยลง การพัฒนาประเทศก็จะช้าลง ทำให้ เศรษฐกิจก็จะโตช้าลงด้วย เงินเก็บหลักเกษียณไม่เพียงพออีกต่อไป : ปัญหานี้อาจจะน่ากลัว ที่สุด ลองคิดแบบง่ายๆ ถ้าเราอายุ 40 ปี ต้องการเงินใช้หลังเกษียณปีละ 240,000 บาท แต่ มูลค่าเงินในปัจจุบัน ต้องการเกษียณอายุ 60 ปี หรือ อีก 20 ปี จากเงิน 240,000 บาทที่จะต้องมี จะกลายเป็นเงิน 530,000 บาทเนื่องจากเงินเฟ้อคิดเป็นร้อยละ 4.00 ต้องการมีเงินใช้ไปจน สิ้นอายุไข 80 ปี หรือ อีก 20 ปี ทำให้อาจจะต้องมีเงินขั้นต่ำ 10 ล้านบาท เกิดโรคสูติใน ผู้สูงอายุ : จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2554 ได้ระบุว่า ทุกๆ 4 นาที จะมีคน ไทยที่เสียชีวิตจากมะเร็ง อยู่ 1 คน , ทุกๆ 6 นาที จะมีคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจ อยู่ 1 คน และทุกๆ 6 นาที จะมีคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดในสมองแตก อยู่ 1 คน และคนที่มียายุ มากกว่า 90 ปี จะมีโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 30 โดยโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ของ ผู้หญิงจะมีมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ หลักการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ และเป็นการพัฒนาสติปัญญา ความรู้ พฤติกรรมต่างๆ ร่วม ทั้งทักษะ อันจะเป็นแนวทางไปสู่การส่งเสริมทัศนคติแรงจูงใจของผู้สูงอายุ โดยการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและการพัฒนาของผู้สูงอายุนั้นเป็นไปตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป จึงทำให้มี คุณภาพชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนาการพัฒนาตนเอง

สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจะต้องมีการพัฒนาใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ระบบอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพที่ดี

2) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบการเข้าร่วม กิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงการพักผ่อน การท่องเที่ยว

3) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมเป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคมมีความหวังดีต่อตนเอง อยู่อย่างปกติสุข ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เอาัดเอาเปรียบบุคคลอื่น ไม่ทำให้ สังคมเดือดร้อน ได้แก่การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลัก ของกฎหมาย และคุณธรรมจริยธรรม

4) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญาเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง เป็นคนมีคุณค่า มีที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ได้แก่ มีการวางแผนล่วงหน้า มีความขยัน มีความประหยัด มีการคิดในมุมสร้างสรรค์ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เคารพตนเอง การอ่านหนังสือการเข้ารับการศึกษา ฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆการศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่างๆ การสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม (ประชากรกับสิ่งแวดล้อม, 2565)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ได้อย่างถูกต้องครบถ้วนตามกระบวนการแล้ว ย่อมทำให้คุณภาพของผู้สูงอายุมีความผาสุกในการดำรงชีวิต อนึ่งผู้สูงอายุในสังคมไทยควรได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาบิบบบาทในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอหลักไตรสิกขา 3 เพื่อนำมาบูรณาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

หลักไตรสิกขา 3 ประการ กกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของหลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา 3 ประการ เป็นกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้มีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า สิกขา 3 ประการ คือ 1) อธิศีลสิกขา 2) อธิจิตสิกขา 3) อธิปัญญาสิกขา โดยความหมายเบื้องต้นของไตรสิกขาคือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) การพัฒนามนุษย์ให้

ดำเนินชีวิตถึงงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพาวิชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำ ของมันพร้อมกับที่เรามีปัญหาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกขก็หมดก็บรรลु หมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550) และความสำคัญของไตรสิกขา หรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าการศึกษา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา

อนึ่งในคำสอนทางพระพุทธศาสนาการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่มีความแท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกายและจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งสรุปได้ในหลักภาวนา 4 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตใจ พัฒนาความรู้ ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม สำหรับการวัดผลการพัฒนาตามหลักภาวนานั้น อาจใช้วิธีตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคลโดยหลักภาวนา 4 ประการ คือ ภาวนิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว และภาวนิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างความสุขในชีวิตได้ โดยมีรูปแบบกิจกรรม คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ (พระราชนรินทร์ วิจารณ์, 2560)

ดังนั้นหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย 1) อธิศีลสิกขา 2) อธิจิตสิกขา 3) อธิปัญญาสิกขา จึงมีความสำคัญต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งเป็นการพัฒนาด้านกายภาพและจิตภาพทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงอัตภาพของตนเองตามเห็นสภาวะร่างกายตามความเป็นจริง และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีความมุ่งหมายเพื่อผู้ฝึกฝนพัฒนาให้ได้รับ ประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น โดยการลงมือปฏิบัติ รู้จักหลักการปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย คือ การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐาน ของศีล (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2556) คือ เจตนา งตเว้นจากความชั่วทางกาย และ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า การพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นหนทางที่พัฒนาให้จิตใจ มีความคิดที่ดี และช่วยให้เกิดปัญญา ที่เจริญงอกงามเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรม ที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ให้มีความ สามารถในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัว ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในหลักพุทธธรรม ได้

กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และมีอายุยืน คือ ผู้ให้โภชนาการโดยเคารพตามกาลเวลาอันสมควรแก่ผู้สำรวม บริโภคโภชนาการที่ผู้อื่นให้ เชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี ความไม่ไร้โรคเป็นลาภอย่างยิ่ง วัยเริ่มของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุการแก่ชราของคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยเป็นตัวประกอบ สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และรับรู้ถึงการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุข จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข ควรจะรักษา สุขภาพของเราให้ดียิ่งอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีชีวิตที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ ผู้สูงอายุต้องมี สุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่าง ๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคม ด้วยการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

ผู้เขียนเสนอแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. ด้านร่างกาย หมายถึง ส่งเสริมสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุให้มีความสัมพันธ์กับด้านกายภาพของผู้สูงอายุและเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อการพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน
2. ด้านศีล หมายถึง ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง หรือมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตั้งอยู่ในการฝึกตนเอง หลีกเลียงโทษทางกาย วาจา พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันกับสังคมอย่างผาสุก
3. ด้านจิต หมายถึง การฝึกจิตให้เจริญขึ้นในด้านคุณธรรม ความดีงาม ให้มีความอดทนในสังคมปัจจุบันจะพบปัญหาทางด้านอารมณ์ที่มีต่อกัน การควบคุมอารมณ์ให้ได้ดี ต้องเป็น คนที่อดทนต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การอยู่ร่วมกันในสังคม ชันติ จึงเป็นปัจจัยที่ชี้วัด การรู้เท่าทัน ความเข้าใจ และควบคุมอารมณ์
4. การพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต ด้านปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อก่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ให้เข้าใจกับปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยปัญญา หากผู้สูงอายุได้ฝึกฝน ให้มี ความรู้สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล ทำความเข้าใจในสภาวะทั้งหลายจนเข้าใจถึงความจริง การพิจารณา ตัดสินทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยสติ และสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในช่วง บั้นปลายของชีวิต ให้มีความสุข

ดังนั้นการบูรณาการหลักไตรสิกขา 3 คือ ธรรมะเบื้องต้นที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุด ทำให้เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม

การนำหลักไตรสิกขา ที่อิงอาศัยกันระหว่าง กายกับจิต มาประพุดปฏิบัติ เพื่อส่งผลในด้านจิตต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่าง มีความสุข (เจริญ นุชนิยม, 2559)

สรุปได้ว่า ความสำคัญของไตรสิกขาที่เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกทุกคนควรนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่างๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ปฏิบัติกิจและดำเนินการต่างๆ เพื่อก้าวหน้าไปอย่างได้ผลดีที่สุดจุดจุดหมายของชีวิต ของบุคคล ขององค์กร ของชุมชนตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป

สรุป

แนวโน้มการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคต ต้องสนับสนุนให้บริษัทจ้างงานผู้สูงอายุ : ภาครัฐได้เริ่มตั้งศูนย์บริการจัดหางานผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานทำและมีรายได้เพิ่มขึ้น เพิ่มทักษะและการจัดหางานให้เหมาะสมกับแรงงาน : จะช่วยเพิ่มความสามารถในการหารายได้ และยกระดับประสิทธิภาพของแรงงานในระยะยาว ซึ่งทำได้ทั้งการศึกษาในระบบและนอกระบบตลอดช่วงอายุ โดยมากมักได้รับความร่วมมือจากทั้งภาครัฐและเอกชน โดยโครงการฝึกอบรมแรงงานสูงอายุเพื่อเพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพที่หลากหลายมากขึ้น และมีการคุ้มครองทางสังคมให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้เช่นกัน การยกระดับคุณภาพชีวิต : เราสามารถวางแผนตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยภาครัฐก็มีส่วนสำคัญในการวางระบบโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงการจัดสรรรายได้และรายจ่ายอย่างสมดุล โดยเฉพาะรายได้หลังวัยเกษียณ ผ่านการตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

ผนวกกับการนำหลักพุทธธรรมคำสอนต่างๆ ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักสุขภาวะสากลของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะทางกาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ด้านสุขภาวะทางสังคม มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ด้านสุขภาวะด้านจิต ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดีขึ้น เบิกบาน สงบสุข ด้านสุขภาวะปัญญา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุการที่มีความรู้และความคิดที่ดีงามและถูกต้อง บูรณาการกับหลักการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านหลักการพัฒนาด้าน 4 ประการ คือ 1. กายภาวนา เป็นการพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุข บริโภคปัจจัยสี่ ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุด 2. ศีลภาวนา เป็นพัฒนาด้านพฤติกรรมกาย วาจา ให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 3. จิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจให้เจริญองงามขึ้นด้วยคุณธรรมมีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจ 4. ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ซึ่งประเด็นดังกล่าวมานี้เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 15 มกราคม 2565, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่ 'สังคมผู้สูงอายุ' อย่างสมบูรณ์แบบ*. สืบค้น 15 มกราคม 2565, จาก <https://shorturl.asia/sl9JQ>
- ประชากรกับสิ่งแวดล้อม. (2556). *การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตนเอง*, สืบค้น 12 มกราคม 2565, จาก <https://population1.wikispaces.com>.
- เจริญ นุชนิยม. (2559). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ* วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 7(1), 11-24.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวด ศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. พุทธจักร. 61(5):7
- พระราชนนทร์ วิสารโท. (2560). *บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัยสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ*. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 4(2):76-91.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.