

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการบริหารสุขภาวะทางจิต

ของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธแบบองค์รวม

Buddhism concepts for mental health management
of the elderly in a holistic way

ดร.รานี วงศ์คงเดช

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วชิษฐ์พล กุลพรหม

พระมหาอรรถพล นริสโร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Wisidpol@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการบริหารสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธแบบองค์รวม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักการบริหารสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธแบบองค์รวม หลักการที่ใช้ในการบริหารจัดการตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง การดูแลเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจของบุคคลอื่นเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลสำคัญ เป็นปูชนียบุคคลของลูกหลานในชุมชน หรือสังคมควรให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสุขตามอัตภาพของตน เพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดี แข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยจะเน้นหลัก ไตรสิกขา และภavana 4 ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติให้สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น แข็งแรงเบิกบาน ใช้ชีวิตอยู่บนโลกอย่างปกติสุข

คำสำคัญ: แนวคิดทางพระพุทธศาสนา. การบริหารสุขภาวะ. ผู้สูงอายุ. วิถีพุทธ

Abstract

Academic article on Buddhism concepts for mental health management
Of the elderly in a holistic way purpose To study the principles of mental health
management of the elderly in a holistic way The principles used in mental
management according to the Buddhist concept will focus on the threefold principles

of prayer. 4 prayers. meaning (growth. enlightenment. training. development: cultivation; training; development). Praying (physical development. physical development. physical training To get in touch with all five things in relation to things outside of the organism To be set in discipline Do not encroach or cause damage. Stay well with others Supporting each other: moral development) 3. Mental prayer (mental growth. mental development. mental strength training. stability. growth with virtue. 4. Wisdom. Prayer (wisdom growth. intellectual development. intellectual training To know and understand the things that are true Knowing the world and life according to conditions Can make the mind free Make yourself pure from passion and free from suffering. Solving problems with wisdom: cultivation of wisdom; intellectual development) As a guideline then will improve the mental health of the elderly Cheerful Living on the earth as usual

The elderly are considered important people. Is a precursor to children in communities or societies Should allow the elderly to live with their conventionally happy life In order to make the life of the elderly have good mental health. strong life. sustainable happiness

Keywords: Buddhist concepts. mental health management. elderly. Buddhist way

บทนำ

ผู้สูงอายุมักมองว่าตนเองด้อยค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น และร่างกายก็เสื่อมโทรม ไม่สามารถทำอะไรได้ดี ซึ่งการมองตนเองดังกล่าวย่อมจะกระทบทำให้สุขภาพทางจิตอ่อนแอ แท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีความค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ธำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญของสังคม องค์การสหประชาชาติจึงมีมติให้มีวันผู้สูงอายุสากล หรือวันผู้สูงอายุโลกขึ้น โดยกำหนดให้ตรงกับวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี สำหรับในประเทศไทย ก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน ในสมัยพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ จึงกำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ที่สื่อความหมายตรงกับความสำเร็จของผู้สูงอายุ เป็นวันที่ลูกหลานจะได้รดน้ำดำหัวให้ผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อรับศีลรับพรอีกด้วย ด้วย กระทรวงศึกษาธิการและองค์กรต่างๆ ตลอดจนประชาชนทั่วไป เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงเกิดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุขึ้น มีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม 2547 ซึ่งคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุน ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทยทั้งในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข กรมการศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การ

อำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ รวมถึงส่งเสริมผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามสภาวะของตนเอง (ออนไลน์ <http://hp.anamai.moph.go.th/download/> : สืบค้น 29 มกราคม 2561) พระพุทธศาสนานี้ให้ความสำคัญกับตัวบุคคลเป็นอย่างมาก การใช้หลักพุทธธรรมในการนำมาบริหารหรือพัฒนาตน ไม่ว่าทางด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม หรือแม้กระทั่งสภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุก็ตาม ยังมีความจำเป็นต้องนำมาบริหารจัดการตนเองเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้อยู่ได้ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สร้างผลประโยชน์แก่ลูกหลาน และประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่สำคัญทรงคุณค่าที่ได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่าน จึงเป็นผู้ที่ควรได้รับการยกย่องจากสังคม ปัจจุบันประชากรไทยมีอายุยืนมากขึ้น ผู้สูงวัยเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มอื่นจากข้อมูลประเทศไทยปี 2553 มีจำนวนผู้สูงอายุ 7.6 ล้านคน เป็นสัดส่วนร้อยละ 11.36 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันประชากรศาสตร์. 2553 : 16) เนื่องด้วยผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อชุมชนสังคมดังกล่าวจึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมสนับสนุนในด้านสภาวะทางจิตใจ ให้คนกลุ่มดังกล่าวได้มีสภาวะทางจิตใจที่ดี มีความสุขในชีวิตที่อยู่ในสังคม ชุมชนที่เป็นอยู่ท่ามกลางเครือญาติหรือสังคมเพื่อนบ้าน สืบไป

ความหมายสภาวะทางจิต

รักชนก ชูพิชัย กล่าวว่า สุขภาวะ คือการ รับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ของแต่ละบุคคล มีความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การ แสดงออกด้วยความยินดี การบรรลุถึงอุดมคติแห่งตน และเกิดเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น (รักชนก ชูพิชัย. 2550) ส่วนสำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติยุทธศาสตร์แผน 10 กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง การมี สุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความรู้และ หน้าที่การงานที่เหมาะสม มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ภาครัฐมีระบบบริหารจัดการที่ดี (สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ยุทธศาสตร์แผน 10. 2548) ดังนั้นการบริหารสภาวะทางจิต (Psychological well-being) หมายถึง การดูแลเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น

1. การยอมรับในตนเอง - การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและด้านที่ไม่ดี เช่นยอมรับในเรื่องของ

สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และทางสังคม ครอบครัว ซึ่งการยอมรับตนเองดังกล่าวนั้นจะทำให้จิตใจของตนเองเข้มแข็งกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น - การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น มิตรภาพก็เป็น การสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจอีกประการหนึ่งเนื่องด้วยว่าคนเรานั้นจะดำรงตนอยู่คนเดียวมันยาก หากขาดปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น การอยู่คนเดียวอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ แต่การที่จะทำให้ตนเอง เปิดโลกกว้างขึ้นจะเป็นแนวทางที่จะทำให้จิตใจเรามีความผ่อนคลายได้

3. ความเป็นตัวของตัวเอง - ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ผืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำ ได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง ดังนั้นการเป็นตัวของตัวเองเป็นแนวทางที่สร้างความ เชื่อมั่นให้กับตนเองโดยคิดว่าจิตใจเป็นอิสระไม่ได้ตกเป็นทาสของสิ่งใด ก็สามารถลดแรงกดดันต่างๆได้ เป็นอย่างดี ลดความตึงเครียดที่จะเกิดขึ้นได้ ผู้สูงอายุต้องเป็นตัวของตัวเองให้ได้ เช่นจะทำอะไร คิด อะไร พูดอะไรก็ตามหากมีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นตนเองในทางที่ถูกต้องดังกล่าวก็จะทำให้ ตนเองมีความสุขได้

4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม - ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมี ประสิทธิภาพก็หมายถึง สภาพแวดล้อมทางครอบครัว หรือทางสังคม การบูรณาการกับสิ่งแวดล้อม เหล่านั้นผู้สูงอายุสามารถกระทำได้ เช่นการอยู่ลูกหลานอย่างไรจะทำให้ตนเองมีความสุข การพูด การ คิด การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การคิดสร้างสรรค์ในการใช้ชีวิตแบบบูรณาการร่วมที่เป็น ประโยชน์และนันทนาการ ก็จะทำให้เกิดเป็นตัวกำหนดทำให้เกิดความผ่อนคลาย ดูทำให้ชีวิตปั่นปลาย มีคุณค่ายิ่งขึ้น

5. การมีเป้าหมายในชีวิต - การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึก ถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต เป็นการมองเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาว่า ชีวิตเป็นอย่างไร ผ่านอะไรมาบ้าง สำคัญก็คือเป้าหมายชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปข้างหน้าเป็นอย่างไร ควร มีเป้าหมายปลายทางของชีวิต เช่นการใช้ชีวิตอย่างสงบสุข การทำบุญทำทาน การอบรมสั่งสอนบุตร หลานอยู่ที่บ้านมีกิจกรรมต้องกระทำที่ทำให้ตนเองมีความสุข สงบและตั้งมั่น ไม่เครียดกับการใช้ชีวิต

6. การมีความงอกงามในตน - ความรู้สึกที่ตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาส แห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลาในแง่ที่ดีทางสังคม ที่ทำให้บุคคลรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มี ความสุข เช่นมีการทำบุญกุศลเสริมคุณค่าให้กับชีวิตมากยิ่งขึ้น มองโลกในแง่ดี กล่าวคือ คิดดี ทำดี

พูดดีทั้งในครอบครัว และสังคมรอบข้าง ก็จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้จิตใจของตนเองผ่อนคลาย และสงบสุขได้ตามสภาวะของความเป็นจริง

หลักการบริหารสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

ภาวนา 4 (การเจริญ. การทำให้เป็นให้มากขึ้น. การฝึกอบรม. การพัฒนา)

(ออนไลน์. www.sdsweb.org : สืบค้น 27มกราคม 2561)

1. ภาวนา (การเจริญกาย. พัฒนากาย. การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี การออกกำลังกายเท่าที่จะกระทำได้ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ)

2. สติภาวนา (การเจริญสติ. พัฒนาความประพฤติ. การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน)

3. จิตภาวนา (การเจริญจิต. พัฒนาจิต. การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น)

4. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา. พัฒนาปัญญา. การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา)

ความหมายของสุขภาวะทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ สุขภาพ เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่ที่ว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความไม่เร่าร้อนกระวนกระวาย) จึงเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2548 : 5-8) จากความหมายผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาดังกล่าวมาข้างต้นสรุปว่า สุขภาวะแบบองค์รวมเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบหมายความว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีสุขภาพดีทั้งทางกาย คือมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพทางใจที่ดี มั่นคงไม่ฟุ้งซ่านหวั่นไหว และมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีไม่ขุ่นมัว มีสติปัญญารู้จักปล่อยวางกับสภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้ ภายใต้หลักพุทธธรรมดังกล่าวมา

พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเองบุคคลจะดีหรือร้ายขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเองแนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีนี้มีกัตตะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). มปป : 4) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่างและการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญต่อทั้งสองปัจจัยมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือการเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจเพราะชีวิตโดยตัวของมันเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). มปป : 14) การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ 4 ชั้น 5 หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตกล่าวคือ ด้านที่ 1 เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ผัสส ทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวมด้านร่างกายหรือผัสส ทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขา ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านภาวะจิตและด้านปัญญาองค์รวม3ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การ

พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆว่า สมาธิ (3) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้วยอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). มปป : 107-108) การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้น ทั้ง 3 ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजริญ ฐิตธัมโม. 2556 : 23) ช่วยให้มีความสุขที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วน สมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่ดี ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย(บุคคล)ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่(สังคม)ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. 1984) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ใหม่ ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา (พระครูภาวนาโพธิคุณ.ดร. 2552 : 2.) โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย (วิชัย โชควิวัฒน์. 2549 :4) ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Phra Brahmagunabhorn(P.A.Payutto P.2.). ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี 2 อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา (ประยุทธ์ ปยุตโต). มปป : 3) เมื่อ

ความหมายของคำว่า สุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบไปด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) ภูมิ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อโรคยาปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐพุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีค่ายิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไปหลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2546 : 50) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือภาวนา 4 กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน คือ หลักภาวนา 4 ภาวนา ในภาษาบาลีให้ความหมายว่า วัฒนฺนา คือ วัฒนฺนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การทำให้มี ให้เป็นขึ้นดังนั้นภาวนา 4 จึงหมายถึงการพัฒนา 4 ด้านหรือการทำให้ 4 ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา 4 มีการพัฒนา 4 ด้านดังนี้คือ

การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาวนานั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม หรือ ศีลภาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งแสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2549 : 112) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้ว ศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี 2 ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมด้านการบริหารจัดการจิตเพื่อเป็นการผ่อนคลายในการใช้ชีวิตประจำวัน

ผู้สูงอายุ เป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จึงเป็นการที่มีคุณค่ามากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ (ออนไลน์. www.bangkokhospital.com : สืบค้น 28 มกราคม 2561) แต่หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ และบางครั้งเราไม่ทันได้สังเกตเกิดการสะสมเป็นระยะเวลานานก็อาจจะพบปัญหาสุขภาพจิตซึ่งปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาอนไม้หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น เพื่อช่วยลดสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมีวิธีการดูแลที่สามารถทำได้เองที่บ้านได้ดังนี้

-ให้ความเคารพ นับถือ และยกย่อง เป็นสิ่งแรกที่ควรจะต้องปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ที่ผู้ดูแลจะต้องทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่ากับคนในครอบครัว

-ขยับแขน-ขา การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การเต้นรำ นอกจากเป็นการรักษาสุขภาพทางกาย แล้วยังช่วยให้สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมาทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลได้

-การพบปะครอบครัว หาเวลาว่างพาลูกหลานเยี่ยมผู้สูงอายุ หากิจกรรมทำร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน การทำบุญ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

-โทรศัพท์หาเพื่อน ในบางครั้งปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นก็ไม่สามารถผ่านไปได้ทุกครั้ง หัวใจแม้จะแกร่งเพียงใดก็ยังต้องการที่พึ่งพิงเสมอ ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสนทนแล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ เพราะการมีคนรับฟังและให้คำปรึกษา จะทำให้ชีวิตที่ไม่สมดุลเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อย่างน้อยก็ยังรู้สึกว่ามีคนได้แบกปัญหาอยู่คนเดียวในโลก

-หาสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน ลองหาสัตว์เลี้ยงสักตัวมาเป็นเพื่อนเล่น เพราะการให้เวลากับสัตว์เลี้ยง ตัวโปรด คุยเล่น หยอกล้อกับมันเสียบ้าง จะช่วยให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สงบลงได้ แล้วยังรู้จักการให้และมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอีกต่างหาก ที่สำคัญยังช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วย

-สร้างอารมณ์ขัน พยายามมองหาเพื่อนที่มีอารมณ์ขันช่วยกระตุ้นจิตใจให้หัวเราะได้อีกครั้ง เพราะคนที่หัวเราะง่ายจะมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากการหัวเราะจะช่วยลดความดันโลหิต และระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนคอร์ติซอล = ฮอร์โมนแสดงความเหนื่อยล้าในกระแสเลือด) และช่วยเสริมสร้างระดับของ "อิมมูโนโกลบูลินเอ" ซึ่งเป็นสารแอนติบอดีที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

-งานอดิเรก การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อให้ใจเพลิดเพลิน

การพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

-ดูแลเรื่องอาหารที่ดีมีประโยชน์ เล่าถึงประโยชน์ของอาหารแต่ละอย่างจะดีอย่างไรต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ เป็นการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ทำให้รู้สึกว่าคุณดูแล หรือลูกหลานใส่ใจสุขภาพของตนไม่ละเลย

ด้านศาสนา การสวดมนต์ ทำบุญเป็นที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ความหวัง และความสุขกับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นองค์กรที่สามารถพัฒนาจิตใจของคนทุกวัยได้ กิจกรรมต่างที่กระทำแล้วทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้แก่การเจริญสมาธิภาวนา การเดินจงกรม การทำบุญ ตักบาตร การทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญา มีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง ((พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ม.ป.ป. : 51) การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิภูมิฐาน เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ม.ป.ป. : 621) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสอง เชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสมาธิภูมิฐาน ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข)

ดังกล่าวนั้นแล้วข้างต้นทั้งหมดของบทความเรื่องนี้จะเห็นได้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ของสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงอายุมีความสำคัญในสังคมเป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ของลูกหลานมานาน จากการศึกษางานวิจัย พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยการประเมินของเครื่องมือดัชนีสุขภาพจิตใจ ภาพรวมแล้วอยู่ในระดับของสุขภาพจิตใจดีขึ้นเป็นลำดับ จึงชี้ให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาสามารถ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม บทบาทสำคัญของกระบวนการขับเคลื่อนทาง พระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุคือวัด ด้วยการบูรณาการบทบาททางพระ พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพัฒนาศาสนธรรม เพื่อการดูแลสุขภาพทางจิตใจ (พระมหาไกรสร โชติปัญโญ (แสนวงศ์). 2557)

บทสรุป

ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นผู้สูงอายุคือวัยแห่งความเสื่อมถอยซึ่งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตื่นาม เข้มแข็ง มีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุการดำเนินชีวิตที่ตื่นามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

References

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. วารสารพุทธจักร 11. ปีที่ 59 ฉบับที่ 11 พฤศจิกายน
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (มปป). อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- (2546). ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธัมโม). (มปป). หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม.
- พระครูภาวนาโพธิคุณ.ดร. “ศึกษาดีมีความสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ” 1. วารสารพุทธศาสตร์-ปรัชญาปริทรรศน์. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มิถุนายน-ธันวาคม 2552)
- พระมหาไกรสร โชติปัญโญ (แสนวงศ์). (2557). พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูนสำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์แผน 10. กรุงเทพมหานคร; 2548.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รักชนก ชูพิชัย. (2550). ความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิชัย โชควิวัฒน์. อธิปไตยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวเรื่อง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ณ วัตถุดิบเทศกวัน วันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547.

Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto). Psychology in Human Development The Natural Way. (Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University). P.2.WWW.WHO.int./about/definition/en/print.html. 28 July 2010.

ข้อมูลออนไลน์

ค ว า ม ห ม า ย ข อ ง ส ข ภ า ว ะ ท า ง จิต . แห ล่ ง ที่ มา (อ อ น ไ ล น์ www.facebook.com/PsychologyChula/posts/สืบค้น.20 มกราคม.2562

10 วิธีการง่ายๆ เพื่อดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น. (แหล่งข้อมูลออนไลน์) www.bangkokhospital.com.สืบค้น 28 มกราคม 2561

เอกชัย เพียรศรีวัชร. นายแพทย์เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข หัวหน้ากลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. พัฒนากิจกรรมกายใจ ผู้สูงวัยสุขภาพ. แหล่งที่มา.ออนไลน์ <http://hp.anamai.moph.go.th/download/สืบค้น 29 มกราคม 2561>