



หลักพุทธธรรมการดูแลผู้สูงอายุในวิถีใหม่ Buddhist Principles for Elderly Care in the New Normal

พระชาณนรงค์ อตตทนต์

Phra Channarong Attatanto (Saoratnaphrai)

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: channarong.saoratphrai@gmail.com

Received: 2025-08-05 Revised: 2025-10-01 Accepted: 2025-11-014

บทคัดย่อ

ปัจจุบันสังคมผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี การดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาวะมีความสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจิตใจ สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่ยุคสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ต้องมีการดูแลสุขภาพทางกาย และการดูแลด้านจิตใจด้วย การใช้ธรรมะและคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่เข้าถึงง่าย ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการใช้หลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ เพื่อเป็นการใช้หลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุโดยอิงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเหลือทางสุขภาวะทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ ด้วยสังคหวัตถุ ๔ คือ ให้ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เป็นการช่วยเหลือทางสุขภาวะทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ มีการเตรียมตัวรับมือกับภาวะจิตใจหลังวัยเกษียณ

คำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ และรู้จักความเป็นไปอย่างมีสติ ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามแนววิถีใหม่อย่างมีความสุข และยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดำเนินชีวิตในวิถีใหม่ได้อย่างมีความสุขและมีสติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การดูแลผู้สูงอายุ, วิถีใหม่

Abstract

The number of elderly people in Thai society is increasing annually, making their well-being of paramount importance, particularly concerning their mental health. As Thai society enters a complete aging era, both physical and mental care are crucial. The use of Dhamma and Buddhist teachings provides an accessible and effective approach to promoting the psychological well-being of the elderly.

This article aims to present the application of the Sangahavatthu 4 principles namely, Dana (giving), Piyavaca (kind speech), Atthacariya (beneficial conduct), and Samanattata (impartiality) as a way to provide mental and spiritual support to the elderly. These principles are intended to help them prepare for and cope with the emotional state that often accompanies life after retirement.

Ultimately, Buddhist teachings and Dhamma serve as a powerful anchor for the mind, helping to foster peace and mindful awareness. This enables the elderly to accept emotional and mental changes effectively and live a new way of life with happiness and mindfulness, in line with the Buddhist principles.

Keywords: Buddhist Principles, Elderly Care, New Way of Life

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากคำนิยามเราเข้าใจว่า ‘สังคมสูงวัย’ คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่างๆ รอบข้างเราได้มีปัญหารื่องนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์ มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้นสำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็วๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปร้อยละ ๑๐ หรือมากกว่า ๗ ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ ๑๐๐ คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ ๓๐ คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพ และโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศของเรา รวมทั้งการส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย ลักษณะของสังคมผู้สูงอายุจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing กล่าวว่า ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ที่ไม่สามารถใช้แรงงานตนเองเพื่อสร้างรายได้เลี้ยงตัว ซึ่งก็คือเด็กและผู้สูงอายุ มีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงานไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ

สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) จะเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน และมีอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ ๑๐ ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน อัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ ๗ ขึ้นไป

สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จะเป็นสังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน และมีอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ ๒๐ ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน อัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ ๑๔ ขึ้นไป

จึงเป็นเหตุผลที่คนไทยอย่างเราจะต้องตระหนักและรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์นี้ เนื่องจากสังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี ๒๕๖๘ หรืออีกไม่ถึง ๑๐ ปีข้างหน้าแล้ว ตามสถิติต่างๆ จะเป็นไปได้ที่เราคนไทยจะต้องเตรียมการรับมือในสถานการณ์ดังต่อไปนี้

เร่งด่วน

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญจากการก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ ซึ่งคาดการณ์ว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ จากข้อมูลของกรมกิจการผู้สูงอายุ พบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่จำนวนประชากรในวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์นี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อเรื่องสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมในวงกว้าง อย่างไรก็ตาม การรับมือกับปัญหานี้ยังคงจำกัดอยู่เพียงแค่การให้สวัสดิการหรือการดูแลด้านสุขภาพ ทำให้ขาดการเตรียมพร้อมที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตตั้งแต่วัยทำงาน ซึ่งเป็นช่องว่างสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาอย่างจริงจัง

ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสำคัญของประเทศไทยจึงมีแนวคิดที่จะใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาใช้ในการดูแลและสุขภาพะด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุควบคู่กับการดูแลทางด้านร่างกายจึงเป็นที่มาของการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดูแลผู้สูงอายุในวิถีใหม่

สังคหวัตถุ ๔ คือหลักธรรมที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจและสร้างความเป็นปึกแผ่นในหมู่คณะ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้สรุปไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ว่าหลักธรรมนี้เป็นเสมือนหลักการสงเคราะห์ที่ช่วยให้ผู้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน

หลักธรรม ๔ ประการประกอบด้วย

ทาน: คือการให้และเสียสละสิ่งของหรือความรู้ เพื่อช่วยเหลือและแบ่งปันแก่ผู้อื่น

ปิยวาจา: คือการพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน และเป็นประโยชน์ เพื่อสร้างมิตรและมิตรภาพ

อัตถจริยา: คือการประพฤติตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือ ชูระส่วนตัวหรือการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

สมานัตตา: คือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมและเหมาะสมกับสถานการณ์

หลักธรรมเหล่านี้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความสามัคคีและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

จากปัญหาที่กล่าวมาพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาหลักของประเทศไทยมีหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น “สังคหวัตถุ ๔” ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพะด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งหลักธรรมนี้มุ่งเน้นการเกื้อกูลกันในสังคม สามารถเข้ามาเป็น

แนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ความสำคัญการใช้หลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุโดยอิงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเหลือทางสุขภาพทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ ด้วยสังคัตถ์ ๔ คือ ให้ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตดา เป็นการช่วยเหลือทางสุขภาพทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ มีการเตรียมตัวรับมือกับภาวะจิตใจหลังวัยเกษียณอย่างมีสติและมีความสุขในยุควิถีใหม่

เศรษฐกิจและสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน

เมื่อปัญหาโดยรวมคือคนไทยส่วนใหญ่ยังคงแก่ลงแต่มีเงินไม่เพียงพอในการเกษียณและใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายชีวิต นอกจากเศรษฐกิจจะไม่โตแล้ว ปัญหาแรงงานก็จะยิ่งหนักขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป มีการประเมินไว้ว่าครอบครัวที่มีแต่ผู้สูงอายุต้องประหยัดจะมีการใช้จ่ายที่ต่ำกว่าปกติประมาณ ๓๐% ซึ่งจะทำให้กำลังซื้อในอนาคตหดหายเป็นอย่างมาก การลงทุนทำธุรกิจในประเทศไทยก็จะยิ่งยากขึ้นและนี่คือเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ตัวเลขการลงทุนต่างประเทศ Outward FDI ของบริษัทยักษ์ใหญ่เมืองไทยสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วย โดยเฉพาะในประเทศ ASEAN ทำจุดสูงสุดในปี ๒๐๑๖ ประมาณ ๒๐๐,๐๐๐ ล้านบาท แต่อย่างไรก็ตาม ในความสิ้นหวังก็ยังคงมีความหวังอยู่บ้างถ้าไทยเริ่มต้นแก้ไขปัญหาเหล่านี้อย่างจริงจังทั้งด้านการผลิตและสังคม เช่น

ผลกระทบต่อด้านการผลิต

เมื่อโครงสร้างของประชากรเปลี่ยนไปมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้นขณะที่มีวัยทำงานเท่าเดิมหรือลดลงจะมีผลกระทบโดยตรงต่อแน่นอน อาจส่งผลทำให้ค่าแรงสูงขึ้นได้หรือเกิดการขาดแคลนแรงงาน จึงเริ่มมีการแก้ไขปัญหาขาดแคลนแรงงานโดยการใช้เครื่องมือเครื่องจักรหรือนำเทคโนโลยีเข้ามาทดแทนแรงงานคน หรือการนำเข้าแรงงานต่างด้าวมากขึ้น

ทางด้านการลงทุนและการออม เมื่อวัยสูงอายุหรือวัยเกษียณขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลงทำให้มีการออมลดลง ในขณะที่วัยทำงานต้องรับภาระมากขึ้นทำให้มีการใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจึงส่งผลให้มีเงินออมน้อยลงและ เงินลงทุนลดลง สำหรับภาครัฐบาลจำเป็นต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการมากขึ้นเพื่อบริการสังคม ทางด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ทำให้การลงทุนและการออมของประเทศลดลงด้วย

ทางด้านผลผลิตหรือรายได้ประชาชาติ สัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ หรือ GNP รายได้ประชาชาติขาลดลง และรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลลดลง รวมถึงคุณภาพการผลิตลดลง

ทางด้านการคลัง เมื่องบประมาณรายจ่ายเพิ่มขึ้น ภาครัฐจำเป็นต้องเพิ่มค่าใช้จ่าย

ทางด้านสาธารณสุข การแพทย์ บริการสังคมแก่ผู้สูงอายุมากขึ้นและต้องเพิ่มงบประมาณรายจ่ายเพื่อสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากไร้และการเก็บภาษีรายได้น้อยลงเนื่องจากมีวัยผู้สูงอายุซึ่งไม่มีรายได้มีสัดส่วนที่มากขึ้น

ผลกระทบทางด้านสังคม

การที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะต้องทำงานมากขึ้นและต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น บางครั้งอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความอบอุ่นหรืออาจถูกทอดทิ้งได้

ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ เมื่อไม่ได้ทำงานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา ไม่ภาคภูมิใจ เหมือนเป็นภาระกับลูกหลาน อาจรู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องมีคนดูแลเอาใจใส่ช่วยเกื้อหนุนกันมากขึ้น

ปัญหาสุขภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ลำบาก หากไม่มีการวางแผนสะสมเงินออมเพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายในวัยชราจึงจำเป็นต้องเตรียมสะสมเงินออมหรือวางแผนการลงทุนเพื่อจะได้มีรายได้หรือเงินสะสมไว้ใช้ในวัยสูงอายุหรือสามารถนำเงินออมที่สะสมไว้มาใช้ในช่วงบั้นปลายชีวิตได้

ปัจจุบันงานในไทยส่วนใหญ่จะเป็นงานที่ต้องการใช้แรงงานเยอะทำให้เป็นปัญหาต่อผู้สูงอายุ เพราะสุขภาพจะไม่ค่อยดีทำงานหนักๆ ก็ไม่ได้แล้ว ถ้าไทยเปลี่ยนไปมุ่งเน้นงานที่เป็น Service มากขึ้น แทนที่งานแบบโรงงานหรือเกษตรกรรม ก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้สามารถกลับมาเข้าสู่ระบบแรงงานและช่วยแก้ปัญหาเรื่องการเกษียณ เช่น SE-ED บิ๊ก มีโครงการจ้างผู้สูงอายุมาทำงานในร้านหนังสือ ปรับปรุงกฎเกณฑ์และนโยบายแรงงานต่างชาติให้ชัดเจนเพื่อจูงใจให้แรงงานต่างชาติเข้ามาทำงานในไทยมากขึ้น ส่วนในเรื่องหนี้สาธารณะของไทยถือว่าไม่สูง มักจะอยู่ที่ประมาณ ๔๒% ของ GDP และถ้าไม่เอาหนี้ของหน่วยงานราชการมารวมก็จะลดเหลือแค่ ๓๑% ของ GDP ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่หนี้ต่ำที่สุดใน Asia หากรัฐบาลยังสามารถใช้การลงทุนภาครัฐเพื่อสร้างและปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานทั้งประเทศกระตุ้นเศรษฐกิจได้อีกมากพอสมควร

องค์การสหประชาชาติได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ ๑๐.๐ หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ ๗.๐ ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) เมื่อสัดส่วนประชากร อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เพิ่มเป็นร้อยละ ๑๔.๐ โดยประเทศไทยได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ว่าหมายถึง “ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป” กฎหมายสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ “ผู้สูงอายุ” บุคคลซึ่งมีอายุเกิน ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย มาตรา ๑๑ ผู้สูงอายุมิสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้ การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสมมีการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น การช่วยเหลือด้านค่าโดยสาร ยานพาหนะตามความเหมาะสม การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้งการให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไข ปัญหาครอบครัว การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความเป็นจำเป็นอย่างทั่วถึง การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณีการอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

นโยบายส่งเสริมสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุโดยรัฐบาลให้กับประชาชนโดยมุ่งหวังให้ประชาชนคนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีหลักประกันในชีวิตจึงได้เห็นชอบตามข้อเสนอของ คณะกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนแห่งชาติ ในการสร้างหลักประกันความมั่นคงของชุมชนฐานราก พื้นฟูทุนทางสังคม ความเข้มแข็งชุมชนในการจัดการดูแลช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ทุกพื้นที่สามารถจัดตั้งและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยรัฐบาลได้สนับสนุนการพัฒนาความเข้มแข็งของกองทุนและสมทบงบประมาณรวมถึงพัฒนาความเป็นอยู่ขั้นพื้นฐานให้มีความหลากหลายขึ้น เกิดการเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ มีการสร้างเครือข่ายของชุมชนท้องถิ่นและภาครัฐ ซึ่งได้กำหนดให้เกิดความร่วมมือหลายฝ่าย ทั้งองค์กร ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานท้องถิ่น ตั้งแต่การพัฒนาโครงการและการดำเนินการ โดยมุ่งเน้นให้เครือข่ายได้มีส่วนร่วมพัฒนาทุกระดับในพื้นที่เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนงาน และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคประชาสังคมการดำเนินงานให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเข้มแข็งที่ยั่งยืนของโรงเรียนผู้สูงอายุ และการยกระดับและต่อยอดจากงานปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ขบวนการองค์กรชุมชนดำเนินการอยู่บูรณาการกับงานด้านอื่นๆ ด้วย

การศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะวัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์ จิตใจและร่างกาย ผู้

สูงอายุจึงสมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษ ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพทุกๆ ด้าน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีเป็นการชะลอการเสื่อมของร่างกายและเตรียมความพร้อมทางร่างกายในการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บที่ตามมา

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า รัฐบาลได้ให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ได้มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ ผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคลสำคัญที่เคยทำคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติและนับเป็นปราชญ์ผู้มีภูมิปัญญาอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์มาตลอดชีวิตอันยาวนาน ซึ่งสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาและนำแก่นครุ่นหลังได้อย่างมากมาย อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จและประโยชน์สุขของสังคมในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ประเทศไทยมีประชาชนทั้งหมดประมาณ ๖๖ ล้านคน โดยเป็นประชากรสัญชาติไทยและไม่มีสัญชาติไทยแต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร ๖๔ ล้านคน ในปี ๒๕๕๖ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๙.๖ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งหมด จะเห็นได้ว่าในช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนเป็นการพัฒนาการช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งหมายถึงวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุน่าจะมีคุณประโยชน์ต่อสังคมอีกเป็นอย่างมากในการช่วยพัฒนาบุคลากรขององค์กรต่างๆ

เมื่อผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะพบกับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสมอง รวมถึงด้านสังคม การที่บุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดเข้าใจความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะช่วยให้อาสาสามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง ช่วยให้ผู้สูงอายุน่าจะมีมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

การดูแลผู้สูงอายุในวิถีใหม่ตามหลักธรรมสังคหวัดดู ๔

ในปัจจุบันสังคมไทยเรามีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมาก เพราะว่ามีอัตราการเกิดการเกิดและการตายของประเทศไทยไม่สมดุลกัน ทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามสถานะสังคม ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง รวมถึงระบบการศึกษาด้วย จะเห็นได้ว่าคนไทยเราเมื่อเข้าสู่วัยสังคมผู้สูงอายุจะขาดการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว เพราะในสถานะสังคมปัจจุบันทุกคนต้องแข่งขันกันในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างฐานะให้ดีขึ้น สาเหตุจากค่าครองชีพสูงมากในปัจจุบันความสัมพันธ์กันในครอบครัวระหว่าง พ่อแม่ ลูกหลาน และญาติพี่น้อง ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ทางสังคมในครอบครัวไม่ได้ใกล้ชิดกันเหมือนกับสังคมในครอบครัวในอดีต ผู้สูงอายุมือคือผู้ที่พ้นวัยในชีวิตทำงานและเกษียณงานราชการ ดำเนินชีวิตด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวน้อยมาก เมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา

๑. ปัญหาผู้สูงอายุหลังเกษียณในสังคมไทย

ปัญหาที่พบหลักๆ คือบทบาทและหน้าที่ทางสังคมใหม่ ในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน การปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ภาวะทางอารมณ์ เช่นการ เบื่อหน่าย และมีความกังวลหลังจากเกษียณและไม่ได้ไปทำงานเหมือนปกติ อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองและมีความสับสนการคิด

วัยชราเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามอายุที่มากขึ้น รวมถึงอารมณ์และจิตใจที่ไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน จนนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตและปัญหาเรื้อรังอื่น ๆ ได้ วัยสูงอายุจึงถือเป็นวัยที่มีความเปราะบางและต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษสาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การสูญเสียและพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลอันเป็นที่รัก อาทิ คู่ชีวิต เพื่อนสมาชิกในครอบครัวความรู้สึกเศร้าและกังวลว่าตนเองจะถึงแก่ความตายในอนาคตอันใกล้ ความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตเนื่องจากไม่ได้ทำงาน สถานะทางการเงินที่เปลี่ยนไป การขาดรายได้ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมการรู้สึกว่าตนเองต้องเป็นภาระ ความรู้สึกเหงา ว่างเปล่า น้อยใจ กลัวถูกทอดทิ้ง ฟุ้งซ่านการคิดซ้ำๆ เกี่ยวกับเรื่องในอดีต ยากย้อนเวลาไปแก้ไขเหตุการณ์บางอย่างการเก็บตัว ปลีกวิเวก ไม่กล้าเข้าสังคม จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ภาวะอารมณ์แปรปรวน ภาวะเครียด วิตกกังวล โรคจิตเภท โรคสมองเสื่อมหรือกลุ่มอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่ไม่พบพยาธิสภาพทางกาย หรืออาการหลงผิดคิดตนป่วย

แนวทางการดูแลสภาพจิตใจของผู้สูงอายุให้แจ่มใส ๑) ให้ความรักและความอบอุ่น หมั่นพูดคุย ใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่น สร้างเสียงหัวเราะ รวมถึงหาเวลาว่างทำกิจกรรม

ร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ทำบุญ ท่องเที่ยว ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอ่อนใจ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและมีความสำคัญ ๒) ให้เกียรติระมัดระวังคำพูดและท่าทางที่แสดงออก ต่อผู้สูงอายุ ไม่แสดงความรำคาญ ไม่ต่อว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือจับผิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้ผู้สูงอายุจะตื้อหรือเอาแต่ใจ ๓) ส่งเสริมให้เกิดความสงบภายใน ๔) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลาย และปล่อยวาง รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมถึงเรื่องความตาย ผ่านการควบคุมลมหายใจ ผึกคิดอย่างยืดหยุ่นและคิดแง่บวก

๕) ส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยอาจปล่อยผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่าย ๆ เช่น กิจวัตรประจำวัน หรืองานบ้านเล็กๆน้อยๆ ที่ไม่เกินกำลังและไม่เป็นอันตราย ๖) ผูกกระบวนความคิด ส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ การฝึก การวางแผน และการแก้ไขปัญหาเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองในด้านต่าง ๆ เช่น ฝึกการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลองทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด หรือทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำ ๗) ส่งเสริมการเข้าสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดปัญหาการเก็บตัวหรือปลีกวิเวกจากสังคม ๘) ผ่อนคลาย ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความรู้สึกสนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า อาทิ การเล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น เปตอง รำวง เต็นท์แอโรบิก เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายและลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ๙) ฝึกสมอง เล่นเกมที่ช่วยฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา การจัดลำดับความคิด เช่น หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำข้อมูลต่าง ๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น ๑๐) เป็นที่ปรึกษาสังเกตปัญหาและรับฟังความต้องการของผู้สูงอายุ หมั่นสอบถามสารทุกข์สุขดิบเสมอ แสดงความเห็นใจ เข้าใจ รับฟัง และให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ร่วมกันหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหา ๑๑) ส่งเสริมการออกกำลังกายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังวังชา สามารถตอบสนองความต้องการทางกายภาพได้อย่างเหมาะสมผ่านการฝึกกายบริหาร โยคะ รำมวยจีน หรือการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่เหมาะสมวันละ ๑๕-๓๐ นาที ผู้สูงอายุเป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจจนอาจทำให้เกิดปัญหาตามมา แต่หากลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมก็จะให้ปัญหาต่างๆ หลุดพ้น นำมาซึ่งความสุขของสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่อไป

ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน เมื่อปัญหาโดยรวมคือคนไทยส่วนใหญ่ยังคงแก่ลงแต่มีเงินไม่เพียงพอในการเกษียณและใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายชีวิต นอกจากเศรษฐกิจจะไม่โตแล้ว ปัญหาแรงงานก็จะยิ่งหนักขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป มีการประเมินไว้ว่าครอบครัวที่มีแต่ผู้สูงอายุต้องประหยัดจะมีการใช้จ่ายที่ต่ำกว่าปกติประมาณ ๓๐% ซึ่งจะทำให้กำลังซื้อในอนาคตหดหายเป็นอย่างมากการเกษียณเป็นสิ่งที่สำคัญมากของชีวิต เพื่อรับมือกับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน แต่คนส่วนใหญ่มักมองข้ามปัญหานี้ไปเพราะให้น้ำหนักหรือนั่นกับปัจจุบันมากกว่าอนาคต. ดังนั้น เมื่อเราหันมาสนใจและรับรู้ข้อมูลปัจจุบันที่ว่า ประชากรที่มีอายุสูงกว่า ๖๕ ปีขึ้นไปประมาณ ๙% ในตอนนี้จะทยอยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น ๒๕% ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ ๒๕๘๓ และสถิติผู้สูงอายุชาวไทยในปัจจุบัน มีมากถึง ๒ ใน ๓ ที่ไม่มีเงินออม ส่วนที่มีเงินออมมากกว่า ๑ ล้านบาทนั้นมีเพียง ๕% ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดดังนั้น สำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปร้อยละ ๑๐ หรือมากกว่า ๗ ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ ๑๐๐ คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ ๓๐ คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่าการรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศของเรา รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ครึ่งล่าสุดในปี ๒๕๕๗ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลที่ล้าสมัยไปหน่อย แต่ก็พอจะบอกได้ว่าฐานะการเงินของผู้สูงอายุไทยเป็นอย่างไร ผลสำรวจระบุออกมาว่าผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ “เดือดร้อนทางการเงิน” มากนัก เพราะ ๖๒% บอกว่ามีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และอีก ๑.๙% บอกว่ามีเกินพอ เบื้องหลังความเพียงพอส่วนใหญ่ น่าจะเป็นเพราะลูกหลานช่วยกันดูแล เพราะ ๓๖.๗% ของผู้สูงอายุมีรายได้จากลูกหลาน และอีก ๓๓.๙% มาจากการทำงานจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าผู้สูงอายุมากกว่า ๕๐% มีแหล่งรายได้หลักจากลูก รong ลงมาเป็นรายได้จากการทำงาน ขณะที่ มีเพียง ๔.๔% ที่ได้รับเงินบำเหน็จบำนาญ และอีก ๒.๙% เป็นเงินที่มาจากดอกเบี้ยเงินออม เงินออม และทรัพย์สินเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องรู้ว่าควรมีเงินออมเท่าไรจึงจะอยู่ได้โดยไม่ลำบาก แต่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทย จะเกิดผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม

ที่ควรคิดต่อคือทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุด ไม่เป็นภาระของลูกหลานและของประเทศ ซึ่งก็จะต้องกลับไปพิจารณาการวางรากฐานการออม และปรับโครงสร้างเศรษฐกิจรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

ผลของหลักธรรม สังคหวัตถุ ๔

“สังคหวัตถุ ๔” แปลว่า ธรรมอันที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน หมายถึง การช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อที่ ทำให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่นไว้ได้ และมีผลให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา

หลักการพื้นฐานของสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการสงเคราะห์และช่วยเหลือกัน ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจให้เกิดความรักใคร่และปรารถนาดีต่อกัน โดยหลักธรรมนี้ประกอบด้วยสี่ประการหลักคือ ทาน, ปิยวาจา, อตถจริยา และสมานัตตา องค์ความรู้ที่สำคัญคือหลักธรรมแต่ละข้อไม่ได้แยกจากกัน แต่ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างความสามัคคีในสังคมสะท้อนให้เห็นถึงความลึกซึ้งของหลักธรรม ว่า

ทาน ไม่ใช่แค่การให้สิ่งของ (อามิสทาน) แต่ยังรวมถึงการให้ความรู้ (ธรรมทาน) และที่สำคัญคือการให้อภัย (อภัยทาน) ซึ่งเป็นการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนและช่วยให้ผู้รับพ้นจากความทุกข์

ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ จริงใจ และมีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยหรือการแสดงความคิดเห็นผ่านสื่อออนไลน์ก็ตาม บทความชี้ให้เห็นว่าคำพูดเป็นดาบสองคม ดังนั้นการเลือกใช้คำพูดที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างมิตรภาพ

อตถจริยา การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นตามกำลังความสามารถของตนเอง ทั้งกำลังกาย ความคิด หรือทรัพย์สิน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่คณะ

สมานัตตา การวางตัวให้มีความสม่ำเสมอและเหมาะสมกับบทบาทของตนในสังคม โดยปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมและพร้อมที่จะร่วมรับรู้และร่วมแก้ปัญหาเพื่อส่วนรวม

หลักธรรมทั้งสี่ประการนี้เป็นหลักการที่เสริมสร้างกันและกัน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การสร้างสังคมที่น่าอยู่ การปฏิบัติตนตามหลักทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา จะทำให้ผู้คนเป็นที่รักและเป็นที่ชื่นชอบ และจะทำให้ผู้คนในสังคมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ถือเป็นหลักธรรมในการประพฤติกปฏิบัติตน และการปฏิบัติใจและฝึกทัศนคติให้ผู้สูงอายุในสังคมวิถีใหม่ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและมีสติตลอดเวลา และสามารถอยู่ร่วมในสังคมกับคน ทุกกลุ่มอายุได้อย่างมีความสุข

สรุป

สังคหวัตถุ ๔ เป็นแนวคิดหลักการสงเคราะห์ อนุเคราะห์กันตามฐานะ คนในสังคมจึงมีความรักใคร่ปรองดอง มีการเกื้อหนุนจุนเจือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน วางตัวได้เหมาะสมในสังคมและครอบครัว มีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีความเสมอต้นเสมอปลาย รู้จักร่วมสุขร่วมทุกข์กับบุคคลอื่น เห็นคนอื่นได้รับทุกข์ก็ไม่ทอดทิ้งหรือรังเกียจ เห็นคนอื่นได้ดีมีความสุขก็ไม่ริษยาแครงคบเป็นอย่างไรต่อไปก็เป็นอย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง การวางตัวอย่างนี้ย่อมเป็นที่รักใคร่นับถือของคนทั่วไป พระพุทธศาสนายังมีส่วนสำคัญในการช่วยพัฒนาสังคมประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจของบุคคลได้เป็นอย่างดี เมื่อบทบาทคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจช่วยให้เกิดความสงบ และรู้จักความเป็นไปตามวิถีใหม่อย่างมีสติ จึงจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามแนววิถีใหม่อย่างมีความสุข ด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทสังคมผู้สูงอายุในสังคมไทยยุคปัจจุบัน จึงถือเป็นหลักพุทธธรรมการดูแลผู้สูงอายุในวิถีใหม่

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). **ผู้สูงอายุ**. แหล่งที่มา: <https://www.dop.go.th/th/know> [1 ตุลาคม 2568].
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). **สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย**. แหล่งที่มา: <https://www.dop.go.th/th/know> [1 ตุลาคม 2568].
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (ม.ป.ป.). **กฎหมายสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ**. แหล่งที่มา: https://www.dop.go.th/download/formdownload/download_th_20160405170357_1.pdf [1 ตุลาคม 2568].
- ชลลดา อิงศรีสว่าง. (2559). **ปัญหาใหญ่ของคนไทย ‘สูงวัยแต่ไม่รวย**. แหล่งที่มา: <https://www.posttoday.com/finance-stock/money/426698> [1 ตุลาคม 2568].
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (ม.ป.ป.). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** (น. 143). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2556). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๕๖**. แหล่งที่มา: <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>. [1 ตุลาคม 2568].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (ม.ป.ป.). **โลกของผู้สูงอายุไทย**. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/9024> [1 ตุลาคม 2568].



สามารถ ใจเตี้ย. (2562). การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสาร
วิชาการสาธารณสุข, 28(2).