การดูแลผู้สูงอายุเชิงพุทธ
Buddhist Elderly Care

พระชาญณรงค์ เสาร์รัตน์ไพร
Phra Channarong Saoratnaphrai
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College
Corresponding Author, Email: channarong_saoratnaphrai@outlook.co.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุในปัจจุบันมีมากขึ้นเรื่อยๆ และจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี 2574 โดยวัดจากจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด การเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งทางภาครัฐ ภาคสังคม รวมทั้งศาสนาด้วย พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลักของสังคมไทยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุนี้ อนึ่ง มีคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมากที่กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุ เช่น หลักภาวนา 4 หลักสังคหวัตถุ 4 ตลอดถึงแนวทางการเจริญสมาธิ ที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นหลักธรรมที่สร้างความสมดุลให้แก่บุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, พุทธบูรณาการ, การดูแล

Abstract

This academic article aims to study the care of the elderly with Buddhist principles. Since the number of elderly people is increasing and will become a full-fledged aging society in 2031, measured by the population aged 60 years and over, which is as high as 28 percent of the total population, preparation for the aging society is very important for both the government sector, society sector, and religion. Buddhism is the main religion of Thai society, so it is very important

to adapt to support this aging society. In addition, there are many Buddhist teachings that mention the care of the elderly, such as the 4 principles of meditation, the 4 principles of social welfare, and the meditation method, which can be applied as an effective form of care for the elderly because they are principles that create a balance for individuals in terms of physical, emotional, social, and intellectual aspects.

Keywords: Elderly, Integrative Buddhism, Care

บทนำ

วัยสูงอายุ หรือวัยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงานและทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3-4 ทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้ประเทศเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ประมาณปี 2543-2544 คือ มีประชากรอายุ 60 ปีคิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด นอกจากสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีอีกตัวบ่งชี้หนึ่งที่แสดงถึงการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว นั่นคือ “ดัชนีการสูงวัย” (Aging index) ซึ่งแสดงถึงการเปรียบเทียบโครงสร้างการทดแทนกันของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) กับกลุ่มประชากรวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) โดยดัชนีการสูงวัยมีค่าต่ำกว่า 100 แสดงว่าจำนวนประชากรสูงอายุมีน้อยกว่าจำนวนเด็ก แต่ในทางตรงข้ามถ้าดัชนีมีค่าเกินกว่า 100 แสดงว่าจำนวนประชากรสูงอายุมีมากกว่าจำนวนประชากรเด็ก

สาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ (1) การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง จากข้อมูลอัตราเจริญพันธุ์รวมแสดงให้เห็นว่าจำนวนบุตรโดยเฉลี่ยที่สตรีคนหนึ่งมีตลอดวัยเจริญพันธุ์ได้ลดลงเป็นลำดับ จาก 4.9 คน ต่อสตรี 1 คน ในปี 2517 เหลือเพียงประมาณ 1.6 คน ต่อสตรี 1 คนในปี 2556 และเหลือประมาณ 1.3 คนในปี 2576 (2) การลดภาวการณ์ตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้น ดูได้จากอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย เมื่อ 50 ปีก่อนอายุคาดเฉลี่ยฯ ของเพศชายประมาณ 55 ปี

เพศหญิงประมาณ 62 ปี แต่ปัจจุบัน (2557) อายุคาดเฉลี่ยฯได้เพิ่มสูงขึ้น โดยเพศชายประมาณ 72 ปี เพศหญิงประมาณ 79 ปี และอีกสิบปีข้างหน้าอายุคาดเฉลี่ยฯของเพศชายประมาณ 76 ปี และเพศหญิงประมาณ 83 ปี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วจนนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ปี 2558-2573 จะเห็นว่าภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์ “สังคมสูงวัย” (aged society) และในอีก 10 ปีข้างหน้า จะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (completed aged society) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557 : 1-3) ในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559 : 22-25)

เนื้อหา

1. แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ

การศึกษาเรื่องผู้สูงอายุมีแนวคิดทฤษฎี ดังนี้

1) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวกับสภาพชีวิตหลายอย่าง ซึ่งไม่เหมือนกับบทบาทเดิมที่เคยมีในอดีต เพื่อเข้ามายอมรับบทบาทความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบของผู้สูงอายุ Cottrell ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับบทบาทของผู้สูงอายุ (Age Role) ในสังคมอเมริกันว่า การปรับตัวจากวัยผู้ใหญ่ไปสู่ผู้สูงอายุ 9 ประการ (บุษยมาศ สินธุประมา, 2539 : 21) คือ

1.1) การต้องออกจากงานหรือความเป็นผู้นำในครอบครัว

1.2) การต้องออกจากบทบาทของผู้นำชุมชนหรือองค์กรต่างๆ

1.3) การละเว้นจากความผูกพันคู่สมรสเนื่องจากการตายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

1.4) การต้องพึ่งพิงผู้อื่นในเรื่องที่พักอาศัย

1.5) ลดความสนใจลงในการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

1.6) มีการพึ่งพาและขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพิ่มขึ้น

1.7) มีการร่วมการดูแลจากลูกหลาน

1.8) มีการร่วมสมาคมกับผู้สูงอายุด้วยกัน

1.9) มีการวางแผนในชีวิตแบบวันต่อวัน

หลักเน้นของทฤษฎีคือ ความเชื่อว่าเมื่อบุคคลถึงวัยชราก็จะสวมบทบาทใหม่ของสังคมจากบทบาทชีวิตในวัยผู้ใหญ่สู่บทบาทชีวิตในวัยชรา ซึ่งแนวคิดจากทฤษฎีบางข้ออาจแตก

ต่างจากสภาพสังคมไทย เช่น ความเป็นผู้นำในครอบครัว ครอบครัวไทยและสังคมไทยส่วนใหญ่ยังให้ความเคารพในการตัดสินใจของผู้สูงอายุอยู่มาก ดังนั้น แนวคิดนี้จึงมีลักษณะเป็นอุดมคติ แต่ก็ทำให้เราทราบว่า ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่ภาวะสูงอายุ สังคมจึงต้องเข้ามาช่วยเหลือในการกำหนดบทบาทที่เหมาะสม โดยให้บทบาททางสังคมคืนมา เช่น อาสาสมัคร กลุ่มเพื่อน หรือการส่งเสริมให้ครอบครัวเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุมากขึ้น

2) ทฤษฎีกิจกรรม (Social Activity Theory) (Havighurst, R.J, 1963 : 59) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาททางสังคม และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนะเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม และบทบาทใหม่ๆ ของร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่น่าจะจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร เป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่างๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุหรือเกษียณอายุงานแล้ว เวลาว่างหาได้ง่ายและมีมาก กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือให้บริการผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้มีชีวิตชีวาและมีความหมาย การที่เกษียณอายุการงานอย่างไม่มีจุดหมาย จะนำไปสู่ความเซ็ง เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม ความจริงนั้นกายและจิตใจ เจริญงอกงามขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่างๆ จึงเป็นการดีที่เราควรจะมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม

ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่างๆ ในยามว่างมักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดีจะเป็นการสะดวกถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ๆ 3 ประการ คือ นันทนาการ การเรียนรู้และการบริการผู้อื่น

(1) กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ท้าทาย กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิดและได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะหรือความถนัดเป็นพิเศษ ทักษะในงานวิชาชีพ อาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ควรเลือกหลายๆ กิจกรรมและต้องมีเวลาพอ

(2) กิจกรรมการเรียนรู้ เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ การเรียนรู้ยังมีอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้ อยากเห็น ความพึงพอใจหรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่างให้ได้รับความสำเร็จในแง่สุขภาพจิต การเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น เช่น การเรียนในระบบการศึกษาผู้ใหญ่ หรือการศึกษานอกระบบ การเรียนในมหาวิทยาลัย

เปิด และการอบรมระยะสั้นๆ ฯลฯ

(3) กิจกรรมบริการผู้อื่น เนื้อแท้ของชีวิตอย่างหนึ่งคือ การเสียสละ และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบครัว โดยผ่านงานอาสาสมัคร ผู้สูงอายุอาจลองงานอาสาสมัครหลายๆ อย่าง แล้วพิจารณาดูด้วยตนเอง ว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง

3) ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม ที่เกิดขึ้นจากการเจริญเติบโตของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้เพิ่มปริมาณสูงขึ้น แต่สวนทางกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะกระทบต่อสถานภาพ บทบาทความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีสถานภาพสูงในสังคมดั้งเดิมต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีสถานภาพทางสังคมที่ลดต่ำลงในสังคมสมัยใหม่

ทฤษฎีความทันสมัยได้กล่าวถึงการสูญเสียสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม ในสังคมเกษตรกรรมนั้นผู้สูงอายุจะเป็นผู้ควบคุมทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นศูนย์กลางของครอบครัวในด้านศาสนา แต่ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมเมือง การควบคุมทรัพยากรทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ทุน มีการกระจายมากขึ้น การแข่งขันในระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่เน้นประสิทธิผลของการผลิต การประเมินมาตรฐานการผลิตจากประชากรในวัยแรงงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสำคัญน้อยลง และจัดเป็นกลุ่มที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงเช่นเดียวกับประชากรในวัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ได้นำกลุ่มผู้สูงอายุไปสู่สถานภาพที่ลดต่ำลง (สุภาลักษณ์ เขียวขำ, 2534 : 15-17)

ดังที่กล่าวมา ทฤษฎีบทบาท ทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีความทันสมัยนี้เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมมีบทบาทหน้าที่ที่ตนมีตามสถานะของตนที่อยู่ในสังคมไทย ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา ซึ่งบทบาทนี้ทำให้สังคมขับเคลื่อนไปได้ด้วยดี และที่สำคัญผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ ควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมอย่างเหมาะสม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การมีงานอดิเรกทำ การเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นการสนองตอบความต้องการของมนุษย์ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้นและอีกประหนึ่งเป็นเรื่องธรรมดาสังคมย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปก็คือความทันสมัย ผู้สูงอายุย่อมปรับตนเองให้เข้ากับยุคกับสมัย ต้องมีการศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์อยู่เสมอยิ่งสังคมปัจจุบันจะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุอยู่ได้จะปรับตัวเองได้ โดยไม่ให้เป็นภาระของสังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

2. แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุเชิงพุทธ

ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการ

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าหลักคิดในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจสี่นั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ เกิดจากเหตุ ความทุกข์ต่างๆ สามารถหมดไปได้และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น

พระพุทธศาสนามองว่าความแก่เป็นความทุกข์และมนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้โดยดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ อย่างไรก็ตามความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญคือความต้องการที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่างๆ คือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความเคารพ

1. การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร)

ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปปายะ 6 คือ สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกื้อกูลช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดี ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550 : 254)

1) อาวาสสัปปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ (Suitable abode) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

2) โคจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป (suitable resort) มีเครื่องอุปโภคบริโภคเพียงพอ

3) ภัสสสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ (Suitable speech) มีแหล่งข้อมูลความรู้ ข่าวสารที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

4) ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญา เป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ (Suitable person) มีผู้ให้คำปรึกษาดูแลที่ดี มีกัลยาณมิตร

5) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก (Suitable food) มีอาหารเหมาะสมถูกสุขลักษณะ

6) อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะกัน เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี (Suitable posture) มีการเคลื่อนไหวไปมาเหมาะสม จิตใจและสังคมโดยมีการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม

ในการนำหลักสัปปายะทั้ง 6 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุนั้นสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุทั้งสี่ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย อารมณ์ จิตใจ

และสังคมโดยมีการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม

2. พุทธธรรมบำบัด

ในการดูแลผู้สูงอายุเราสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีเนื่องจากผู้สูงอายุมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ (2550 : 5) ได้อธิบายการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ดังนี้

1) อารมณ์ทำให้เกิดโรค ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธหรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเรา จิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดโรคของร่างกายในทางกลับกันการมีอารมณ์ที่ดี เช่น การฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีทำให้ภูมิต้านทานแข็งแกร่งขึ้น

2) ความผ่อนคลายบำบัดโรค วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้ศึกษาพบว่าความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิตประสาท โรคหืดหอบรวมทั้งโรคมะเร็งต่างๆ ด้วย ดร.เบนสัน บอกว่า การทำให้เกิดการผ่อนคลายทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะๆ แล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำแล้วเจริญสตีไปด้วย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกซี่กงหรือแม้แต่การเจริญสติในขณะถักนีตติ้งหรือโครเช การฝึกสมาธิโดยตรงในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้มาก

3) สมาธิบำบัดโรค ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นิตยสารไทม์ถึงกับตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ไปวัด ปฏิบัติสมาธิช่วยรักษาโรคได้”

4) วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดี สามารถวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ทั้งดีและไม่ดีได้

5) การสวดมนต์บำบัดโรค การไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่าการไหว้พระสวดมนต์ การไปวัดทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย

3. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใน 4 ด้าน

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2550 : 99-100) ได้สรุปวิธีการดูแลสุขภาพเอาไว้ว่า ถ้าเราสาวลึกลงไปถึงสาเหตุของโรคเกิดจากคุณภาพจิตใจที่ไม่ดี อารมณ์ทางลบ ความคิดอกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาในใจของเรา ล้วนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ดังนั้นการที่เราจะมีสุขภาพดีนั้น องค์การอนามัยโลกจึงกำหนดว่าจะต้องมีสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ

1) ในด้านร่างกาย เราใช้อาหาร การออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง การฝึกโยคะ ไทเก๊ก ซี่กง การว่ายน้ำ เล่นกีฬาประเภทต่างๆ ล้วนแต่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิต้านทานดี ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้

2) ในด้านจิตใจ เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่างๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การจินตนาการบำบัด การสะกดจิตบำบัด การทำจิตบำบัดรูปแบบต่างๆ

3) ในด้านสังคม เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกันให้อภัยต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ชิงดีชิงเด่นต่อกัน การอยู่ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีไมตรีจิตต่อกัน จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว มีความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น ทำให้ภูมิต้านทานดี

4) ในด้านจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิวิปัสสนา จะช่วยทำให้จิตของเราดีอยู่เสมอ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดลง ความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น สามารถปรับผ่อนจิตใจในเวลามีความทุกข์ใจได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวเข้ากับความผันผวนของชีวิตได้ ยอมรับว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นไปตามธรรมชาติ ทำใจได้เมื่อเวลาจะใกล้ตาย

4. แนวคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ

ในการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น เป็นแนวคิดโดยการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ ของชุมชนของแต่ละท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นๆ จะเป็นผู้กำหนดที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินการเกี่ยวกับการกำหนดนโยบายในการบริหารให้มีการขับเคลื่อนไปในทิศทางที่กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ โดยทางชุมชนต้องมีส่วนร่วมสำคัญในการดำเนินการเพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุบรรลุวัตถุประสงค์และเกิดมิติทั้งทางกายและจิตใจ จึงต้อง

นำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัติดังนี้

1. หลักสังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักคุณธรรมในศาสนาพุทธ โดยเป็นภาษาบาลีแยกออกเป็น 2 ศัพท์ คือ สังคห 1 วัตถุ 1 สังคห แปลเป็นภาษาไทยว่าสงเคราะห์ มีความหมายว่า ช่วยเหลืออุดหนุน วัตถุในที่นี้หมายความว่าเรื่อง รวมทั้ง 2 ศัพท์ มีความหมายว่า เรื่องความช่วยเหลือจะช่วยเหลือกันด้วยวิธีอย่างไรบ้าง ท่านได้วางไว้เป็น 4 อย่าง จึงจะถือว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับที่ว่า สังคหวัตถุ แปลว่า หลักการสงเคราะห์ หรือหลักสังคมสงเคราะห์ หมายความว่าเมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นสังคม คนในสังคมจะต้องรู้จักสงเคราะห์ อนุเคราะห์กันตามฐานะ คนในสังคมจึงจะมีความรักใคร่ปรองดองกัน ซึ่งจะทำให้สังคมราบรื่น มีความสงบ (สุทธิพงศ์ ปานเพ็ชร์, 2550 : บทคัดย่อ) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า สังคหวัตถุ 4 เป็นแนวคิดหลักการสงเคราะห์ หรือหลักสังคมสงเคราะห์ หมายความว่าเมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นสังคม คนในสังคมจะต้องรู้จักสงเคราะห์ อนุเคราะห์กันตามฐานะ คนในสังคมจึงจะมีความรักใคร่ปรองดองกัน ซึ่งจะทำให้สังคมราบรื่น มีนักวิชาการได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับสังคหวัตถุ 4 ไว้หลากหลายทัศนะ ดังนี้ สังคหวัตถุ 4 คือ หลักธรรม ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนไว้ให้มีความสามัคคีกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550 : 25) ซึ่งสอดคล้องกับความหมายสังคหวัตถุ 4 คือ ข้อปฏิบัติ สำหรับการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน (พระมหาบุญเพียร ปุญวิริโย (แก้ววงศ์น้อย), 2544 : 119) และซึ่งสอดคล้องกับความหมายสิ่งที่เป็นเครื่องสงเคราะห์และยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกัน 4 ประการ (อรศิริ เกตุศรีพงษ์, 2550 : 43-46) ดังนี้

1) ทาน เป็นการให้สิ่งของแก่คนที่ควรให้ หมายความว่า คนเราเกิดมามีชีวิตอยู่ได้ก็เพราะอาศัยการให้ จะเห็นได้ชัดก็คือ บิดา มารดา ให้ปัจจัยดำรงชีพทุกอย่างแก่บุตรธิดา ครู อาจารย์ ให้วิชาความรู้แก่ลูกศิษย์ ซึ่งการให้ของมีอยู่ 2 อย่าง คือ อามิสทานให้วัตถุสิ่งของกับ ธรรมทาน ให้ธรรมหรือวิชาความรู้แก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นการแบ่งปันวัตถุเพื่อเป็นปัจจัยร่วมกัน

2) ปิยวาจา เจรจาด้วยถ้อยคำน่ารัก ไพเราะอ่อนหวาน หมายความว่า การพูดจาน่ารัก พูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ การพูดนอกจากจะเป็นวาจาที่ไพเราะอ่อนหวานแล้วต้องเป็นวาจาที่เป็นสัจจะและมีประโยชน์แก่ผู้ฟังแล้ว ยังจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวน้ำใจได้มั่นคง

3) อัตถจริยา ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หมายความว่า การทำประโยชน์แก่คนอื่นเช่น การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

4) สมานัตตตา ความเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ถือตัว หมายความว่าเป็นความเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย คือ จิตใจคงเส้นคงวาต่อคนทั่วไป รู้จักร่วมสุขร่วมทุกข์กับคน

อื่น เห็นคนอื่นได้รับทุกข์ต้องไม่ทอดทิ้ง หรือรังเกียจ เห็นคนอื่นได้ดีมีความสุขก็ไม่ริษยาแรกคบเป็นอย่างไร ต่อไปก็เป็นอย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลง การวางตัวอย่างนี้ย่อมเป็นที่รักใคร่นับถือของคนทั่วไป

2. หลักภาวนา 4

ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรม ภาวนา 4 ดังนี้

1) กายภาวนา การพัฒนากายคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

2) ศีลภาวนา การพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์

3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตคือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

สรุป

การดูแลผู้สูงอายุมีแนวคิดมาจากในปัจจุบันสถานการณ์ของผู้สูงอายุได้มีจำนวนมากขึ้นในแต่ละปี เพื่อเป็นการจัดการสังคมของผู้สูงอายุให้เป็นระบบและมีการดูแลอย่างถูกต้อง การดำเนินวิถีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปจึงส่งผลกระทบในด้านต่างๆ ตามมาทั้งสุขภาพจิตใจ ร่างกายและอารมณ์ ซึ่งผู้สูงอายุทั้งที่มีวิถีชีวิตด้านเกษตรกรรม และปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคยทำงานอยู่ติดกับสังคมมาก่อนและเมื่อตนเองต้องเป็นผู้สูงอายุที่เกษียณออกจากราชการมา จึงทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีสังคมเหมือนแต่ก่อน อาจก่อให้เกิดปัญหาในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้ได้รับการพัฒนาด้านศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้ามีส่วนร่วมในการถ่ายทอดภูมิปัญญาและศักยภาพที่มีอยู่สู่คนรุ่นหลัง มีการพัฒนาเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดี เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและทรงคุณค่า บนเป้าหมายการพัฒนาตนเอง พัฒนาชุมชนและสังคม ให้มีขีดความสามารถที่จะดูแลตนเองได้ รวมทั้งให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและครอบคลุมทุกๆ ด้าน บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของภาคเครือข่าย เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าของตนเองที่ยังมีคุณประโยชน์ต่อสังคม ดัง

นั้น เพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุบรรลุวัตถุประสงค์และเกิดมิติทั้งทางกายและจิตใจ จึงต้องนำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัติด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

สังคมไทยและสังคมโลกกำลังเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ หน่วยงานราชการจึงควรเตรียมพร้อมในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยประสานความร่วมมือกับหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทุกภาคส่วน สำหรับองค์กรทางด้านพระพุทธศาสนาควรมีการปรับตัวและจัดสรรองค์กรให้เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อผู้สูงอายุ เพราะศาสนสถานเป็นสถานที่สำคัญที่เป็นแหล่งรวมใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น วัดควรปรับตัวให้พร้อมในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านสถานที่ บุคคลากร สิ่งสาธารณูปโภค และแนวทางการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาหรือถอดบทเรียนหน่วยงานหรือองค์กร หรือวัด ที่มีความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำมาเป็นต้นแบบของการดูแลผู้สูงอายุต่อไป และควรศึกษารูปแบบการจัดศาสนสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21

บรรณานุกรม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **ประชากรสูงอายุไทย : ปัจจุบันและอนาคต**. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร: สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

บุษยมาศ สินธุประมา. (2539). **สังคมวิทยาความสูงอายุ**. เชียงใหม่: สมพรการพิมพ์.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2550). **พุทธธรรมบำบัด**. กรุงเทพมหานคร: กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2550). **ธรรมนูญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 82. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย จำกัด.

พระมหาบุญเพียร ปุญวิริโย (แก้ววงศ์น้อย). (2544). “แนวคิดและวิธีการขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย มหาวิทยาลัมหิดล. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559**. กรุงเทพมหานคร: พริ้นเทอรี่ จำกัด.

สุทธิพงศ์ ปานเพ็ชร์. (2550). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับวิถีชีวิตของชุมชน”. **รายงานการวิจัยอิสระ**. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

สุภาลักษณ์ เขียวขำ. (2534). **การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อรศิริ เกตุศรีพงษ์. (2550). “สังคหวัตถุ 4 : วัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการจัดการความรู้”. **วารสาร Productivity World เพื่อการเพิ่มผลผลิต**. 12 (28) : 43-46.

Havighurst, R.J. (1963). **Studies in Adolescence**. New York: The Macmillan Company.