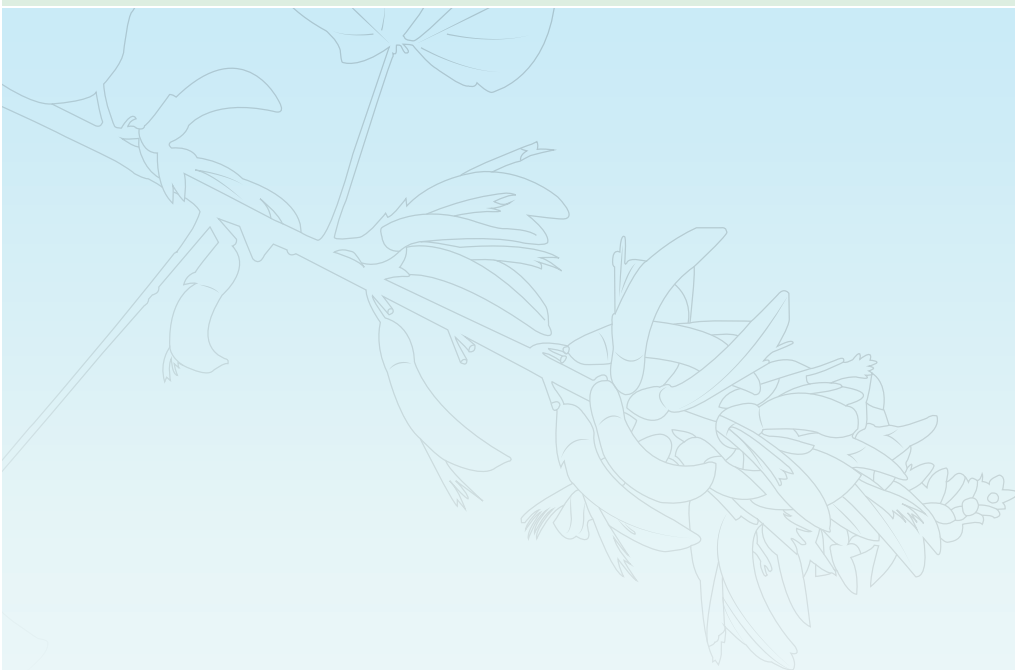


การส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุเพื่อการรับมือกับการ
เปลี่ยนแปลงของโลกร่วมสมัยตามแนววิถีพุทธ
Promoting the Role of the Elderly to Cope with the
Changes of the Contemporary World According to
Buddhist Principles

พระครูวุฒิสาครธรรม (สาคร สาคโร)^{1*}, ไพรัตน์ ฉิมหาต¹ พระสมุห์ธนภัทร ธนภทฺโท (ทิพย์วงศ์)¹
และ ครองรัฐ ใจเรือง¹

Phrakhu Wutthisakorntham (Sakorn Sakaro)^{1*}, Phairat Chimhat¹,
Phrasamu Thanapat Dhanabaddho (Tipwong)¹, and Khrongrat Jairueang¹



¹ สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช 80000

¹ Social Development, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, 80000, Thailand

* Corresponding author, E-mail address: khoom.2544@gmail.com

(Received: January 11, 2025; Revised: April 20, 2025; Accepted: April 21, 2025)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่และสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน บนพื้นฐานจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักอิทธิบาท 4, หลัก “3 อ” (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) การฝึกจิต สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในฐานะที่ปรึกษา ถ่ายทอดภูมิปัญญาจากประสบการณ์ที่สั่งสมมา สามารถเชื่อมโยงวัฒนธรรมและคุณค่าเดิมสู่คนรุ่นใหม่โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงทักษะการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นอกจากนี้ นโยบายภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น การจัดสวัสดิการด้านสุขภาพ การศึกษา และสังคม ได้รับการมุ่งเน้นถึงความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการรับบริการที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต และปรับตัวให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ อีกทั้งยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของชุมชนและเครือข่ายทางสังคมในการสนับสนุนผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน การสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาเทคโนโลยีกับการรักษาคุณค่าทางจิตใจถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มั่นคงในสังคม ดังนั้น การปรับตัวตามแนววิถีพุทธในศตวรรษที่ 21 ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน พร้อมวางรากฐานในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและสมดุลสำหรับทุกช่วงวัยอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โลกาารยธรรมร่วมสมัย

Abstract

This article aimed to propose adaptation approaches for the elderly in the 21st century based on Buddhist principles to address changes in the modern world and achieve a sustainable quality of life. Grounded in technological advancements, the application of Buddhist principles-such as the Four Iddhipadas, the “3 A” principles (food, exercise, emotion), and mindfulness training enable the elderly to embrace life’s changes with awareness. The elderly also play a vital role as advisors, sharing their accumulated wisdom and experience, connecting traditional culture and values with the younger generation, and emphasizing lifelong learning, including skills for appropriate use of technology in line with the Middle Way. Furthermore, government policies related to the elderly, such as welfare in health, education, and social support, have been emphasized to ensure access to services that enhance the quality of life and facilitate adaptation to changes in the modern world. The importance of community roles and social networks in providing holistic support for the elderly has also been highlighted. Striking a balance between technological development and preserving spiritual values is a crucial factor in ensuring a stable and meaningful life for the elderly in society. Therefore, adapting according to Buddhist principles in the 21st century not only helps the elderly coping with changes mindfully but also fosters relationships within families and communities, laying the foundation for creating a sustainable and balanced society for all generations.

Keywords: Elderly, Buddhism, Contemporary Civilization

บทนำ

ด้วยวิวัฒนาการทางสังคมของโลกยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งมีการอุบัติใหม่
ของเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ และความสะดวกสบายในการ
ดำรงชีวิต แต่ไม่ความทรัพยากรที่มีก็อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของมนุษย์ที่ไม่มีความจำกัด ดังจะเห็นได้ว่า
ในทุก ๆ ปี ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการที่มนุษย์ได้สร้าง
ขึ้นมา ก็มีการเสื่อมถอยน้อยลงไป ทำให้เกิดผลกระทบโดยภาพรวมทั้งการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
ทำให้สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการใช้สินค้าและบริการในชีวิตประจำวันที่มี
ค่าครองชีพที่สูงขึ้นในทุก ๆ ปี ซึ่งมีผลสำรวจพบว่า ตลอดช่วง 10 ปีที่ผ่านมาค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเฉลี่ยต่อเดือนของ
ครัวเรือนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี 2555-2565 เพิ่มขึ้น 19.21% [1] แม้ว่าการดำรงชีวิตของคนในสังคม
จะมีการเปลี่ยนแปลง วิวัฒนาการทางสังคมของโลกที่เกิดขึ้นพร้อมกับการก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัลก็ยัง
ไม่หยุดนิ่ง แต่เมื่อวิเคราะห์สภาพทางสังคมไทยแล้วตลอดหลายปีที่ผ่านมาในการอยู่อาศัยในครัวเรือนที่เมื่อ
แต่ก่อนมีความนิยมอยู่อาศัยเป็นกลุ่มครอบครัวใหญ่ เพราะมักนิยมใช้ชีวิตโดยต่างคนต่างงานเพื่อให้มีค่าใช้จ่าย
หมุนเวียนในครอบครัว ครอบครัวลักษณะนี้มีกลุ่มคนตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้สูงอายุ ข้อสังเกตที่สำคัญ
คือ เมื่อผู้สูงอายุได้มีบุคคลในครอบครัวอยู่ด้วยกัน มักมีสภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็ง และไม่รู้สึกลดเดี่ยวจนเกิน
ไปในการดำรงชีวิต แต่เมื่อปัจจุบันวิถีชีวิตในการทำงานส่วนใหญ่ทำให้ครอบครัวต้องจากบ้านที่เคยอยู่อาศัย
เพื่อทำงานที่มีความเจริญก้าวหน้ามากกว่า จึงทำให้ครอบครัวสมัยปัจจุบันได้ถูกลดขนาดลงเป็นครอบครัวเดี่ยว
ซึ่งครอบครัวเดี่ยวมักประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และลูก เพื่ออาศัยอยู่ใกล้กับแหล่งทำงานของตนเอง ส่วนบ้านที่
เคยอยู่ก่อนทำงาน มักมีเพียงผู้สูงอายุ และ/หรือผู้ที่คอยดูแลเพียงไม่กี่คน จึงสะท้อนให้เห็นว่า วิถีชีวิตที่
เปลี่ยนแปลงไประยะห่างช่องว่างของช่วงวัยมักมีมากขึ้น ประกอบกับสังคมไทยยุคปัจจุบัน มีความต้องการ
กำเนิดบุตรน้อยลง เมื่อเทียบสัดส่วนของประชากรประเทศไทย จึงก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีผลการสำรวจ
จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) ได้มีการสำรวจและเปรียบเทียบอัตราประชากรไทย พบว่า ในปี พ.ศ. 2566
พบว่า กลุ่มวัยเด็ก (0-14 ปี) มีจำนวนร้อยละ 15.6 กลุ่มแรงงาน (15-59 ปี) มีจำนวนร้อยละ 64.4 และกลุ่ม
วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนร้อยละ 20.0 นั้นแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวน
มากขึ้น โดยมีการเปรียบเทียบผลจากการตลอด 3 ปีที่ผ่านมา (2564-2566) ทำให้เห็นว่า ประชากรวัยเด็ก
และวัยทำงานน้อยลง ในขณะที่วัยสูงอายุมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น และอัตราการทำงานในวัยสูงอายุจากปี
พ.ศ. 2565 พบว่า มีจำนวนทั้งสิ้น 13.14 ล้านคน โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือด้านเกษตรและประมง
ในสัดส่วนการทำงานจำนวนร้อยละ 57.1 [2] ซึ่งในปัจจุบันนี้ภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับสวัสดิการผู้สูงอายุ
ผ่านนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งนโยบายการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุหลัก ๆ ประกอบด้วย 1) นโยบาย
ด้านสุขภาพอนามัย 3) นโยบายด้านการศึกษา 3) นโยบายด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงาน 4) นโยบาย
ด้านสังคมและวัฒนธรรม และ 5) นโยบายด้านสวัสดิการสังคม [3] ฉะนั้นการมีสวัสดิการที่เหมาะสมผู้สูงอายุ
ก็สามารถเข้าถึงนโยบายที่ภาครัฐรับมือ โดยที่ผู้สูงอายุสามารถเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ มีความเข้มแข็งทั้ง
ทางกาย และใจ รับมือกับสภาวะแวดล้อมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ดี

การยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านเทคโนโลยีและความรู้ใหม่ ๆ เป็นความสำคัญของการรักษาสมดุล
ระหว่างความก้าวหน้าทางสังคมและการดำรงไว้ซึ่งคุณค่าดั้งเดิมของมนุษยชาติที่กลับมาทวีความสำคัญขึ้น
หนึ่งในกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสมดุลนี้คือ ผู้สูงอายุ ผู้ซึ่งสะสมประสบการณ์ชีวิต ความรู้

และคุณธรรมจากอดีต การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคมไม่เพียงช่วยสร้างความเชื่อมโยงระหว่างอดีตและอนาคต แต่ยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรุ่นใหม่ในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและยั่งยืน แต่รัฐบาลยังให้ความสำคัญกับกลุ่มคนผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี เมื่อถึงวัยที่ผู้สูงอายุหมดภาระจากการทำงานหรือหมดภาระในการหาเลี้ยงชีพ การดูแลตนเองถือว่ามีความสำคัญมาก โดยอาจยึดหลัก การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ กล่าวคือ 1) อ: อาหาร เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ส่งผลด้านร่างกายให้กับผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการรับประทานอาหาร เพื่อเสริมสร้างร่างกายส่วนที่เสื่อมถอยตามอายุหรือโรคประจำตัว 2) อ: ออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ส่งผลด้านร่างกายให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเคลื่อนไหวร่างกายได้โดยมุ่งเน้นในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ รวมทั้งส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เสื่อมสภาพตามสภาพอวัยวะให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ และ 3) อ: อารมณ์เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ส่งผลด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุข และพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่มีความวิตกกังวล ปราศจากความเครียด รู้จักการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และมุ่งเน้นในการส่งเสริมอารมณ์ในทางบวกเพื่อการดำรงชีวิตของตนเองและการอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชนอย่างผาสุก [4]

ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิญญาณและเป็นต้นแบบด้านคุณธรรม โดยเฉพาะในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา เช่น ความเมตตา ความกรุณา และความเพียร สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างจิตใจของคนรุ่นใหม่ให้มีความเข้มแข็งต่อความท้าทายในยุคดิจิทัล ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่สามารถเชื่อมโยงคนรุ่นปัจจุบันกับวัฒนธรรมดั้งเดิมผ่านการเล่าเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นแบบอย่างในชีวิตจริง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในบทบาทนี้ไม่เพียงช่วยรักษาความต่อเนื่องของวัฒนธรรมไทยและคุณค่าทางศาสนา แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่เข้มแข็งและยั่งยืนสำหรับคนทุกวัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมของกลุ่มกลุ่มคนทุกช่วงวัย สอดคล้องกับทฤษฎีการกิจตามพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์สท์ที่ได้แบ่งตามภารกิจในจิตวิทยาการสำหรับผู้ใหญ่ทั้ง 3 ช่วง แต่ในที่นี้จะเน้นภารกิจตามพัฒนาการในวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) ได้แก่ 1) ปรับตัวให้เข้ากับความสัมพันธ์ของกำลังกายและสุขภาพ 2) ปรับตัวให้เข้ากับการเกษียณและการมีรายได้น้อยลง 3) ปรับตัวให้เข้ากับการจากไปของคู่สมรส 4) สร้างสัมพันธ์ภาพและมิตรภาพกับกลุ่มผู้สูงอายุที่รุ่นราวคราวเดียวกัน 5) การมีภาระหน้าที่ทางสังคมและการเป็นพลเมือง และ 6) การสร้างสภาพความเป็นอยู่ใหม่ที่น่าพอใจ [5] ดังนั้น เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตและผ่านช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายในการดำรงชีวิต จึงถือได้ว่าเป็นบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำเชิงประสบการณ์ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังต่อ ๆ ไป

ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุให้เป็นส่วนสำคัญของสังคมยุคใหม่จึงเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญ การให้ความรู้แก่คนรุ่นใหม่เกี่ยวกับคุณค่าของวัฒนธรรมดั้งเดิมและหลักธรรมทางศาสนาผ่านผู้สูงอายุ ไม่เพียงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจแก่เยาวชน แต่ยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งระหว่างคนต่างวัยในสังคม การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ จะเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสังคมที่ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมเกลียวและสมดุล

ผู้สูงอายุในยุคศตวรรษที่ 21

ในศตวรรษที่ 21 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงวัยระดับสูง (Super-aged Society) ซึ่งหมายถึง

สัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสวัสดิการสังคม เช่น ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น การลดลงของกำลังแรงงาน และปัญหาความมั่นคงทางการเงินของผู้สูงอายุ [6]

แนวทางการจัดการสวัสดิการสังคม เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีบทบาทสำคัญ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) Big Data สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) อุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหว ลดอุบัติเหตุและเพิ่มความปลอดภัย 3) เทคโนโลยีสื่อสาร เช่น แอปพลิเคชันสนทนาเพื่อป้องกันความเหงา 4) GPS ติดตามตำแหน่ง ลดปัญหาผู้สูงอายุหลงทาง 5) หุ่นยนต์ดูแลผู้สูงอายุ ช่วยเหลือด้านสุขภาพและกิจกรรมประจำวัน 6) แอปพลิเคชันสุขภาพ สำหรับการติดตามอาการและการนัดหมายแพทย์ 7) ความท้าทายในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ [7]

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) โครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไป ทำให้ระบบบำนาญและสวัสดิการรัฐต้องรองรับค่าใช้จ่ายสูงขึ้น 2) ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงบริการสาธารณสุขและสวัสดิการ 3) การเข้าถึงเทคโนโลยี ที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างผู้สูงอายุในเมืองและชนบท 4) โครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนไป จากครอบครัวขยายสู่ครอบครัวเดี่ยว ทำให้ผู้สูงอายุขาดการดูแลจากคนในครอบครัว

หลักพุทธธรรมกับบทบาทผู้สูงอายุ

1. พุทธปรัชญาว่าด้วย “ความเป็นผู้สูงวัย”

พระพุทธศาสนาได้มีหลักพุทธปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อาทิ หลักไตรลักษณ์ 3 หลักมรณสติ ซึ่งแต่ละประเด็นได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาความเป็นผู้สูงอายุให้เท่าทันความเป็นปัจจุบัน สำหรับหลักไตรลักษณ์ 3 ถือว่ามีความสำคัญที่ทำให้เข้าใจสภาพชีวิตของมนุษย์ไม่ให้อยึดติดกับร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยสามารถให้เกิดความเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ลักษณะ 3 ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย (the Three Characteristics) ดังนี้ 1) อนิจจตา - ความเป็นของไม่เที่ยง (impermanence; transiency) การยอมรับความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจและปล่อยวางความยึดติดในความหนุ่มสาวหรืออดีตที่ผ่านมา 2) ทุกขตา - ความเป็นทุกข์ (state of suffering or being oppressed) ความเสื่อมถอยของสุขภาพและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้เข้าใจทุกข์และวิธีดับทุกข์ และ 3) อนัตตตา - ความเป็นของไม่ใช่ตน (soullessness; not-self) ให้มองเห็นว่าไม่มีสิ่งใดเป็นของเราหรือเป็นตัวเราจริง ๆ ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวางและการใช้ชีวิตอย่างสงบ [8] สำหรับหลักการเจริญมรณสติ ถือว่ามีความสำคัญ เป็นหลักที่ทำให้ผู้สูงวัยเตรียมพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาเพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบ โดยตระหนักถึงความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตช่วยลดความกลัวและสร้างความสุขในปัจจุบัน โดยในการระลึกถึงความตาย (มรณสติ) เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจและสร้างความตระหนักรู้ถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของชีวิต โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงวัยที่อยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต มรณสติช่วยให้ 1) ลดความกลัวความตาย 2) สร้างความไม่ประมาทในชีวิต อยู่บนความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) จิตไม่ตกไปจากความเพียร (สัมมัปปธานทั้ง 3) การฝึกปล่อยวางจากความวิตก เช่น ที่อยู่อาศัย (อवासปลิโพธิ์), เรื่องครอบครัว (ญาติปลิโพธิ์) และ สุขภาพ (อาพาธปลิโพธิ์) ช่วยให้ผู้สูงวัยใช้เวลาที่เหลือไปกับการพัฒนาจิตใจ [9]

2. อริยสัจ 4 เพื่อการเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

หากนึกถึงหลักธรรมทำให้เข้าใจสภาวะปัญหาที่เข้ามาใช้ชีวิต คือ อริยสัจ 4 โดยอริยสัจ 4 คือธรรมะที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่ความรู้แจ้งและการหลุดพ้นจากทุกข์ที่คือกิเลส ตามลำดับขั้น อริยสัจประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค [10] [11] สำหรับแนวประยุกต์อริยสัจ 4 เพื่อการเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ 1) การยอมรับความจริงของชีวิต (ทุกข์) เป็นการตระหนักถึงความทุกข์ในชีวิตเป็นก้าวแรกของการเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง เช่น การยอมรับการสูญเสียคนที่รัก การเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงานหรือสถานภาพ 2) การค้นหาสาเหตุของความทุกข์ (สมุทัย) เมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง ควรวิเคราะห์ว่าสาเหตุของความทุกข์คืออะไร เช่น การสูญเสียงานอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ความทุกข์จากความแก่ชราอาจเกิดจากการยึดติดในรูปลักษณ์เดิมของตัวเอง 3) การปล่อยวางและตั้งเป้าหมายใหม่ (นิโรธ) เข้าใจความเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสในการปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การยอมรับว่าอายุและสุขภาพเปลี่ยนแปลงตามเวลา การค้นหาเป้าหมายใหม่ในชีวิต เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นหรือพัฒนาตนเอง และ 4) การเดินตามเส้นทางที่เหมาะสม (มรรค) เป็นการเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้วย มรรคมีองค์ 8 ช่วยให้การกับชีวิตได้อย่างสมดุล เช่น สัมมาสติ: ระลึกถึงปัจจุบัน และไม่หลงอยู่ในอดีตหรืออนาคต สัมมาวายามะ: พยายามทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเลิกพฤติกรรมที่เป็นโทษ สัมมาทิฐิ: เข้าใจว่าทุกอย่างไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงได้

ตัวอย่างการนำไปใช้ โดยผู้สูงอายุที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ที่ต้องยอมรับความจริงว่าร่างกายเสื่อมถอย (ทุกข์) และพยายามลดความยึดติดในวัยหนุ่มสาว (สมุทัย) อาจช่วยให้ผู้สูงวัยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพจิตและฝึกสมาธิ (มรรค) เพื่อความสงบ เป็นต้น

3. การบ่มเพาะ “อุเบกขา” เพื่อการยอมรับความเปลี่ยนแปลง

อุเบกขาจัดอยู่ในฐานะหนึ่งในพรหมวิหาร 4 ดังนั้น อุเบกขา (ธรรม 4 ประการ) หมายถึง การมีใจเป็นกลาง หรือการวางตัวอย่างสงบ โดยแปลให้ละเอียดว่า การอยู่โดยไม่แสดงอารมณ์ หรือการรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความสงบและตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น [12] ซึ่งในช่วงวัยผู้สูงอายุ การเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การสูญเสียความสามารถทางร่างกาย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีใหม่ ๆ อาจทำให้รู้สึกท้อแท้หรือวิตกกังวล แต่การฝึกฝนอุเบกขาสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมองมองที่ดีกว่าและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและเป็นสุข โดยมีวิธีการบ่มเพาะอุเบกขาในผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) การยอมรับความจริง ต้องเข้าใจและปรับตัวต่อความเสื่อมถอยของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต 2) การปล่อยวาง ลดความยึดติดกับอดีต ฝึกสงบจิตใจเมื่อเผชิญกับความทุกข์ 3) ความเมตตาต่อตัวเอง ไม่ตำหนิตัวเอง มองการเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และ 4) การฝึกสติ ใช้สมาธิและการอยู่กับปัจจุบันเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ

ลักษณะของผู้สูงอายุในสังคมร่วมสมัย

1. การเป็นที่ปรึกษาและผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาในครอบครัว

ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในครอบครัวโดยเฉพาะในฐานะที่ปรึกษาและผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและส่งเสริมความแข็งแรงในโครงสร้างครอบครัว เมื่อมองจากมุมมองทางสังคม ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นผู้ที่สะสมประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน แต่ยังเป็นแหล่งของภูมิปัญญาท้องถิ่นและค่านิยมที่ได้รับการ

ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น [13-16] ดังนี้ **1) การเป็นที่ปรึกษา** ผู้สูงอายุในครอบครัวมักมีบทบาทในการให้คำแนะนำและคำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการตัดสินใจสำคัญในชีวิต เช่น การเลือกอาชีพ การจัดการการเงิน หรือการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว ทักษะการให้คำปรึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากประสบการณ์จริงและการเรียนรู้จากการผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุอาจใช้ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกและการจัดการชีวิตที่สามารถเป็นแนวทางให้กับสมาชิกในครอบครัวรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี **2) การถ่ายทอดภูมิปัญญา** ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมักรวมไปถึงความรู้ทางการเกษตร ความเชื่อทางศาสนา ประเพณี และวิถีชีวิตที่สืบทอดจากรุ่นก่อน การถ่ายทอดภูมิปัญญาเหล่านี้ไม่ได้จำกัดแค่การให้ความรู้ทางทฤษฎี แต่ยังรวมถึงการฝึกปฏิบัติที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น การปลูกพืช การทำอาหาร การรักษาสุขภาพ หรือการดูแลเด็กในครอบครัว นอกจากนี้ยังมีการถ่ายทอดคุณค่าทางจิตใจ เช่น ความเมตตา ความอดทน และการเคารพผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสมดุลในครอบครัวและสังคม และ **3) การสร้างความยั่งยืนในครอบครัว** การเป็นที่ปรึกษาและผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุช่วยสร้างความยั่งยืนให้กับครอบครัว โดยการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและการเข้าใจในบทบาทของแต่ละคนในครอบครัว ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ถ่ายทอดความรู้ แต่ยังส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ให้กับสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้การจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมีความสมดุลและเข้าใจง่ายขึ้น

2. การมีบทบาททางสังคมผ่านกิจกรรมทางศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ โดยมีหลักการศึกษาพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ปรีชา คือ การศึกษาความรู้จากพระธรรมคำสั่งสอน ปฏิบัติ คือ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาลงมือปฏิบัติให้เกิดความเข้าใจ และปวิเว คือ การบรรลุผลจากการปฏิบัติที่เกิดจากการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ยังเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การเข้าวัดฟังธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและการทำอัมมัสสวนะ ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและคนในชุมชน รวมถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตร ที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคมและสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว [17] สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ผู้สูงอายุมีทักษะการใช้ชีวิตในสังคม เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธ์อันดีและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบไปด้วยสมรรถนะที่จำเป็น คือ 1) ความสามารถในการวางแผนชีวิตเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณในการมีส่วนร่วมกิจกรรมตามความสนใจ 2) การเรียนรู้ระหว่างวัยและการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว 3) การประนีประนอมต่อรองกับคนรุ่นใหม่ 4) การเข้าสังคมโดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 5) ความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม 6) การมีส่วนร่วมในชุมชน 7) การมีความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นอาสาสมัครในด้านต่าง ๆ ในชุมชน และ 8) ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ [18]

3. การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ในผู้สูงอายุ

การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุสามารถสรุปได้เป็น 7 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) การตั้งใจให้ผู้สูงอายุเข้ารับการศึกษ โดยการประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้เห็นประโยชน์จากการศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมร่วมกับกลุ่มต่างวัย และหลักสูตรที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ 2) ผู้จัดการศึกษาและผู้สอนควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในชุมชน เช่น ครูภูมิปัญญา หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่คุ้นเคยกับผู้สูงอายุ 3) กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ ควรจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น อบรมระยะสั้น/ยาว การศึกษาผ่านสื่อ นิทรรศการ

หรือการศึกษาร่วมกันหลายวัย 4) เทคนิคการให้ความรู้ โดยการอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะไม่เป็นทางการ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรือสภากาแฟ เพื่อสร้างความรู้จากประสบการณ์ 5) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การใช้สื่อบุคคลในชุมชนและสื่อสารมวลชนที่เข้าใจผู้สูงอายุ รวมถึงแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม เช่น วัด ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน และพิพิธภัณฑ์ 6) การประเมินที่เหมาะสม เช่น การสังเกตและทบทวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยใช้ประสบการณ์เดิมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม และ 7) การบริหารจัดการ ต้องส่งเสริมให้ภาคีเครือข่ายร่วมกันบริหารจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ และให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม [19]

นอกจากนี้การจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้ผู้สูงอายุยังเน้นการเรียนรู้ตามอัธยาศัยที่สามารถเลือกเรียนได้ตามความสนใจและศักยภาพของแต่ละคน รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

ทักษะการปรับตัวของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

1. หลักมัชฌิมาปฏิปทากับการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้นัยเกี่ยวกับทางสายกลางไว้ว่า ในการศึกษาเรื่องมัชฌิมาปฏิปทานั้น ควรจะศึกษามัชฌิมาปฏิปทาขั้นพื้นฐานทั่วไป คือ อภิสัมมัตติกรรม เป็นลำดับแรก, แล้วศึกษามัชฌิมาปฏิปทาในความหมายชั้นกว้าง คือ โปธิปักขิยธรรมทั้งหมด เป็นลำดับที่สอง แล้วจึงศึกษามัชฌิมาปฏิปทาในความหมายชั้นลึก คือ ปฏิจจสมุပ္บาท เป็นลำดับสุดท้าย มิฉะนั้นจะลำบาก [20] ซึ่งมัชฌิมาปฏิปทาเป็นอริยมรรคมีองค์ 8 ประการเป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์คือการรู้แจ้งพระนิพพานโดยผู้ปฏิบัติจะหยั่งเห็นอริยสัจ 4 ด้วยมรรคญาณและสามารถรู้แจ้งพระนิพพานด้วยผลญาณ เนื่องจากพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาและเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเพื่อหวังความสิ้นทุกข์หลุดพ้นจากวัฏสงสารดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าการบรรลุความสำเร็จอีกขั้นหนึ่งที่เป็นความดับทุกข์คือรูปนามทั้งหมด (นิพพานาย ส่วตตติ) เมื่อพระอรหันต์ดับขันธสันติแล้วก็จะไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกจึงถือว่าการสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง [21] สำหรับการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุในหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือการนำเทคโนโลยีมาช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไปและไม่ขาดจนเกินไป โดยสามารถสรุปแนวทางได้ดังนี้ 1) ใช้เทคโนโลยีเพื่อการปรับตัวและการเรียนรู้ ผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เช่น การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ๆ หรือการเรียนออนไลน์ในลักษณะที่ไม่เครียดเกินไป เพื่อเสริมสร้างทักษะและความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง 2) การใช้เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพ การใช้แอปพลิเคชันเพื่อเช็คสุขภาพหรือดูแลสุขภาพ เช่น การใช้สมาร์ทโฟนในการตรวจวัดสุขภาพ หรือใช้บริการทางการแพทย์ทางไกล เพื่อป้องกันและตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลเพื่อสุขภาพที่ดี 3) การหลีกเลี่ยงการพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป แม้ว่าเทคโนโลยีจะมีประโยชน์มาก แต่ก็ไม่ควรพึ่งพาเทคโนโลยีจนเกินไปจนทำให้เกิดการเสพติดหรือการละเลยการติดต่อกับมนุษย์ในชีวิตจริง การใช้เทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นการหลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยีในลักษณะที่ไม่สมดุล 4) การสร้างสมดุลทางสังคม การใช้เทคโนโลยีช่วยในการเชื่อมต่อกับสังคมในแง่บวก เช่น การเข้าร่วมกลุ่มหรือกิจกรรมออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกับคนในชุมชนโดยไม่ใช้เทคโนโลยีเกินไปจนขาดการเชื่อมโยงกับความเป็นจริง และ 5) การใช้เทคโนโลยีในการช่วยชีวิตประจำวัน การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เช่น การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อทำการสั่งซื้อสินค้าหรือการใช้เครื่องมือช่วยในบ้านที่สามารถอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล

2. การพึ่งพาตัวเองในผู้สูงอายุ

การพึ่งพาความค้ำจุนของผู้สูงอายุมีทั้งหมด 5 ด้าน [22] ดังนี้ 1) ด้านเทคโนโลยี ประกอบด้วยการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ช่วยในการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุ เช่น อุปกรณ์ช่วยเดิน, การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารในครอบครัว และเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกลำบากเหมือนเพื่อน อีกทั้งยังรวมถึงการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ เพื่อการรักษาและการดูแลสุขภาพ 2) ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยรายได้จากการได้รับเงินบำนาญหรือเงินบำนาญ, รายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ, รายได้จากการประกอบอาชีพหลังเกษียณ, และรายได้จากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชน 3) ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ประกอบด้วยการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น แหล่งน้ำในครัวเรือนและชุมชนเพื่อการเพาะปลูกผักสวนครัว, การเลี้ยงสัตว์เช่น เป็ด ไก่ หรือปลาในพื้นที่ว่างเปล่าเพื่อการบริโภค, การใช้ภูมิปัญญาในการทำเกษตร และการใช้ประโยชน์จากต้นไม้และต้นกล้วยในท้องถิ่น 4) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อมีเวลาว่างจะเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม และแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น การทำบุญ รักษาศีล และเจริญภาวนา เนื่องจากมีความเชื่อว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” นอกจากนี้ยังมีประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การเข้า “ทรงเจ้า” ซึ่งยังคงเป็นสิ่งที่คนในชุมชนเชื่อว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการประกอบอาชีพหรือฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ และ 5) ด้านสังคม ผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีบทบาทในสังคมส่วนรวม โดยการให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นอกจากนี้ยังมีการรวมกลุ่มกันจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการใช้ชีวิตประจำวันหรือสังคมอีกต่อไป แต่เป็นพลังที่ช่วยขับเคลื่อนสังคมและช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาหรือข้อจำกัดจากสถานการณ์ต่าง ๆ

3. พุทธศาสนากับการสร้างจิตวิญญาณเพื่อความสุขในยุคดิจิทัล

ในยุคดิจิทัล ผู้สูงอายุเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่รวดเร็ว พระพุทธศาสนาสามารถเป็นแนวทางในการสร้างสมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับจิตวิญญาณ โดยใช้หลักธรรมสำคัญ [23] ดังนี้ 1) การเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้วยสติและปัญญา หลักอริยสัจ 4 และสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้เข้าใจและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ทุกข์ 2) เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจการฟังธรรมะออนไลน์ การใช้แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ และติดตามคำสอนทางศาสนา ช่วยเสริมสร้างสติและลดความเครียด 3) AI และ Big Data เพื่อเสริมจริยธรรม เทคโนโลยีสามารถช่วยแนะนำหลักธรรมที่เหมาะสมกับสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ 4) สมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับจิตใจ ใช้เทคโนโลยีอย่างพอเหมาะเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและการปฏิบัติธรรม 5) การพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความสุขที่แท้จริง การนำหลักคำสอนทางศาสนามาช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างสงบและมีคุณค่า 6) ชุมชนธรรมะออนไลน์ การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุที่สนใจปฏิบัติธรรมผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล ช่วยให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

1. การใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดูแลสุขภาพตนเองผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หลัก อิทธิบาท 4 ในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีอายุยืน โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจ ดังนี้ 1) ฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ) ความรักและพอใจในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุควรพัฒนาความพอใจในสุขภาพของตนเอง รักและใส่ใจที่จะดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

แรง ตัวอย่างการปฏิบัติ เช่น รักที่จะออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินเล่นหรือโยคะ พอใจในการบริโภคอาหารที่ติดต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับวัย และรักษาจิตใจให้สงบและเบิกบาน ผ่านการทำสมาธิหรือการฟังธรรมะ 2) วิริยะ (ความพากเพียร) ความมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อ ผู้สูงอายุควรมีความอดสาหัสในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง แม้จะเจออุปสรรคหรือข้อจำกัดของร่างกาย ตัวอย่างการปฏิบัติ เช่น มีความเพียรในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การบริหารกล้ามเนื้อเบา ๆ ทุกวัน หลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น งดการดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ มุ่งมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ลดการบริโภคอาหารเค็มหรือหวานเกินไป 3) จิตตะ (ความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ) ความใส่ใจในรายละเอียดและการปฏิบัติสุขภาพ ผู้สูงอายุควรมีสติและเอาใจใส่ในกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ตัวอย่างการปฏิบัติ เช่น ตรงต่อเวลาในการรับประทานยาและการตรวจสุขภาพ ใส่ใจในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับโรคประจำตัว ฝึกสมาธิหรือเจริญสติทุกวันเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้มั่นคง และ 4) วิมังสา (การไตร่ตรองและปรับปรุง) การพิจารณาและปรับปรุงสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผู้สูงอายุควรตรวจสอบและพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจตัวอย่างการปฏิบัติ: สังเกตว่าสิ่งที่บริโภคส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร เช่น อาหารชนิดใดที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ประเมินกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมและปรับให้สอดคล้องกับสภาพร่างกาย ใช้ปัญญาไตร่ตรองเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว เช่น การละเว้นความโกรธหรือความเครียด

2. หลักการใช้สติและสมาธิเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยนำพามนุษย์ไปสู่ความสุขในชีวิตประจำวัน หลักการนี้เหมาะสมกับทุกช่วงวัย แต่ในผู้สูงอายุ การฝึกสติและสมาธิสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น [24] 1) ความสำคัญของสติและสมาธิต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1.1) สุขภาพจิตที่มั่นคงการฝึกสมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุสงบจิตใจ ลดความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด หรือการเปลี่ยนบทบาทในสังคม 1.2) การอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา การมีสติช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความเมตตา ไม่เบียดเบียน หรือข่มเหงกัน 1.3) การมองเห็นความเป็นจริงตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เช่น ความชรา ความเจ็บป่วย และความพลัดพราก 2) หลักการฝึกสมาธิเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตในผู้สูงอายุมีดังนี้ 2.1) ฝึกสมาธิอย่างเรียบง่ายในชีวิตประจำวัน นั่งในที่ที่สบาย หลังตรง และฝึกหายใจช้า ๆ ใช้คำบริกรรม เช่น “พุท-โธ” หรือการนับลมหายใจ เพื่อจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน 2.2) ปฏิบัติสม่ำเสมอ กำหนดเวลาในการฝึก เช่น 10-15 นาทีต่อวัน ฝึกในช่วงเช้าหรือก่อนนอน เพื่อเริ่มต้นวันใหม่หรือผ่อนคลายก่อนเข้านอนสมาธิในกิจกรรมประจำวัน เช่น การเดินจงกรม การทำสวน หรือการสวดมนต์ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ 3) ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิสำหรับผู้สูงอายุ 3.1) สุขภาพจิตดีขึ้น การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหงาในผู้สูงอายุ 3.2) เสริมสร้างปัญญา การใช้สติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจชีวิตในมุมมองที่ถูกต้องตามธรรมชาติ 3.3) สร้างความสุขที่แท้จริง การปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุพบความสุขภายในที่ยั่งยืน และ 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านสมาธิ การฝึกสมาธิไม่ได้เป็นเพียงการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีบทบาทที่ติดต่อสังคม ประเทศชาติ และพระศาสนา 4.1) ส่งเสริมความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ 4.2) ส่งเสริมการดำเนิน

ชีวิตที่สงบสุข สมาชิกช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และ 4.3) สืบทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาผู้สูงอายุที่ปฏิบัติสามารถเป็นแบบอย่างในการส่งต่อคำสอนที่ดำรงแก่ลูกหลาน

3. แนวทางการประยุกต์ศีล 5 ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

หลักศีล 5 เป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวกับความประพฤติที่ดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ได้แก่ ศีล 5 โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่สังคมในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ศีล 5 ประการนี้ เรียกว่า หลักมนุษยธรรมแปลว่า ธรรมสำหรับมนุษย์ ธรรมทำให้คนเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ คือ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูดเท็จ การไม่ดื่มสุราเมรัยหลักศีล 5 นี้เป็นศีลระดับต้นในการที่จะพัฒนาตนเองให้มีภูมิธรรมสูงขึ้นไป [25] ซึ่งการประยุกต์ศีล 5 ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการเข้าใจและปรับใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในแต่ละข้อ เพื่อส่งเสริมความสุขและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สงบสุข ดังนี้ ศีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ แสดงความเมตตาต่อสัตว์ ดูแลสัตว์เลี้ยง และปลูกฝังให้ลูกหลานเคารพชีวิต ศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ ซื่อสัตย์ในการใช้ทรัพย์สิน วางแผนการเงินอย่างมีระเบียบ และสอนลูกหลานให้รู้คุณค่าของความสุขจิต ศีลข้อที่ 3 เว้นจากการประพฤติผิดในกาม รักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สื่อสารด้วยความเข้าใจ และส่งเสริมค่านิยมแห่งความซื่อสัตย์ ศีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดเท็จ โดยพูดความจริง หลีกเลี่ยงคำพูดที่ทำร้ายผู้อื่น และส่งเสริมการสื่อสารที่สร้างสรรค์ และศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา โดยการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รักษาสุขภาพ และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกายหรือทำสวน

การประยุกต์ศีล 5 ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ช่วยให้มีจิตใจสงบ ยังเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว การนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข ความสงบ และความเคารพซึ่งกันและกัน อีกทั้งรักษาสุขภาพของตนเองอีกด้วย

4. โภชนะมัตตัญญูตากับการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการในผู้สูงอายุ

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การมีชีวิตอยู่ได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร ผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิวกระหาย ซึ่งจัดเป็นโรคหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังคำตรัสว่า “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง” เพราะต้องได้รับการเยียวยาและรักษาด้วยอาหารอยู่ตลอดเวลา อาหารจึงมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตอย่างยิ่ง โดยจะพบว่า ปัจจุบัน 3 ประการที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ 1) อาหาร 2) เครื่องนุ่งห่ม 3) ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค [26] ซึ่งแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป มีดังนี้ 1) คาร์โบไฮเดรต ควรลดปริมาณข้าว แป้ง และน้ำตาล เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง 2) โปรตีน ต้องเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา ไข่ หลีกเลี่ยงเนื้อแข็งเคี้ยวยาก 3) นม ควรดื่มนมพร่องมันเนย นมถั่วเหลือง หรือโยเกิร์ต หากแพ้น้ำตาลแลคโตส 4) ไขมัน ใช้น้ำมันพืชที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารทอดและไขมันจากสัตว์ 5) ผักและผลไม้ ควรเลือกผักต้ม ผักนึ่ง และผลไม้เนื้อนุ่ม หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด 6) น้ำ ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยอาจเป็นชุปหรือแกงจืดเพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร 7) จำนวนมื้อ แบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อย่อย เพื่อลดอาการแน่นท้อง และ 8) บรรยาการการรับประทานอาหาร ควรจัดอาหารให้มีสีสัน รสชาติ น่ารับประทาน และรับประทานร่วมกับครอบครัว [27]

บทสรุป

บทความนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการปรับตัวของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ โดยใช้แนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุในยุคนี้นี้ต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว ค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น และความเสื่อมถอยของสุขภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เพื่อรับมือกับปัญหาเหล่านี้ บทความนี้เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลัก “3 อ” (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และการนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและแรงบันดาลใจ นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยังสามารถมีบทบาทสำคัญในฐานะที่ปรึกษาและผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาเพื่อเชื่อมโยงวัฒนธรรมและคุณค่าดั้งเดิมสู่คนรุ่นใหม่

บทความยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของนโยบายรัฐ เช่น สวัสดิการด้านสุขภาพและการศึกษา ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงบทบาทของชุมชนและเครือข่ายทางสังคมในการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

สรุปได้ว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ไม่เพียงช่วยให้พวกเขาเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ แต่ยังสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและสมดุลสำหรับทุกช่วงวัย

References

- [1] Thairath Online. (2024). *Thai people bear expenses of 82% of income. Reveal the cost of living of Thai people. What do they spend the most each month?*. Retrieved January 3, 2024, from https://www.thairath.co.th/money/economics/thailand_econ/2786569 (in Thai)
- [2] National Statistical Office. (2024). *Key indicators of Thailand 2024*. Bangkok: Statistics Forecasting Division. (in Thai)
- [3] Suwannaphuma, S. (2021). Guidelines for appropriate social welfare for the elderly. *MCU Journal of Social Development*, 6(2), 227. (in Thai)
- [4] Waichompu, N., Boontud, R., & Singweratham, N. (2019). Elderly Health Promotion by Three Main Concepts. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 265-266. (in Thai)
- [5] Havighurst, cited in Supaporn Krotcharas. (1986). *Mental Health, Psychology in Daily Life*. Faculty of Education, Chulalongkorn University. (in Thai)
- [6] Department of Older Persons Affairs. (2021). *The Current Aging Society and Economy in Thailand*. Retrieved January 3, 2024, from <https://www.dop.go.th/th/know/15/926> (in Thai)
- [7] Srichatrapimu, K. (2015). Cited in Pattariga Wonganantnont & Saranunt Anuchon. (2018). Information Technology for Aging Society. *Information Technology for Aging Society*, 6(2), 31-32. (in Thai)

- [8] Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto). (2005). *Buddhist Dictionary, Compiled Edition*. Retrieved January 3, 2024, from https://84000.org/tipitaka/dic/d_seek.php?text=%E4%B5%C3%C5%D1%A1%C9%B3%EC&detail=on (in Thai)
- [9] Khanana, N. et al. (2020). An Application of Buddha's Teaching on The Mindfulness of Death In Daily Life. *Journal of MCU Nakhondhat*, 7(5), 117-131. (in Thai)
- [10] Phra Anantachai Abhinando (Khanphonoy). (2017). The Noble Truth of Suffering. *Buddhist Psychology Journal*, 2(2), 45-56. (in Thai)
- [11] Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House. (in Thai)
- [12] Bhikkhu, B. (1988). *Dharma and intuition*. Bangkok: Mind Health. (in Thai)
- [13] Office of the Secretary-General of the Education Council. (2021). *The state of education for the elderly in Thailand*. Bangkok: Office of the Secretary-General of the Education Council. (in Thai)
- [14] Health Promotion Foundation (ThaiHealth). (2014). *Strong local communities develop sustainable well-being*. Bangkok: Health Promotion Foundation (ThaiHealth). (in Thai)
- [15] Singhathep, C., Srichan, T., & Chansangk, S. (2018). *Roles of elders in development local wisdom following Sufficiency Economy Philosophy at Tambon Khokmangnoi Khonsawan district of Chaiyaphum province*. Bangkok: King Prajadhipok's Institute. (in Thai)
- [16] Charoenchim, J. (2019). Patterns Processes to Transfer the Potential Wisdom of The Elderly Through the Sustainable Communities and Societies. *A Thesis of The Requirements for Master of Arts (Public and Private Management)*. Graduate School: Silpakorn University. (in Thai)
- [17] Panyaphawana. (2025). *Pariyatti Patipatti Pativedha*. Retrieved January 3, 2024, from <https://panya.org/podcast/6704-3d/> (in Thai)
- [18] Office of the Secretary-General of the Education Council. (2023). *Skills and Competencies Necessary for the Elderly*. Bangkok: Office of the Secretary-General of the Education Council.
- [19] Ratana-Ubol A. (2011). *Education and Lifelong Learning of Thai Senior Citizens (Research Report)*. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)
- [20] Bhikkhu, B. (1997). *Than Sila Phawana*. Bangkok: Sukhaphai Publishing House
- [21] Phrakampol Kampal (Sai-Aporn), Phrakhru Sudhikhambhirayana, Sowit Bamrungphak & Phramaha Samrong Sayyato, An Analytical Study of Values and Importance of Majjhima Paṭipadā in Dhammacakkappavattana Sutta. *Journal of Modern Learning Development*, 5(5), 248. (in Thai)

- [22] Eksomtramate, E., & Towichaikul, N. (2017). The self-reliance of the elderly in community, Mueang Nakhon Pathom province. In *the National Academic Conference PSU Trang Research Annual 2017*, 51 (in Thai)
- [23] Phra Somporn Pasanno (Langkaew). (2024). The Application of Buddhist Teachings in Society 4.0. *Journal of Wisdom and Morality*, 1(3), 21-31. (in Thai)
- [24] Hansriworapong, K., & Phramaha Mit Thitapanyo. (2019). The Meditation on Improving the Quality of Human Life. *Dhammathas Academic Journal*, 1(3), 287-295. (in Thai)
- [25] Phra Mahakanittapon Sundararamsi (Khabaun-Ngarm). (2018). The Study of The Behavior of The Application of The Five Precepts to Daily Life for The People Ban-Katom Muang Surin District Surin Province. *A Thesis of Master of Arts (Buddhist Studies)*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
- [26] Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House. (in Thai)
- [27] Durongritthichai, W., Komphayak, J., Lekwijitthada, P., Jinayon, A., & Suwankeereekun, K. (2010). *Health promotion: Concepts principles, and application in nursing practice*. Samut Prakan: HCU. (in Thai)