

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*
Application of Buddhist Principles to Encourage Health of the Elderly

พระราชปรีดีวิมล¹

Phraratpariyatwimon¹

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด¹

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus¹

Email : pochailar11@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องดีงามในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมหรือชุมชน และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วย ปัญหาแห่งพุทธธรรม สามารถแก้ไขปัญหาและดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสร้างความสุขและประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับอนุชนตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

คำสำคัญ : การประยุกต์; หลักพุทธธรรม; การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

* Received August 13, 2021; Revised December 2, 2021; Accepted December 3, 2021

ABSTRACT

The objectives of this article aimed to study on the Application of Buddhist principles in lifestyle of the elderly and to support the creation of knowledge to encourage health and living based on the Buddhist principles of the elderly. It could be applied to benefit the family, society or community, and to encourage the elderly to be healthy and happy both physically and mentally. It consisted of the wisdom of the Buddha Dharma which could be able to solve problems and take care of them always to be ready in all facets. Confidence to live with morals and ethics to create happiness, benefits to the family, and to live in harmony with other in society normally. For as to be a good model for the young as well as being a part of creating well-being.

Keywords : Application; Buddhist Principles; Encourage Health of the Elderly

1. บทนำ

สุขภาพ คือ รากฐานสำคัญของชีวิต การดูแลและการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อให้ชีวิตในปัจจุบันดำเนินไปได้ตามปกติสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม ดังนั้นเราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพและแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ตามอัตภาพด้วยความมั่นใจและมีความสุข

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ ว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนทั้งด้านองค์ความรู้หลักพุทธธรรมเรียกว่า ทรงสอนพระปริยัติธรรม ด้านปฏิบัติเรียกว่า ปฏิบัติธรรม และด้านผลของการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง เรียกว่าปฏิเวธธรรมและถือเป็นหลักการสำคัญของคุณประโยชน์ของพุทธธรรมว่าผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปหรือไม่เป็นไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต สำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้น เกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุข การดูแลสุขภาพให้ผู้สูงอายุให้ได้คุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น งบประมาณสถานที่ นโยบายของภาครัฐ แต่ที่มีความสำคัญไม่น้อยคือ ปรัชญาหรือแนวคิดในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายคือ คุณภาพของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในฐานะที่สังคมไทยเป็นสังคมชาวพุทธ เพราะประชากรประมาณร้อยละ 94 นับถือพระพุทธศาสนาและยังคงคนในวัยสูงอายุด้วยแล้ว ย่อมมีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิต

ที่ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิม พระพุทธศาสนาฝังรากลึกในสังคมไทยมายาวนานนับพันปีได้สร้างคุณูปการมากมายต่อสังคมไทย ทั้งในแง่คำสอนสำหรับดำเนินชีวิต การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีความเชื่อ และในแง่ถาวรวัตถุ เช่น วัดวาอารามต่างๆ จำนวนมาก (สมบุรณ์ วัณณะ, 2559) ด้วยเหตุนี้สถานปฏิบัติธรรมหรือวัดจึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการให้ความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามสมควรแก่ฐานะในช่วงปัจฉิมวัย

การส่งเสริมสุขภาพจึงเปรียบเสมือนแนวทางหรือแนวปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเดินตามในการดูแลตนเองให้มีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งบทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีความเข้าใจในความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้เห็นรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมด้วยหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา และเชื่อว่าหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป

2. การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้นมาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. 1984) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ใหม่กว่าสุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือรวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย ดังนั้น วิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี 2 อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกายและเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2551) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว”เป็น

“พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดภัย เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบไปด้วยลักษณะที่เป็นวิชา(ความสว่างผ่องใส) วิมุติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ(ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต จากความหมายที่กล่าวมาจึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อาโรคยปรมา ลาภา แปลว่าความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ พุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีความสำคัญยิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

2.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเองส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก ทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค (อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ, 2556) หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพคือ การเพิ่มศักยภาพของบุคคลและชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้งการให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาคและเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่างๆ และการมีส่วนร่วมของประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน (ศิริพร ชัมภลิจิต และประภาพรจินันทุยา, 2545)

วรรณิ จันทรวง (2547) ได้สรุปถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพว่าส่งผลต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม ดังนี้ 1)ก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง 2)ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค ลดอัตราการป่วยและอัตราการตายจากโรคที่ป้องกันได้ 3)ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของบุคคลและของประเทศ 4)เพิ่มโอกาสการมีรายได้ให้กับบุคคลและประเทศ 5)ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี 6) ทำให้สังคมมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO,1984) ได้กำหนดหลักการสร้างเสริมสุขภาพ ไว้ 5 ประการดังนี้ 1)จะต้องครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มในบริบทที่ดำเนินชีวิตอยู่ ไม่ใช่มุ่งแต่เฉพาะกลุ่มเสี่ยง 2)มุ่งไปที่สาเหตุหรือปัจจัยกำหนดสุขภาพ 3)จะต้องบูรณาการวิธีการที่หลากหลายแต่ส่งเสริมกัน เช่น การสื่อสาร การศึกษา กฎหมาย มาตรการภาษีอากร การปรับเปลี่ยนองค์กร การพัฒนาชุมชน 4)มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการมีส่วนร่วม

ร่วมของสาธารณชนอย่างแท้จริง 5)บุคลากรทางสุขภาพจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน

2.3 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ซึ่งการจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคม บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต ซึ่ง เพนเดอร์ เชื่อว่าบุคคลมีพฤติกรรมจากการคิดรู้ ภายใต้ประสบการณ์พื้นฐานที่เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคล และผลลัพธ์ที่เกิดทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยมีสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยกำหนด และการพยาบาลคือการค้นหาปัจจัยเงื่อนไข อุปสรรคของพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายที่ต้องการเพื่อนำมากำหนดกิจกรรมในการส่งเสริมการคิดรู้ การปรับเปลี่ยนบริบทสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรม โดยเพนเดอร์ได้ให้สัจพจน์เป็นแนวทางการออกแบบกิจกรรมพยาบาลไว้ข้างต้น ดังนั้นกิจกรรมการพยาบาลคือการค้นหาปัจจัยเงื่อนไข อุปสรรค ของพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายที่ต้องการเพื่อนำมากำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพต่อไป(Pender, N.J., 2002)

การที่บุคคลรับรู้พฤติกรรมที่ตนกระทำนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนจะส่งผลให้บุคคลมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันการกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความมั่นคงและส่งเสริมให้บุคคลเชื่อในประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมมากขึ้น เช่นเดียวกับทฤษฎีการดูแลตนเอง(Theory of Self - Care) ของโอเรม Orem (1995) กล่าวถึงการดูแลตนเองว่าเป็นพฤติกรรมที่จงใจและมีเป้าหมายเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรครวมทั้งวิธีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคในด้านต่าง ๆ จากกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพก็จะให้ความสำคัญในการดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีก็จะมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีสอดคล้องกับ Pender, Murgauth, & Parsons (2011) ที่มองภาพกว้างของการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ การให้ความรู้(Health Education) การป้องกัน(Health Prevention) และการให้ภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพ(Health Protection)

3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักศีล สมาธิ ปัญญา

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในครั้งนี้ได้นำตัวอย่างผลงานวิจัยของประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ (2555) ในเรื่อง การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาสรุปเป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อให้เห็นรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา โดยสรุปได้ว่า หลัก

ของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวัง รักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวมหากจะกล่าวไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดั่งงามถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดั่งงามได้นั้น หลักไตรสิกขานี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้านทั้ง 4 หรือที่เรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งกล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ ซึ่งมีแนวทางสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาด้านร่างกาย(กายภาวนา) กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อันทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อชีวิตที่ดั่งงามต่อไป

2. การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม(ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม หรือศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดั่งงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี 2 ประเภท คือ การปรับตัวภายนอก เช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดั่งงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิตเช่นการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัย

ด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

3. การพัฒนาด้านจิตใจ(จิตตภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจหรือจิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญอกงาม ตีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญอกงาม ตีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

4. การพัฒนาด้านปัญญา(ปัญญาภาวนา) เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัดผลได้นั้นคือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนาจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศิลปภาวนา หรือการพัฒนาศิลปะเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกายเป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมตีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายการนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญอกงาม ตีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนาหรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้อง

อาศัยปัจจัยสองตัว คือ โปรโตไซส ซึ่งปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา ซึ่งแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา 4 ด้านคือ ภาวนา 4 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดั่งใจได้ นั่น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

4. การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในครั้งนี้มีแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุดังนี้

1. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย 1)ไตรลักษณ์การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน 2)ขันธ 5 การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูปและนามจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน 3)อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง ดังนั้น ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดาจึงมีความอดทน ปล่อยวาง และรู้จักการปล่อยวาง ทักษะของงานวิจัย มองว่าผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตนดังนี้ 1)การเตรียมใจไว้ล่วงหน้ายอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่าทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ 2)การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง 3)การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและให้ถูกหลักอนามัย เช่นการเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารเป็นเวลาและดื่มน้ำมากๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด 4)การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้าไม่นอนดึกโดยไม่จำเป็น

2. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย 1)การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจาและใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น

2)ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจาและใจ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา 3)บุญกิริยาวัตร เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และ 4)การปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความจริงและจะนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม ดังนั้น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตนด้วยการสวดมนต์ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล 5 ประพฤติธรรมและปฏิบัติสมาธิภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนดังนี้ 1)การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตรอยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พึงเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด 2)เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆ ทุกอิริยาบถ ทั้งทางกายวาจาและใจเพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท

3. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันประกอบด้วย 1)โลกธรรม 8 การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้นและผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เมื่อเผชิญและรู้เท่าทันย่อมควบคุมความรู้สึกของตนได้ 2)พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น 3)สังคหวัตถุ 4 ธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน 4)คารวะธรรม เป็นธรรมแห่งการทำเคารพในสิ่งที่ควรเคารพและปฏิบัติตนได้เหมาะสม 5)อคติ 4 หมายถึง ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล เป็นหนทางทำลายความรักและความสามัคคีของหมู่คณะ และ 6)ขันติ โสรจจะเป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบ เสงี่ยมแต่ใจวางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่งดงามทั้งกายและจิตใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุ รู้จักคบกับภริยามิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางแผน มีความอดทนอดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ การดำเนินชีวิตในสังคม ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนดังนี้ 1)ให้มองโลกในแง่ดีเสมอการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะที่มีความแตกต่างกันต้องเข้าใจกันเห็นใจกัน และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นให้เกียรติ ไม่ให้ร้ายใคร และไม่คอยจับผิดใคร 2)ดำเนินชีวิตด้วยการให้ทาน การบริจาคช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเจือจุนผู้อื่นที่ด้อยโอกาส และด้อยฐานะกว่าและแผ่เมตตาให้เป็นนิจ 3)การปล่อยวางภาระต่างๆไม่แบกภาระเอาไว้แต่เพียงลำพังคนเดียวและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 4)หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาทั้งปวง เช่น ไม่ก่อความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือกับหมู่คณะ และอยู่ร่วมกันด้วยการรู้จักสามัคคี

4. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ประกอบด้วย 1) อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม อาณิสสรจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวต่อไป 2)ละเว้นจากอบายมุข 6 คือ ทางแห่งความเสื่อมจึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด และ 3)ทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้บรรลุ

จุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นในชาตินี้ ดังนั้น ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตนไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่ง่ายกินง่าย เลี้ยงง่ายและรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นทักษะของงานวิจัย มองว่าการแก้ไขปัญหาการไม่มีรายได้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติดังนี้ 1) การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อกวนหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่มีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพหรืออยู่อย่างสันโดษ 2) ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จู้จุกจิกทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น 3) รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทานที่เรียกว่ากินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น

5. สรุป

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล 2) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตื่นาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่า สมาธิ 3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านนั้น ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง

6. บรรณานุกรม

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา.

วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 8(3). 19-42.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). กระจกธรรมเพื่อชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

วรรณิ จันท์สว่าง. (2547). แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ เอกสารคำสอนรายวิชาพยาบาลเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ. สงขลา : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ศิริพร ชัมภลิต และ ประภาพร จินันท์ยุยา. (2545). แนวคิดสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สาขาพยาบาลศาสตร์ของรัฐ ทบวงมหาวิทยาลัย.

สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 24(44). 173-193.

อาภาพร เฝ่าวัฒนา และคณะ. (2556). การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อุบล บัวชุม. (2557). ผลของการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.
การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Arnold, J., & Breen, L. J. (2006). *Images of Health in S. S. Gorin & J. Arnold, Health
promotion in practice.* Jossey-Bass : Wiley.
- Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice.* 6th ed.
Pearson : Boston.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concepts of practice.* 5th ed. St. Louis, MO : C. V. Mosby.
- Pender, N.J. (2002). *Health promotion in Nursing Practice.* 2nd ed. Stamford, CT : Appleton
& Lange.
- WHO. (1984). *International Standards for Drinking Water.* 2nd ed. World Health Organization :
Geneva.