

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทย

เชิงพุทธบูรณาการ

The Buddhist Integrated Development for New Normal Life of The Elderly's Holistic Well-being in Thai Society

นาฏฤดี พรงาม

NATHRUDEE PORNGRAM^๑

Received: June 2, 2025

Revised: August 14, 2025

Accepted: สิงหาคม 18, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในสังคมไทย ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทย และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในบริบทวิถีใหม่ของสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๓ กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะองค์รวม และผู้สูงอายุ รวมจำนวน ๒๐ รูป/คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้รูปแบบการวิเคราะห์เชิงพรรณนาและสังเคราะห์เชิงอธิบาย

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการบูรณาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมีหลักพุทธธรรมเป็นแกนกลางขับเคลื่อน ซึ่งเป็นพลังควบคุมจิตใจให้สงบมั่นคง และปัญญานำไปสู่การรู้เท่าทันสภาพชีวิตในวัยชรา อันนำไปสู่การพึ่งตนเองอย่างมีสติและปรับตัวอย่างเหมาะสมในยุควิถีใหม่

^๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยได้แก่ “๙ รู้ยู่ดีมีสุข” เพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) รู้อยู่ดี: การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ๒) รู้อยู่ดี: การฝึกสมาธิและควบคุมอารมณ์ ๓) รู้อยู่ดี: การเลือกอาหารอย่างเหมาะสม ๔) รู้อยู่ดี: การรู้วิธีอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างปลอดภัย ๕) รู้อยู่ดี: การบริหารเวลาอย่างมีคุณค่า ๖) รู้อยู่ดี: การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ๗) รู้อยู่ดี: การยึดหลักจริยธรรมของชาวพุทธ ๘) รู้อยู่ดี: การฝึกเจริญภาวนาเพื่อจิตมั่นคง และ ๙) รู้อยู่ดี: การใช้เหตุผลไตร่ตรองในการดำเนินชีวิต ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ถูกร้อยรัดเป็น “กรอบแนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในยุควิถีใหม่” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

ผลจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุในสังคมไทยสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาวะที่สมดุล และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในยุควิถีใหม่ได้ หากได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาศักยภาพตนเองตามแนวทางของพุทธธรรมอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของตนเอง และสังคมโดยรวม

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, พุทธบูรณาการ, ยุควิถีใหม่

ABSTRACT

This research article has three main objectives: (1) To examine concepts and theories of holistic wellbeing for the elderly in Thai society. (2) To explore Buddhist principles applicable to enhancing holistic wellbeing for the elderly in Thailand's new normal context. (3) To propose a Buddhist-integrated framework for holistic wellbeing development in the elderly, aligned with the new societal paradigm. Methodology: This qualitative study employed in-depth interviews with 20 key informants, including Buddhist scholars, holistic wellbeing experts, and elderly individuals. Data analysis followed descriptive and explanatory synthesis approaches.

Findings: The study revealed that holistic wellbeing development for the elderly requires an integrated approach encompassing physical, mental, social, and intellectual dimensions, with Buddhist principles serving as the

core driver. These principles foster mental stability and wisdom, enabling mindful self-reliance and adaptive resilience in the new normal era.

Key Knowledge: "The 9 Knowledges for Wellbeing" The research identified a framework for elderly wellbeing development, termed "The 9 Knowledges for Wellbeing": 1) Know the Body: Understanding age-related physical changes. 2) Know the Mind: Practicing meditation and emotional regulation. 3) Know Eating: Choosing nutritious and appropriate foods. 4) Know Living: Safely adapting to one's environment. 5) Know Time: Managing time meaningfully. 6) Know Love: Cultivating positive social interactions. 7) Know Virtue (Sīla): Upholding Buddhist ethical conduct. 8) Know Concentration (Samādhī): Developing meditative stability. 9) Know Wisdom (Paññā): Applying reasoned reflection in daily life. These elements form the "Buddhist-Integrated Framework for Elderly Development in the New Normal Era," applicable at individual, familial, and societal levels.

Conclusion: The study demonstrates that Thai elderly can achieve balanced wellbeing and a high quality of life in the new normal society when supported in developing their potential through contextually appropriate Buddhist principles. This approach fosters happiness, self-sufficiency, and harmonious social integration.

Keywords: Holistic Well-being, Buddhist Integration, New Normal Era

๑. บทนำ

ในศตวรรษที่ ๒๑ โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว จากรายงานขององค์การสหประชาชาติพบว่า ปัจจุบันโลกมีจำนวนประชากรมากถึง ๘ พันล้านคนแล้ว โดยเพิ่มจาก ๗ พันล้านคน ภายในเวลาเพียง ๑๑ ปี และจำนวนประชากรโลกยังคงเพิ่มขึ้น

ต่อเนื่องอย่างรวดเร็ว^๒ โดยการเพิ่มของจำนวนประชากรส่วนใหญ่จะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าจำนวนประชากรสูงอายุ(อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป) มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงกว่าจำนวนประชากรกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะประเทศไทยที่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.๒๕๘๓ ประชากรสูงอายุจะมีจำนวนถึงหนึ่งในสามของประชากรทั้งประเทศ สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้เกิดความท้าทายต่อระบบสุขภาพ สังคม และคุณภาพของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุมักประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกาย เช่นโรคเรื้อรัง ความเสื่อมของระบบต่าง ๆ รวมถึงปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเหงา ความรู้สึกหมดคุณค่า ความซึมเศร้า ไปจนถึงการถูกทอดทิ้งจากครอบครัวและสังคม

แม้ความก้าวหน้าทางการแพทย์จะช่วยยืดอายุขัยของมนุษย์ แต่ก็ยังไม่สามารถตอบสนองต่อสุขภาวะองค์รวมได้อย่างแท้จริง เพราะสุขภาวะมิได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในองค์รวม (holistic health) ซึ่งต้องการอาศัยการพัฒนาอย่างบูรณาการจากภายในอย่างสมบูรณ์ แม้ว่าการมีชีวิตยืนยาวจะหมายถึงสัญญาณของการมีสุขภาพที่ดี แต่อายุที่เพิ่มขึ้นก็เต็มไปด้วยความรู้สึกดตันทางอารมณ์ด้วยเช่นกัน อาทิ ความกังวลต่อรูปลักษณ์ภายนอกที่เปลี่ยนไป ความกลัวที่จะสูญเสียความสามารถในการดูแลตัวเอง หรือกลัวต้องเจ็บป่วยรุนแรงเมื่อเข้าสู่วัยชรา ซึ่งปัญหาด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้น เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่ภาวะสูงวัย ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมลงตามธรรมชาติประชากรสูงอายุจึงจัดเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ โดยมากเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคข้อ โรคกระดูก โรคสมองเสื่อม เป็นต้น นอกจากนี้ปัญหาด้านร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุเข้าสู่สภาวะการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เกิดการพลัดพราก ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง ผนวกกับปัญหาด้านร่างกาย และความกังวลที่จะต้องพึ่ง

^๒ BBC News ไทย, โลกมีประชากร ๘ พันล้านคนแล้ว ใครคือเด็กคนที่ ๕, ๖ และ ๗ พันล้าน(ออนไลน์),แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/articles/cekvjzn2nyjo> (๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖).

ลูกหลาน ผู้สูงอายุจำนวนมากจึงมีปัญหาด้านจิตใจที่สำคัญ คือ เครียด วิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าไม่ได้รับความเคารพ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึมเศร้า มีอาการสมองเสื่อม เป็นโรคจิต และติดสารเสพติด ปัญหาที่สำคัญอีกด้านของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาสังคม เกิดจากการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง สูญเสียความมั่นคงในชีวิต สูญเสียความภูมิใจในตนเอง รวมถึงสูญเสียสภาวะทางการเงินที่ดีเนื่องจากรายได้อลดลง

ผู้สูงอายุจะมีความทุกข์กายและทุกข์ใจมากขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่สงบในครอบครัว เป็นสาเหตุในการส่งผู้สูงอายุเหล่านั้นไปอยู่บ้านพักคนชรา ซึ่งมีใช้วิธีการที่ถูกต้องของบุตรีธิดาหรือญาติพี่น้อง อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ การหกล้ม และการสูญเสียความสามารถในการเดิน สถิติปัญญาเสื่อมถอย โรคอัลไซเมอร์เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคม ลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต แม้ว่าจะมีความก้าวหน้าของวิทยาการทางการแพทย์ และเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างมาก จึงทำให้มีการเผยแพร่องค์ความรู้ที่สำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพ และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ไปทั่วโลก เพื่อเป็นการป้องกันและเผื่อระวังการแพร่ระบาดของโรคที่เป็นภัยต่อมวลมนุษยชาติซึ่งจุดมุ่งหมายดังกล่าวเป็นเพียงการมุ่งเน้นที่จะช่วยเหลือให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงการมีชีวิตรอดโดยปราศจากโรคที่เป็นอันตรายในเบื้องต้นเท่านั้น แต่ในความจริงแล้ว โรคทางร่างกาย และโรคระบาดต่าง ๆ ยังคงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

สภาวะแบบองค์รวม เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลได้อย่างแท้จริง(4) ซึ่งสภาวะเป็นกรอบการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง ๔ ด้าน ทั้งด้านสภาวะทางกาย การมีร่างกายแข็งแรงปลอดภัย มีสัมมาชีพ ด้านสภาวะทางจิต การมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็ง มีสติ ด้านสภาวะทางสังคม การมีสัมพันธภาพทางสังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ และด้าน สภาวะทางปัญญา การมีปัญญารู้อบรมรู้เท่าทัน ปัญญาการอยู่ร่วมกัน และปัญญาบรรลุอิสรภาพ(5) สภาวะจึงนับเป็นแนวคิดที่เสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขที่เกิดขึ้นจากร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ มีจิตใจ

แข็งแรงและมีจิตวิญญาณ ในทิศทางบวก สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าตามศักยภาพของตนเอง โดยไม่เป็นการระของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ^๓

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันเป็นยุคของวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต การรักษาสุขภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องปรับตัว ปรับใจ มีความเข้มแข็งทางใจ และสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ สังคมไทยเป็นสังคมที่มีประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาที่มีหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตจึงน่าจะนำแนวคิดทางพุทธศาสนามาปรับใช้ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นสังคมไทยซึ่งมีรากฐานของศาสนาพุทธที่เน้นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาจิตใจ จึงมีศักยภาพอย่างยิ่งในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในบริบทวิถีใหม่ โดยเฉพาะ “ไตรสิกขา”(ศีล สมาธิ ปัญญา) และ “อายุสสธรรม ๕” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สามารถเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถในการดูแลตนเอง เข้าใจตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุขเป็นการบูรณาการแนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมเข้ากับหลักพุทธธรรม เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุในยุควิถีใหม่ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและศักดิ์ศรี สมกับการเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน และเป็นทุนทางสังคมที่ยังสามารถสร้างคุณูปการต่อชุมชนและประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทย

๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

^๓ อัญริศม์ ภูขันธ์ชัย และคณะ, การศึกษาระดับสุขภาวะแบบองค์รวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ, วารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗, หน้า ๒๙๘.

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาคุณลักษณะเชิงลึกของปรากฏการณ์ด้านสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในสังคมวิถีใหม่ โดยบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดกระบวนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบกรณีศึกษา (Case Study) โดยเน้นการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ตรงของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อเข้าใจบริบท แนวคิด และกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุที่บูรณาการกับหลักพุทธธรรมในวิถีชีวิตประจำวัน

๓.๒ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวนทั้งสิ้น ๓ กลุ่ม รวม ๒๐ รูป/คน ได้แก่

๑) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ

๒) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ จำนวน ๒ คน เพื่อให้ข้อมูลด้านสุขภาพ กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา ในเชิงปฏิบัติ

๓) กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะที่วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอเมือง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อสะท้อนประสบการณ์ตรง และกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างแนวคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา และหลักพุทธธรรมอายุสธรรมหรืออายุวัฒนธรรม ๕ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ๓ แบบได้แก่



๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In – Depth Interview Guide): ออกแบบคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การวิจัยทั้ง ๓ ข้อ โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม (Observation Checklist): ใช้บันทึกพฤติกรรมของผู้สูงอายุในกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ

๓. บันทึกภาคสนาม (Field Notes): บันทึกการสนทนา การแสดงออก และสภาพแวดล้อมเกี่ยวข้อง

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๖ ถึงเดือนตุลาคม ๒๕๖๗ รวมระยะเวลา ๑๒ เดือน โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ขออนุญาตหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยอย่างเป็นทางการ
๒. นัดหมายและดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม
๓. ใช้เทคนิคการถามเชิงเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความเข้าใจ ประสบการณ์

และมุมมอง

๔. บันทึกเสียง (เมื่อได้รับความยินยอม) และจดบันทึกข้อมูลควบคู่กันในระหว่างการสัมภาษณ์

๕. สังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเก็บข้อมูลสนับสนุนเชิงบริบทเพิ่มเติม

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Qualitative Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ถอดเทปเสียงและจัดเรียงข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ตามกลุ่มเป้าหมาย
๒. วิเคราะห์ประเด็นหลัก (Themes) ที่ปรากฏในข้อมูลจากแต่ละกลุ่ม
๓. สังเคราะห์ประเด็นร่วมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
๔. เชื่อมโยงข้อมูลจากภาคสนามกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
๕. จัดทำองค์ความรู้และเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพขององค์กรของผู้สูงอายุในยุควิถีใหม่เชิงพุทธบูรณาการ

๔. ผลการวิจัย

หลักพุทธธรรมสำคัญที่นำมาบูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ คือ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ๑) ศีล บูรณาการการพัฒนาสุขภาวะองค์กรทางด้านร่างกาย ๒) สมาธิ บูรณาการการพัฒนาสุขภาวะองค์กรทางด้านอารมณ์และจิตใจ และ ๓) ปัญญา บูรณาการการพัฒนาการสุขภาวะองค์กรทางด้านสติปัญญา เพิ่มทักษะในความรู้ความสามารถให้กับตนเอง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทย ในที่นี้” ได้แก่ หลักไตรสิกขา คือหลักธรรม ๓ ประการที่นำไปใช้ในการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ เพื่อก่อให้เกิดสติปัญญา การมีศีลช่วยให้ละเว้นการกระทำความชั่ว หมั่นกระทำแต่ความดี ไม่ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ไม่กระทำความผิดกฎหมาย สร้างปัญหาให้สังคมและครอบครัว และการพัฒนาสุขภาวะองค์กรทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การมีสมาธิทำให้จิตใจบริสุทธิ์ อารมณ์ดี สนุกสนานร่าเริง มองโลกในแง่ดี ไม่หงุดหงิด เหนง ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย หวาดระแวง วิดกกังวล เครียด และการพัฒนาสุขภาวะองค์กรทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ การมีปัญญาทำให้เรามีความรู้ความสามารถ มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ตัว รอบคอบ ไม่พลั้งเผลอ เสมือนมีตาบไวต่อผู้กับข้าศึกศัตรู แก้ไขปัญหา พันฝ่าอุปสรรค เป็นคนมีเหตุมีผล เมื่อมีทุกข์ก็ระลึกได้ ไม่ตีออกชกตัวโทษตัวเอง โทษบุคคลอื่น สามารถทำความเข้าใจกับทุกข์และหาเหตุแห่งทุกข์ หาทางดับทุกข์ด้วยปัญญา เมื่อมีความสุขก็ไม่หลงติดอยู่กับความสุข เสพสุขเพียงครั้งคราวไม่ดิ้นรนแสวงหาความสุขเป็นอาจิม การนำหลักไตรสิกขาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดประโยชน์เป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มึระเบียบวินัย อยู่ในกรอบวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงาม ดังนั้นองค์ประกอบของไตรสิกขานั้นสามารถแบ่งออกได้ ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาพัฒนาในด้านความประพฤติให้มีระเบียบวินัย และให้มีอาชีพสุจริตทางกายวาจา เพื่อไม่ให้ล่วงละเมิด ทาบาบชั่วร้ายออกมาถึงกายวาจา ๒) อธิจิตสิกขา คือ การศึกษาทางจิตใจให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด เพื่อละกิเลสอย่างกลางที่เราเุ่มอยู่ในจิตใจ ๓) อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกศึกษาทางปัญญาอย่างสูง เพื่อละกิเลสอย่างละเอียดทำให้รู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถชำระจิตให้หลุดพ้นทุกข์ เป็นอิสระ

๔ ประจิม ปญโญ และคณะ, ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขา, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๒) : ปรัชญาอาศรม, หน้า ๑๑

ดังนั้น สติจึงมีหน้าที่ตั้งจิตหรือตรงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าเราทำอะไรให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น สิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่างให้จิตของเราพุ่งขานล่องลอยไปที่อื่น กล่าวคือ การทำให้

จิตอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เราเกิด “สติ” สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มก่อน แม้ว่าจุดหมายของเราจะต้องการสมาธิโดยเฉพาะ ต้องการสมาธิที่แน่วแน่นเข้มมากแต่จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้นในการฝึกสมาธิจึงต้องนำเอาสติมาชักนำ คือ เอาสติมากำหนดอารมณ์ หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน เช่น อาณาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น เพื่อให้จิตเกิดความเรียบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง รู้จักวางเฉย คือ รู้ทันอารมณ์จิตจึงเฉย แต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย หรือจะเรียกว่า อุเบกขา ก็ได้ เมื่อจิตเราวางเฉยก็จะเข้าใจธรรมของความจริงในชีวิตว่าชีวิตนี้เป็นไปเพียงเพราะลักษณะ ๓ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เข้าใจในนามธรรมของขั้น ๕ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยใช้จิตหรือนามธรรมเป็นตัวนำทางมากกว่าการใช้ร่างกายหรือรูปธรรมเป็นตัวกำหนดการดำเนินชีวิต^๕

การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนิน ชีวิตในปัจจุบันให้เขาเหล่านั้นได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา มา ประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตก เพื่อมุ่งเน้นให้มีการปลุกฝังความสุขทาง กายทางใจ ผ่านกระบวนการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาสุขภาพะองค์รวมที่ สมบูรณ์แบบจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม สำหรับผู้สูงอายุนั้นเกิดขึ้น เพื่อจะได้นำความรู้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สูงส่งคม การเป็นบุคคลที่ไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในยุคสมัยที่มีการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง เพราะเพียงการหยุดพัฒนาตนเองไปแค่ระยะเวลาสั้น ๆ อาจจะหมายถึงการที่เราจะไม่สามารถก้าวทันต่อสถานการณ์หรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้แล้ว จึงควรต้องปรับตัว เรียนรู้ และตื่นตัวอยู่เสมอ ในโลกที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดนั้นมีการมองได้สองแง่มุม กล่าวคือ เมื่อมีการพัฒนาเกิดขึ้นความเจริญก็ยิ่งทวีมากขึ้น นำไปสู่ความ

^๕ พระสุรเชษฐ์ อธิติเตโช และคณะ, การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (๒๐๒๒): วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕)

ทันสมัย ความสะดวกสบาย และการใช้ชีวิตได้อย่างง่ายมากขึ้นกว่าเดิม แต่อีกแง่มุมหนึ่งคืออาจจะมองว่า โยงโลกพัฒนาไปมากเพียงใด การทำลายก็ย่อมจะมีมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือการที่มนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัดมากเกินไปจนเสียสมดุลทางธรรมชาติ ก่อให้เกิดเป็นหายนะต่อมวลมนุษยชาติได้ในอนาคต จึงกล่าวได้ว่า เมื่อมีได้ก็ย่อมจะมีเสียเป็นธรรมดา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นไปตามยุคสมัยที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความจำเป็นที่ต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การจะเรียนรู้เพื่อดำรงชีวิตอยู่ให้ได้ภายใต้ฐานวิถีใหม่นี้จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเตรียมตัว และเตรียมใจ ในด้านการเตรียมตัวนั้นเป็นสิ่งไม่ยาก เป็นมิติที่สำคัญของชีวิต ๔ ประการคือ (๑) สุขภาวะทางร่างกาย คือการที่ร่างกายมีสุขภาพร่างกายที่ดีสมบูรณ์และเป็นปกติสุข (๒) สุขภาวะจิต คือการมีสภาพทางจิตที่ดีเข้มแข็งสมบูรณ์ปกติสุข (๓) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือการมีสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณที่ดีสมบูรณ์และเป็นปกติสุข (๔) สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม คือการมีสุขภาพทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีสมบูรณ์และเป็นปกติสุข สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน ได้แก่

๑) สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย ๔ เพียงพอกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจุบัน ๔ อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

๒) สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุข ประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความริ้วฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

๓) สุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม มีความมั่นคงภายในมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

๔) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงามและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และมีความสามารถในการดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พักของตนเองได้



หลักอายุสธรรม ๕ ในพระพุทธศาสนาเน้นการบูรณาการหลักธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) กับชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาตนเองทั้งกาย วาจา ใจ อย่างสมดุล โดยยึดหลัก เหตุและปัจจัย แก่ปัญหาอย่างมีปัญญา ผ่านแนวทางสำคัญ เช่น (๑) สร้างสัปปายะ : ดำเนินชีวิตให้เกื้อกูลสุขภาพ (๒) รู้จักประมาณ : ทำแต่พอดีแม้ในสิ่งที่ดี (๓) บริโภคอย่างเหมาะสม : เลือกสิ่งย่อยง่าย มีประโยชน์ (๔) จัดการเวลา : ปฏิบัติกิจถูกเวลา (๕) ถือพรหมจรรย์ : ประพฤติธรรมตามควร ผลลัพธ์คือสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิตใจ สังคม ปัญญา) ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี อยู่ร่วมสังคมอย่างสงบสุข มีภูมิคุ้มกันทางใจ มองโลกในแง่ดี และพัฒนาปัญญาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตอย่างมีเหตุผล หลักธรรมนี้สอดคล้องกับ ไตรสิกขา และมีขณิมาปฏิบัติ ช่วยสร้างชีวิตที่มีความสมดุล คุณค่า และอายุยืนอย่างแท้จริง ทั้งต่อตนเอง และสังคมโดยรวม

๕.สรุป/องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้ดังนี้ สุขภาวะทางกาย หมายถึง การปราศจากโรคหรือทุพพลภาพ สุขภาวะทางใจ หมายถึง การมีความสุขสบายใจ มีความร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด หรือทุกข์ร้อนใจ สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การปลอดพ้นจากความบีบคั้นทางสังคม เช่น ความไม่เป็นธรรมทางสังคม การกดขี่ขูดรีด การถูกเหยียดหยาม หรือความรุนแรงอื่นๆ และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ยังเป็นมิติที่ยากที่จะให้คำจำกัดความที่แน่ชัดลงไป” และสุขภาพ (Health) คือ ขอบข่ายความสามารถอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมของคนๆ หนึ่งที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อม สุขภาพดีนั้นยากที่จะให้คำจำกัดความยิ่งกว่าสุขภาพไม่ดีซึ่งสามารถบอกได้จากการปรากฏโรคต่าง ๆ เพราะคำว่าสุขภาพดีไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรค แต่ต้องสื่อถึงแนวคิดในเชิงบวกมากกว่านั้น ระหว่างความมีสุขภาพดีกับความมีโรคร้ายก็ยังคงมีความปลิกย่อยแตกต่างกันไปอีก เช่น บางคนอาจมีสุขภาพร่างกายดีแต่เป็นหวัดหรือป่วยทางจิต บางคนอาจดูเหมือนสุขภาพดีแต่มีภาวะร้ายแรง เช่น มะเร็งซ่อนอยู่ซึ่งการตรวจร่างกายหรือทดสอบวินิจฉัยเท่านั้นจะบอกได้ หรืออาจตรวจไม่พบเลยไม่ว่าจะด้วยวิธีใด สภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ หรือเป็นสภาพของการมีชีวิตที่ดี หรือ “ภาวะที่ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ” ในความหมายที่กว้างกว่านั้น คือ “(๑) สภาพทางร่างกายหรือจิตใจของคน และ (๒) สภาพของการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น ก็คือ สุขภาพตามที่บุคคลโดยทั่วไปเข้าใจร่วมกัน คือ การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค

หลักไตรสิกขา ถ้ามีศีลก็จะทำให้สมาธิตั้งมั่น ถ้าสมาธิตั้งมั่นก็จะเกิดปัญญาได้ จะนำพาให้พ้นจากความทุกข์ได้ การเข้าสู่ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นก็แล้วแต่บุญแล้วแต่วิริยะ แล้วแต่ความอดสาหัส แล้วแต่กุศลที่ทำมา บางคนก็ได้เร็ว บางคนก็ได้ช้า แต่ถ้าทุกคนก้าวเข้ามา ด้วยความดี ทุกคนต้องมีความปิติแน่นอนถ้ามาด้วยความบริสุทธิ์ใจ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญา ด้วยการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุวิถีใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ ” ทำให้สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยคือ “ ๘ รู้เพื่ออยู่ดีมีสุข ”

The Buddhist-Integrated Knowledge Framework for Holistic Elderly Development in the New Normal

อักษร	แนวคิด (ภาษาไทย)	แนวคิด (ภาษาอังกฤษ)	คำอธิบาย
R1	รู้กาย	Recognize the Body	การตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เข้าใจธรรมชาติของวัยชรา และรู้จักดูแลตนเองอย่างเหมาะสม
R2	รู้ใจ	Regulate the Mind	การฝึกสมาธิ มีสติควบคุมอารมณ์ และรู้เท่าทันความรู้สึก เพื่อความสงบภายใน
R3	รู้กิน	Refine Consumption	การรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีประโยชน์ และรู้ประมาณตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา
R4	รู้อยู่	Remain Safe	การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รู้จักรักษาความปลอดภัยในสิ่งแวดล้อม และรู้จักวางตัวอย่างเหมาะสม
R5	รู้เวลา	Respect Time	การใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ตรงต่อเวลา และแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมที่เสริมสุขภาวะ
R6	รู้จัก	Relate with	การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีเมตตา กรุณา



อักษร	แนวคิด (ภาษาไทย)	แนวคิด (ภาษาอังกฤษ)	คำอธิบาย
		Compassion	และรู้จักวางตัวในสังคม
R7	รู้ศีล	Righteous Conduct	การประพฤติตนตามหลักศีลธรรมของชาวพุทธ รู้จักขอบเขตของพฤติกรรม
R8	รู้สมาธิ	Reflect with Stillness	การรู้จักฝึกจิตใจให้สงบตั้งมั่น มีสมาธิเพื่อพัฒนา จิตใจให้เข้าถึงปัญญา
R9	รู้ปัญญา	Realize Wisdom	การใช้เหตุผลอย่างรอบคอบ รู้เท่าทันตนเอง และผู้อื่น พร้อมวางจิตใจให้เหมาะสมกับ สถานการณ์

องค์ความรู้จากการวิจัย

R ๑ “Recognize the Body”

ร่างกาย ผู้สูงอายุต้องรู้และเข้าใจว่าร่างกายเสื่อมถอย เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทั้ง การ เคลื่อนไหว ความทรงจำ รวมถึงสภาพแวดล้อมทางด้านร่างกายที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนหนุ่มสาว จึงต้องยอมรับและปรับตัว เพื่อดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เป็นภาระต่อสังคมหลักศีลจะเป็นข้อกำกับ การปฏิบัติตนให้มีชีวิตที่สมดุลง่ายในสังคม ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคมและคนรอบข้าง

R ๒ “Regulate the Mind”

รู้ใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เพราะจากที่เคยทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยทำให้ เนื่องจากร่างกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลา มีผลทำให้จิตใจมีความวิตกกังวลเกิดความทุกข์ เพราะไม่สามารถทำได้อย่างใจคิดและปรารถนา หลักสมาธิ จะคอยควบคุมจิตใจให้มีความสงบ จากกิเลสที่เข้ามากระทบ ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในทางที่เป็นอกุศล มีผลทำให้อกุศลกรรมไม่เกิดขึ้น

R ๓ “Refine Consumption”

รู้จัก เมื่ออายุสูงขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่สามารถรับประทานอาหารได้เหมือนกับบุคคลวัยหนุ่มสาว เนื่องจากระบบการย่อยอาหารทำงานได้ช้าลง รวมถึงมีโรคภัยไข้เจ็บมากอยเป็นอุปสรรคในการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุที่รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคและทำให้มีอายุยืนยาว ดำเนินกิจกรรมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

R ๔ “Remain Safe”

รู้ อยู่ ผู้สูงอายุจะต้องรู้ตัวเองว่า เมื่อร่างกายเสื่อมโทรม รวมถึงมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาในชีวิตจะต้องรู้จักการดำเนินชีวิตที่ไม่มีความเสี่ยง ก่อให้เกิดอันตรายกับตนเอง ถึงแม้ว่าในอดีตจะเคยทำได้ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นศักยภาพเหล่านั้นจะหายไปตามกาลเวลา จึงต้องรู้และเข้าใจสถานะของตนไม่กระทำในสิ่งที่อาจจะเกิดอันตรายต่อตนเองทั้งอุบัติเหตุและการเสียชีวิตได้ สิ่งแวดล้อมรอบข้างก็มีความจำเป็นและสำคัญ เพราะสำหรับผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันลดลง จึงต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นธรรมชาติ เพื่อป้องกันมิให้ได้รับสารพิษต่างๆ เข้าสู่ร่างกายและระบบทางเดินหายใจ ช่วยลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ

R ๕ “Respect Time”

รู้ เวลา ผู้สูงอายุต้องรู้การใช้เวลาให้มีความเหมาะสม การรู้จักเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุม ดูแลสุขภาพ ให้สมบูรณ์แข็งแรงได้ ผู้สูงอายุบางคนที่ไม่ใส่ใจในเรื่องของเวลา มักจะนำความรู้เรื่องนาฬิกาชีวิตมาใช้ในการสร้างความสมดุลให้กับการดูแลสุขภาพ

R ๖ “Relate with Compassion”

รู้จัก ผู้สูงอายุควรรู้ว่าบุคคลรอบข้างมีวุฒิภาวะที่จะดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าไปมีบทบาทในการตัดสินใจ โดยยกสถานะของตนเองว่าเกิดก่อน รู้จักโลกมามากกว่า การมองด้วยความรักและห่วงใยของผู้สูงอายุในบางครั้งอาจจะไม่เหมาะสมต่อสถานะความเป็นอยู่ในยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ผู้สูงอายุต้องรู้จักรักตนเองและผู้อื่นตามความเหมาะสม รู้ว่าสิ่งใดควรแสดงออกหรือไม่ควรแสดงออก ถึงแม้ว่าเป็นความปรารถนาดีแต่อาจจะไม่มีความจำเป็นตามความปรารถนาของบุคคลในครอบครัวที่มีวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมมากกว่า ความรักของผู้สูงอายุที่มากจนเกินไปอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล เครียด ต่อตัวผู้สูงอายุเอง



R ๗ “Righteous Conduct”

รู้ศีล คือการรู้ข้อปฏิบัติตนในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เพราะศีลเป็นหน้าที่ของชาวพุทธเป็นคุณสมบัติของพุทธบริษัทที่ต้องกระทำ ผู้สูงอายุควรรู้จักหลักศีลว่า ศีลคืออะไร ปฏิบัติแล้วมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ความรู้เรื่องศีลของผู้สูงอายุจะทำให้รู้แนวทางในการปฏิบัติตนในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธว่าในสถานะภาพของเรามีข้อปฏิบัติอะไรบ้างหากเป็นบุคลลธรรมดาก็ต้องปฏิบัติตามศีล ๕ หรือศีล ๘ หากเป็นพระภิกษุ ก็จะต้องปฏิบัติตามหลักสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ ว่าศีลแต่ละข้อมีแนวทางการปฏิบัติให้เหมาะสมกับชีวิตของเราและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ตามอานิสงฆ์ของศีล

R ๘ “Reflect with Stillness”

รู้สมาธิ การรู้หลักสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักว่าสถานะทางจิตใจอยู่ในลักษณะใด มีความทุกข์หรือมีความสุข จะควบคุมไม่ให้กิเลสแสดงออกมาแล้วสร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้น รวมถึงการพัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยธรรม เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักธรรมขั้นสูง และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

R ๙ “Realize Wisdom”

รู้ปัญญา การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องมีความรู้เพื่อทำความเข้าใจ ความคิด และการปฏิบัติตนในสถานการณ์ต่างๆ ปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเข้าใจ รู้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ เมื่อมีปัญญาแล้วจะสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นปกติ ทั้งความเข้าใจในชีวิตและแนวทางการปฏิบัติตนต่อคนรอบข้าง ทำให้เกิดคุณภาพในสังคม เป็นชีวิตที่มีคุณค่าที่สุดในที่สุด

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) บทความวิจัย

ธัญรัตน์ ฤกษ์ชัย และคณะ, “การศึกษาระดับสุขภาวะแบบองค์รวมและคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ”, วารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๑
มกราคม-เมษายน ๒๕๖๗, หน้า ๒๙๘.

ประจิม ปัญโญ และคณะ, “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, ปีที่ ๑ ฉบับที่
๑ (๒๕๖๒) : ปรัชญาอาศรม, หน้า ๑๑

พระสุรเชษฐ์ อิทธิเตโช และคณะ, “การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน”, ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๑ (๒๐๒๒): วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕)

(๒) หนังสือ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑

พระไพศาล วิสาโล. ธรรมเพื่อสุขภาวะบนวิถีความพอเพียง. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและ
พัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๒ หน้า ๗ – ๙

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

BBC News ไทย, โลกมีประชากร ๘ พันล้านคนแล้ว ใครคือเด็กคนที่ ๕, ๖ และ ๗ พันล้าน

(ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/articles/cekvjzn2nyjo>

(๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖).

