

แนวคิดพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุ

THE CONCEPT OF BUDDHIST PHILOSOPHY FOR ELDERCARE

วิชัย อัยรา¹,

พระครูภาวนาโพธิคุณ², จรัส ลีกา³,

พระมหาณัฐพันธ์ สุทสสนวิภาณี⁴ และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม⁵

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3,4}

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย⁵

Wichai Iyara¹,

Prakrubhavanaphodhikun², Jaras Leeka³,

Phramahanatthabhan Sutassanavipani⁴ and Phramaha Paitoon Siridhammo⁵

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand^{1,2,3,4}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nongkhai Campus⁵

Corresponding Author, E-mail: Wichai_ayara@hotmail.com

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุคือชุมทรัพย์ของสังคมที่สำคัญเป็นผู้ที่มีอายุมาก และมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะของธรรมชาติ และเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุนั้น มี 5 ประการ ได้แก่ 1) ความต้องการทางร่างกาย 2) ความต้องการทางเศรษฐกิจ 3) ความต้องการความรู้ 4) ความต้องการทางด้านสังคม และ 5) ความต้องการทางด้านจิตใจ ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น โดยมุ่งเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดการร่วมสร้างสุขภาวะร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและคนในสังคม จึงมีการนำเสนอแนวคิดเชิงพุทธปรัชญา

* ได้รับบทความ: 26 สิงหาคม 2564; แก้ไขบทความ: 24 กันยายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 29 กันยายน 2564

ในการดูแลผู้สูงอายุ ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนี้ 1) สังคหวัตถุ 4 ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน 2) พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม 3) หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมของคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี บุคคลที่ได้ศึกษาให้รู้และเข้าใจ นำไปปฏิบัติได้ ก็จะสามารถรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกประการ ซึ่งการดูแลผู้สูงอายุบนพื้นฐานของความรักความเมตตา ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

คำสำคัญ: พุทธปรัชญา; การดูแลผู้สูงอายุ

Abstract

The elderly are an important treasure trove of society. Are old people And there is a process of changing according to the nature And the process of continuous change in the final stages of the human age Aging or aging is therefore associated with deterioration. Both physical, mental and behavioral problems and needs of the elderly, there are 5 things 1) physical needs 2) economic needs 3) knowledge needs 4) social needs and 5) psychological needs Then, it is necessary to look after the elderly With this aim, taking care of both body and mind In order to create joint health among the elderly Carers and people in society Therefore presenting Buddhist philosophical concepts in caring for the elderly With the Buddhist principles as follows: 1) Sangahavatthu 4 Dharma is a means to help each other. 2) Brahnavihara 4 is a dharma that helps to support and maintain peace in the coexistence of people in society. 3) The Principle of Sappuris Dharma 7 is the principle of good people. Or the qualities of a good person Those who have studied, know and understand, can apply Will be able to maintain the value of perfect humanity in every respect The care for the elderly on the basis of love and compassion will result in the elderly having a good quality of life, both physically and mentally.

Keyword: Buddhist Philosophy; Eldercare

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว โดยสถิติขององค์การสหประชาชาติ (The United Nation : UN) ได้รายงานจำนวนผู้สูงอายุในปัจจุบันว่ามีอยู่ประมาณ 542 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเรื่อยๆ โดยในปี พ.ศ. 2568 จะเพิ่มเป็น 785.4 ล้านคน ซึ่งกระจายอยู่

ตามทวีปต่าง ๆ ทั่วโลกและในทวีปเอเชียมีผู้สูงอายุจำนวน 649,391,000 คน (United Nations, ESCAP, 1995 : 7-8) และได้มีคำพยากรณ์เอาไว้ว่าในปี พ.ศ. 2593 (ค.ศ. 2050) รวมจำนวนผู้สูงอายุในทวีปต่างๆ จะเพิ่มขึ้นเป็นสองพันล้านคน สังคมไทยก็เช่นกันกำลังตกอยู่ภายในสังคมแห่งผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว โดยเปรียบสังคมไทยนั้นได้ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนดั่งตั้งร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นที่พึ่งพิงทางใจ และเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน ในปัจจุบันสังคมไทยได้ยอมรับถึงขีดความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุคือ ชุมทรัพย์ของสังคมเพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้ มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคมอีกต่อไป (Prawet Wasasi, 2006 : 22) ประเทศไทยได้มีนโยบายในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้คำนึงและเปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่สำคัญในการถ่ายทอดมรดกทางสังคม (Socialization) เป็นแหล่งการถ่ายทอดพลังทางปัญญา (Tacit Knowledge) แต่กระนั้นของผู้สูงอายุก็ย่อมอ่อนแรงไปตามอายุขัยที่ชี้ให้เห็นว่าบุคคลย่อมมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การลดลงของพลังความสามารถทางปัญญา นั่นก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงคือตามสภาวะของกฎ “ไตรลักษณ์” ประกอบด้วยลักษณะสามประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto Immune Theory) ที่เชื่อว่าคนเราเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันน้อยลง พร้อมๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากความเสื่อมถอยของสรีระร่างกาย (National Elderly Promotion and Coordination Committee, 2002 : 2)

ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบันที่ตรัสไว้ว่า “การให้ความเคารพตลอดจนความกตัญญูและการเลี้ยงดูบุพการีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมที่ดีงามและสำคัญยิ่งในสังคมไทย” และ “ความแก่นี้เป็นกำลัง ถ้าอายุมากขึ้น ก็เป็นประโยชน์ได้เปรียบ เรียกว่ามีประสบการณ์ คนที่อายุมาก ถ้ารักษาความดีรักษาคุณสมบัติ คุณธรรม ก็ได้เปรียบคนที่อายุน้อย และในประเทศชาติ ถ้ามีคนที่มีอายุมากและได้เปรียบ ชadb้านเมืองจะก้าวหน้าได้” พระราชดำรัสดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญและความเชื่อมั่นในศักยภาพและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคมไทย

ผู้เขียนจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาจำนวนประชากรผู้สูงอายุใน ไม่ว่าจะเป็นด้านความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ สังคม การดำเนินชีวิตประจำวัน เวลาเอาใจใส่ดูแลกันมีน้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง หรืออยู่เฉพาะคู่สามีภรรยามากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะพึ่งพิงช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีปัญหาการขาดผู้ดูแลเนื่องจากมีบุตรน้อย หรือบุตรหลานต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน จิตใจจากผู้ดูแลที่ไม่มีความเอาใจใส่มาตรฐาน ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่ส่งผลกระทบนำไปสู่การทอดทิ้งผู้สูงอายุในที่สุด (Peeraphong Saichuea.Document Online) จึงนำไปสู่การนำเสนอทัศนะแนวคิดพุทธปรัชญาในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ดังที่จะได้นำเสนอต่อไป

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” นั้น เป็นคำที่ พลตำรวจตรี หลวงอรรถสิทธิสุนทร ได้บัญญัติและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการประชุมแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 จนได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นคำที่ไพเราะ ให้ความรู้สึกที่ดีกว่าคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา”

คำว่า “ผู้สูงอายุ” หรือ “คนแก่” มาจากภาษาบาลีว่า “ชรา” หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม คำว่า “ชรา” หรือ “Senescent” มาจากภาษาละตินว่า “Senex” หมายถึง “คนสูงอายุ” ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Elderly” หรือ “Aging” หรือ “Older Persons” นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกขาน “คนสูงอายุ” จำนวนมาก เช่น คำว่า ผู้สูงวัย วัยชรา วัยทอง วัยดึก วัยตกกระ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ไมไกล่ ผึ่ง ซึ่งมีความหมายถึง “คนแก่” แต่คำนี้ไม่เป็นที่ยอมรับมากนัก เนื่องจากก่อให้เกิดความ หดหู่ใจและความรู้สึกถดถอย จึงได้บัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้เป็นบรรทัดฐานครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2512 ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (Sasiphat Yotphet. 2006 : 49-52)

หลักการของสหประชาชาติว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุเป็นผลให้ปีและวันผู้สูงอายุใช้คำว่า The International Years of Older Persons and The International Day of Older Persons อย่างไรก็ตามคำภาษาอังกฤษที่หมายถึง ผู้สูงอายุ เป็นหลักตามมติของสหประชาชาติ (United Nations) ซึ่งมีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย หรือมากกว่านั้นนับเป็นบุคคลที่ได้รับความนับถือตามขนบธรรมเนียมประเพณีของคนไทยและผู้สูงอายุกำหนดจากหลายองค์ประกอบ เช่น ประเพณีนิยม การทำงานของสภาพร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการประกอบอาชีพ แต่ก็มีผลตามวัย ความต้านทานโรคลดลงหรือเป็นผู้ที่สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพกายและจิตใจตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม (Ministry of Social Development and Human Security, 2004 : 2)

ดังนั้น คำว่า ผู้สูงอายุ จึงหมายถึง ผู้ที่มีอายุมาก และมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามลักษณะของธรรมชาติ เป็นผู้ที่เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง และผู้สูงอายุที่แท้จริง คือ ผู้ที่สูงด้วยคุณธรรมประจำใจ มีธรรมะ มีความถูกต้องที่กายวาจาใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ประเภทของความสูงอายหรือความชราภาพ

ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุนมนุษย์ ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ(Sirang Thap Saithong1990 : 35) ดังนั้น ความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับ ความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสามารถทางร่างกายลดลง ความสามารถในการปรับตัวกับ สภาพแวดล้อมต่างๆ ลดลง โดยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะด้วยกัน (Surakul Jenobrom,1991 : 111) คือ

1) ความชราภาพแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความชราภาพที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือเมื่ออวัยวะ และเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน ซึ่งการเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกายนี้ ส่งผลให้เห็นเด่นชัดทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

2) ความชราภาพแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความชราภาพที่มนุษย์สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้ เกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วง ไม่กังวล ไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินกำลัง การรับประทานอาหารมากเกินไป ดื่มสุรา สูบบุหรี่พักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางกรณีเกิดจากโรคภัยมาเบียดเบียน ก่อให้เกิดความชราภาพแบบทุติยภูมิได้

ดังนั้น ความสูงอายุจึงมีความเกี่ยวข้องกับความชราหรือผู้สูงอายุถือว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวงจรชีวิตระยะสุดท้าย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม ฉะนั้นทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานความสัมพันธ์และให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อการโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ สมควรที่ทุกคนควรให้ความสนใจกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและไม่เป็นภาระต่อสังคม

ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ

ในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ย่อมมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความต้องการนั้น มี 5 ด้าน ดังนี้

1) ความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพและปัจจัยสี่ของผู้สูงอายุ ความต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำ การให้ความรู้ความเข้าใจ การให้การศึกษากับการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเพื่อรองรับเข้าสู่ผู้สูงอายุ

2) ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ความต้องการประกอบอาชีพ ต้องมีรายได้ คือ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงิน จากบุตรหลาน เครือญาติ และหน่วยงานของรัฐ

3) ความต้องการความรู้ ได้แก่ ความต้องการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยสูงอายุ เพื่อมาใช้ปรับตัวในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้เท่าทันเหตุการณ์

4) ความต้องการทางด้านสังคม ได้แก่ ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากสังคม ตลอดจนการทำตนเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

5) ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการทางด้านความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ความกตัญญู และต้องการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและความต้องการให้รัฐบาลส่งเสริมการรวมกลุ่มกันระหว่างผู้สูงอายุ เช่น การตั้งสมาคมและสมาคมผู้สูงอายุต่างๆ เพื่อให้เกิดกิจกรรมในหมู่ผู้สูงอายุและการทำงานที่ตนเองรัก เช่น การรวมกลุ่มร้องเพลง การสอนหนังสือพิเศษ การช่วยเหลือสังคม และการเป็นครูภูมิปัญญาให้แก่ชุมชน เป็นต้น(Somporn Thepsithar, 2526 : 56)

ดังนั้น ในประเด็นเรื่องปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุนั้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสำคัญแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย และ 2) ความต้องการทางด้านจิตใจ เพื่อผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและปกติสุข

การดูแลผู้สูงอายุ

ในประเด็นเรื่องการดูแล (Caring) นั้น ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลโดยทั่วไป ซึ่งเป็นการช่วยเหลือให้คนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ การดูแล คือ กิจกรรมการช่วยเหลือ หรือการดูแลที่กระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ซึ่งมีกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ (Assertive) ต่อผู้อื่นที่แสดงออกในลักษณะของพฤติกรรมต่างๆ เช่น การเข้าถึงความรู้สึก (Empathic) ความสนใจเอาใจใส่ (Attention) การประคับประคอง (Supportive) ด้านการฟัง พูด หรือสัมผัส การให้ข้อมูล (Education) และการอำนวยความสะดวก (Facilitative) ความต้องการของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล (Sasiphat Yotphet, 2006 : 81)

ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุ ก็คือการดูแลใส่ใจในกิจกรรมต่างๆ อย่างใส่ใจใส่ใจ ยิ่งในสังคมผู้สูงอายุแล้วนั้น การดูแลและการเอาใจใส่ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญที่ถือเป็นความจำเป็นอย่างมาก ทั้ง การดูแลในด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะให้เกิดการสร้าง ความอบอุ่นใจ สานใยรักทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมีความสุข

แนวคิดเชิงพุทธปรัชญากับการดูแลผู้สูงอายุ

ในทัศนะทางพุทธปรัชญานั้น ได้เสนอแนวคิดหรือหลักที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข โดยเริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์หรือสำรวมในความเป็นใหญ่ทั้งหลาย (Thai Tipitaka, 14/453-463/504-510) เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาด้านศีลภาวนา คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล (Phra Dhammapidok (Por Payutto) 2000 : 238) เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและ

เข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืน และสู้ชีวิตต่อไป ดังนั้น ผู้เขียนจึงจะได้นำเสนอทัศนะทางด้านพุทธปรัชญา แก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลและผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ที่จะต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักธรรม และนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ดังต่อไปนี้

1. สังคหวัตถุ 4

การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น พระพุทธองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุมี 4 ประการ คือ

1) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เสียสละช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2) เพียรวิชชะ (วาทะเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน เป็นหลักสำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

3) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรการงานของผู้อื่น มีจิตอาสาช่วยเหลือกัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์

4) สมนัตตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้ เช่น ไม่ถือตัว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤติดนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น(Thai Tipitaka, 21/32/50-51) แนวคิดทางพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุด้วยสังคหวัตถุธรรม จึงเป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วย การรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพไพเราะ มีเหตุผล การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และความมีตนเสมอหรือการวางตนเสมอตันเสมอปลาย ช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ หรือมิตรสหายเกิดผลทางด้านจิตใจ และประสานหมุนวนไว้ในสามัคคีไว้ได้

2. พรหมวิหาร 4

แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมนี้อยู่หมายถึง การอยู่ที่คนเราสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น ต้องมีหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายคือ การเจริญพรหมวิหาร 4 ซึ่งเราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมร่วมสร้างสรรค์อภิลोकด้วยกัน

ทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม 4 ข้อ คือ

1) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีไม่มีตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

2) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

3) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

4) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยงตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม(Thai Tipitaka, 10/327/256)

แนวคิดเชิงพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นไปเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใจดีกว้างขวางที่ช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางอุเบกขาได้ถูกต้อง จะเกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรม หากปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะอยู่อย่างสบายใจมีความสุขการมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้วจึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้ไว้ได้มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุดคือ ครอบครัว

3. หลักสัปปริสธรรม 7

หลักธรรมสัปปริสธรรม 7 มีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ปรากฏในพุทธโอวาทเรื่องธรรมของคนดี (สัตบุรุษ) คนที่สมบูรณ์แบบ หรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกที่ดี มีคุณค่า ที่แท้จริงของมนุษยชาติ มีธรรมะหรือคุณสมบัติที่เรียกว่า สัปปริสธรรม 7 ประการ (Thai Tipitaka, 11/331/264) คือ

1) ธัมมัญญูตา รู้หลักและรู้จักเหตุ คือ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล ตลอดจนขั้นสูงสุดคือ รู้เท่าทันกฎธรรมดาหรือหลักความจริงของธรรมชาติ เพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

2) อัธยัญญูตา รู้ความหมายและรู้จักผล คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักการที่

ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าหลักการนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้นๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้นๆ เพื่อประสงค์ประโยชน์ เพื่อความมุ่งหมายอะไร ตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือ หมายความว่าของคตินิยม และประโยชน์ที่เป็นสาระของชีวิต

3) อัตตัญญา รู้จักตน คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้นว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความถนัด ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น เท่าไรอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และรู้จักแก้ไขปรับปรุงส่งเสริม ทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้อง ตรงทางที่จะให้เจริญงอกงามบังเกิดผลดี

4) มัตตัญญา รู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น ประมาณในการบริโภค รู้จักประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนหลับนอนและการสนุกสนานรื่นเริงต่างๆ

5) กาลัญญา รู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงได้ใช้ในการประกอบกิจการทำหน้าที่การงานปฏิบัติกิจการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

6) ปริสัญญญา รู้จักชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชนมีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

7) ปุคคลัญญา รู้จักบุคคล คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ ได้คิดอะไร จะสัมพันธ์เกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิหรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี ((Phra Phrom Kunaphon (P.o.Payutto), 2006 :1-3)

แนวคิดเชิงพุทธปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักปุริสธรรมในข้างต้นนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน รวมทั้งประพฤติปฏิบัติกับตนเอง เพื่อให้การทำงานประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ตระหนักถึงความมีเหตุผล รู้จักการวางตัวพอเหมาะพอดีอย่างเหมาะสม และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม และมีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งมีจุดมุ่งหมายที่ดีงามและชัดเจน แก่หมู่ชนและนำพาหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันอย่างมีหลักการอย่างมุ่งมั่นแน่วแน่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เกิดความสามัคคี และอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขตลอดไป

ดังนั้น หลักพุทธปรัชญาที่นำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุด้วยแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกซึ้งทางจิตใจ หลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

สรุป

การดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ ล้วนต้องอยู่ในสังคมร่วมกัน โดยจะต้องร่วมกันสร้างสุขภาวะให้เกิดแก่กันและกันด้วยการสร้างความเข้าใจดูแลกัน จึงก่อให้เกิดการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหรือแนวความคิดเชิงพุทธปรัชญามาใช้เพื่อนำไปสู่ปฏิบัติ ซึ่งนอกจากสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ยังชี้ให้เห็นคุณค่าในทางปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและกฎของธรรมชาติเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาให้บรรเทาเบาบางลงได้ และดำเนินชีวิตถูกต้องดีงามตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาของชีวิตให้พ้นทุกข์ และบังเกิดความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาถือเป็นหลักพุทธปรัชญาที่นำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการของเหตุและผล ตามกระบวนการของธรรมชาติ ดังที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ในบทความนี้มี 3 หลักด้วยกัน คือ 1) สังคหัตถ์ 4 ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน 2) พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม 3) หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมของคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี บุคคลที่ได้ศึกษาให้รู้ และเข้าใจ นำไปปฏิบัติได้ ก็จะสามารถรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกประการ

องค์ความรู้ใหม่

1. ทุกคนในสังคมควรตระหนัก และดำรงตนด้วยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ด้วยความรักความเมตตา เพื่อตอบแทนพระคุณผู้สูงอายุที่ท่านได้ลำบากตรากตรำ ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาในชีวิต และทำให้ประเทศชาติของเราพัฒนาเจริญรุ่งเรืองมาได้จวบจนปัจจุบันนี้

2. การดูแลผู้สูงอายุบนพื้นฐานของความรักความเมตตาย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับผู้ดูแลเองเมื่อมีความเมตตากรุณา ปราปรณาดีต่อกัน จิตใจย่อมผ่องใสเบิกบานอย่างสมบูรณ์

3. การสงเคราะห์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ กับการสงเคราะห์ด้านจิตใจเป็นการแสดงความห่วงหาอาทรผูกพันรักใคร่ไม่รังเกียจเดียดฉัน ด้วยการระลึกถึงอุปการคุณของผู้สูงอายุอยู่เสมอ รวมถึงการทำงานด้วยปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องใช้ความอดทนอย่างสูง เพราะถ้าหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเกิดความท้อถอย ไม่รักงาน ไม่สู้งาน ไม่ใส่ใจงาน ไม่ใช้ปัญญาในการทำงาน ก็ไม่สามารถที่จะดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. กรุงเทพมหานคร: เจ.เอส.พรินต์ติ้ง.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 - พ.ศ. 2564. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- ประเวศ วะสี. (2549). พระเจ้าอยู่หัวกับรหัสพัฒนาใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงแก้ไขขยายความ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). การพัฒนาอย่างยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2543). วิทยาศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาอนุกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร เทพศิษฐ์. (2526). บทบาทขององค์กรเอกชนในการแก้ไขปัญหาสังคมและสังคมพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร: โครงการอบรมการพัฒนาสังคม สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2533). จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.