

การพัฒนาพฤฒพลังด้วยหลักธรรมานุภาพ

The Development of Active Ageing by Dharma Power

เดชาชัช สายเมธางกูร¹ และ จรัส ลีกา²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}

Dechachuch Saimetanggun¹ and Jaras LeeKa²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University KhonKaen Campus^{1,2}

Corresponding Author, E-mail: kaiu001@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอถึงการพัฒนาพฤฒพลังด้วยหลักธรรมานุภาพ พบว่า พฤฒพลังของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน คือ การมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีหลักประกัน ในความมั่นคงของชีวิต พฤฒพลังของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน จะต้องได้รับการเสริมแรงด้วยพลังของธรรมสมาธิ 5 อย่าง คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ จะเป็นพฤฒพลังที่มีคุณภาพทั้ง 2 มิติ คือ มิติทางกาย และมิติทางจิตใจ

คำสำคัญ: การพัฒนา; พฤฒพลัง; ธรรมานุภาพ

Abstract

This academic article aims to present the development of active ageing by Dharma power. It was found that the active ageing of the elderly in 3 aspects were: good health participation and security, The active ageing of the elderly in all three aspects must be reinforced by the power of the 5 concentration of the Dharma (Dharma samathi). When there are reinforced by the power of the 5 concentration of the Dharma, namely cheerfulness (Pramote), rapture (Piti), relaxedness (Passatthi), happiness (Sukha) and

* ได้รับบทความ: 3 ธันวาคม 2564; แก้ไขบทความ: 18 มิถุนายน 2565; ตอรับตีพิมพ์: 29 มิถุนายน 2565

Received: 3 December 2024; Revised: 18 June 2022; Accepted: 29 June 2022

concentration (Samadhi), there will become a powerful force that has balance in both dimensions, namely the physical dimension. and mental.

Keywords: Development; Active Ageing; Dharma Power

บทนำ

องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544 - 2643 เป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า ร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2560 มีผู้สูงอายุจำนวน 962 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าจากปี พ.ศ.2523 ที่มีผู้สูงอายุจำนวน 382 ล้านคน ทั่วโลก และคาดการณ์ว่าปี พ.ศ.2593 จะสูงถึง 2.1 พันล้านคน (สหประชาชาติ (UN), 2560) สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันแนวคิดพลวัตพลังนี้สะท้อนอยู่ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาในเชิงนโยบายระดับชาติ ได้แก่ ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ และยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีการกำหนดมาตรการเพื่อการพัฒนาที่สำคัญ ๆ เช่น มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุมาตรการการให้การศึกษและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสาร และสื่อมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครองมาตรการระบบบริการ และเครือข่ายการเกื้อหนุน (ยมนา ชนะนิล และคณะ, 2563 : 86) นอกจากนี้ยังพบว่าประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 คือ มีสัดส่วนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 10.3 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มของผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากสถานการณ์สังคมสูงวัยเริ่มกลายเป็นประเด็นที่สำคัญของสังคมไทย เนื่องจากประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ (Super Aged Society) คือ มีประชากรสูงอายุ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศภายในปี 2575 ดังนั้น เพื่อให้การก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างสง่างามและมีศักยภาพ จึงจำเป็นต้องเตรียมการรองรับเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสมการจัดทำดัชนีพลวัตพลัง (Active Ageing Index: AAI) เป็นการศึกษาดัชนีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร/รายงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมากำหนดตัวชี้วัดและดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการวัดภาวะพลวัตพลังหรือพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยประมวลผลข้อมูลจากการสำรวจที่สำคัญของประเทศเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาด้านผู้สูงอายุและวางแผนเพื่อเสริมสร้างสังคมพลวัตพลังได้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560)

จากปัญหาเบื้องต้นมีผลจากวิจัยเกี่ยวกับระดับการมีคุณภาพของผู้สูงอายุไทยรวมทั้งศึกษาปัจจัยที่กำหนดคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยใช้ข้อมูลสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 และ พ.ศ.2550 ซึ่งพบว่า ดัชนีคุณภาพของผู้สูงอายุลดลงอย่างมากในช่วง 5 ปี เนื่องจากองค์ประกอบของดัชนีความมั่นคงโดยเฉพาะด้านรายได้และความเพียงพอของรายได้ลดลง ซึ่งในการสร้างดัชนีคุณภาพใช้ตัวชี้วัดทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด (การประเมินสุขภาพกายของตนเอง สุขภาพจิต ความพิการ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ด้านการมีส่วนร่วม 3 ตัวชี้วัด (การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม) และด้านความมั่นคง 6 ตัวชี้วัด (รายได้ความเพียงพอของรายได้แหล่งรายได้ความเป็นเจ้าของบ้าน การอยู่อาศัย สภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย) (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553 : 26-38) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเกี่ยวกับระดับคุณภาพของผู้สูงอายุไทย โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2554 ซึ่งพบว่า ระดับคุณภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อควบคุมปัจจัยอื่น ๆ เช่น อายุ เขตที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อปีการทำงานการตรวจสุขภาพ การดูแลปรนนิบัติและการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่นำมาใช้ในการสร้างดัชนีคุณภาพประกอบด้วย ดัชนีด้านสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด (สุขภาพกาย สุขภาพจิต การมองเห็น การได้ยิน ข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน และข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย) ดัชนีด้านการมีส่วนร่วม 2 ตัวชี้วัด (การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม) ดัชนีด้านความมั่นคง 3 ตัวชี้วัด (ความเพียงพอของรายได้ความเป็นเจ้าของบ้าน และลักษณะการอยู่อาศัย) (สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2558 : 139-167)

จากนโยบายในการส่งเสริมคุณภาพของผู้สูงอายุไทยใน 3 คือ ด้านด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพให้ประสบความสำเร็จนอกจากแนวทางการส่งเสริมทั้ง 3 ด้านดังกล่าวแล้ว ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย และจิตใจไปพร้อม ๆ กันเพื่อให้เกิดความสมดุล และความสมดุลนี้จะเกิดขึ้นด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาร่วมในการเสริมสร้างเพื่อให้เกิดพละภาพที่มั่นคงในผู้สูงอายุ หลักธรรมจะเป็นแรงเสริมคุณภาพของผู้สูงอายุให้เกิดความสมดุลเพราะถ้าเน้นคุณภาพเฉพาะกาย เช่น การได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคงก็จะเป็นการพัฒนาที่ไม่ครอบคลุมมิติด้านจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทสั้น ๆ มีความตอนสำคัญว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจเราจะไม่ป่วยไปด้วยพุทธประสงค์ คือ ให้หมั่นเตือนสติตัวเองว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” เป็นการฝึกจิตพัฒนาใจของเราจนกลายเป็นจิตใจที่สบาย หรือจิตที่ไม่ป่วย ภาวะจิตที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะผลของการพัฒนาจิตใจด้วยพลังของธรรมานุภาพที่เรียกว่า ธรรมสมาธิ 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริง สดชื่นเบิกบานใจ 2) ปีติ ความปราบปลื้มอ้อมอ้อมใจ 3) ปัสสัทธิ ความอ่อนคลายสงบร่มเย็นทั้งกายและใจไม่มีความเครียด

4) สุข ความชื่นฉ่ำใจ เป็นภาวะที่ใจคล่องโล่งโปร่งสบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้นพอมีความสุขใจไม่ต้องดิ้นรน ไม่กระวนกระวายไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อไม่กระวนกระวายก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิ และ 5) สมาธิ ภาวะที่จิตมั่น ไม่มีอะไรบกวนได้จะคิด จะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก หวันไหวใจสงบมีกำลังอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 8-9) ด้วยพลังของผู้สูงอายุที่ได้เสริมแรงด้วยหลักธรรมสร้างสมาธิทั้ง 5 อย่าง ดังกล่าวมานี้ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพด้วยการเข้าใจในสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนและสังคมเพราะพลังของธรรมานุภาพที่ถูกรับเป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังจนกลายเป็นพัฒนาคุณภาพ

ดังนั้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งพลังของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทั้ง 2 มิติ คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ให้เกิดความสมดุลแก่ความเป็นผู้สูงอายุเพราะความเป็นผู้สูงอายุต้องเป็นผู้ที่ถูกต้องพัฒนาอย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมด้วยการฝึกสมรรถนะด้านร่างกายด้วยหลักการส่งเสริมพลังของผู้สูงอายุใน 3 คือ ด้านด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคงและนำหลักพลังของธรรมานุภาพที่เรียกว่า ธรรมสมาธิ 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ 2) ปีติ 3) ปัสสัทธิ 4) สุข และ 5) สมาธิ มาพัฒนาด้านจิตใจจะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังสมบูรณ์ทั้ง 2 มิติ สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าที่ตนได้สั่งสมมาตลอดชีวิตแก่นุชนรุ่นหลังเพื่อการสืบทอดองค์ความรู้นั้นและนำไปพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

พัฒนาพลังของผู้สูงอายุ (Active Ageing)

1. แนวคิดพัฒนาพลังของผู้สูงอายุพบว่า องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Active Ageing ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพัฒนาพลังจะเป็นหนทางที่จะยกระดับคุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้นำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิตตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้โดยภาวะพัฒนาพลังจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม(Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) นอกจากนี้การมีภาวะพัฒนาพลังตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ยังเป็นผลมาจากปัจจัยกำหนด (Determinant) และปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) ต่าง ๆ ทั้งจากตัวผู้สูงอายุและสภาวะแวดล้อมทางสังคม โดยปัจจัยกำหนดที่ส่งผลต่อภาวะพัฒนาพลัง ประกอบด้วยปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพและระบบบริการทางสังคม (Determinants Related to Health and Social Service Systems) เช่น การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การรักษาโรค การดูแลในระยะยาว

การให้บริการด้านสุขภาพจิต ปัจจัยกำหนดทางพฤติกรรม (Behavioral Determinants) เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา กิจกรรมทางกายการบริโภคอาหาร สุขภาพช่องปาก ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล (Determinants Relateds) เช่น หลักประกันด้านรายได้ การมีหลักประกันทางสังคม การมีงานทำ เป็นต้น

ปัจจัยตัดขวาง (Cross-Cutting Determinants) ประกอบด้วย เพศ (Gender) และวัฒนธรรม (Culture) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยอื่นๆ กล่าวคือ เพศเป็นตัวกำหนดสถานภาพทางสังคมที่สำคัญซึ่งความแตกต่างทางเพศมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ในบางสังคมผู้หญิงมีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่าผู้ชายส่งผลต่อการทำงาน การศึกษา การบริโภค และการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ ในอีกด้านหนึ่งผู้หญิงมีบทบาทสำคัญในการดูแลครอบครัว แต่บางคนต้องละทิ้งงานเพื่อดูแลลูกและพ่อแม่ที่สูงอายุในครอบครัว ทำให้ขาดโอกาสในการสร้างรายได้ส่วนผู้ชายจะมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตมากกว่าผู้หญิงหลายประการ เช่น การทำงานที่เสี่ยงอันตราย พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ยาเสพติด ในขณะที่วัฒนธรรมจะเป็นตัวกำหนดกว้างๆ ว่าสังคมมองและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร เนื่องจากในแต่ละพื้นที่มีทัศนคติและวัฒนธรรมในการปฏิบัติที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่และสุขภาพของผู้สูงอายุแตกต่างกัน การศึกษาในครั้งนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่าภูมิภาคเปรียบเทียบความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ในขณะที่การศึกษาปัจจัยทางเพศจะใช้วิธีการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมระหว่างเพศหญิงและชาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560 : 3-4)

2. ความหมายพจนมคลังของผู้สูงอายุ พบว่า คำว่า Active Ageing ยังไม่มีการบัญญัติคำแปลโดยราชบัณฑิตยสถาน แต่มีการใช้คำในภาษาไทยแตกต่างกัน เช่น นักวิชาการบางคนจะใช้คำว่า พจนมคลังและคำว่า พดุมพลัง ซึ่งแปลมาจากคำภาษาอังกฤษคือ Active Ageing เช่นเดียวกัน ในบทความนี้ผู้เขียนจะใช้คำว่า พดุมพลัง แม้ว่ายังไม่มีศัพท์บัญญัติที่ใช้อย่างถูกต้องแต่ก็มีนักวิชาการและนักวิจัยที่ได้ศึกษาในเรื่องนี้ ได้ให้ความหมายและคำนิยามศัพท์ที่ได้จากการศึกษาวิจัยไว้อย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายภาวะพดุมพลังไว้ว่าภาวะพดุมพลังเป็นกระบวนการที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และได้กำหนดกรอบนโยบายพดุมพลังบนพื้นฐานหลัก 3 ประการคือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) (องค์การอนามัยโลก (WHO), 2545)

ระวี สัจจโสภณ ได้กล่าวถึงพดุมพลังไว้ในบทความปริทัศน์เรื่อง แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพดุมพลังในผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า พดุมพลังเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายของผู้สูงอายุ ทั่วโลกโดยคาดหวังว่าภาวะพดุมพลังเป็นหนทางหนึ่งที่จะแก้ไขปัญหาของผลกระทบที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก (ระวี สัจจโสภณ, 2556 : 471-490)

วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 69 ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2565

กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ ได้กล่าวถึงพหุผลพลังไว้ในการทำวิจัยเรื่อง ระดับการมีพหุผลพลังของผู้สูงอายุไทยซึ่งพบว่า ดัชนีพหุผลพลังของผู้สูงอายุลดลงอย่างมากในช่วง 5 ปีเนื่องจากองค์ประกอบของดัชนีความมั่นคงโดยเฉพาะด้านรายได้และความเพียงพอของรายได้ลดลง ซึ่งในการสร้างดัชนีพหุผลพลังใช้ตัวชี้วัดทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด (การประเมินสุขภาพกายของตนเอง สุขภาพจิต ความพิการ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ด้านการมีส่วนร่วม 3 ตัวชี้วัด (การมีส่วนร่วมในการทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม) และด้านความมั่นคง 6 ตัวชี้วัด (รายได้ความเพียงพอของรายได้แหล่งรายได้ความเป็นเจ้าของบ้าน การอยู่อาศัย สภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย) (กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, 2553 : 26 - 38)

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล ได้กล่าวถึงระดับพหุผลพลังของผู้สูงอายุไทย สรุปได้ว่า ระดับพหุผลพลังของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อควบคุมปัจจัยอื่น ๆ เช่น อายุ เขตที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อปีการทำงานการตรวจสุขภาพ การดูแลปรนนิบัติและการออกกำลังกายโดยตัวแปรที่นำมาใช้ในการสร้างดัชนีพหุผลพลังประกอบด้วย ดัชนีด้านสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด (สุขภาพกาย สุขภาพจิต การมองเห็น การได้ยิน ข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน และข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย) ดัชนีด้านการมีส่วนร่วม 2 ตัวชี้วัด (การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม) ดัชนีด้านความมั่นคง 3 ตัวชี้วัด (ความเพียงพอของรายได้ความเป็นเจ้าของบ้าน และลักษณะการอยู่อาศัย) (สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, 2558 : 139-167)

จากการศึกษาถึงความหมายของพหุผลพลังจากทัศนะของนักวิชาการและนักวิจัยสรุปได้ พหุผลพลัง (Active Aging) เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยมีกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะทำให้เกิดพหุผลพลังบนพื้นฐานหลัก 3 ประการ คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) นอกจากนี้พหุผลพลังยังหมายถึงศักยภาพของบุคคลที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว รู้วิธีจัดการกับชีวิตให้มีความสุข ที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพร่างกายจิตใจ ที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีอิสระพึ่งพาตนเองได้ และมีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักยภาพ การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ความสามารถในการใช้สรีรวิทยา จิตใจ และสังคมตามกระบวนการชราที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสมรวมถึงสามารถดำเนินชีวิตในสังคมตามสิทธิที่มีอยู่อย่างอิสระ

3. ความสำคัญพหุผลพลังของผู้สูงอายุ พบว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในสังคมเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพหรือมีภาวะพหุผลพลัง (Active ageing) จึงมีความสำคัญและจำเป็นในสภาวะสังคมปัจจุบันซึ่งสามารถแบ่งความสำคัญออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้

1) ระดับบุคคล ภาวะพหุพลังเป็นกระบวนการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงความสามารถในการทำหน้าที่ของตนในส่วนด้านร่างกาย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระลดการพึ่งพาผู้อื่น และยังทำให้ลดการแยกตัวออกจากสังคม มีความพึงพอใจ และความผาสุกในชีวิตเพิ่มมากขึ้น 2) ระดับสังคม ภาวะพหุพลังจะทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งลดจำนวนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงมีสุขภาพดี และมีความระมัดระวังลดภาระด้านค่าใช้จ่ายในด้านรักษาและการบริการสุขภาพ ในชุมชนผู้สูงอายุยังมีส่วนช่วยด้านแรงงานในชุมชนโดยใช้ประสบการณ์ทักษะและภูมิปัญญาที่สั่งสมมาทำงานเป็นอาสาสมัคร ทำงานต่อเนื่องหลังเกษียณอายุหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เอื้อประโยชน์แก่ชุมชน (ยมนา ชนะนิล และคณะ, 2563 : 85) จากความสำคัญของพหุพลังดังกล่าวมานี้ทำให้พบว่าผู้สูงอายุเมื่อได้รับการพัฒนาศักยภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้วจะเป็นส่วนพลังสำคัญในการช่วยพัฒนาสังคมได้อีกมากมายเพราะผู้สูงอายุจะมีวิญญูคุณวุฒิรวมถึงประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ที่ตนได้สั่งสมมาตลอดชีวิต สามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์เหล่านั้นมาบอกต่อแก่คนในชุมชนในฐานะที่เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่ทรงคุณค่า ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุให้ครบทั้ง 3 มิติ คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) และทั้ง 3 มิติ นี้จะมีพลังมากขึ้นเมื่อนำหลักธรรมมานุภาพ มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา ซึ่งหลักธรรมมานุภาพที่จะนำไปสู่พหุพลังานุภาพที่มั่นคงและยั่งยืน คือ หลักธรรมสมาธิ 5 อย่าง ผู้เขียนจะนำเสนอในหัวข้อต่อไป

หลักธรรมสมาธิ

หลักธรรมสมาธิ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิ คือ ความมั่นสนิทในธรรม ก็จะเกิดจิตตสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตเป็นพลังธรรมมานุภาพที่จะช่วยเสริมให้กระบวนการพหุพลังของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคง ซึ่งพระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทสั้นๆ มีความตอนสำคัญว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจเราจะไม่ป่วยไปด้วยพุทธประสงค์คือให้หมั่นเตือนสติตัวเองว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” เป็นการฝึกและพัฒนาจิตของเราให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตใจที่สบาย หรือจิตที่ไม่ป่วย ภาวะจิตที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะผลของการพัฒนาจิตใจด้วยพลังของธรรมมานุภาพที่เรียกว่า ธรรมสมาธิ มี 5 ประการ ดังนี้

1. ปราโมทย์ หมายถึง ความร่าเริงเบิกบานใจหรือร่าเริงบันเทิงใจ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ ซึ่งทุกคนควรมีตลอดเวลาที่มีพุทธพจน์ในธรรมบทว่า “ปาโมชชพฺพุโลภิกขุ ปสนฺโน พุทฺธสฺสเน อธิคฺฉณฺเ ปทฺสฺสเน สฺขารูปสมฺมึ สุขํ แปลว่า ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์เลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าจะบรรลุถึงสันตบพที่สงบสังขารอันเป็นสุข” อีกแห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาแล้วว่า “โต ปาโมชชพฺพุโล ทุกฺขสฺสเนตฺถิกริสฺสติ แปลว่า แต่นั้น ผู้มากด้วยปราโมทย์จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป” (ข.ธ.25/35/66) ซึ่งหมายความว่า คุณสมบัติประจำใจอย่างแรกที่สำคัญที่แสดงว่ากำลังพัฒนาก้าวหน้าไป

วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 71
ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2565

และมีทางที่จะพัฒนาต่อไปได้ดีก็คือ “ปราโมทย์” ซึ่งปราโมทย์นี้เมื่อทำให้มากเจริญให้มากจะพัฒนาบุคคลนั้น บรรลุถึงนิพพานหรือเข้ากระแสแห่งนิพพาน

2. ปีติ หมายถึง ความปลาบปลื้มใจ ความอิ่มใจ ปีตินี้เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็จะทำให้บุคคลนั้นมีหน้าตาแจ่มชื่น จิตใจแจ่มใส เป็นความอิ่มเอิบที่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปีติแบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) ขุททกปีติ ปีติเล็กน้อย พอชื่นชุ่มน้ำตาไหล 2) ขณิกปีติ (ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลก ๆ เป็นขณะ ๆ ดุจฟ้าแลบ 3) โลกกันติกาปีติ ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพัก ๆ ให้รู้สึกชุ่มลงมา ๆ ในกาย ดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง 4) อุพเพตปีติ หรือ อุพเพกปีติ ปีติไหลลลยเป็นอย่างแรงให้รู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน เป็นต้น หรือให้รู้สึกตัวเบา ลอยขึ้นไปในอากาศ 5) ผรณาปีติ (ปีติซาบซ่านให้รู้สึกเย็นชานแผ่เอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ ปีติที่ประกอบด้วยสมาธิ

3. ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบเย็น เรียบรื่นใจผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ 1) กายปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางกาย 2) จิตตปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางจิตใจ และพึงสังเกตว่า ปัสสัทธิคือ ความผ่อนคลายนี้เป็นจุดเชื่อมถึงกันระหว่างกายกับใจ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด พอมีปีติอิ่มใจแล้ว ปัสสัทธิก็มากก็จะสงบเย็นผ่อนคลาย ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

4. สุข หมายถึง ความฉ่ำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรกดตันบีบคั้น เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้นสุขก็จะเกิดแก่บุคคลนั้นตามมา สุข แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) สุข ในส่วนที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดสุข มี 2 อย่าง คือ (1) สามิสสุข คือ สุขอิงสามิส หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นได้เพราะมีเหยื่อล่อ โดยอาศัยผลประโยชน์หรือความต้องการของตนเป็นตัวก่อ เป็นความสุขเพราะการยึดถือซึ่งสิ่งที่ตนชอบใจ มักมีทุกข์ก่อนเกิดสุข คือ เป็นทุกข์ในตอนอยาก เมื่อได้มาจึงจะสุข ในทางธรรมเรียกว่ากามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โสภณูปะ (2) นิรามิสสุข สุขไม่อิงสามิส หมายถึง สุขที่เกิดได้เพราะอาศัยความหลุดพ้นจากเหยื่อล่อ สุขด้วยใจที่ปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ที่ประสบ เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม ทางธรรมเรียกว่า สุขที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยเนกขัมมะ คือ ห้ามจิตไม่ให้เกี่ยวกับกามคุณและอัสวกิเลส 2) สุข ในส่วนที่เป็นผลของความสุข มี 2 อย่าง คือ (1) กายิกสุข คือ สุขทางกาย หมายถึง การมีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่พิกลพิการ การทำงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างเป็นปกติสุข (2) เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ หมายถึง ใจที่เป็นปกติสุข เพราะไม่ทุกข์ทางกาย เป็นใจที่เบิกบานด้วยอำนาจแห่งปีติสุขและโสมนัส อันเป็นผลจากการระงับกิเลส

5. สมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตตั้งมั่น อยู่ตัว ไม่มีอะไรกววน และจิตนั้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ สุขมาแล้ว สมาธิก็เกิดได้ สมาธิ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ สมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้ 2) อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิจวนจะแน่วแน่ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน จัดเป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ มีที่กำหนดชัดเจน คือ ในอุปจารสมาธิ นีวรณก็ถูกละได้ระดับหนึ่งแล้ว

และองค์ความก็เริ่มเกิดคล้ายกับอัปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ความยังไม่มีกำลังดีพอ ได้มิติพักหนึ่ง ก็ตกถ่วงค์พักหนึ่ง ขึ้นตก ๆ เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพุงลูก ก็คอยล้ม ส่วนในอัปนาสมาธิ องค์ความทั้งหลาย มีกำลังดีแล้ว จิตตัดถ่วงค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนบุรุษผู้มีกำลัง ยืนขึ้นแล้วก็ยืนได้ ตลอดวัน 3) อัปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่นแน หรือ สมาธิที่แนบสนิท นิเวรณ 5 สงบระงับไปด้วยกำลัง ของสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย (ฌานทุกลำดับจัดเป็นอัปนาสมาธิ) ถือว่าเป็นผลสำเร็จ ที่ต้องการของการเจริญสมาธิ เกิดขึ้นได้ด้วยการรักษาอุปัชฌายสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอไม่ให้เสื่อมหายไป จนในที่สุดก็เกิดเป็นอัปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 1150-1151)

วิเคราะห์การพัฒนาพหุพลังด้วยหลักธรรมานุภาพ

การพัฒนาพหุพลัง (Active Aging) เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยมีกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะทำให้เกิดพหุพลังบนพื้นฐานหลัก 3 ประการ คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) กระบวนการสร้างพหุพลังทั้ง 3 อย่างนี้ เป็นวัตถุประสงค์สำคัญขององค์การอนามัยโลก ที่จะพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้ได้อย่างมีคุณภาพ คุณภาพของพหุพลังทั้ง 3 อย่างนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างสมดุลง ต้องอาศัยหลักธรรมานุภาพที่เรียกว่า หลักธรรมสมาธิ ที่จะต้องถูกนำมาบูรณาการเพื่อเสริมให้เป็นพหุพลังของผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1) การพัฒนาพหุพลังด้วยปราโมทย์ ผู้สูงอายุจะต้องฝึกใจตนเองให้มีความร่าเริงบันเทิงใจ อยู่เป็นประจำฝึกตนเองในการมองโลกในแง่ดีสลับทั้งเสียซึ่งความวิตกกังวลต่าง ๆ เพราะจะบันเทิงใจ ให้เศร้าหมองเพราะจิดรำพึงถึงอดีต ปราโมทย์นี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ ความปราโมทย์นี้นอกจากเป็นคุณธรรมภายในตนแล้วยังส่งผลต่อสังคมด้วยเพราะความร่าเริงบันเทิงใจจะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของเมตตาธรรมที่มีต่อผู้อื่นถ้าเรามีเมตตาด้วยจิตที่จะทำประโยชน์แก่คนอื่นโดยปราศจากอคติใด ๆ ในใจของเราก็จะเกิดความปราโมทย์ทันที และผลของปราโมทย์นี้จะส่งผลต่อสุขภาวะที่เป็นพหุพลังทางกายและใจแก่บุคคลนั้นด้วย

2) การพัฒนาพหุพลังด้วยปีติ พบว่า พหุพลังที่เกิดจากพลังของปราโมทย์ที่เกิดจากพลังแห่งเมตตาธรรมส่งผลต่อการมีสุขภาวะกายและจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ จะผลดีต่อการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขเพราะเมื่อใจมีเมตตาการมีส่วนร่วมในสังคมก็มีความสุขด้วย และถ้าเราได้เป็นส่วนหนึ่งในการไปช่วยคนที่เขามีความทุกข์ด้วยใจกรุณาด้วยการทำให้บุคคลอื่นมีสุขภาวะทางกายพ้นจากภาวะแห่งความเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือเป็นส่วนหนึ่งในการได้ช่วยเหลือสังคมให้ตั้งงามด้วยกำลังสติปัญญาของเรา จิตของเราก็จะเกิดปีติอิมใจมีความปลาบปลื้มใจ ความอิมใจ จะทำให้บุคคลนั้นมีหน้าตาเอิบอิมที่ซาบซ่านไปทั่วร่างกายด้วยอานูภาพของปีติ

3) การพัฒนาพฤติกรรมด้วยปัสสัทธิ ผู้สูงอายุจะต้องฝึกตนให้มีความความสงบร่มเย็น เข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุหมั่นฝึกตนไม่ให้ความเครียดครอบงำจิตใจ เพราะกายสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของจิต เมื่อจิตเปลี่ยนแปลงจะส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาทของร่างกายส่งผลให้ระบบประสาทต่าง ๆ เช่น เซลสมองมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปมีผลกระทบต่ออารมณ์ สมาธิ และความจำ ปัสสัทธิ แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ 1) กายปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางกายด้วยการประพัตติตนเป็นผู้มีศีล ด้วยกายภาวนาและศีลภาวนาเพราะศีลนี้จะพัฒนากายและวาจาให้เป็นปกติ 2) จิตตปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางจิตใจที่เกิดจากพลังของสมาธิ (จิตตภาวนา) ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตมีกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด เรียกว่ากาย ๆ ว่ากายป่วยแต่อย่าให้ใจป่วย เมื่อมีความสงบเย็นผ่อนคลายนี้จะนำไปสู่ความสุขทั้งทางกายและใจ

4) การพัฒนาพฤติกรรมด้วยสุข เมื่อจิตของผู้สูงอายุมีปรามิทธิแล้วธรรมอื่น ๆ มีปิติเป็นต้น ก็เกิดขึ้นด้วยการที่เราไปช่วยคนที่เขามีความทุกข์ด้วยกรุณาพอเห็นเขามีร่างกายดีขึ้น หายเจ็บ หายไข้ หายป่วย สบายดีขึ้นจิตของเราก็เกิดมีปิติอิ่มใจแล้วใจเราก็จะมีความสุขและเมื่อเราเป็นคนมีปรามิทธิรำเรง เบิกบานอยู่เสมอ และมีปัสสัทธิไม่เครียดมีความรู้สึกผ่อนคลายตลอดเวลาอยู่ที่ไหนอยู่กับใครก็ทำให้บรรยากาศดีสังคมแวดล้อมก็จะเป็นสุขไปด้วยความสุขในฐานะที่เป็นพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ มี 2 ลักษณะ คือ 1) เหตุที่ทำให้เกิดความสุข มี 2 ประการ คือ สามีสสุข และอนามีสสุข และ 2) ผลที่เกิดจากความสุข คือ กายิกสุข สุขที่เกิดจากการดูแลสุขภาพของตน และด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ สังคมส่วนรวม และเจตสิกสุข สุขทางจากที่เกิดผลของกุศลธรรมมี ปรามิทธิ ปิติ ปัสสัทธิ ที่มีธรรมานุภาพ คือ พรหมวิหารธรรม

5) การพัฒนาพฤติกรรมด้วยสมาธิพฤติกรรมทั้ง 3 ประการ คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี 2) การมีส่วนร่วม และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง จะเกิดขึ้นไม่ได้หรือถ้าเกิดขึ้นก็จะไม่มั่นคงถ้าจิตใจของผู้สูงอายุขาดสมาธิเพราะการมีจิตที่ตั้งมั่นด้วยพลังของสมาธิจะเชื่อมต่อให้เกิดปัญญาเนื่องจากสมาธิจะเป็นฐานในการทำงานของปัญญา และเมื่อปัญญาได้รับพัฒนาด้วยหลักมรรคมีองค์ 8 แล้ว เราพัฒนาพฤติกรรมทั้ง 3 ประการ ก็จะเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์

ดังนั้น การพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุจะสมบูรณ์จะต้องฝึกจิตใจให้มีสมาธิแม้ว่าจะได้เพียงขณิกสมาธิเป็นสมาธิชั่วขณะก็ถือว่าเป็นสมาธิขั้นต้นเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้มีโอกาสทำให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราวแต่ถ้ามีการฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอก็จะนำไปสู่อุปปาสนสมาธิ คือ สมาธิจนจะแน่วแน่ในสมาธิขั้นนี้พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะมีความกังวลที่เกิดจากนิรวณ เช่น ความกังวลเรื่องสุขภาพ การอยู่กับสังคม และความรู้สึกมั่นคงในการดำเนินชีวิตจะถูกทำให้น้อยลง และเมื่อจิตของผู้สูงอายุถูกพัฒนาจนทำให้เกิดอุปนาสมาธิเป็นระดับสมาธิที่แน่วแน่ความกังวลต่างที่เกิดจากนิรวณ 5 จะสงบระงับไปด้วยกำลังของอุปนาสมาธิซึ่งเป็นสมาธิระดับสูงสุด

ซึ่งพลังของอัปนสมาธินี้จะทำให้ได้ปฐมฌาน เพราะการได้อัจฉานนี้ถ้าพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนเข้าสู่วิปัสสนา ด้วยการยกจิตขึ้นพิจารณาภูตไตรลักษณ์ จะบรรลุธรรมในขั้นที่สูงขึ้นไป หรือถ้าเสียชีวิตในขณะที่ได้อัจฉาน ก็จะทำให้บุคคลนั้นไปเกิดในชั้นพรหมโลก

สรุป

จากการเขียนบทความวิชาการเรื่อง การพัฒนาพละพลังด้วยหลักธรรมานุภาพ สรุปได้ว่า พลังของธรรมานุภาพทั้ง 5 อย่าง คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ รวมเรียกว่า ธรรมสมาธิ จะเป็นพลังธรรมานุภาพที่จะช่วยเสริมสร้างพลังพละภูตญาณเกิดคุณลักษณะที่มั่นคงทั้ง 2 มิติ คือ มิติทางกาย กล่าวคือ มีการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างถูกต้องตามหลักสุขอนามัยที่กำหนดไว้โดยองค์การอนามัยโลก คือ การมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต แต่สิ่งสำคัญ นอกจากมิติทางกายดังกล่าวมานี้ยังต้องมีการพัฒนาพละพลังในมิติของจิตใจด้วยการนำหลักธรรมสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมานุภาพที่สร้างคุณลักษณะให้เป็นพละพลังของผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ พลังของธรรมานุภาพทั้ง 5 อย่าง คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ ที่รวมเรียกว่า ธรรมสมาธิ จะเป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการในลักษณะของปัจจัยการ กล่าวคือ เมื่อความปราโมทย์คือความร่าเริงบันเทิงใจ อยู่เป็นประจำด้วยฝึกตนเองในการมองโลกในแง่ดีสละทิ้งเสียซึ่งความวิตกกังวลต่าง ๆ เพราะจะบันเทิงใจให้เศร้าหมองก็จะทำให้เกิดปิติอันมีความปลื้มใจมีหน้าตาเอิบอิ่มที่ซาบซ่านไปทั่วร่างกายด้วย อานุภาพของพลังแห่งเมตตา จะส่งผลให้เกิดปัสสัทธิ คือความสงบเย็นรู้สึกผ่อนคลายและใจซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ กายปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางกาย และจิตตปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางจิตใจ เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้น สุขก็จะเกิดแก่บุคคลนั้นตามมาซึ่งสุขนี้แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) สุขในส่วนที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดสุข ได้แก่ สามีสุข คือ สุขอิงอามิส และนิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิส 2) สุขในส่วนที่เป็นผลของความสุข ได้แก่ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือสุขทางใจ ใจที่เป็นสุขมีความเบิกบานด้วยอำนาจแห่งปิติสุขและโสมนัส ด้วยการระงับกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ได้นี้จิตก็จะเกิดสมาธิ เพราะการมีจิตที่ตั้งมั่นด้วยพลังของสมาธินี้จะเชื่อมต่อให้เกิดปัญญา และเมื่อปัญญาได้รับพัฒนาอย่างถูกต้องตามมรรควิธีแล้วจะพัฒนาพละพลังของผู้สูงอายุให้เกิดความสมบูรณ์ ดังนั้น พละพลังของผู้สูงอายุจะมีความสมบูรณ์ก็เพราะธรรมานุภาพทั้ง 5 ประการ ดังกล่าวมาแล้วนั้น

องค์ความรู้ใหม่

จากการเขียนบทความวิชาการเรื่อง การพัฒนาคุณภาพด้วยหลักธรรมาภาพ ทำให้ได้องค์ความรู้ที่สรุปได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิตและได้สั่งสมองค์ความรู้ที่ถูกถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ จนตกผลึกเป็นภูมิปัญญาที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญานี้ก็จะถูกเรียกว่าเป็นปราชญ์ชาวบ้าน ความเป็นปราชญ์ชาวบ้านเมื่อได้รับการพัฒนาด้านคุณภาพอย่างถูกต้องด้วยการนำหลักธรรมาภาพ คือ หลักธรรมสมาธิมาเสริมจะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีคุณค่าควรแก่การเคารพในฐานะปราชญ์ชาวบ้านที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมพัฒนาสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กุศล สุนทรธาดา และ กมลชก ขำสุวรรณ. (2553). ระดับและแนวโน้มความมีพฤฒิพลังของผู้สูงอายุไทย. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยมนา ชนะนิล และคณะ. (2563). ภาวะพฤฒิพลังของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 30(2), 83-92.
- ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดการศึกษาเพื่อพัฒนาการสูงวัยในผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์*, 34(3), 471-490.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). ถ้าสูงอายุเป็นก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิตภัณฑ์ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). พุทธธรรม ฉบับปรับขยายพิมพ์ครั้งที่ 53 (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 22. คณะระดมธรรมและธรรมสถาน: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สหประชาชาติ (UN). (2560). ประชากรผู้สูงวัยของโลก. นิวยอร์ก: สหประชาชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). ดัชนีพฤฒิพลังผู้สูงอายุไทย (Active Ageing Index of Thai Elderly). กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.
- สุภจักษ์ แสงประกษ์สกุล. (2558). ปัจจัยกำหนดระดับวุฒิวยของผู้สูงอายุไทย. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 21(1), 139-167.
- องค์การอนามัยโลก (WHO). (2545). พฤฒิพลัง (Active Ageing). กรอบนโยบายเจนีวา : องค์การอนามัยโลก.