

วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 มกราคม - มิถุนายน 2563

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา Quality of life of the elder in Buddhism

เจริญ นุชนิยม

Charoen Nuchniyom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์นครลำปาง

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Lampang Buddhist Colleges

สยาม ราชวัตร

Sayam Ratchawat

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiangmai University

Corresponding Author, Email: charoen@hotmail.com

บทคัดย่อ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี รัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อสร้างสวัสดิการในการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยให้มีคุณภาพที่ดี โดยมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ให้น้อยที่สุด ซึ่งการที่ผู้สูงวัยจะมีคุณภาพที่ดีได้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานการปฏิบัติตัว การดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เมื่อถึงวัยสูงอายุทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดี ในหลักพระพุทธศาสนาการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอยู่สองด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เมื่อมีคุณภาพชีวิตทั้งสองที่สมบูรณ์ย่อมส่งผลให้การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการที่ทุกคนมีสุขภาพกายที่แข็งแรงย่อมทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสุขภาพกายที่แข็งแรงไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่เป็นคนทุพพลภาพก็ส่งผลให้มีคุณภาพจิตที่ดี เมื่อมีคุณภาพกายและจิตที่สมบูรณ์พร้อมทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างไม่มีปัญหา และข้อกังวลต่างๆ เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ จึงส่งผลให้ครอบครัวและสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา, คุณภาพชีวิต

Abstract

The quality of life of the elder in Buddhism is another way to give the elder a better quality of life in order to adapt to changes that are knowingly going to happen. At present, the elder population has been increasing every year. The government must allocate funds for welfare and health care for the elder to have a better quality of life with minimal impacts on their daily life. The elder having a good quality of life depends on a daily basic practice and good primary care of their own lives. When they become older, they would have healthy body, and can live and coexist with society. In Buddhism, to have a better quality of life includes two aspects: physical and mental quality of life. By having both qualities complete will contribute to happy livelihood of people, and when people are healthy, they would also have a good immunization. In addition, when people are healthy, without sickness or disability, it will result in a good mental quality, and when we have both physical and mental qualities, our lives can progress without problems or worries on our minds and bodies making our families and societies coexist happily.

Keywords: Buddhism, Quality of life

บทนำ

จากความสำเร็จและความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขของประเทศไทยได้ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีอายุยืน ทำให้อัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วน

ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี สูงเพิ่มมากขึ้น เมื่อสภาพสังคมในปัจจุบันมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี ประเด็นปัญหาที่ตามมาคือจะทำอย่างไร ถึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในปัจจุบันคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งผลมาจากสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิต การที่จะทำให้คนไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุให้มีคุณภาพดีถ้วนหน้านั้น นับว่าเป็นภารกิจค่อนข้างยาก คุณภาพชีวิตที่ดีได้ขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลหรือเทคโนโลยีการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมพร้อมของแต่ละบุคคล หลักสำคัญของการที่จะมีคุณภาพดีต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยมีสุขภาพที่ถูกต้องเป็นประการสำคัญ ที่จะป้องกันตนเองและครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่หากจะแก้ปัญหาให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะมุ่งในส่วนของความเจริญทางการแพทย์ด้านเดียวไม่ได้ ต้องมองถึงหลักของพระพุทธศาสนาเพื่อมาเชื่อมโยงให้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

แนวคิดของการดูแลคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัยมีอยู่ในหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้มองถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน สรรพสิ่งย่อมเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่เมื่อสนใจและนำเอาหลักของพระพุทธศาสนามาประพัตติปฏิบัติ ย่อมมองเห็นได้ว่าหลักพระพุทธศาสนาสามารถทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างไร

แนวคิดและความหมายคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต ในทางภาษาอังกฤษ คือคำว่า Quality of life ในพจนานุกรมภาษาไทย คุณภาพ หมายถึง ลักษณะประจำบุคคล หรือสิ่งของ ลักษณะความดี ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายความว่า การมีสุขภาพร่างกายที่ดี

คุณภาพชีวิต (Quality of life) หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วน ของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 204: 58) และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข ควรจะรักษาคุณภาพชีวิตของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่นชุมชนเข้มแข็งและสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางคุณภาพชีวิตในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล สุขภาพของครอบครัวอนามัยชุมชนและสุขภาพของสาธารณะ ผู้สูงวัยต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิต ศีล และปัญญาคความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป การรักษาความเป็นอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 29 ข้อ 39: 142) เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคมในเรื่องของคุณค่า และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

คุณภาพชีวิต มีความสำคัญต่อมนุษย์ เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมเป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงอยู่ของแต่ละบุคคล ดังที่กล่าวแล้วว่าคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมขึ้นอยู่กับสภาพของกาย กับจิต หากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ยากนักที่จำดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสิ่งที่ปรารถนา การที่จะสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนเอง เช่น

1) รู้จักการวางตัว เป็นผู้ที่รู้จักการวางตัวอย่างเหมาะสมกับฐานะของตนเอง เช่น เป็นเด็ก ต้องมีความอ่อนน้อม เชื่อฟัง เป็นผู้ใฝ่ศึกษาหาความรู้ เคารพต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงญาติผู้ใหญ่ หากเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องวางตัวให้สมกับการเป็นผู้ใหญ่ คือ มีเมตตาธรรมกับทุกคน มีความยินดีเสียสละรู้จักให้อภัย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ คือ การวางตัวให้เหมาะสมกับหน้าที่ เพราะทุกคนเกิดมาเพราะหน้าที่ การวางตัวให้เหมาะสมกับภาวะ และ ฐานะ จึงเป็นนิสัยเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ

2) พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนให้เพียงพอการพักผ่อนที่ดี คือ การนอนหลับ หากทุกคนนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพของร่างกายเสื่อมโทรม ทั้งกายและจิตใจ ร่างกายจะอ่อนเพลีย หดแรงแรงทำงานไม่ไหว จะเกิดอาการมึนงง ปวดหัว ทำให้หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่านการนอนไม่หลับ เกิดจากร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมของคนเราเอง ถ้าเกิดจากร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ

ควรต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการเล่นกีฬาใดๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้สุขภาพร่างกายมีความพร้อม ร่างกายมนุษย์เหมือนเครื่องจักรที่ทำงานตลอดเวลา หากได้พักบ้างประสิทธิภาพของร่างกายจะดีขึ้น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรจะควบคู่ไปกับการออกกำลังกายรวมถึงการกินอาหารให้เพียงพอ สุขภาพของคนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากสุขภาพเสื่อมโทรม ไม่มียาวิเศษหรือวิตามินที่ไหนจะช่วยได้

3) การออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัยจะก่อให้เกิดประโยชน์ (สุจิตรา ผลประไพ, 2553: 31) โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์เพื่อเป็นการกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ที่มีการออกแรงเกินกำลัง และไม่ควรอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และไม่อยู่กลางแจ้ง การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้แก่ช้าอายุยืน อีกทั้งยังช่วยต้านทานโรค ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (บรรลุ ศิริพานิช, 2553: 73)

4) รู้ประมาณในการบริโภค เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ อาหารที่บริโภคมากเกินไป อาจจะมีผลเสียต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ในหลักพุทธธรรม โภชนมัตตัญญูตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556: 293) หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มประเภทที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุควรกินให้เป็น คือ ปฏิบัติตามหลักโภชนาการ (สุจิตรา ผลประไพ, 2553: 3)

5) ควบคุมอารมณ์ คือ อารมณ์เร้นเรึงยินดี ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหร้าย ทำตัวเองให้มีชีวิตที่สดใสดำเนินรอยยิ้ม มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง ความเครียดในระดับที่พอดี จะช่วยกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดความเครียดมีมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ ย่อมจะสร้างปัญหา

กับสุขภาพได้ จำเป็นต้องมารู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยการควบคุมด้านอารมณ์

6) เข้าสังคมตามโอกาส ปัจจุบันสังคมได้เปิดโอกาสให้ทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุได้มีสถานที่ผ่อนคลายมากมาย คือการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับสังคมและชมรมต่างๆ ผู้สูงอายุต้องให้ความสนใจกับตัวเองว่ามีความสนใจที่จะเข้าสังคมนั้นหรือไม่ สังคมแรกคือสังคมครอบครัว ประการแรกผู้สูงอายุจะต้องวางตัวให้เป็นที่รักของครอบครัว ให้ความเมตตาต่อบุตรหลานไม่ทำตัวเป็นคนแก่ขี้นั่น ไม่เป็นคนโมโหร้ายเป็นที่ปรึกษาที่ดีของบุตรหลาน และสามารถนำพาตัวเองเข้าสู่สังคมได้ เช่นสังคมทางด้านการกุศล ด้านจิตอาสา รวมถึงช่วยเหลืองานด้านกิจกรรมต่างๆที่มี เมื่อผู้สูงอายุไม่ปิดกั้นตัวเองแล้ว ย่อมจำทำให้คุณภาพชีวิตด้านกายและใจเป็นสุข ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องต้องให้โอกาสและหาโอกาสเข้าร่วมสังคม

7) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่องว่างระหว่างของสังคม ผู้สูงอายุจะถูกมองว่าเป็นวัยที่พูดไม่ค่อยรู้เรื่องถือว่าตัวเองมีประสบการณ์สูง ไม่จำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นจากใคร เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมส่งผลให้ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ฉะนั้นเพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ในทางพุทธธรรม ปุจฉาวิสัชนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 69) หมายถึงเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสืบทอดธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร เพื่อนำมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตัวเราให้อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ลักษณะของความเป็นจริงของชีวิต สามารถแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นสองด้าน คือคุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิต เนื่องจากคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีอยู่ร่วมกันสามารถทำให้มนุษย์ทุกวัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข แต่เมื่อขาดด้านใดด้านหนึ่งไป จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนจากความสุขเป็นความเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวได้

คุณภาพชีวิตด้านกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญเติบโตได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคและต้านทานโรคเป็นอย่างดี (สุชาติ โสมประยูร, 2541: 2) ระบบต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ สภาพของร่างกาย

ที่แข็งแรงสามารถต้านทานโรค ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพจิตใจเป็นปกติไม่อ่อนไหวต่อเหตุปัจจัย มีความมั่นคงและสามารถปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข การมีคุณภาพชีวิตทางด้านกายที่ดีย่อมส่งผลให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามมาตรฐานตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักส่วนสูงได้สัดส่วนกัน ไม่อ้วน และผอมมากเกินไป มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ไม่เบื่ออาหาร เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมทำงานได้อย่างเป็นปกติ

คุณภาพชีวิตด้านจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ วิชฺฐร แสงสิงแก้วกล่าวไว้ใน สุขภาพจิตคืออะไร ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีได้หมายถึงผู้ที่มีได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุขทางใจซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่าทางคุณภาพมากกว่าคุณค่าทางปริมาณ (วิชฺฐร แสงสิงแก้ว, 2559: ออนไลน์) ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ มีจิตใจร่าเริงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (สุพินดา เลิศปัญญาโรจน์, 2546: 76)

ทำไมต้องมีคุณภาพชีวิต

ลักษณะของความเป็นจริงของชีวิต สามารถแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นสองด้าน คือคุณภาพชีวิตด้านกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิต เนื่องจากคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีความสำคัญต่อผู้สูงวัยเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านมีอยู่ร่วมกันสามารถทำให้มนุษย์ทุกวัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข แต่เมื่อขาดด้านใดด้านหนึ่งไป จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเปลี่ยนจากความสุขเป็นความเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวได้

คุณภาพชีวิตด้านกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญเติบโตได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคและต้านทานโรคเป็นอย่างดี (สุชาติ โสมประยูร, 2541: 2) ระบบต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ สภาพของร่างกายที่แข็งแรง

สามารถต้านทานโรค ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพจิตใจเป็นปกติไม่อ่อนไหวต่อเหตุปัจจัย มีความมั่นคงและสามารถปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข การมีคุณภาพชีวิตทางด้านกายที่ดีย่อมส่งผลให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามมาตรฐานตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักส่วนสูงได้สัดส่วนกัน ไม่อ้วน และผอมมากเกินไป มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ไม่เบื่ออาหาร เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมทำงานได้อย่างเป็นปกติ

คุณภาพชีวิตด้านจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ วิชฺฐร แสงสิงแก้วกล่าวไว้ใน สุขภาพจิตคืออะไร ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีได้หมายถึงผู้ที่มีได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุภาพใจซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่าทางคุณภาพมากกว่าคุณค่าทางปริมาณ (วิชฺฐร แสงสิงแก้ว, 2559: ออนไลน์) ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ มีจิตใจร่าเริงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (สุพินดา เลิศปัญญาโรจน์, 2546: 76)

ผู้สูงวัยกับปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ในบั้นปลายของชีวิตผู้สูงวัย ต่างก็มีความต้องการที่จะอยู่กับสังคมครอบครัวอย่างมีความสุขกับลูกหลานและสังคมชุมชน แต่มีผู้สูงวัยอีกจำนวนหนึ่งประสบกับปัญหาในด้านต่างๆ ต่อ การดำเนินชีวิต ปัญหานั้นเกิดจากการวางตัว หรือจัดการตัวเองให้เหมาะสมกับวัย ทั้งนี้ประกอบด้วยเหตุผลและปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1) การไม่ยอมรับสภาพของตัวเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นจะพบว่าส่วนที่มีปัญหา มากคือการ ผู้สูงวัยที่มาจากอดีตข้าราชการหรือผู้ที่เกษียณมาจากหน้าที่การงาน ผู้สูงวัยกลุ่มนี้จะสำคัญตัวเองว่ายังมีอำนาจอยู่ เวลาเข้าร่วมทำกิจกรรมในชุมชนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น รวมถึงการแต่งตั้งคณะทำงานกิจกรรม มักจะไม่ยอมรับที่จะทำเพื่อไม่อยากจะเป็นอย่างลูกน้องใคร จึงทำให้เกิดปัญหาต่อการอยู่ร่วมกับสังคมชุมชน ส่วนผู้สูงวัยที่เป็นชาวบ้านโดยตรง กลุ่มนี้จะอยู่ร่วมกับสังคมชุมชนได้ง่ายไม่ค่อยมีปัญหา

เนื่องจากอยู่ร่วมกิจกรรมกับชุมชนมาตลอด

2) ไม่ควบคุมอารมณ์ ผู้สูงวัยส่วนมากจะเป็นคนเจ้าอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่ายไม่ค่อยที่จะรับฟังปัญหาของผู้อื่น เป็นคนเอาแต่ใจตัวเองชอบตำหนิแต่ผู้อื่น ซึ่งเรื่องอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญผู้สูงวัยพึงควรระวัง หากไม่รู้จักรับควบคุมอาจจะเป็นผลร้ายให้กับตัวเองได้ เช่นจะทำให้ไม่มีใครเข้าใกล้คบหาสมาคมด้วย และจะทำให้เป็นที่ไม่ยอมรับของสังคมจะถูกสังคมโดดเดี่ยว อีกประการหนึ่งหากไม่มีใครคบหาจะทำให้เกิดความเครียด ทำให้เป็นคนคิดมากเป็นโรคซึมเศร้า โรคที่ตามมาได้ง่ายคือโรคไขมันในเส้นเลือดและโรคความดันสูง อันตรายมากหากถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตก จะต้องนอนทรมาน สร้างความลำบากให้ตัวเองและครอบครัว การที่บั้นปลายชีวิตของผู้สูงวัยจะมีความสุขได้จะต้องดูแลตัวเองและควบคุมอารมณ์ หมั่นศึกษาปฏิบัติธรรมให้มาก

3) มีความเบื่อหน่าย ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตเมื่อมีการกระทำที่ซ้ำๆ ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สูงวัยนับแต่หลังเกษียณอายุงาน ช่วงเวลาที่จะไปถึงวาระสุดท้ายของชีวิตของแต่ละ เป็นเวลาที่ยาวนาน จากเวลาที่เหลืออีกยาวนาน หากผู้สูงวัยขาดความเข้าใจในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามเวลาแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดผลกระทบต่อความเป็นอยู่อย่างแน่นอน ต้องเข้าใจว่างานทุกอย่างที่เคยทำมาหมดเวลาที่จะต้องทำ เวลาที่เหลือเป็นเวลาที่ทุกคนจะต้องพักผ่อน แต่การพักผ่อนเฝ้าที่จะต้องอยู่เฉยๆไปวันๆ ผู้สูงวัยต้องเพียรหางานหรือกิจกรรมรวมถึงงานสังคมต่างๆทำ เพื่อเป็นการผ่อนคลายของชีวิต ทำให้ชีวิตสูงวัยมีความสุข ผู้สูงวัยจะต้องทำตัวให้ทันต่อสถานะต่างๆ ที่มีผลต่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถที่จะนำความสุขมาสู่ชีวิตและครอบครัวตลอดบั้นปลายของชีวิต

4) เข้ากับคนอื่นได้ยาก เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ผู้สูงวัยอีกหลายคนให้ความสำคัญกับตัวเอง ทำให้มองข้ามความสำคัญของผู้อื่น จนไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ เฝ้ามองแต่ ความผิดของผู้อื่นอย่างเดียว ความคิดของตัวเองถูกต้องเสมอ จะเห็นได้ว่าผู้สูงวัยที่วางตัวเช่นนี้เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมจะสร้างแต่ปัญหาไม่ว่าสังคมเล็กๆ หรือสังคมใหญ่ ไม่สามารถระงับต่อกริยารวมถึงอารมณ์ต่างๆ จึงทำให้สังคมและกลุ่มคนนั้นมีแต่ปัญหา การวางตัวของสังคมผู้สูงวัยจะต้องอยู่ร่วมกันอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

5) ขาดศีลธรรม เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ผู้สูงวัยบางคนยังมองข้าม ศีลธรรมเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นมากของชีวิตผู้สูงวัย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำมาเพื่อส่งผลให้เกิดความสุขต่อสภาพชีวิต คือศีลธรรมอันดีงามที่ผู้สูงวัยพึงปฏิบัติ เมื่อถึงบั้นปลายชีวิตผู้สูงวัยจะต้องรักษาปฏิบัติไว้อย่างมั่นคง มีผู้สูงวัยอีกจำนวนไม่น้อยบั้นปลายชีวิตมีแต่ปัญหา เนื่องจากปล่อยชีวิตตัวเองผ่านไปกับช่วงเวลาของกิเลสตัณหา มัวหมกมุ่นหาความสุขในทางโลกมากจนไม่สนใจต่อหลักศีลธรรม ซึ่งเป็นหลักชัยบั้นปลายชีวิตของชาวพุทธที่พึงกระทำ มองข้ามต่อหลักธรรมของศีลห้าซึ่งเป็นศีลธรรมพื้นฐานของความสุขที่มีต่อการดำเนินชีวิต ผลที่ตามมาคือสร้างความเดือดร้อนต่อครอบครัวทำให้ครอบครัวเกิดความแตกแยก คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่ดีจะต้องไม่ขาดต่อศีลธรรมอันดีงามซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิต

การดำรงชีวิตของผู้สูงวัยมีความสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากผู้สูงวัยโดยเฉพาะผู้ที่เกษียณจากหน้าที่การงานมาแล้ว หากทำตัวไม่เข้ากับสังคมจะทำให้ชีวิตเหี่ยวเฉา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหันเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกับสังคม โดยเริ่มจากสังคมเล็กๆ เช่น สังคมในชุมชนหมู่บ้าน และก้าวไปสู่สังคมในระดับตำบลและอำเภอต่อไป แต่การที่จะเข้าร่วมสู่สังคมที่ดีได้นั้นจะต้องรู้จักวางตัวและเข้าใจในสังคมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังนี้

1) เข้ากับสังคมและชุมชน การเข้าสู่สังคมของผู้สูงวัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากสังคมปัจจุบันจะเป็นสังคมครอบครัวเล็ก บุตรหลานต่างก็มุ่งแต่จะหาเงินทำงานเลี้ยงชีพ ปล่อยให้ผู้สูงวัยพักอาศัยอยู่แต่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงวัยจะขาดการดูแลจากลูกหลาน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย เมื่อสุขภาพจิตเสียย่อมจะส่งผลต่อสุขภาพกาย การทำตัวเข้ากับสังคมชุมชนถือว่าเป็นก้าวอย่างของชีวิตผู้สูงวัย เป็นก้าวอย่างที่จะได้ไปสู่สังคมที่ใหญ่ขึ้น เมื่อทำตัวเป็นที่ยอมรับของสังคมให้พอประมาณ ก็ย่อมส่งผลให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขมากขึ้น

2) มีความเป็นจิตอาสา การเป็นจิตอาสาถือเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับของสังคม เนื่องจากจิตอาสามีความสำคัญมากในทางด้านการเสียสละ การที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสังคมได้ ย่อมถือว่าบุคคลผู้นั้นถึงพร้อมทั้งกาย และจิตใจ มีผู้สูงวัยหลังเกษียณจำนวนไม่น้อยที่นำตัวเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม เพื่อนำพาตัวเองเข้าสู่สังคมโดยที่ไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ วัยหลังเกษียณหาก

ไม่มีกิจกรรมใดๆทำ อาจทำให้สุขภาพกายและจิตเสียได้ งานจิตอาสาถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงวัย

3) ไม่ทำตัวโดดเดี่ยว ผู้สูงวัยจำนวนไม่น้อยหลังเกษียณงาน ไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ทำตัวโดดเดี่ยวไม่ยุ่งกับกิจกรรมของสังคมภายนอก เวลาที่เหลือก็จะอยู่แต่เพียงในบ้าน ไม่ยอมที่จะร่วมงานกิจกรรมแม้แต่สังคมชุมชนรวมถึงการคบเพื่อน โดยธรรมชาติของมนุษย์จะต้องทำงานหรืออยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ หากไม่สนใจกลุ่มหรือชุมชนย่อมเกิดความเครียดได้ เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่าการอยู่คนเดียวโดดเดี่ยวไม่มีปัญหา แต่ในช่วงเวลาเนิ่นนานย่อมจะทำให้เกิดปัญหาได้ เพราะการที่อยู่คนเดียวโดยที่ไม่มีใครพูดคุยด้วย อาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้า การที่จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีควรต้องทำตัวเข้าหาสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็กหรือสังคมกลุ่มใหญ่ เพื่อเป็นการผ่อนคลายได้

4) ไม่มองโลกในแง่ร้าย ผู้สูงวัยนอกจากจะต้องมีศีลธรรมอันดีงามแล้ว จิตใจต้องเป็นกุศล มองโลกให้สวยงามไม่ทำตัวเองให้เป็นคนที่มีมลภาวะทางจิต มีคุณธรรมจริยธรรมให้กับตัวเอง รักตัวเอง รักครอบครัวให้ความอบอุ่นต่อครอบครัว และคนรอบข้าง หมั่นทำบุญสร้างกุศลด้วยการปฏิบัติธรรม การที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากจะสร้างปัญหาอื่นๆให้แล้ว ผลร้ายจะย้อนกลับเข้ามาสู่ตัวเราเอง คือจะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตเสีย ปัญหาโรคภัยต่างๆจะเข้ามารุมเร้า ต้องตั้งตัวอยู่ในสัมมาทิฐิ ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในครรลองแห่งคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

5) ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว ผู้สูงวัยจะต้องเป็นคนที่มีเมตตาธรรม ให้ความรักความเอ็นดูต่อทุกคน ต้องรู้จักการเสียสละ ผู้สูงวัยที่มีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือการเอารัดเอาเปรียบกับสมาชิก เนื่องจากมีความโลภต่อสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยที่ไม่รู้จักการแบ่งปัน ไม่เห็นใจต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมสร้างความไม่พอใจให้กับเพื่อนๆและสังคมรอบข้าง ทำให้ผู้อื่นเกียจชังได้ ผู้สูงวัยจะต้องลดการเป็นคนเห็นแก่ตัว ต้องทำตัวอยู่ในหลักสังคหะวัตถุธรรม จึงจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความหมายของ สังคหะวัตถุธรรมแห่งการสงเคราะห์ หมายถึงธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจให้มีการรักใคร่นับถือซึ่งกันและกัน สังคหะวัตถุ คือวิธีการทำให้คนเรารักกันเอื้ออาทรซึ่งกันและกันอยู่ 4

ประการคือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 143)

1) ทาน การให้ คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ การแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

2) ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ คือ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดต็มน้ำใจ หรือ วาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคีให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

3) อัตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

4) สمانัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอตนเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้แก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะภาวะบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมตามธรรมในแต่ละกรณี

องค์ประกอบสังคหะวัตถุ เป็นหลักธรรม สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้กับทุกคน ทำให้สังคมได้อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยพื้นฐานจิตใจที่รักใคร่สามัคคีต่อกัน มีความมุ่งมั่นที่จะร่วมการทำกิจกรรมในสังคม ด้วยความเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ มีความเสียสละ ให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีมุมมองทางด้านคุณภาพชีวิตแตกต่างจากวงการแพทย์ ในทางพุทธศาสนาจะมองในเรื่องกรรม เรื่องของภพชาติ การเกิดขึ้นของมนุษย์เป็นอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุให้เกิด เมื่อตายแล้วจะส่งผลในภพชาติต่อไป เป็นไปตามหลักของ ปฏิจจสมุปบาท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 29 ข้อ 186: 526) แต่ในส่วนมุมมอง ของการแพทย์ จะมองในส่วนของการมีชีวิตตั้งแต่เกิดมา และมีชีวิตอยู่จนถึงวันตาย พระพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงการเกิดมาเป็นมนุษย์ว่า กิจโจ มนุสสปฏิลาโภ การเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์จึงมีคุณค่ามาก คุณค่าของมนุษย์เราต้องรู้จักฝึกฝนในสภาวะเจ็บป่วยเกิดขึ้น ในมุมมองทางพระพุทธศาสนา มองว่า ความเจ็บป่วยมีหลากหลายรวมถึงภัยต่างๆที่เป็นปัญหาของชีวิตเมื่อเกิดขึ้นแล้วถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิต พุทธศาสนา

ได้สอนให้คนเรารู้ว่าเรื่องของทุกข์ รวมถึงความแก่ชรา และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ดังนั้นไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท พุทธศาสนาสอนให้พิจารณาหยั่งรู้เท่าทันต่อโรคต่างๆที่เกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัย ซึ่งเราไม่สามารถจัดการได้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิต คือปัจจัย 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 87: 106) ซึ่งประกอบด้วย เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทุกคนมีความต้องการ คือความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณภาพชีวิต ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต เมื่อคนเรามีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง การที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขย่อมมีขึ้น ดังองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ

1) กาย ในทางพระพุทธศาสนา คือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุวัตถุต่างๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีอยู่ในทุกคน นับจากเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังห่อหุ้มโดยรอบ ในส่วนที่เป็นอวัยวะภายนอกสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ส่วนที่เป็นอวัยวะภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา แต่ก็สามารถมองเห็นได้ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ คือการเอ็กซเรย์ ส่องดูได้เห็นอวัยวะภายในต่างๆ ร่างกายที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ ที่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นอิริยาบถใหญ่ ประกอบด้วยอิริยาบถเล็กน้อย รวมเข้าเป็นอาการ 31 หรือ 32 รวมเข้าเป็นธาตุ 4 ยังรวมกันเป็นร่างกายที่ยังดำรงชีวิต เมื่อธาตุ 4 แตกสลายก็กลายเป็นศพนำไปเผา (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2559: ออนไลน์)

2) ศีล ในทางพระพุทธศาสนา คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจา และอาชีวะ โดยรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ให้เรียบร้อย ไม่มีสิ่งโทษ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้องให้ได้พบความบริสุทธิ์แห่งศีล ให้ชื่อว่าสัทธิสุทธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 176: 128) และถึงความสดแห่งจิต ให้ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 257: 278) เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งแห่งปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรมของสังขาร เห็นตามความเป็นจริงในหลักของอริยสัจ 4

อานิสงส์แห่งศีล (พระราชนิพนธ์วิสิฐ และคณะ, 2552: 4-5) ศีลไม่มีความเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์ มีความไม่เดือดร้อนใจเป็นผล ศีลมีคุณค่าหรือคุณสมบัติประจำตัว ถึงใครจะรักษาหรือไม่รักษาศีลก็ตาม คุณค่าของศีลยังคงอยู่เหมือนกันหมด

คุณค่าหรือคุณสมบัติของศิลปะ คือ เป็นเครื่องชำระมลทิน เป็นเครื่องชำระความเร่าร้อน เป็นเครื่องทำให้สะอาดฟุ้งไป เป็นวิธีให้เข้าถึงสวรรค์และนิพพาน เป็นเครื่องประดับ อังนตงาม เป็นเครื่องกำจัดภัยอันตราย เป็นสิ่งที่ทำให้มีชื่อเสียง เป็นสิ่งที่ทำให้ร่ำรวย

อนึ่ง ผู้รักษาศิลปะให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ศิลปะย่อมอำนวยผลให้อย่างนี้ คือ เป็นเหตุให้ได้ทรัพย์สมบัติ ข้าทาส บริวาร เป็นเหตุให้มีชื่อเสียงดังงาม เป็นเหตุให้เป็นคน แก่ล้าล้าอาญาหาญเมื่อเวลาเข้าสังคม เป็นเหตุให้มีสติ ไม่หลงในเวลาตาย เป็นเหตุให้ เกิดในสุคติ

ผู้รักษาศิลปะ ย่อมจะได้รับทั้งคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวศิลปะ เหมือนคนไข้ได้รับ สรรพคุณยาที่มีอยู่ในตัวยา และย่อมได้รับผลจากการรักษาศิลปะ เหมือนคนไข้ได้รับผล จากการบริโภคยาหายจากโรคร้ายไข้เจ็บเป็นต้น

อนึ่ง ผู้รักษาศิลปะย่อมได้รับอานิสงส์แห่งการรักษาศิลปะ 3 ประการ คือ คน จะไปสู่สุคติภูมิได้ก็เพราะศิลปะ คนจะพรั่งพร้อมด้วยคุณสมบัติก็เพราะศิลปะ คนจะไปพระ นิพพานได้ก็เพราะศิลปะ

อานิสงส์ข้อที่ 1 ท่านหมายถึงอาสรวรรคสมบัติ คือสมบัติอันจะพึงได้รับหลังจากสิ้นชีพไปแล้วมีสมบัติทิพย์อยู่ในหมู่เทพ เป็นต้น

อานิสงส์ข้อที่ 2 ท่านหมายถึงเอามนุษย์สมบัติ คือสมบัติอันจะพึงได้รับใน เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่จะพึงได้รับเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เช่น รูปสมบัติ ทรัพย์ สมบัติ บริวารสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น

อานิสงส์ข้อที่ 3 ท่านหมายถึงอานิพพานสมบัติ คือสมบัติขั้นสุดยอด ไม่ เจือด้วยความสุขหรือทุกข์อีก เป็นความหลุดพ้นแห่งจิต ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏสงสารอีก

3) จิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ความ มีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่คิดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตจะเป็นไป อย่างแรงกล้าในเรื่องเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่งคนผู้นั้นจะไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่อง อื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้น งานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที การทำจิตใจให้สบาย ไม่ เป็นคนโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เมื่อมีปัญหาไม่โทษตนเองหรือผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา รู้จักการผ่อนคลายเป็นความดีที่ควรยึดถือจนปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา

4) ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา คือ ความรู้ทั่ว ปรินิพพานรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง คือการฝึกศึกษาทางปัญญา ทำให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตที่เป็นอิสระ มีความเบิกบาน โดยรวมองค์มรรคข้อ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ เป็นอิสระไร้ทุกข์สิ้นเชิง ปัญญา 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 232) คือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเล่าเรียน ปัญญาจาก ปรโตโฆสะ ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยายในการทัศนศึกษา สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง และสังคม ดำรงชีวิต แก้ปัญหาสังคมประเทศชาติได้ (2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ปัญญาจากโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง บุคคลผู้ที่ไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านจากหนังสือตำราเรียนใด ๆ หรือไม่ได้จากแหล่งค้นคว้าที่คนอื่นทำขึ้น แต่ได้สร้างปัญญาของตนให้เกิดมีขึ้น ด้วยการคิดค้นหาเหตุผลด้วยตนเอง จนเกิดปัญญารู้ชัดในเรื่องนั้นขึ้น ปัญญาชนิดนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยอุบายแยบคาย คือการใช้ความคิดให้ถูกวิธี (3) ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เกิดจากการฝึกอบรม หรือปัญญาที่เกิดแต่การฝึกลงมือปฏิบัติ ปัญญานี้มีความจำเป็นมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพึ่งตนเอง เพราะทำให้ได้ความสงบสุขด้านจิตใจ จนถึงความดับทุกข์ในที่สุด ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นได้จากการสัมผัสต่อสิ่งทั้งหลาย ด้วยตัวของเรา

ในสมัยพุทธกาล มีการยกย่องบุคคลผู้มีปัญญา ผู้ที่ดำเนินชีวิตของตนเพื่อให้หลุดพ้นจากกองแห่งทุกข์ ไปสู่ความสันติสุขอย่างถาวร เพราะอาศัยปัญญาเป็นเครื่องรู้แจ้งในสัจธรรมตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าศาสดาเอกของโลก กว่าจะถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากอาสวะกิเลสทั้งปวง บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ก็ตั้งอาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำพาไปสู่จุดมุ่งหมายด้วยเหมือนกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญคุณประโยชน์ของปัญญาไว้ว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 28: 6)

พุทธศาสนากับแนวทางสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ความปรารถนาที่จะทำให้การดำรงอยู่ของชีวิตที่ยาวนาน เป็นสิ่งจำเป็นของผู้สูงอายุ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องเลือกสรรเองว่าสิ่งไหนที่จะส่งผลที่ดีให้กับชีวิต เมื่อทุกคนได้ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข และยังมีส่วนช่วยในการขจัดปัญหาต่างๆ ให้กับการพัฒนาประเทศชาติ ในปัจจุบันทางรัฐบาลได้ให้ความสนใจต่อการสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีดังนี้

1) มองโลกสวयัม เป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตัวอยู่ในหลักธรรม พรหมวิหาร 4 (ปัญญา ใช้บางยาง, 2548: 71) ในสภาพปัจจุบันโลกมีแต่ความวุ่นวาย ทุกคนมีการแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด แม้แต่ผู้สูงอายุเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ก็ต้องมีการแข่งขันชิงดี ชิงเด่นกันเพื่อจะให้เกิดการยอมรับ แต่การกระทำนั้นย่อม ส่งผลให้เกิดเป็นความเครียดขึ้นได้ ความเครียดมีผลต่อความคิด สมอง ร่างกาย และจิตใจ เป็นผลในแง่ลบทั้งสิ้น ดังนั้นการที่เรามองโลกในแง่ดี คิดดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้อย่างแน่นอน ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การที่เป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ความเครียดในชีวิตลดลง พยายามมองทุกเรื่องที่เข้ามาในชีวิตให้เป็นเรื่องที่ดี และยิ้มให้กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

2) รู้จักให้อภัย การให้อภัยถือเป็นสิ่งประเสริฐกว่าการให้ทานทางด้านวัตถุ มนุษย์เราทุกคนเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีปัญหาเป็นเรื่องปกติ แต่ก็มีคนอีกไม่น้อยเมื่อมีปัญหาต่างก็ถือติดต่อกัน ไม่ยอมที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน จะนำเอาเรื่องเก่ามาเป็นประเด็นปัญหากันอยู่ตลอดเวลา การให้อภัยเป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ คนส่วนมากเมื่อจะทำทานจะนึกถึงวัตถุทานคือการให้วัตถุสิ่งของ ผลของการให้อภัยทำให้จิตใจสบาย ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีการทำผิดพลาด คนที่มีใจสูงย่อมรู้จักให้อภัย ไม่เอาสิ่งเล็กน้อยมาเป็นประเด็น แม้คนอื่นอาจจะเห็นเป็นเรื่องใหญ่ แต่สำหรับผู้ที่มีใจกรุณา ย่อมเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ถึงกับจะถูกเอาชีวิตก็มี เช่น พระเวททัต และพวกพยายามปลงพระชนม์หลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ พระองค์ก็ไม่ร้ายตอบทรงให้อภัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ควรทำจิตใจให้เป็นกุศลเพื่อความสุขช่วงบั้นปลายของชีวิต จึงควรให้อภัยในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

3) รู้ทันต่อเหตุปัจจัย ในวัยของผู้สูงวัยต้องให้รู้ทันต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากในวัยนี้ถือได้ว่าการเสื่อมลงอย่างมาก สุขุขนั้นปลายของชีวิตในวัยนี้ทุกคนหวังเพียงว่าจะทำอะไรที่จะทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ผู้สูงวัยต้องรู้จักถึงการครองสติให้รู้ทันต่อผัสสะที่เกิดขึ้น เช่นสภาพของร่างกายเนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสุขภาพเสื่อมถอย การกระทำใดๆที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพต้องพึงระวัง และสิ่งไหนที่เกิดจากการกระทำที่ผิดพลาดก็ไม่ควรจะเก็บมาคิดให้บั่นทอนต่อสุขภาพจิต สิ่งที่สำคัญที่สุดคือผู้สูงวัยจะต้องหมั่นศึกษาปฏิบัติธรรมเนื่องจากการเป็นกรฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดียิ่งอย่างหนึ่ง

สรุป

การดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา คือ กาย ศีล จิต และปัญญา เป็นหลักในการดูแลตนเอง กาย ในทางพระพุทธศาสนา คือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุวัตถุต่างๆ ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีอยู่ในทุกคน ศีล เป็นหลักเบื้องต้นของการดูแลสุขภาพ คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจาให้เรียบร้อย ไม่มีซึ่งโทษ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง รู้แจ้งในสภาวะธรรมของสังขาร เห็นตามความเป็นจริงในหลักของอริยสัจ 4 จิต คือ ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ไม่รับรู้เรื่องอื่นๆทำจิตใจให้สบาย ไม่เป็นคนโกรธหรือหงุดหงิดง่าย เมื่อมีปัญหาไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น รู้จักการผ่อนคลายความตึงเครียดตลอดจนหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งต่างๆของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและความเป็นจริงของโลก สามารถทำให้จิตสงบจากกิเลสได้ สามารถที่จะนำสติและปัญญามาใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดำเนินชีวิต ในการคิดพิจารณา รู้หลักในการแก้ปัญหา และรู้จักการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ จากความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกาย ยังทำให้สุขภาพทางจิตใจลดลง ผู้สูงวัยต้องระลึกอยู่เสมอว่า ความมั่นคงแน่นอนของร่างกายย่อมเสื่อมไปตามกาลเวลา การดูแลสุขภาพร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น หากผู้สูงวัยปฏิบัติตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ไม่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว มีความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความ

สุข วาใจเป็นกลาง คือการปล่อยวางเพื่อต้องการให้บ้านปลายของชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองและสังคม ยึดมั่นในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

บรรณานุกรม

- บรรลุ ศิริพานิช. (2555). **สร้างกายใจ ให้แข็งแรง**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท
สถาพรบุ๊คส์จำกัด.
- ปัญญา ไร่บางยาง. (2548). **ธรรมธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันบันลือธรรม.
- พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. (2552). **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**.
นครปฐม: เพชรเกษม พรินติ้ง กรุป จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิฑูร แสงสิงแก้ว. สุขภาพจิตคืออะไร : **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**. สืบค้น
เมื่อ. (6 พฤศจิกายน 2559). แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th>.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมสมาธิ อาน
ปาสติ สติปัญญา**. สืบค้นเมื่อ. แหล่งที่มา [http://sites.google.com/
site/smartdharma/kay-wethan-dt-thrrm](http://sites.google.com/site/smartdharma/kay-wethan-dt-thrrm).