

แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
The Concept of Life Quality Enhancing of the Elderlies
Based on Theravada Buddhist Philosophy

ภูเบศร์ ตีบปะ

Phubate Tippa

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

วารินทร์ นัมปา
Varin Numpa

เทศบาลตำบลป่าสัก อำเภอมืองลำพูน จังหวัดลำพูน
Pa Sak Municipality Mueang Lamphun District, Lamphun Province
Corresponding Author, E-mail : keng.phubate@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาบริบทคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย 2) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเอกสาร

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทย มีอัตราส่วนของสูงอายุสูงขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แนวนโยบายที่ภาครัฐปรากฏอยู่ในแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2565-2580) ดำเนินการภายใต้วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักประกันมั่นคง เป็นพลังพัฒนาสังคม ความคาดหวังของสังคมไทยในอนาคตต้องการผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในสภาวะการณ์ที่ครอบครัวเริ่มเปลี่ยนเป็นสังคมเดี่ยวที่ส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทคือการสร้างความเข้าใจในกฎธรรมชาติ เกี่ยวกับชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดตามวัยสูงอายุ พัฒนา

แนวคิดที่ช่วยให้เกิดความสงบ และความสุข การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และมีความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทั้งทางกายและจิตใจ การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญ ในชีวิต มองโลกในแง่ดีมีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่ยอมรับ ต่อตนเองและสังคมตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

คำสำคัญ : การส่งเสริม, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This research article contains to 1. to study the context of the quality of life of the elderly in Thailand, and 2. to analyze the concept of promoting the quality of life of the elderly based on Theravada Buddhist philosophy. It is a documentary research.

The results of this study reveal that Elderly people are those aged 60 and above, representing the final stage of life. Currently, the demographic structure of Thailand shows an increasing proportion of the elderly population. In order to improve their quality of life, government policies are reflected in the *Third National Plan on the Elderly (B.E. 2565 - 2580)*, which is implemented under the vision of “senior citizens having a good quality of life, with secure guarantees, and being a driving force in social development.” Thai society’s future expectations are for elderly individuals to be capable, self-reliant, and independent. However, as family structures shift toward single or nuclear families, the level of care and support for the elderly continues to decline.

Promoting the quality of life for the elderly based on Theravada Buddhist philosophy involves fostering an understanding of the natural laws of life, particularly the changes that come with aging. It emphasizes developing a mindset that leads to inner peace and happiness, encouraging

constructive and compassionate communication, and strengthening positive relationships between caregivers and the elderly. It also includes supporting beneficial activities for both the body and mind, such as physical exercise and creative engagements, to help elderly individuals feel valued and important in their lives. This approach encourages optimism and adaptability to changing environments, enabling the elderly to live with dignity, self-worth, and social acceptance until the end of their lives.

Keywords : Promotion, Quality of life, Older adults, Theravada Buddhist philosophy

บทนำ

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ทุกประเทศต้องเผชิญ โดยเฉพาะประเทศไทยที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และมีแนวโน้มเติบโตต่อเนื่อง จากข้อมูลของกรมการปกครอง (2566) พบว่าประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวนกว่า 13 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 19.74 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นกลุ่มประชากรที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคอาเซียนภายในปี พ.ศ. 2583

การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างนี้ก่อให้เกิดความท้าทายหลายด้าน ทั้งในมิติเศรษฐกิจ การพึ่งพิงแรงงาน และงบประมาณด้านสวัสดิการสังคม ทำให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกลายเป็นวาระแห่งชาติ แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ “ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักประกันมั่นคง เป็นพลังพัฒนาสังคม” พร้อมเป้าหมายเพื่อยกระดับศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองและมีบทบาทต่อสังคม

ในปัจจุบัน หน่วยงานต่าง ๆ ได้จัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งกาย จิตใจ และสังคม อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการประเมินอย่างชัดเจนว่านโยบายหรือกิจกรรมเหล่านี้สามารถเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนหรือไม่ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทยที่กลายเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเผชิญกับภาวะพึ่งตนเองมากขึ้น

การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นการวิเคราะห์แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งให้ความสำคัญกับการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวาง และการดำรงอยู่ด้วยสติและปัญญา หลักการเหล่านี้สามารถเป็นแนวทางในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างแท้จริง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. เพื่อวิเคราะห์แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง “แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดตามลำดับ ดังต่อไปนี้

- 1) บริบทของผู้สูงอายุในประเทศไทยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 2) แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสูงอายุตามหลักสาธารณสุข
- 3) แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสูงอายุตามหลักภavana 4
- 4) แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ
- 5) การดำเนินชีวิตอย่างไรให้เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ
- 6) ความผาสุกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย บทความวิจัยเรื่อง “แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลสองประเภท ได้แก่

- 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) เช่น พระไตรปิฎก คัมภีร์ทางพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอน
- 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เช่น งานวิจัย บทความ

วิชาการ ตำรา หนังสือ และสื่อออนไลน์ที่เชื่อถือได้

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นเนื้อหาที่สัมพันธ์กับประเด็นหลัก ได้แก่

- 1) บริบทคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
- 2) แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามหลักสาธารณสุข
- 3) แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามหลักภวนา 4
- 4) แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในการพึ่งพาตนเอง
- 5) แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ
- 6) ความผาสุกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากเอกสารจะถูกนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์อย่างมีระบบด้วยการอธิบายพรรณนา (Descriptive Interpretation) เพื่อแสดงให้เห็นถึงแนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างเป็นองค์รวม

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย และวิเคราะห์แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยใช้การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา งานวิจัย และแหล่งวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

ผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยยังคงมีสถานภาพที่ได้รับความเคารพในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตอันมีคุณค่า พุทธปรัชญาเถรวาทเน้นหลักความกตัญญู ความเมตตา และการให้เกียรติผู้สูงวัย สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยที่มักอยู่ในโครงสร้างครอบครัวขยาย อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันครอบครัวไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนไปสู่ครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะพึ่งตนเอง การแยกตัวทางสังคม และความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เรียกร้อง

ให้สังคมจัดระบบสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมทั้งในระดับชุมชนและนโยบาย

ในด้านสุขภาพ แนวคิดสาธารณสุขร่วมสมัยได้ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยเน้นทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การพัฒนาระบบบริการที่เข้าถึงได้ และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม ซึ่งไม่เพียงลดภาวะพึ่งพิงแต่ยังส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งนี้แนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทได้มีส่วนสนับสนุนมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะ “หลักภาวนา 4” ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติภายใน ดังนี้

1) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ): สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อธรรมชาติของชีวิต ความแก่ เจ็บ และตาย ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลงด้วยความสงบ

2) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ส่งเสริมให้เกิดความคิดในทางบวก ลดความยึดติด และเพิ่มความสงบในจิตใจ

3) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) ช่วยให้ผู้สูงอายุสื่อสารด้วยเมตตาและสร้างสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวและชุมชน

4) สัมมากัมมันตะ(การกระทำชอบ) กระตุ้นให้ผู้สูงอายุประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ทั้งทางกายและใจ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และงานจิตอาสา (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543, น. 34)

นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องการพึ่งพาตนเองก็มีความสำคัญต่อการสร้างศักยภาพในผู้สูงอายุ เพราะเป็นทั้งเครื่องมือทางจิตใจและปัจจัยพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้ จะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิต มีความมั่นใจ และมีคุณค่าในสังคม การพึ่งพาตนเองยังมีส่วนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้า อีกทั้งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเป็นพลังในการดำรงชีวิตที่มีความหมาย (บุญมี แทนแก้ว, 2545, น. 53)

การดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุจึงควรตั้งอยู่บนความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เช่น การสื่อสารที่ให้เกิดจริงใจ การฟังอย่างตั้งใจ การเคารพในประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนการสนับสนุนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัวและชุมชน สิ่งเหล่านี้มีผลต่อภาวะจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าของผู้สูงอายุโดยตรง

ในด้านความผาสุกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ความสุขมีได้เกิดจาก

ปัจจัยทางกายภาพเท่านั้น แต่รวมถึงสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม การมีเป้าหมายในชีวิต และการรู้สึกเป็นที่ยอมรับในชุมชน ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมที่มีความหมาย เช่น การทำงานอดิเรก งานจิตอาสา หรือการถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นใหม่ มักจะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และรู้สึกว่าคุณค่าต่อผู้อื่น

พุทธปรัชญาได้เสนอแนวทางสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเน้น “อริยสัจสี่” และ “มรรคมีองค์แปด” ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ การปล่อยวาง และการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง (คำนวล คำมณี, 2556, น. 105 - 153) แนวทางเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตทั้งทางกายและจิตได้อย่างสงบและมีสติ

อย่างไรก็ตาม การฝึกเจริญสติ (สติปัฏฐาน) ซึ่งเป็นเครื่องมือทางจิตภาวนาตามแนวพุทธ ยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภาวะจิตที่มั่นคง ผู้สูงอายุที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะสามารถจัดการกับความวิตกกังวล ความเศร้า หรือความยึดติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2553, น. 24) โดยเฉพาะเมื่อประกอบกับการฝึกสมาธิและการเจริญปัญญา จะยิ่งช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุขภายใน

ในทำนองเดียวกัน การพัฒนาจิตใจด้วยหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น การคิดในแง่บวก การไม่ยึดติดกับอดีต หรือการปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ล้วนส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์, 2553, น. 76 - 77)

กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องบูรณาการทั้งแนวคิดทางสุขภาพ กาย จิต และจิตวิญญาณ ซึ่งหลักพุทธปรัชญาเถรวาทได้มอบเครื่องมือที่ทรงพลังในการเข้าใจชีวิต และดำรงอยู่กับวัยชราอย่างมีสติ สมดุล และเปี่ยมด้วยความหมาย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่เสนอแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่าหลักธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” และ “อริยสัจสี่” มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในระดับจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตด้วยสัมมาทิฐิและสัมมากัมมัตถะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงแห่งวัยและความเสื่อม

ถอยของสังขารได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) และมีสติรู้ตน ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ผ่านมา

ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานของ ชัยวัฒน์ อดัมพ์ ซึ่งชี้ว่าการฝึกสติและการพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างความสงบในชีวิตได้อย่างยั่งยืน (ชัยวัฒน์ อดัมพ์, 2553, น. 76 - 77) เช่นเดียวกับงานของ ธีรโชติ เกิดแก้ว ที่เน้นว่าการนำหลักพุทธปรัชญาไปประยุกต์ใช้กับชีวิตผู้สูงอายุ ช่วยสร้างสมดุลทั้งกาย ใจ และสังคม โดยเฉพาะในสังคมที่ผู้สูงอายุมีบทบาทลดลงจากโครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนแปลง (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2553, น. 24)

เมื่อพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดปรัชญาตะวันตก จะพบว่ามีจุดร่วมที่น่าสนใจ โดยเฉพาะในแนวคิดเรื่อง “การมีชีวิตที่ดี” (Eudaimonia) ตามทัศนะของ อริสโตเติล (Aristotle) ซึ่งเสนอว่าความดีงามสูงสุดของมนุษย์คือการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต และการบรรลุจุดหมายผ่านการพัฒนาคุณธรรม (Virtue Ethics) ซึ่งสะท้อนความคล้ายคลึงกับหลักภาวนา 4 ในพุทธปรัชญา ที่เน้นการพัฒนาตนเองผ่านปัญญา ความคิด การพูด และการกระทำที่ดี เช่นเดียวกับที่อริสโตเติลเน้นว่า “คนดี” จะต้องรู้จักฝึกตนเพื่อความเจริญสูงสุดของมนุษย์ในฐานะสัตว์ที่มีเหตุผล (Nicomachean Ethics, Book I)

ขณะเดียวกัน แนวคิดของ วิคเตอร์ แฟรงเกิล (Viktor Frankl) นักจิตบำบัด ผู้พัฒนาแนวคิดจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ก็เสนอว่าการมีชีวิตที่เปี่ยมความหมาย (Meaning in Life) เป็นปัจจัยหลักในการรักษาสุขภาพจิตของมนุษย์ โดยเฉพาะในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งมักเผชิญกับการตั้งคำถามถึงคุณค่าและจุดหมายปลายทางในชีวิต การมีเป้าหมาย เช่น การส่งต่อประสบการณ์ การมีส่วนร่วมในสังคม หรือการฝึกสมาธิตามแนวพุทธ ล้วนเป็นกลไกที่สอดคล้องกับการสร้างความหมายในแบบที่ แฟรงเกิล กล่าวไว้ (Frankl, 1985 / 2006: 111)

อย่างไรก็ตามในระดับสังคมนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ วราภรณ์ มโนมัยพิบูลย์ ซึ่งได้เสนอว่าความเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัวไทยส่งผลต่อสถานภาพของผู้สูงอายุในเชิงจิตใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งหากไม่มีระบบรองรับที่เข้าใจมิติทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ก็อาจทำให้ผู้สูงวัยจำนวนมากรู้สึกแปลกแยก ขาดความหมาย และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า การใช้แนวคิดพุทธปรัชญา เช่น การฝึกสติ การยอมรับความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ และการปล่อยวาง จึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความจำเป็นของบริบทไทยอย่างเหมาะสม (วราภรณ์ มโนมัยพิบูลย์, 2560)

นอกจากนี้ยังพบว่าแนวทางตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทช่วยลดความรู้สึก “แปลกแยก” หรือ “กลายเป็นภาระ” ของผู้สูงอายุได้ โดยเปิดพื้นที่ให้พวกเขาได้มีบทบาทต่อสังคม แม้จะไม่ใช่ว่าในเชิงเศรษฐกิจ เช่น การเป็นที่ปรึกษา การทำจิตอาสา หรือแม้แต่การดำรงตนเป็นแบบอย่างของชีวิตที่สงบและมีสติ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำไปเชื่อมโยงกับแนวคิด “พหุพลัง” คือ การสูงวัยอย่างมีพลัง (active aging) ตามแนวขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002)

จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยไม่เพียงแต่สอดคล้องกับวรรณกรรมไทยและพุทธปรัชญาเท่านั้น แต่เชื่อมโยงและสนับสนุนแนวคิดจากปรัชญาตะวันตกหลายแขนง ทั้งในเชิงคุณธรรม ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้การดูแลผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันมีความเข้าใจในมิติที่ลึกซึ้งและยั่งยืนยิ่งขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังนี้

1. การส่งเสริมจิตสำนึกและการมีสติ จัดกิจกรรมการอบรมหรือสัมมนาเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกในผู้ดูแล โดยใช้หลักการของการมีสติ (mindfulness) เพื่อช่วยให้ผู้ดูแลสามารถเข้าใจ และรับมือกับอารมณ์ของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น
2. การสร้างชุมชนสนับสนุน ส่งเสริมการสร้างกลุ่มหรือชุมชนสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล โดยใช้หลักความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ และการสนับสนุนทางสังคม
3. การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ จัดกิจกรรมทางศิลปะและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับหลักพุทธปรัชญา เช่น การทำสมาธิ การฟังธรรม หรือการสร้างงานฝีมือ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และลดความเครียด
4. การพัฒนาความรู้และทักษะ จัดหลักสูตรอบรมสำหรับผู้ดูแลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ โดยอิงจากหลักพุทธปรัชญา เช่น การปล่อยวาง การใช้ชีวิตอย่างมีสติ

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดูแล ส่งเสริมให้ผู้ดูแลนำหลักธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความเข้าใจ และการให้อภัย มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อสร้าง

บรรยากาศที่อบอุ่นและเต็มไปด้วยความรัก การนำเสนอแนวทางเหล่านี้จะช่วยให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ภาครัฐและท้องถิ่นควรบูรณาการหลักพุทธปรัชญาในการออกแบบกิจกรรมผู้สูงอายุ เช่น การอบรมภาวนา จิตสำนึก และการพึ่งตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทั้งกาย จิต และสังคม
- 2) ส่งเสริม “โรงเรียนชีวิตผู้สูงอายุ” ที่มีทั้งกิจกรรมทางกาย กิจกรรมจิตใจ และกิจกรรมสังคมอย่างสมดุล โดยสนับสนุนงบประมาณจากรัฐหรือ อปท.
- 3) ปรับแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ ให้มีหมวด “สุขภาวะเชิงจิตวิญญาณ” และเน้นความร่วมมือของพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และนักพุทธปรัชญาในเชิงรุก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยทางปรัชญา

- 1) ควรศึกษาการเปรียบเทียบแนวคิดคุณภาพชีวิตตามหลัก พุทธปรัชญาเถรวาทกับนิกายอื่น (เช่น มหายาน หรือตันตระ) เพื่อเข้าใจพลวัตทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในหลากหลายบริบท
- 2) เสนอให้มีการศึกษาวิจัยเชิงวิเคราะห์คำสอนเฉพาะ เช่น ไตรลักษณ์, อริยสัจ 4, ภาวนา 4, เพื่อพัฒนาโมเดลการดูแลผู้สูงอายุในบริบทปรัชญาไทย
- 3) ควรต่อยอดด้วยการวิจัยเชิงวิภาษวิธี (Dialectic analysis) เช่น วิเคราะห์แนวคิด “ความทุกข์-ความสุข” ในบริบทของชราและความตาย ผ่านมุมมองปรัชญา

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) จากที่ใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ควรพัฒนาสู่การวิจัย แบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ และผู้ดูแล
- 2) เสนอให้ทำ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อทดลองกิจกรรมที่ออกแบบจากแนวคิดพุทธปรัชญาในพื้นที่จริง แล้วประเมินผล

3) ควรออกแบบกรอบวัดคุณภาพชีวิตเชิงพุทธปรัชญา เช่น แบบประเมินความสงบ ความมีเมตตา ความปล่อยวาง และความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดผลที่มีนัยยะทางปรัชญา

ภาพที่ 1 แผนภูมิ : องค์ความรู้จากการวิจัย ประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท



สรุป

จากการศึกษาข้อมูล บทความวิจัยเรื่อง “แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” จะเห็นได้ว่าการดูแลผู้สูงอายุได้นำแนวคิดไปสู่การพัฒนาตนเอง และยกระดับจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา โดยมีประโยชน์หลัก ๆ คือการพัฒนาทางจิตใจ และอารมณ์ เป็นการฝึกสติ และสมาธิช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหงาการเจริญเมตตาภาวนา ช่วยให้จิตใจสงบ อ่อนโยน และมีความสุขการละความยึดมั่นถือมั่น ทำให้อยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยได้ง่ายขึ้น การส่งเสริมสุขภาพกาย แนวทางพุทธปรัชญาเน้นการมีสติรู้เท่าทันร่างกาย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การเดินจงกรม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเครียดจากความทุกข์ทางกาย ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม หลักพุทธศาสนาสอนให้ไม่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวและชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังธรรม ช่วยให้มีเครือข่ายทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างปัญญาและการเรียนรู้หลักไตรลักษณ์และอริยสัจช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิต ไม่หลงติดกับอดีตหรือ

กังวลกับอนาคต การเรียนรู้ธรรมะช่วยให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต และเตรียมพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตด้วยจิตใจที่สงบ

เอกสารอ้างอิง

- คำนวล คำมณี. (2556). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คำนวล คำมณี. (2556). แนวคิดพุทธปรัชญาในวรรณกรรมหนังสือชุดเรื่องท้าวชมพูนุบับสถาบันทักษิณคดีศึกษา. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 13 (2), 105 - 153.
- ชัยวัฒน์ อັตพัฒน์. (2553). เอกสารประกอบคำบรรยาย พป 307 สัมมนา สารัตถะแห่งพระพุทธศาสนาและปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 76 - 77.
- ธีรโชติเกิดแก้ว. (2553). *พุทธปรัชญา: มติการมองโลกและชีวิตตามความจริง*. กรุงเทพมหานคร: คอมเมอร์เชียลเวิลด์มีเดีย.
- บุญมี แทนแก้ว. (2545). *ปรัชญาเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3. พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2550*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ.
- วรารณ มโนมัยพิบูลย์. (2560). การปรับตัวทางจิตใจของผู้สูงอายุไทยในสังคมเปลี่ยนแปลง. *วารสารสังคมศาสตร์*, 13 (2), 45 - 59.
- Aristotle. (1999). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans., 2nd ed.). Hackett Publishing Company. (Original work published ca. 4th century BCE)
- Frankl, V. E. (1985/2006). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Boston, MA: Beacon Press.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>