

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

สู่สังคมผู้สูงอายุ*

AN APPLICATION OF FOUR BHĀVANĀS IN THERAVADA BUDDHISM INTO THE SOCIETY OF ELDERLY

นวินดา นิลวรรณ

Nawinda Ninlawan

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasree

พระครูโกศลอรธกิจ

Phrakru Kosalattakit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: am.nawinda@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น

* Received 22 February 2020; Revised 5 March 2020; Accepted 12 March 2020



การฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย 2) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา 3) ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลัก กายภาวนา ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีลภาวนา ด้านจิตใจ โดยใช้หลัก จิตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญาภาวนา

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักภาวนา 4, สังคมผู้สูงอายุ

Abstract

This thesis entitled ‘An application of four Bhāvanās in Theravada Buddhism into the society of elderly’ has three objectives: 1) to study the states of problem of the society of elderly, 2) to study the principle of four Bhāvanās in Theravada Buddhism, and 3) to apply the principle of four Bhāvanās in Theravada Buddhism into the society of elderly.

In the research, it was found that: 1) In the present time, when it comes to the states of problem of the society of elderly, Thailand and other international countries have been stepping into the ageing society by the help of scientific and medical technological advancement where most of elderly live longer than the previous period. Therefore, taking more care of the elderly in the present society becomes essential so that they would be able to cope with various changes in terms of their body, behaviour, mind and wisdom. It is necessary for them to live a happy life in the society. Under this situation, the forthcoming problems would be prevented. 2) According to Buddhism, the principle of four Bhāvanās basically refers to the development in the following four dimensions: 1) the physical development 2) moral development 3) cultivation of the heart; 4) intellectual development; 3) As far as the application



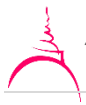
of the principle of four Bhāvanās into the society of elderly is concerned, its guideline for getting it done according to Buddhism is shown that the mentioned principle could be utilized by the society of elderly in all dimensions; the physical need could be applied by the physical development, the behaviour for living together in a society could be applied by the moral development, the mind could be applied by the emotional development, and the intellectual need could be applied by the development of wisdom

Keywords: an applying, the principle of 4, ageding society

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงไปในหลาย ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว สังคมไทยปัจจุบัน เมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรมีแผน หรือการเตรียมการเพื่อรองรับ และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะเมื่อมีคนชราเพิ่มมากขึ้นในสังคม ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการ ไม่มีรายได้ ยังชีพอยู่ได้ด้วยเงินออมเพียงอย่างเดียว หากเงินออมมีไม่มากพอก็ส่งผลให้เกิดปัญหาเป็นภาระแก่สังคม จำต้องพึ่งพาการช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลในครอบครัว อีกทั้งผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสภาพจิตใจ ต้องอาศัย การปรับตัว การหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจโดยหลักธรรม เพื่อก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ในบั้นปลายชีวิต และโครงสร้างของประชากรในสังคมไทย ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ประชากร วัยเด็ก และผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สังคมกำหนด และมองว่าเมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ บุคคลนั้นก็กลายเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคมมาเป็นกลุ่มคน ที่ต้องเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงจากสังคมโดยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหาข้อใด ๆ โต้แย้งได้เลย เพราะสังคมได้กำหนด อัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ คือ หลักภavana 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาแก้ปัญหาผู้สูงอายุ และพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทย ทั้งช่วยในการแก้ไขปัญหา



ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายร่างกาย การถูกทอดทิ้ง การเอาประโยชน์ด้านทรัพย์สินรวมถึงการถูกละเมิดทางเพศ อาจจำเพาะกลุ่มเสี่ยงผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ไม่มีบุตรหลาน มีความเจ็บป่วย ต้องการการพึ่งพา และการช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น และสาเหตุมักมาจากคนใกล้ชิด

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องด้านเศรษฐกิจ คือ ความยากจน อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดอาชญากรรมขึ้นในสังคม หรือปัจจัยสาเหตุจากตัวผู้สูงอายุเองที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ ลดลง มีอาการเจ็บป่วย สมอเสื่อม การนำหลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนามาบูรณาการปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว จึงเป็นทางออกอีกทางหนึ่งให้กับสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นการสร้างความพร้อมให้กับสังคมไทยที่จะก้าวเข้าสู่ยุคสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เพราะฉะนั้น การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่น หลักภavana 4 เป็นการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงเป็นหลักธรรมที่จะสามารถนำมาประยุกต์ ปรับใช้กับสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุได้อีกประการหนึ่ง เพราะบุคคลในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้สูงอายุที่มีญาติอยู่พร้อมหน้ามีผู้คอยช่วยเหลือ ด้านทานมรสมชีวิต ผ่อนหนักเป็นเบา มีภูมิคุ้มกัน หรือยาชูกำลังให้กับจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขอันเกิดจากบุคคลผู้ใกล้ชิดในครอบครัวตระหนักถึงคุณค่าของสมาชิกในครอบครัว ก่อให้เกิดความอบอุ่น และความปลอดภัยในชีวิต โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตเข้ามาแก้ปัญหา และสร้างความสุขทั้งในส่วนครอบครัว และสังคมโดยรวมได้อย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ผู้วิจัยเห็นว่าการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญ และมีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง จึงได้เลือกเอาประเด็นดังกล่าว มาตั้งเป็นหัวข้อศึกษาว่า “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ” ทั้งนี้ เพื่อเป็นการประยุกต์หลักภavana 4 ที่มีความเหมาะสม เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สถาบันครอบครัว อันเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมไทยเกิดความสงบสุขร่มเย็น และช่วยให้สมาชิกของครอบครัวมีความสมดุล ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การเป็นรากฐานความมั่นคงของการพัฒนาประเทศชาติต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคสนาม (Field Research) โดยมุ่งศึกษาการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ดำเนินการศึกษาวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา ตำรา และผลงานจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ
2. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่รวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
3. เรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อเสนอแนะ นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description)
4. จัดพิมพ์วิทยานิพนธ์เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย

2. หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้ง



ห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลกรรมงอกงามให้อกุศลกรรม เสื่อมเสียการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. สีสถาวรนา หมายถึงการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน 3. จิตถาวรนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4. ปัญญาถาวรนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2536)

3. ประยุกต์ใช้หลักถาวรนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา ตามหลักถาวรนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลัก กายถาวรนา ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีสถาวรนา ด้านจิตใจ โดยใช้หลัก จิตถาวรนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญาถาวรนา นั้นเอง หลักถาวรนา 4 เป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม และช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีคุณภาพ และเป็นบุคคลที่พึงปรารถนาของสังคม เป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัย โดยอาศัยหลักธรรม คือ หลักถาวรนา 4 ได้แก่ กายถาวรนา สีสถาวรนา จิตถาวรนา และปัญญาถาวรนา จัดเป็นการช่วยเหลือสงเคราะห์ และแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้กับผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

1. สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะเราจะเห็นและรู้สึกได้ว่ามีผู้สูงอายุอยู่มากจริง ๆ ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เช่นนี้ ยืนยันด้วยสถิติข้อมูลประชากร ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” มาตั้งแต่ประมาณปีพ.ศ. 2548 แล้วเมื่อประชากรอายุ



60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ยิ่งไปกว่านั้น การฉายภาพประชากรไทยต่อไปในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วน ของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้าประเทศไทย จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด เมื่อพูดถึงคำว่า “ผู้สูงอายุ” คนไทยเชื่อโดยสนิทใจว่าหมายถึงคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ความเชื่อนี้ฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทยมานาน คนไทยเชื่อว่าอายุครบ 5 รอบปีนักษัตรคือ 60 ปีเป็นเส้นแบ่งสำคัญที่คนจะผ่านเข้าสู่วัยชราสอดคล้องกับประเพณีจีนที่ถือว่าอายุ 60 ปี หรือ 5 รอบปีนักษัตรเป็นวาระสำคัญของ ชีวิตที่เรียกว่า “แซยิด” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของ “วัยชรา” ว่า “วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน 60 ปี” เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไปนี้ถูกตอกย้ำลงไปในมโนทัศน์ของคนไทยว่าเป็นผู้สูงอายุ ด้วยกฎหมายต่าง ๆ ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2594 มาตรา 13 “บำเหน็จบำนาญเหตุสูงอายุนั้น ให้แก่ข้าราชการผู้มีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว” ต่อมาเมื่อประเทศไทยมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ก็ได้ตอกย้ำความเชื่อว่าอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ ผู้สูงอายุให้ยิ่งสืกลงไปอีกด้วยมาตรา 3 ที่ระบุว่า “ในพระราชบัญญัตินี้ “ผู้สูงอายุ” หมายความว่าบุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” ยิ่งไปกว่านั้นในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ซึ่งแม้จะไม่นิยามไว้ตรง ๆ ว่า ผู้สูงอายุ คือ คนที่มีอายุเท่าใด แต่ก็ระบุในมาตรา 53 ว่า “บุคคล ซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิได้รับสวัสดิการสงเคราะห์จากรัฐ” (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) แสดงนัยว่า ในรัฐธรรมนูญฉบับนี้ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาครึ่งศตวรรษที่ผ่านมาประเทศไทยได้พัฒนาก้าวหน้าไปอย่างมากในทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านการสาธารณสุข และชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน คนไทยมีสุขภาพดีขึ้นมาก อายุเฉลี่ยของคนไทยยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยตั้งแต่แรกเกิดที่เคยสูงไม่ถึง 50 ปี เมื่อ 50 ปีก่อน ได้ยืนยาวขึ้นจนถึงประมาณ 64 ปี ในปัจจุบัน คนไทยสมัยนี้อายุ 60 ปีแล้วก็ดูยังไม่แก่ คนอายุ 60 กว่าปีจำนวนมากยังดูแข็งแรงไม่ต่างจากคนวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคนดูเหมือนว่า มโนทัศน์ของนิยามผู้สูงอายุเดิมที่หล่อหลอมด้วยความเชื่อ ประเพณี และกฎหมายทั้งหลายจะล้าหลัง และตามไม่ทันพัฒนาการด้านสุขภาพอนามัยของคนในสังคมไทยไปแล้ว สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้าง

ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ราว 10-20 ปี ข้างหน้านี้สังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ถึงเวลานั้นประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว เมื่อการพัฒนาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ และประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุต้องเร่งตระหนักโดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุในสังคมมีความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547) มีความพร้อมที่จะช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และสังคมก็จะสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนการเตรียม ความพร้อมในระดับมหัพภาคเป็นรูปแบบทางด้านการวิจัยทางสังคมเกี่ยวกับด้านผู้สูงอายุที่มีความหลากหลาย และเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาไปสู่นโยบายที่มีความสอดคล้องต่อการดำเนินชีวิตจริงในสังคมของผู้สูงอายุเพราะการศึกษาที่เป็นองค์รวมจะทำให้สามารถมองแนวโน้มในการจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้มีประสิทธิภาพ และตอบสนองต่อประชากรในสังคมได้มากที่สุด

หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย และในทางพระพุทธศาสนาก็มีหลักคำสอนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งที่เป็นการพัฒนาตน การพัฒนาคน และการพัฒนางาน เพื่อให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้นำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของให้เกิดเป็นประโยชน์สูงสุด ทั้งแก่ตน และแก่ส่วนรวมต่อไป

ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา : (Cultivation; Training; Development) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) ได้แก่

1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลกรรมงอกงาม ให้กุศลกรรมเสื่อมเสีย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : (Physical Development)

2. ศิลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : (Moral Development)



3. จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : (Cultivation of the heart; Emotional Development)

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ

หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2544) การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิต และปรับตัวเองให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทศณคติ ค่านิยม การเรียนรู้ และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น

1. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุในวัยแก่ชราไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมบางรายอาจจะมีอุปสรรคในการดำเนินชีวิตแต่จิตใจอยากจะทำในสิ่งที่ต้องการ จำเป็นต้องมีการตรวจรักษาสุขภาพร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติภายในครอบครัว หรือกลุ่มชมรมต่าง ๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย หากกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ

2. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุนั้น จำต้องให้มีการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ หมั่นทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมั่นฟังธรรม หรือศึกษาธรรม ปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด ไม่เป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ หรือยึดถือเอาความร่ำรวยเป็นที่ตั้ง

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากนัก หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อ



แลกเปลี่ยนความรู้ และต้องรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้เบิกบาน สนทนาปราศรัยกับผู้อื่นเพื่อให้จิตใจเบิกบาน รู้จักใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ทำสิ่งผิดศีลธรรม รู้จักพัฒนาตัวเองอยู่เสมอเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับคนรุ่นหลัง

4. การประยุกต์ให้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านการพัฒนาปัญญา ผู้สูงอายุนั้น ต้องรู้จักพัฒนาปัญญาของตนเอง ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญต่อองค์ธรรม คือ ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเข้าใจ ในชีวิต รู้จักประพฤติปฏิบัติตนไปตามศีล คือ การควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติ ประครองสติ ด้วย สมาธิ อันจะนำไปสู่ปัญญา รู้เท่าทันสังขาร ความจริงของชีวิต สอดคล้องกับสมบุรณ์ วัฒนธรรม (สมบุรณ์ วัฒนธรรม, 2559) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนเรื่อง ภาวนา 4 คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ภาวนา 4 จึงหมายถึง การพัฒนา 4 ด้าน มีความหมาย ดังนี้ 1. กายภาวนา คือ การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้ เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. สีลภาวนา คือ การฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3. จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตสาห มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

สรุป

สรุปหลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมา แก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม และช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีคุณภาพ และเป็นบุคคลที่พึงปรารถนาของสังคม เป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ



ให้เหมาะสมกับวัยโดยอาศัยหลักธรรม คือ หลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana

“การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยพบว่า หลักภavana 4 เป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติ กล่าวคือ หลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้แทบทุกมิติ ในการดำเนินชีวิต ช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้การมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต เป็นการมีชีวิตอยู่ที่มีคุณค่าต่อสังคม เป็นที่พึงปรารถนาของคนในสังคม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมตามวัยอีกด้วย ผู้วิจัยพบว่า หลักภavana 4 เป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติ กล่าวคือ หลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้แทบทุกมิติ ในการดำเนินชีวิต ช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้การมีชีวิตอยู่ของผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต เป็นการมีชีวิตอยู่ที่มีคุณค่าต่อสังคม เป็นที่พึงปรารถนาของคนในสังคม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมตามวัยอีกด้วย จึงขอเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของผู้สูงอายุการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. ศึกษาวิเคราะห์ปัญหา และอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุในสังคม
4. ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ(อย่างสมบูรณ์):ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *บทความวิชาการ*, ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน .
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2515). *พุทธจริยา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ). (2536). *มงคล 38*. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการ วิปัสสนาธุระ.



- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2544). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). *มงคลชีวิต ฉบับ ท่าง้าวหน้า ชมรมพุทธศาสตร์สากล ใน อุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์*. กรุงเทพมหานคร: พฤษภาคม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: อักษร ทัดสัน จำกัด.
- สมบุญ วัฒนะ. (2559). *แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ 24 ฉบับที่ 44 มกราคม-เมษายน*.