

สุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ

Buddhist Approach for Holistic Health of Elderly

Received: June 19, 2021
Revised: June 25, 2021
Accepted: June 25, 2021

ตระกูล พุ่มงาม¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²
Trakoon Phumngam and Suwatsan Ragkhanto
(juntima40@hotmail.co.th and noonswat@gmail.com)

บทคัดย่อ

สุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยองค์รวมในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ 1) การควบคุมผัสสะที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้อยู่ในขอบเขตของความเหมาะสมพอดี มีสติ ควบคุมการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ 2) มีเจตนาดีในการกระทำ การติดต่อกับโลกภายนอก 3) การมีปัญญาที่ดี คือ เข้าใจเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและมีผลกระทบต่อตัวเรา เนื่องจากมนุษย์ ต้องอยู่ในสังคม จึงต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัวและโลกภายนอก ซึ่งมีความ ซับซ้อนจนก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจขึ้น ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้ จะเกิดขึ้นได้ด้วยการ ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งได้มาด้วยการมีศรัทธาต่อพุทธศาสนา จนน้อม นำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษาหลักธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อริยมรรค มีองค์มรรค 8 ได้อย่างถ่องแท้ เข้าใจหลักการของธรรมเหล่านั้นอย่างถูกต้อง จนจิตเกิด ความสงบจนสามารถวิเคราะห์เหตุแห่งทุกข์นั้นและแก้ทุกข์นั้นด้วยปัญญาได้

คำสำคัญ : สุขภาวะ, สุขภาวะแนวพุทธ, ผู้สูงอายุ

Abstract

Way of the Buddhist Well-Being consists of 3 things ; 1) To control the senses under mindful and clear comprehension to control one self's behavior to do good things, to speak truthfully and to have a charity mind;

¹ หจก.จันทิมาก่อสร้าง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2) To have good volition mind in social communication; 3) To have wisdom in thinking and understanding of Life; wisdom resulting from reflection; knowledge that is carefully thought out. Because, social is a part of life, complicated problems concern to us cause complicated suffers. The way to access well-being of life, people should have faith in Buddhism to induce us into the Buddhist Vipassanā Meditation that improve moral development, emotional development, problems solving, and in turn, relieve suffering.

Keywords: Well-Being, Buddhist Well-Being, Elderly

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน โลกมีวิวัฒนาการก้าวล้ำไปมากไม่ว่าจะเป็นทางด้านเทคโนโลยี การผลิต การแพทย์ เป็นต้น จึงนำมาสู่ความเจริญของสังคมในมิติต่าง ๆ มากขึ้น ที่สำคัญนวัตกรรมเหล่านี้ได้ยืดอายุของพวกเราให้ยืนยาวขึ้น อายุเฉลี่ยสูงขึ้น ส่งผลให้หลายประเทศทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2563 ไทย มีประชากร รวม 68.02 ล้าน คน นอกจากนั้นจำนวนประชากรสูงอายุ ที่มีอายุเกิน 60 ปีจะเพิ่มเป็น 20.42 ล้านคนในปี 2583 (ข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2563) สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว

จากข้อมูลการเพิ่มขึ้นของผู้สูงวัยนี้ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ครอบครัวและรวมไปถึงหน่วยงานต่าง ๆ ต้องตระหนักและเตรียมการรับมือให้ดีที่สุด โดยต้องเข้าใจว่า ผู้สูงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต หากผู้สูงวัยสามารถปรับตัวได้ก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ ก็อาจจะพบปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย ซึ่งปัญหาที่พบในผู้สูงวัย ได้แก่ ความเครียด วิตกกังวล สมอเสื่อม ซึมเศร้า เป็นต้น สำหรับสาเหตุที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุจนทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุเสีย และไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีหลายประการ เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด คู่ชีวิต ทำให้อารมณ์ของผู้สูง อายุหวนไหวไปด้วย รู้สึกเศร้าและเกิดความรู้สึกกลัวว่าตนเองจะเสียชีวิต รวมถึง การออกจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยกย่องเหมือนเดิม กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การเงิน รู้สึกไม่เชื่อมั่นในตัวเอง คิดว่าตนเองไร้คุณค่า ต้อง

พึงพาลูกหลาน กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวขาดความสามารถ ไม่มีคุณค่า กลัวว่าจะไม่ได้รับความรัก ความดูแลจากลูกหลาน ทำให้อนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร เป็นต้น รวมถึง มีอาการทุกข์ใจกับเรื่องในอดีต กังวลในเรื่องของปัจจุบันที่เกรงว่า คุณภาพชีวิตจะไม่ดีและวิตกต่ออนาคต กลัวการเจ็บ ป่วย กลัวถูกทอดทิ้ง เป็นต้น จนทำให้ รู้สึกไม่ดีกับตนเอง กลายเป็นการเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม เพราะคิดว่าตัวเองแก่แล้ว

แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยอย่างมีความสุขตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ไว้ คือ ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุมีวิถี แห่งความสุข 5 ด้าน คือ 1. สุขสบาย (Health) เน้นเรื่องสุขภาพร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 2. สุขสนุก (Recreation) เน้น ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิด อารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส 3. สุขสง่า (Integrity) เน้นความเข้าใจในความเป็นไปใน ชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง มีมุมมองและความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้ 4. สุขสว่าง (Cognition) เน้นความสามารถด้านความจำ ความเข้าใจ ความคิดแบบนามธรรม การสื่อสาร การใช้เหตุผลและการวางแผนแก้ไขปัญหา 5. สุขสงบ (Peacefulness) เน้นการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และ สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง ความสามารถในการควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายให้เกิด ความสุขสงบกับตัวเองได้

แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามที่กล่าวข้างต้นนั้นอาจไม่เพียงพอ กับสถาน การณ์ปัจจุบัน ดังนั้น การนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ให้ เหมาะสม จึงเป็นวิธี การที่เหมาะสมและช่วยสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงวัยได้ โดย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีหลากหลายที่ผู้สูงวัยสามารถเลือกปฏิบัติและนำมาปรับใช้ ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตแห่งตนได้ ดังที่ผู้เขียนจะนำเสนอเป็นลำดับ ๆ ไปดังนี้

สุขภาวะ

คำว่า สุขภาวะ หรือ สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2549) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่

จะได้รับความสุขที่เกิดจากตนหรือความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นความสุขด้านจิต ใจและมีความสุขอีกแบบหนึ่งคือ ความสุขทางด้านสังคมที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีอาชีพเป็นหลักเป็นฐาน การมีฐานะตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและมีชีวิตครอบครัวที่ดี

อดัมส์ (2018) ได้อธิบายว่า มีสุขภาวะ 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน คือ 1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical) ซึ่งหมายถึง การรับรู้ว่าคุณเองมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ 2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง การรับรู้ในแง่บวกของการมีความหมายและความต้องการของชีวิต มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความเชื่อมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ 3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual) หมายถึง มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เป็นความคิดที่เป็นเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 4) สุขภาวะด้านสังคม (Social) หมายถึง การรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความนับถือและเคารพตนเอง สามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และ 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological) หมายถึง การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต เชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดีและมีความหวัง เป็นต้น

ไมเยอร์และคณะ (2000) ได้อธิบายโมเดลกงล้อแห่งความสุขไว้ว่า คือ กงล้อที่บูรณาการสุขภาวะ 5 ด้านหลักอย่างสมดุล คือ 1) กงล้อด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ มีความคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 2) กงล้อด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับการกำหนดกฎระเบียบ การดำเนินชีวิตแต่ละวันให้สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว การมีความตั้งใจและเจตนาในการทำภารกิจหลักของตนเอง 3) กงล้อด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีความพึงพอใจในหน้าที่การงาน การมีรายได้ที่เหมาะสม การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและความสามารถของตนเองในการทำงานมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน 4) กงล้อด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลในสังคม

นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม และ 5) กงล้อด้านความรัก (Love) หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระยะยาวบนความสนิทสนมความผูกพันและได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง

ส่วนแนวคิดของไรฟ์ (2003) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต คือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองในเชิงบวก สุขภาวะในผู้สูงอายุจากการศึกษาของไรฟ์ (Ryff) พบว่า ประกอบด้วยมิติทั้ง 6 ด้าน คือ 1) ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ได้แก่ การมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับในคุณลักษณะของตนเอง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจ มีความพร้อมทางวุฒิภาวะ 2) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relation with other) ได้แก่ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น รู้สึกไว้วางใจและเห็นใจผู้อื่น มีความห่วงใยในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นผู้รับและผู้ให้ มีความรักต่อผู้อื่น 3) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ความมีอิสระ สามารถตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง 4) ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) นั่นคือ ความสามารถของบุคคลในการเลือกสร้างหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง 5) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) คือ การมีความเข้าใจในเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความตั้งใจที่จะนำพาตนเองไปสู่ชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น และ 6) ด้านความเจริญทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal growth) หมายถึง การพัฒนาอย่างต่อเนื่องทางร่างกายและจิตใจ บุคคลมีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

ที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนเป็นเรื่องที่เป็นความสุขตามแนวคิดจิตวิทยารที่เกี่ยวกับกับสังคมและโลกทั้งสิ้น ซึ่งการมีความสุขนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่ความสุขทางสังคมหรือทางโลกเท่านั้น ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า “...ในการที่เราจะมีสุขภavnนั้น ภาวะที่เป็นสุขเป็นความสมบูรณ์อย่างหนึ่งที่มืองค์ประกอบหรือด้านต่าง ๆ หลายด้านที่เราจะต้องมองต้องคำนึงถึงและด้านเหล่านั้นเราจะต้องใช้เป็นเครื่องตรวจสอบความสุขด้วย หมายความว่าความสุขใด ๆ ที่ใครก็ตามพูดขึ้นมา เราตรวจสอบได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือเปล่า ถ้าไม่มีภาวะที่ว่ามาเหล่านั้นแล้ว ก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง...” ซึ่งความสุขที่แท้จริงตามทางพุทธศาสนา นั้น คือ การละวาง การมีจิตวิเวก การมีสติสมาธิ และการมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้นนั่นเอง

ผู้สูงวัย

สิ่งที่บ่งชี้ว่าบุคคลเข้าสู่กลุ่มผู้สูงวัย เช่น น้ำหนักตัวลดลงเกินร้อยละ 5 ภายในหนึ่งปี (unintentional weight loss) โดยไม่ได้ควบคุมน้ำหนัก มีความรู้สึกขาดพลัง หหมดเรี่ยวแรง (feelings of exhaustion) รู้สึกไม่กระชุ่มกระชวย กิจกรรมในชีวิตน้อยลง (low levels of physical activity) ไม่อยากทำอะไร ไม่ชอบเดินชอบนั่งมากกว่า ทำอะไรเชื่องช้าลง ร่างกายอ่อนแอลง (weakness) เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง แรงบีบของนิ้วมือลดลง เป็นต้น โดยสามารถแบ่งผู้สูงวัยออกเป็น 3 กลุ่ม ตามช่วงอายุ คือ 1) กลุ่มอายุระหว่าง 60-69 ปีคือผู้ที่เพิ่งเริ่มย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรงดี อาจมีโรคประจำตัวบ้าง เช่น เบาหวาน ความดัน 2) กลุ่มอายุระหว่าง 70-85 ปี เป็นช่วงอายุที่เริ่มมีโรคประจำตัวมากขึ้น ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง และ 3) กลุ่มสุดท้าย คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 86 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่พึ่งตัวเองได้ลดลงและต้องการการดูแลจากลูกหลานญาติพี่น้อง พยาบาลหรือผู้ดูแลในเรื่องต่าง ๆ

ในทางการแพทย์ แบ่งกลุ่มผู้สูงวัยออกเป็น 3 กลุ่มตามสมรรถนะของร่างกาย (Physical) คือ กลุ่มที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (Independent Living) เป็นกลุ่มที่สามารถช่วยตัวเองได้ดีทุกอย่าง ทำกิจกรรมได้สมบูรณ์ไม่ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยเหลือ กลุ่มกึ่งพึ่งพา (Assisted Living) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่นเป็นบางกรณี และกลุ่มพึ่งพา (Dependent Living) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นตลอดเวลา โดยในแต่ละกลุ่มแยกออกจากกันได้ด้วยดัชนีชี้วัด ดังนี้

กลุ่มที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (Independent Living) และกลุ่มกึ่งพึ่งพา (Assisted Living) มีหลักในการแบ่งแยกโดยอาศัยหลัก Lawton IADLs (Instrumental Activities of Daily Living) หากมีข้อหนึ่งอันใดเสียไป จะถูกลดระดับจากกลุ่มที่ไม่ต้องพึ่งพาไปอยู่ในกลุ่มกึ่งพึ่งพาทันที คือ ความสามารถในการใช้โทรศัพท์ (Using Telephone) การใช้ยานพาหนะขนส่งตัวเอง และสามารถขนส่งตัวเองไปจุดหมายปลายทาง (Using Transportation and Self transportation) การจัดการเตรียมอาหารให้ตัวเอง (Preparing Food) ไม่ว่าจะซื้อหรือทำเองก็ตาม การเลือกหาซื้อสิ่งต่าง ๆ เองได้ (Shopping) ไม่ต้องรอให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือ การจัดการที่อยู่ของตัวเอง (Housekeeping) เช่น การจัดเตียง จัดระเบียบ ทำความสะอาดห้องนอนของตัวเอง สามารถในการซักเสื้อผ้าตัวเอง (Doing

Laundry) ได้ สามารถบริหารยาของตัวเอง (Handling Medicine) ผู้สูงอายุบางคนต้องกินยามื้อละหลาย ๆ เม็ด ซึ่งผู้สูงอายุต้องบริหารยาของตัวเองให้ได้ ต้องรู้ว่าต้องกินยาอะไรบ้าง ยานี้เป็นยาอะไร กินไปทำไม กินอย่างไร วันละกี่เวลา ก่อนหรือหลังอาหารเป็นต้น การบริหารเงินของตัวเอง (Handling Finance) ต้องรู้ว่า ตนเองมีบัญชีที่บัญชี ธนาคารอะไรบ้างที่ทำการเบิกถอนได้ การจ่ายค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เองได้ เช่น ค่าเครดิตการ์ด ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าน้ำ ค่าไฟ เป็นต้น กลุ่มไม่พึ่งพา (Independent Living) และกลุ่มพึ่งพา (Dependent Living) ใช้หลัก Katz ADLs คือ (Activities of Daily Living) หากมีอันหนึ่งอันใดเสียไป จะถูกลดระดับจากกลุ่มไม่พึ่งพาไปอยู่ในกลุ่มพึ่งพาทันที คือ การทำความสะอาดตัวเอง (Bathing) การอาบน้ำ แปรงฟัน การเปลี่ยนใส่เสื้อผ้าตัวเอง (Dressing) การกินเอง (Feeding) ต้องให้ผู้อื่นป้อน การควบคุมการขับถ่าย (Continence) การกลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่ได้หรือได้ไม่ดี ความสามารถในการเข้าห้องน้ำ (Toileting) เดินไปเข้าห้องน้ำทำความสะอาด จัดการตัวเองหลังขับถ่ายไม่ได้ การเคลื่อนย้ายตนเอง (Transferring) เน้นการขึ้นลงจากเตียง เดินไปทำกิจกรรมส่วนตัว ลูกนั่งบนเก้าอี้ การเดินไปมาได้ เป็นต้น

สุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงวัย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) กล่าวว่า ความพิเศษของมนุษย์ คือ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและประเสริฐได้ด้วยการฝึก ทั้งนี้ เครื่องมือในการที่มนุษย์ใช้ติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (หรือสัมพันธ์กับโลก) ที่เรียกว่า “การฝึกหรือการศึกษา” นั้น ได้แก่ เรียนรู้ ฝึกฝน หัดและพัฒนา ดังนั้น “ฝึก” จึงเป็นวิธีจะพัฒนาชีวิตของเราและนั่นต้องให้ผู้ฝึกมีเวลา คำนึงถึงด้านที่เป็นวัตถุ (ร่างกาย) ของมนุษย์ และด้านที่ไม่ใช่วัตถุ (จิตใจ อารมณ์ ประสบการณ์ จิตสำนึก จิตปัญญา จิตสังคม) ของมนุษย์ รวมทั้งคำนึงถึงภาวะแวดล้อมรอบด้าน เช่น ความสว่าง ความเสรี ความสะอาด ความสงบ หรือจะเรียกว่า ความปลอดภัย ได้สมบูรณ์อันเดียวกัน หรืออย่างเป็นองค์รวมแล้ว สิ่งที่เกี่ยวข้องกับด้านของสุขภาวะจะมีทางด้าน “กาย 1 จิต 1 กับ สิ่งแวดล้อม 1”

สุขภาวะ เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาด้านตามหลักภาวา 4 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ด้านกายภาพ (Physical development) หมายถึงการพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติ บริโภคปัจจัยสี่ ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุด กินใช้ด้วยความฉลาดพอดี มีสติไม่ลุ่มหลงและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จัก ดู ฟังอย่างมีสติและให้รู้จักใช้ ปัญญา ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. ศีลภาวนา (Moral development; Social development) หมายถึง การพัฒนาด้านพฤติกรรม กาย วาจา ให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม รู้จักช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น มีความสุจริตในการประกอบอาชีพ เคารพกฎเกณฑ์ จรรยาบรรณ และกฎหมาย

3. จิตภาวนา (Emotional development, Psychological development) หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม มีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความศรัทธาและความเชื่อด้วยปัญญา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยัน เพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีความร่าเริงเบิกบาน สดชื่น อิ่มใจพอใจ และสงบสุข

4. ปัญญาภาวนา (Cognitive development, Intellectual development) หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง แก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ รู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ

ความสมดุลของชีวิตทั้งด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านพฤติกรรม (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านสมองหรือสติปัญญา (ปัญญาภาวนา) ทั้ง 4 ด้าน เป็นเหมือนปัจจัยสำคัญของชีวิตที่ช่วยสร้างสุขภาวะให้แก่มนุษย์ทุกเพศ วัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ นอกจากต้องเรียนรู้และพัฒนาให้ครอบคลุมทุกมิติแล้ว ส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมให้เกิดความสมบูรณ์มากที่สุด คือ

1. ศรัทธา ต้องมีความเชื่อมั่น ยึดถือคำสอนของพระพุทธศาสนาพร้อมที่จะปฏิบัติตาม เมื่อมีจิตที่เชื่อมั่นย่อมส่งผลให้การปฏิบัติต่าง ๆ ในขั้นตอนต่อ ๆ ไปง่ายและสำเร็จเร็วขึ้น

2. จิตวิเวก เป็นสิ่งสำคัญอันดับต้น ๆ ของการสร้างสุข จิตสงบแยกจากสภาพแวดล้อม รู้ตัวตนตลอดเวลาแม้รอบข้างจะวุ่นวายเพียงใดก็ตาม เมื่อจิตปลีกวิเวกออกมา ย่อมง่ายต่อการคิด การปฏิบัติต่าง ๆ และประสบผลสำเร็จมากขึ้น

3. ศีล เป็นพื้นฐานของการทำให้จิตสะอาด ไม่มีเรื่องราวที่วุ่นวายต่าง ๆ เข้ามารบกวน เพราะเมื่อเราปฏิบัติ รักษาศีล เราจึงเป็นคนดี มีกุศล ไม่มีสิ่งการกระทำสิ่งเลวร้ายต่อผู้อื่น จิตเราจึงปลอดจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิด จิตวิเวก ได้ง่าย

4. หลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความจริงที่แน่นอนของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ซึ่งทุกสิ่ง เมื่อมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งดีขึ้นและเลวลง และแตกสลายไปในที่สุด ตามหลักธรรมชาติ 3 ลักษณะ คือ

4.1 อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา

4.2 ทุกขลักษณะ ลักษณะที่ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอด เวลา ไม่คงที่

4.3 อนัตตลักษณะ ลักษณะที่ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา ความมิใช่ตัวตน เป็นต้น

ไตรลักษณ์ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของทุกสิ่งในโลกนี้ ดังนั้น สรรพสิ่งในโลกนี้ ล้วนแล้วอยู่แต่ในกฎไตรลักษณ์ ทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจในกฎธรรมชาตินี้แล้ว ย่อมจางคลายความทุกข์ ความวุ่นวายใจลงไป เพราะทุกสิ่งในโลกล้วนเป็นเช่นนั้นเอง

5. หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักของการให้อภัย ให้ความรักเมตตาต่อ ตนเอง และต่อผู้อื่น คือ

5.1 เมตตา ได้แก่ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข มีความรู้สึกเอ็นดูสงสารไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครก็ตามในสังคม เพียงแค่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็จะเกิดความคิดปรารถนาดีแก่ผู้นั้น การมีความเมตตาจะทำให้มีพลังดึงดูดคนดีและคนรอบข้างก็จะเอ็นดูรักใคร่กลับด้วย

5.2 กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หากเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ร้อน ให้รอดพ้นจากความทุกข์ โดยที่ไม่ต้องคิดว่าผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เพียงแค่มีจิตต้องการช่วยเหลือ ก็ถือเป็นบุญจากความกรุณา ทำให้มีความอิมเอบใจและมีความยินดีต่อความสุขของการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น

5.3 มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีและคอยสนับสนุนให้กำลังใจรวมถึงยินดีกับสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ก็จะนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนความสุขหรือความดีนั้น ๆ ให้คงอยู่และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

5.4 มีอุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย ถือเป็นความสงบของจิตใจ ด้วยการวางใจนิ่งเฉยต่อการทำร้ายจากกาย วาจา ใจ ความสุขหรือความทุกข์ที่ตนหรือผู้อื่นได้รับ ให้อยู่กับความรู้สึก ความริษยา นินทา ที่ย่อมมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา วางจิตใจเป็นกลาง สงบนิ่งเฉย เพราะคนทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่วตามกฎแห่งกรรม

6. หลักโลกธรรม 8 หมายถึง ธรรมที่เป็นสิ่งธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลก สัตว์โลกต้องเป็นไปตามความเป็นธรรมดา 8 ประการนี้ อันประกอบด้วย โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์พอใจ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนา คือ

6.1 มีลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้มาซึ่งทรัพย์

6.2 มียศ หมายความว่า ได้รับฐานันดรสูงขึ้น ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

6.3 มีสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกย่อง ที่น่าพอใจ

6.4 มีสุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน บันเทิงใจเรริงใจ

ส่วนอีกด้านหนึ่ง คือ โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ไม่พอใจ ไม่เป็นที่ปรารถนา คือ

6.5 การเสื่อมลาภ หมายความว่า เสียลาภไป ไม่อาจดำรงอยู่ได้

6.6 การเสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดอำนาจความเป็นใหญ่

6.7 การนินทาว่าร้าย หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกติฉินนินทา หรือถูกกล่าวร้ายให้เสียหาย

6.8 การมีทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์เวทนา ทรมานกาย ทรมานใจ

หลักโลกธรรมนี้ เป็นธรรมย้อมใจให้ปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ เพราะการที่มีได้ ก็มีเสื่อมสลายไปได้

7. สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง มีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่เต็มความสามารถ ได้ผลออกมาอย่างไร ก็พึงพอใจ มีสุขทุกครั้ง เพราะได้พยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว มีลักษณะ 3 อย่าง คือ

7.1 ยถาลาภสันโดษ คือ การยินดีตามที่ได้ ได้แก่ ได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา

7.2 ยถาผลสันโดษ คือ การยินดีตามกำลัง ได้แก่ ความยินดีแต่พอแก่กำลัง ร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวนเหวนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

7.3 ยถาสารูปสันโดษ คือ การยินดีตามสมควร ได้แก่ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ความยินดีพอใจแต่ไม่เกินไป คือ รู้จักพอเป็น อิ่มเป็นและแบ่งปันส่วนที่เกินไปไปเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามสมควร

สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่ประหยัดจนเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลาง ๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอึด ไม่พร่อง อันเป็นเหตุให้มีความสุขนั่นเอง

8. หลักอานาปานสติ หมายถึง การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก (อานะ หายใจออก - ปานะ หายใจเข้า - สติ ความระลึก) อานาปานสติ เป็นได้ทั้ง สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน การระลึกถึงแต่ปัจจุบันขณะ ที่เราเป็นอยู่นั้น หากฝึกเป็นระยะเวลานาน และมีความเพียร ผู้ฝึกย่อมมีจิตที่มีสติพร้อมตลอดเวลา มีจิตที่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว” จิตที่มีสติ จะสามารถป้องกันการสร้างทุกข์ขึ้นมาใหม่ได้ ผู้สวดมนต์มักเผลออยู่คนเดียว ใจย่อมฟุ้งซ่าน ความคิดในใจ ล่องลอยไปตามแต่ใจปรารถนา ย่อมมีความกระวนกระวายใจ มีความเศร้าหมองต่าง ๆ เข้ามาพัวพัน อานาปานสติ จะเป็นวิธีการสงบจิตให้หนึ่ง เมื่อจิตสงบ ย่อมง่ายต่อการนำจิตที่สงบนี้ไปแก้ความทุกข์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักอานาปานสติ ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น สติทำให้จิตมันอยู่กับตัวเรา รู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ ทำให้เราหยุดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ได้

9. หลักปฏิจจสมุปบาท หรือหลัก อิทัปปัจจยตา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะการอาศัยกัน ๆ เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ความเกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผล เมื่อมีเหตุย่อมมีผลและเมื่อเหตุดับ ผลก็ดับ คือ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป เราสามารถนำหลักธรรมนี้มาแก้ทุกข์ คลายทุกข์ ทำให้รู้ต้นเหตุแห่งทุกข์นั้น ว่าเกิดขึ้นจากอะไร เพราะอะไร เมื่อเรารู้ เข้าใจ ในปมปัญหานั้นแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการที่จะยอมรับมันและปล่อยวาง จึงทำให้ปัญหานั้นจางคลายลงและหมดไปได้

เมื่อวิเคราะห์ในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้ว ทุกสิ่งล้วนเกิดมาจาก “ผัสสะ” ทั้งสิ้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราไปกระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดวิญญูณการรับรู้ จึงเกิดมีผัสสะขึ้น เมื่อมีผัสสะ สัญญา ความจำได้ หมายรู้ เข้ามาช่วยปรุงแต่ง เราจึงเกิดเวทนา เกิดชอบ เกิดเกลียดหรือเฉย ๆ ในอารมณ์นั้น เมื่อมีเวทนามาก่อตัวขึ้น จึงเกิดความอยากได้ เกิดความต้องการในสิ่งที่ชอบ ความไม่ต้องการในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งเรียกว่า ตัณหา จากนั้น จึงมีความพยายามไขว่คว้าหามันมาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ไม่ว่าจะไปในทางที่ถูกหรือผิดก็ตาม เมื่อได้มากก็จะเกิดการยึดติดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา ยึดมันถือมัน ทุกขั้นตอนของจิตตั้งแต่ ผัสสะ จนถึง อุปาทาน ล้วนสร้างความทุกข์ ความเศร้าใจ ความคับแค้นใจ ได้ทั้งสิ้น

หากมนุษย์มีสติ มีสัมปชัญญะ ที่สามารถหยุดขั้นตอนต่าง ๆ ได้ ย่อมตัดวงจรทุกข์นี้ไปได้อย่างรวดเร็วและอาจจะไม่เกิดทุกข์ขึ้นมา ตามหลักว่า ความทุกข์ จะดับไปได้เพราะชาติ (การเกิดอดีต “ตัวตน” คิดว่าตนเป็นอะไรอยู่) ดับ ชาติ จะดับไปได้เพราะ ภพ (การมีภาระหน้าที่และภาวะทางใจ) ดับ ภพ จะดับไปได้เพราะ อุปาทาน (ความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ) ดับ อุปาทาน จะดับไปได้เพราะ ตัณหา (ความอยาก) ดับ ตัณหา จะดับไปได้เพราะ เวทนา (ความรู้สึกทุกข์หรือสุขหรือเฉย ๆ) ดับ เวทนา จะดับไปได้เพราะ มี “ปัญญา” และ “สติ” มาช่วยตัดวงจรนี้ไป เมื่อไร้ซึ่ง ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัสและความคับแค้นใจ สุขภาวะย่อมมีได้ในผู้สูงวัย

บทสรุป

ความความโศก ความเศร้าครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ที่ทำให้ผู้สูงวัยสูญเสียสุขภาวะไปนั้น รวมทั้งเหตุปัจจัยทางร่างกายที่บกพร่องไป อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยใดก็ตาม ผู้สูงวัยสามารถบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่เหมาะสมได้ โดยใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ดังนี้

1. การควบคุมผัสสะ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้อยู่ในขอบเขตของความพอเหมาะพอดี มีสติ ควบคุมการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ
2. มีเจตนาดี ในการกระทำ การติดต่อกับโลกภายนอก
3. การมีปัญญาที่ดี คือ การคิด เข้าใจต่อเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและมีผลกระทบต่ตัวเอง

ผนวกกับความเข้าใจหลักการที่แท้จริงของคำสอนทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศรัทธา คือ มีความเชื่อมั่นยึดถือคำสอนของพระพุทธศาสนาและพร้อมปฏิบัติตาม จิตวิเวก คือ สุขภาวะที่เกิดจากจิตสงบ แยกจากสภาพแวดล้อม รู้ตัวตนตลอดเวลาแม้รอบข้างจะวุ่นวายเพียงใดก็ตาม ศีล คือ ต้องรักษาศีล จิตมีกุศล ไม่กระทำความเลวร้ายต่อผู้อื่น จิตจึงปลอดจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดจิตวิเวกได้ง่ายและส่งผลต่อความสุขในที่สุด หลักไตรลักษณ์ คือ เข้าใจความจริงที่แน่นอนของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ทุกสิ่งเมื่อมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งดีขึ้น เลวลง และแตกสลายไปในที่สุดตามหลักธรรมชาติ หลักพรหมวิหาร 4 คือ การดำเนินชีวิตด้วยการอยู่ร่วมกับคนอื่นและสรรพสิ่งทั้งปวงอย่างมีเมตตา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข รู้จักชื่นชมยินดีกับสิ่งต่าง ๆ และรู้จักวางเฉยต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หลักโลกธรรม 8 คือ เข้าใจความจริงของชีวิตที่มีขึ้น มีลง ต้องปรับจิตให้เป็นปกติรับสภาพให้ได้ สันโดษ คือ รู้จักความพอดีของชีวิต ไม่ขวนขวายในสิ่งต่าง ๆ จนเกินความพอดี หลักอานาปานสติ คือ การรู้จักกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกรู้สีกตลอดเวลา และหลักปฏิจจสมุปบาท คือ รู้จักเหตุเกิดขึ้น และผลที่ตามมาของเหตุที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ จะทำให้จิตสงบนิ่งมากขึ้นและส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะเพิ่มขึ้น จนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขในที่สุด

รายการอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- มติชนออนไลน์. (2562). 10 วิธี สูงวัยแบบแฮปปี้ แฮปปี้ ใช้ชีวิตบั้นปลายมีคุณภาพ. สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_1594310
- สันต์ ใจยอดศิลป์. (2564). รายการ Wellness We care center. เข้าถึง 17 มิถุนายน 2564, จาก <https://youtu.be/jPXRj0zJFV0>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*. สืบค้น 17 มิถุนายน 2564, จาก https://www.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Information_Center/Attach/25621124013609AM_17.pdf
- Adams. (1997). *The perceived wellness model*. สืบค้น 10 มิถุนายน 2564, จาก [https://www.researchgate.net/figure/The-perceived-wellness-odel-Jane-E-Myers-Thomas-J-Sweeny-and-J-Melvin-Witmer-\(2000\)-The-Wheel-of-Wellness-Counseling-for-Wellness-A-Holistic-Model-for-Treatment-Planning](https://www.researchgate.net/figure/The-perceived-wellness-odel-Jane-E-Myers-Thomas-J-Sweeny-and-J-Melvin-Witmer-(2000)-The-Wheel-of-Wellness-Counseling-for-Wellness-A-Holistic-Model-for-Treatment-Planning). Retrieved June 19th, 2021, from https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_Myers_Wheel_2000.pdf
- Qian-Li Xue. (2012). *The Frailty Syndrome: Definition and Natural History*. Retrieved June 19th, 2021, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3028599/>
- Ryff. (1989). *Ryff's model ; Six-factor Model of Psychological Well-being*. สืบค้น 10 มิถุนายน 2564, จาก https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being