

สุขภาวะองค์รวม: ผู้สูงวัยป่วยกาย ไม่ป่วยใจ ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Holistic Well-Being: Elderly Physically Ill but not Mentally Ill

Buddhist Psychology Style

Received: February 09, 2022
Revised: April 26, 2022
Accepted: April 27, 2022

อัจฉรา วิเศษวร¹ และ พุทธชาติ แผนสมบุญ²
Atchara Visasvora, Phutthachat Phaensomboon
(atcharav@yahoo.co.uk and saha70@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงความสำคัญในการใช้หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี และทฤษฎีจิตวิทยาที่มีหลักทฤษฎีสร้างวิธีคิดบวกเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป โดยจะนำมาบูรณาการรวมกันเรียกว่า พุทธจิตวิทยา เป็นการนำหลักการทั้งทางพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาในการเสริมสร้างความสุข ได้รับความทุกข์ด้วยใจที่เข้าใจธรรมชาติ เกิดความรู้ใหม่ในการส่งเสริมความสุขของครอบครัวให้ผู้สูงวัย ให้มีการรับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยของผู้สูงวัย สามารถพัฒนาจิตใจจนกลายเป็นจิตใจที่ยอมรับ รับรู้ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายได้ เรียกว่า เมื่อกายป่วย ใจไม่ป่วย อันนำมาซึ่งความสุขแบบภาวะองค์รวมได้ ซึ่งความหมายของสุขภาวะองค์รวม คือ ภาวะความสุขขององค์ประกอบหลายด้านมารวมกันเป็นองค์รวม ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม ทางด้านอารมณ์ และทางด้านปัญญา ทำให้ผู้สูงวัยสามารถมีความสุขได้แม้ร่างกายจะมีทุกข์จากความเสื่อมตามสังขารที่เปลี่ยนแปลงจากวัยที่เพิ่มมากขึ้น ผู้เขียนมุ่งหวังว่าผู้สูงวัยที่กำลังป่วยกาย หรือผู้ที่ต้องการศึกษาทำการศึกษไว้ก่อนที่จะเจ็บป่วย ได้เริ่มเรียนรู้การบูรณาการศาสตร์ทั้งสอง เพื่อทำความเข้าใจในชีวิตที่ถ่องแท้ ตามคติธรรมที่กล่าวว่า ไม่มีใครในโลกนี้ จะหลีกเลี่ยงไปได้ คือความแก่ ความเจ็บและความตาย

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, ผู้สูงวัย, ป่วยกาย, ป่วยใจ, พุทธจิตวิทยา

¹ สมาคมสตรีนักธุรกิจและวิชาชีพแห่งประเทศไทย-กรุงเทพฯ ในพระบรมราชินูปถัมภ์

Women's Association of Thailand-Bangkok under the Royal of Her Majesty the Queen

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article aims to highlight the importance of applying the teachings of the Lord Buddha, which have existed for more than 2,600 years and the theory of psychology that has the means of creating positive ways of thinking and been accepted by the general public, which will be integrated together into a new concept called Buddhist Psychology. It uses both Buddhist Principles and Psychological theories to enhance happiness and recognize suffering with a heart that understands nature. This new knowledge aims to promote holistic well-being for the elderly who will be aware of the changes that occur in the various stages of life, so, they will be able to develop the mind that accepts and recognizes the changes in their body. Or known as when the body is sick, but the mind is not sick. This approach can bring happiness to the elderly. Holistic Well-Being, which attempts to treat both the body and the mind, is the state of happiness through which many elements come together, which including physical, mental, social, emotional and intellectual. These elements allow the elderly to be happy even, if their bodies are suffering from deterioration brought about by the changes from an increasing age.

It is the author's belief that this may help the elderly those who are already physically ill, or those who may wish to first study this concept, even though they may not be ill as yet. This philosophy integrates the principles of Buddhism and Psychology, because illness, aging and death are common to everyone, and an inescapable fact of life.

Keywords : Holistic Well-Being, Elderly, Physical Illness, Mental Illness, Buddhist Psychology

บทนำ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงความสำคัญในการใช้หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี และทฤษฎีจิตวิทยาทางตะวันตกที่มีหลักทฤษฎีสร้างวิธีคิดบวก เป็นแนวคิดของการสร้างความสุขที่ยอมรับของคนทั่วไป โดยจะ

นำมาบูรณาการรวมกัน เพื่อให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ให้แก่ผู้สูงอายุที่ป่วยกาย ไม่ให้ป่วยใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดย มีสติรู้ถึงทุกข์ที่เกิดทางกาย โดยไม่เกิดทุกข์ทางใจตามมา ไม่ซึมเศร้า ไม่สลดหดหู่ อันเป็นเหตุที่อาจนำมาซึ่งโรคทางใจเพิ่มได้ เป็นไปตามแนวทางพุทธจิตวิทยาซึ่งมีความประสงค์ให้เกิดความสุขมาก มีความทุกข์น้อย หรือไม่มีเลย

คำว่าสุขภาวะองค์รวม ภาษาอังกฤษเรียกว่า Holistic well-being ส่วนในภาษาบาลีทั้งคำว่าสุขภาวะและสุขภาพ เดิมเป็นคำเดียวกัน มีความหมายเหมือนกัน แต่คำในภาษาไทยใช้ได้ทั้งสองคำ อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ กล่าวว่า คำว่า สุขภาวะ เป็นคำที่มีความหมายกว้าง ตั้งใจใช้แทนคำว่า สุขภาพ ซึ่งมีความหมายในเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บเป็นหลักเท่านั้น (นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์, 2555) จวบจนองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำนิยามไว้กว้าง ๆ ว่า สุขภาวะ หมายถึง องค์รวมความสัมพันธ์ที่ดีของ กาย ใจ สังคม อารมณ์ ปัญญา รวมถึงจิตวิญญาณ เชื่อมโยงเข้าไว้ด้วยกันอย่างสมดุล (องค์การอนามัยโลก, 2547) ท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธว่า คำว่าสุขภาวะองค์รวมที่ขยายความหมายโดยมองให้ครอบคลุมอย่างนี้ สื่อความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สุข มากขึ้น คือเป็นภาวะที่หมดทุกข์ ปลอดทุกข์ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ หรือจะเรียกว่า เป็นภาวะที่เป็นสุขขององค์รวมได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

ดังนั้น สุขภาวะองค์รวม ในความหมายของบทความวิชาการนี้จึงหมายถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีขององค์ประกอบรวม 5 ด้าน ได้แก่ กาย (Physical) ใจ (Mental) สังคม (Social) อารมณ์ (Emotional) และปัญญา (Intellectual) เกิดเป็นองค์รวม 5 ด้านอย่างสมดุล ทำให้บุคคลปลอดจากความทุกข์ หรืออีกนัยคือ ทำให้เกิดความสุขเป็นองค์รวม ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ยังกล่าวด้วยว่า ภาวะของความสุข คือ การมี *วิชา* ได้แก่ ความผ่องใส กระฉ่างแจ่ม มองเห็นสรรพสิ่งชัดเจน มี *วิมุตติ* ได้แก่ ความหลุดพ้นเป็นอิสระเสรี มี *วิสุทธิ* ได้แก่ ความหมดจด ไม่ขุ่นข้องหมองใจ และมี *สันติ* ได้แก่ ความสงบในใจ ถึงแม้จะมีความเจ็บป่วยทางกายก็ตาม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

บทความวิชาการนี้จึงขอเสนอแนะให้ ผู้สูงวัยนำแนวทางของพระพุทธศาสนามาปรับใช้ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยา ในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดีโดยเริ่มจากการมีสุขภาพจิตดี แม้ว่ากายจะป่วยก็ตาม

จากคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ด้วยว่า คือความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้ง สนองความสามารถของตนเองในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อโต้แย้งภายในจิตใจและอยู่อย่างมีความสุข ทุกสิ่งเริ่มต้นจากจิตที่ดี (องค์การอนามัยโลก, 2544) ตามพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ผู้สูงวัยที่ได้ปฏิบัติทั้งแนวพุทธศาสนาและจิตวิทยา จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามคำจำกัดความของ WHO นี้ได้ ซึ่งนอกจากจะนำความสุขมาสู่ผู้สูงวัยเอง ยังนำความสุขมาสู่ครอบครัว สังคมโดยรอบ ท้ายสุดยังนำความสุขส่งมาสู่ประเทศชาติที่รักของเราได้ ส่วนการมีสุขภาวะองค์รวมตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลได้อย่างแท้จริงอีกด้วย (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550)

สำหรับประเทศไทย “ผู้สูงวัย” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงวัย พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ซึ่งวัยนี้บางคนเรียกว่าเป็นวัยเปราะบาง เพราะเหตุที่วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาทั้งกายและใจ ทางกายเกิดความเปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมจากสังขารที่อยู่มายาวนาน และทางใจที่ถูกกระทบจากการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งต่าง ๆ มากมาย ตัวอย่างเช่น ความกังวลทางร่างกายที่เสื่อมถอย อีกทั้งทางเศรษฐกิจที่อาจเกิดจากการที่ขาดรายได้เนื่องจากเกษียณอายุ แล้วร่างกายมาเจ็บป่วยเป็นการเพิ่มความกังวล รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเช่น เพื่อนฝูง ญาติพี่น้องที่เริ่มมาจากไปอีกด้วย ดังนั้นในฐานะนักพุทธจิตวิทยา ผู้เขียนจึงประสงค์ที่จะช่วยทำให้ผู้สูงวัย ที่มีความทุกข์ทางกายอยู่แล้ว ให้มีความทุกข์ทางใจน้อยลง โดยใช้หลักการทางพุทธจิตวิทยาปรับใช้

หลักพุทธจิตวิทยา

หลักพุทธจิตวิทยาในบทความนี้หมายถึง การนำหลักการพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยา แล้วนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติคลายความทุกข์ทางใจ โดยใช้สติปัญญาของตนในการมองเห็นความจริงที่เกิดขึ้น ดังที่ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงความหมายจิตวิทยาแนวพุทธว่า คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา (นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2552)

หลักธรรมในการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความทุกข์จากร่างกายที่เจ็บป่วย เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ทางใจตามมา โดยการหมั่นฝึกจิตของผู้ป่วย เมื่อผสมผสานหลักทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) หรือที่เรียกว่าความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นการบูรณาการ 2 ศาสตร์ ที่สำคัญเข้าไว้ด้วยกันในการดูแลผู้สูงวัยที่ป่วยกาย ไม่ให้ป่วยใจ ผู้เขียนคาดว่าองค์ความรู้ที่ได้จากการบูรณาการทั้ง 2 ศาสตร์นี้ จะช่วยให้ผู้สูงวัยที่กำลังป่วยกาย หรือผู้ที่ต้องการทำการศึกษาไว้ก่อนจะเป็นผู้สูงวัยและเจ็บป่วย ได้รักษาใจไว้ได้ เพราะความเจ็บป่วย ความแก่ และความตาย เป็นเรื่องธรรมดาของทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้นแม้คนเดียว

ตามหลักพุทธศาสนา การปฏิบัติตนเพื่อให้จิตสงบตามแนวพุทธศาสนามีหลายวิธี เช่นการฝึกสมาธิ การสวดมนต์ การไปวัด ทำบุญ การนั่งวิปัสสนาสมาธิ เคยมีการวัดผลทางวิทยาศาสตร์โดยการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์และวงการแพทย์ ได้ยืนยันมาแล้วโดยมีการวัดคลื่นสมองว่า การปฏิบัติวิปัสสนาสมาธินั้น สมองจะหลั่งสาร Neuro Transmitter ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทประเภท Endorphin ซึ่งสารนี้จะไปตัดสัญญาณความเจ็บปวด ไม่ให้ส่งไปถึงสมองได้ ลดเรื่องความเจ็บปวดทางกาย สามารถทำให้เกิดความสงบทางใจได้จริง เมื่อรวมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่นการฝึกคิดบวก ไม่คิดลบต่อตัวเองและสังคมรอบ ๆ ข้าง การฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ก็จะสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เช่นการตามดูลมหายใจ ใช้สติปัญญาในการเข้าใจเหตุและผล คือเข้าใจว่าเพราะเหตุเช่นนี้ ผลจึงเป็นเช่นนั้น หรือที่ผลเป็นเช่นนั้นเนื่องจากสาเหตุนี้ ประกอบกับการมีเทคนิคในการหาความสุขโดยการคิดบวก มีอารมณ์บวก มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น คำนึงถึงคนรอบข้างเสมอ หาความหมายให้กับชีวิตของตนเอง ไม่อยู่อย่างไม่มีจุดหมายหมาย เช่น การอยู่เพื่อสร้างความดี

อยู่เพื่อดูแลลูกหลาน เป็นต้นและมีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จโดยเริ่มจากการทำหรือเปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่างของตนก่อน ทีละเล็กทีละน้อย เช่น เลิกการกินรสหวาน หรือการเลิกกินเค็ม เป็นต้น ในที่สุด ถึงขั้นที่มีสุขภาพของคร่อมได้ คือ สุขทั้งกาย ใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา แม้จะป่วยกายบ้างก็ตาม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครหนีพ้น” ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วล้วนต้องประสบพบเจอไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้ ทั้งนี้ขึ้นกับ *กรรม* ของแต่ละบุคคลว่าใครจะประสบกับอะไรก่อนหลัง บางคนก็ตายก่อนแก่ หรือ บางคนก็เจ็บก่อนตาย เป็นต้น และความมากน้อยของการเจ็บป่วยก็ไม่เท่ากัน บางคนเป็นมะเร็ง บางคนเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรงสมองเสื่อม บางคนตลอดชีวิตไม่เจ็บป่วยรุนแรงอะไรเลย นอกเหนือแล้วตายไปเลยก็มีให้เห็นอยู่มาก *ทุกข* หรือ ทุกข์ ภาษาบาลี คือ ทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐข้อแรกในอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรียกว่า ทุกขสัจ จากการเทศนาเรื่องแนวปฏิบัติทางจิต ของสมเด็จพระญาณสังวร วันที่ 15 ธันวาคม 2515 กล่าวว่า ทุกขสัจ นั้นมี 11 ประการ ได้แก่ 1) *ชาติ* คือการเกิด ความปรากฏแห่งชั้นของความได้อายุตนะ 2) *ชรา* คือความแก่ เช่น ฟันหลุด ผมหงอก ความเสื่อมแห่งอายุและอินทรีย์ 3) *มรณะ* คือความตาย ความแตกดับของชั้น การเคลื่อนแห่งภพ 4) *โสกะ* คือความเศร้า โศก ความห่อเหี่ยวใจ 5) *ปริเทวะ* คือความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน 6) *ทุกขกาย* คือความลำบากกาย ไม่สบายกาย 7) *ทุกขใจ* หรือ *โทมนัส* คือความทุกข์ทางจิต จากการนึกคิดปรุงแต่ง 8) *อุปายาส* คือความคับแค้นใจ 9) ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ 10) ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก และ 11) ความปรารถนาสิ่งใดไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ดังสรุปรวมลงได้ว่าเป็น อุปาทานชั้น 5 ทั้งหมด คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น นั่นแหละที่เป็นทุกขสัจ (ลานธรรมเสวนา, 2546) ทั้งนี้ มีกิเลส คือ อุปาทานทำให้หลงผิด โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า อุปาทาน คือ ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาจากตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง และสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนของตน หรือเป็นอัตตา ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงตามหลักศาสนาพุทธ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อ้างแล้ว)

เคยสงสัยบ้างไหมว่า เพราะอะไรความทุกข์ของผู้สูงวัยแต่ละคนจึงมีไม่เท่ากัน บางครั้งเรื่องเดียวกัน ผู้สูงวัยบางคนก็มองแง่บวก ความทุกข์มากมายก็ดูเหมือนจะน้อย เช่น มองว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา หรือมองว่าทุกสิ่งในโลกล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แต่ถ้าผู้สูงวัยมองแง่ลบ ความทุกข์แค่เล็กน้อยก็ดูเหมือนจะมากมาย

ใหญ่หลวง เช่น คิดวนอยู่ว่าทำไมต้องเป็นฉันที่ป่วย ทำไมคนนั้นไม่เห็นดูแลตัวเองดีเท่าฉันไม่เห็นเจ็บป่วยเลย ยิ่งคิดยิ่งตอกย้ำ ยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้แก้ไข ทุกข์ทุกอย่างล้วนเกิดที่ใจที่ปรุงแต่งให้ทุกข์หรือสุข ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะฉะนั้น ผู้สูงวัยต้องควบคุมใจของตนเองให้ได้

จากความจริงข้างต้น จะเห็นว่า มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าฐานะใด เกิดในตระกูลใด ล้วนต้องมีความทุกข์ทั้งทาง ร่างกาย (กายิกโรโค) โดยเฉพาะผู้สูงวัยเมื่อกายเจ็บป่วยจากโรคร้ายหรือเกิดความเสื่อม เนื่องจากความชรา และความทุกข์ทาง ใจ (เจตสิกโรโค) ที่ปรุงแต่งไปต่าง ๆ เมื่อเกิดความทุกข์ทางกาย การปรุงแต่งนี้เองเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดการทุกข์ใจ ป่วยใจ

แนวทางพุทธจิตวิทยาในการดูแลไม่ให้ป่วยไปตามร่างกายที่ป่วย

หลักพุทธศาสนา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงทุกข์ไว้ว่า ทุกข์มี 2 แบบ คือ ทุกข์ทางกายหรือกายิกทุกข์ (physical suffering) และทุกข์ทางใจหรือเจตสิกทุกข์ (mental suffering) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อ้างแล้ว) เป็นทุกข์ที่ทุกคนล้วนต้องเจอต้องประสบ โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่ถือว่าเป็นวัยเปราะบาง เนื่องจากเป็นวัยที่ชรา ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยย่อมเกิดมีทุกข์ทางกายขึ้น และเนื่องจากเป็นวัยที่สูญเสียสมรรถภาพทางกายนี้เอง ย่อมมีความทุกข์ทางใจตามมา ผู้สูงวัยจะออกจากทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร ตามหลักพุทธศาสนามีวิธีการบริหารจัดการ เมื่อกายป่วย ไม่ให้จิตใจป่วย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวเทศนาในวันไหว้ครูของสาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2564 โดยพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ ได้ยกพระไตรปิฎกที่กล่าวเรื่องของการดูแลใจ เมื่อร่างกายป่วยใช้ทั้งจากการเจ็บป่วยจากโรคร้ายและจากความชราขึ้นมา 2 เล่ม ดังนี้

พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 ฉบับมหาจุฬาฯ สัลลสูตร กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสพระสูตรนี้แก่อุบาสกคนหนึ่งว่า วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงความตาย การป่วยกายก็เหมือนการถูกยิงด้วยลูกศรดอกที่ 1 มีความทุกข์ทางกาย เวทนาทางกายอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดทุกข์ทางใจด้วย ก็เหมือนถูกยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ 2 จากลูกศรดอกแรกที่ไม่ตาย เมื่อโดนลูกศรซ้ำดอกที่ 2 ย่อมต้องทุกข์ทรมานมากขึ้นและอาจถึงตายเลยได้ และพระไตรปิฎกเล่มที่ 2 ที่ท่านยกมาคือ

พระไตรปิฎกเล่มที่ 17 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 9 ฉบับมหาจุฬาฯ นกฺขลปิตุสูตร ที่พระศาสดา ได้ตรัสแก่ นกฺขลปิศาหบดีที่เจ็บป่วยจากการที่ร่างกายเริ่มชราว่า บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึง รับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่ กระสับกระส่าย ไม่เศร้า ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปว่าเป็นอัตตา ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราเลย ควรทำจิต ให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ จากพระไตรปิฎกทั้ง 2 เล่มเห็นได้ชัดว่า พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึง ความ เจ็บป่วยทางกาย นำความทุกข์มาให้เหมือนโดนลูกศรยิง 1 ดอกอยู่แล้ว เมื่อจิตใจ กระสับกระส่าย จิตใจไม่สงบ นำความทุกข์มาสู่ใจอีก เหมือนถูกยิงด้วยลูกศรซ้ำอีก 1 ดอก ผู้เขียนจึงมีความประสงค์จะเห็นผู้สูงวัยรอดพ้นจากการถูกลูกศรดอกที่ 2 ยิงซ้ำ ด้วยการนำพุทธ จิตวิทยา มาเป็นแนวทางในการสกัดกั้นไม่ให้ถูกลูกศรดอกที่ 2 ยิงซ้ำซึ่งจะเจ็บปวดมากขึ้น

ผู้สูงวัยสามารถบริหารจัดการจิตของตนเองได้ โดยการปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัม พุทธเจ้า ที่เมื่อกายเจ็บป่วย จิตจะไม่ป่วยไปด้วย กล่าวคือ พระพุทธเจ้าสอนให้เราทำจิตให้ สงบ เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า กรรมฐาน ในภาษาอังกฤษ คือ meditation, contemplation ในภาษาบาลี kammattana, กม มฐาน และ ในภาษาสันสกฤต karmasthana หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้ เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิตใจ หรืออุปาย กลวิธีเหนี่ยวนำ ให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่นำมาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อน ลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย พระพรหมบัณฑิต ยังกล่าวว่า กรรมฐานนั้นเป็นระเบียบวิธี (Methodology) เป็นวิธีรักษาจิตใจตัวเองที่ดียิ่ง สามารถดับทุกข์ได้ที่ต้นเหตุ และสามารถมุ่ง สู่นิพพานได้เลยด้วยการฝึกสติ (Mindfulness Meditation) ฉวีวรรณ คงโชคสมัย กล่าวว่า หลักการคือ อยู่กับปัจจุบันขณะนั้นให้ได้มากที่สุด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น (ฉวีวรรณ คงโชค สมัย, 2562) ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณาเรื่อง ของตนเอง ดูลมหายใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร สั้นหรือยาว เบาหรือแรง อุ่นหรือเย็น ร่างกายเป็นอย่างไร ส่วนไหนทำงานเป็นอย่างไร พิจารณาเป็นส่วน ๆ โดยไม่ปรุงแต่ง นั่ง พิจารณาโดยใช้ใจดูอย่างเดียว ไม่ใช้สังขารมาปรุงแต่ง ฝึกให้ใจเห็นกายให้ชัดเจนว่าแยกส่วน กันระหว่างกายกับใจ การฝึกสมาธิ (Meditation) และฝึกสติ (Mindfulness) ที่ด้นั้น สิ่งที่ได้ จากการฝึกสมาธิและฝึกสติ คือ เมื่อฝึกไปสม่ำเสมอมาก ๆ จะเกิดปัญญาเห็นสัจธรรมของ ชีวิตว่าธรรมชาติของสรรพสิ่งคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ว่าจะเป็นกายหรือใจ ไม่มี

ข้อยกเว้น ให้มีสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติกรรมฐานนั้นยังช่วยทำให้วงจรของจิตลดลงโดยอาศัยองค์กรรมฐาน หรือการเจริญสติ สามารถลดความเครียด ความกังวล ซึ่งพิสูจน์ได้ด้วยวิทยาการทางการแพทย์ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การไม่กังวลถึงอนาคต หรืออดีตที่ผ่านมาแล้ว ให้เหลือแค่ปัจจุบัน คือลมหายใจ เมื่อผู้สูงวัย เกิดปัญญา เกิดสมาธิ จิตใจจะหมกมุ่นกับการเจ็บป่วยทางกายลดลง ก็จะลดความเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงวัยลงได้

ส่วนการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ผู้สูงวัยสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การเดินจงกรม เป็นต้น แม้แต่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามปกติ เช่น การอ่านหนังสือ การทำสวน การทำงานบ้าน เป็นต้น ก็สามารถฝึกสติของผู้สูงวัยได้ โดยการหมั่นฝึกในการรับรู้ในทุกอิริยาบถในปัจจุบันที่กำลังทำอยู่ มีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ การฝึกปฏิบัติทุกวัน การอยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลสิ่งที่ผ่านไปแล้วที่ย้อนคืนไม่ได้ เช่น สุขภาพที่เคยแข็งแรง วัยหนุ่มสาวของตนเอง เป็นต้น ส่วนสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็ไม่ต้องไปกังวล เช่น เจ็บป่วยเมื่อไหร่จะหาย หรือกังวลว่าจะตายไปก่อน เป็นต้น ผู้สูงวัยจะเกิดปัญญาขึ้นได้ว่าทุกสิ่งล้วนอนิจจัง ลดการยึดมั่น ถือมั่น เห็นจริงถึงกฎไตรลักษณ์ คือมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป โดยเห็นได้ด้วยปัญญาของตนเอง

ดังที่กล่าวข้างต้นว่า สมาธิทำให้เกิดปัญญา และปัญญาทำให้เกิด วิมุตติหรือการหลุดพ้น แต่ถ้าผู้สูงวัยในฐานะปุถุชนที่ไม่ได้นั่งกรรมฐาน อย่างน้อยควรต้องหมั่นฝึกเรื่อง โยนิโสมนสิการ ให้ได้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ (yonisomanasikara) คือ การทำในใจโดยแยบคาย รู้คิดพิจารณาหาเหตุหาผลโดยถูกวิธี พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ มองโลกให้เป็นอย่างที่มีมันเป็นจริง เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากปัจจัยที่อยู่ภายในตัวเราเอง เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดความสงบขึ้นในใจ มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงของชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการเจ็บ การแก่ และการตาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงวัยเห็นความจริงตามธรรมชาติของชีวิต

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เคยกล่าวไว้ว่า เมื่อเจ็บป่วยมี 2 สิ่งที่ต้องทำคู่กัน คือ การทำกิจและการทำจิต การทำกิจ นั้นเป็นหน้าที่ของหมอ ป่วยกายก็ให้หมอรักษาไป เรามีหน้าที่ปฏิบัติตามที่หมอแนะนำและรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ส่วนสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ การทำจิต หรือ ใจ ซึ่งเป็นของเราเอง เราต้องรักษาเอง ผู้สูงวัยต้องเข้าใจเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ ต้องมีโยนิโสมนสิการอย่างแท้จริง (พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล, 2562) การทำกิจทุกอย่างตามที่ต้องทำโดยยึดตามหลักอิทธิบาท 4 (path of accomplishment, basis for success)

คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย ฉันทะ (aspiration) ขอบใจ คือ ใฝ่รักที่จะทำสิ่งนั้นและปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้น คือ การรักที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น วิริยะ (effort) แข็งใจ คือ อดทน ไม่ท้อถอย มีความพยายามในการทำกิจ เช่น รับประทานยาต่อเนื่อง หมั่นออกกำลังกาย ทานอาหารที่ดี ลดอาหารที่เป็นโทษ อยู่ในสถานที่สัปปายะ จิตตะ (dedication) ตั้งใจ คือ เอาจิตฝึกใฝ่ อุทิศตัวอุทิศใจในสิ่งที่ทำ เช่น ตั้งใจปฏิบัติตนเองให้ดีขึ้น มีความตั้งใจจริง เอาใจใส่ และ วิมังสา (investigation) เข้าใจ คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา คิดแก้ไขปรับปรุง เมื่อทำกิจครบถ้วนแล้ว ที่เหลือก็ทำจิต ปล่อยวาง ไม่ไปยึดติดให้จิตเป็นทุกข์ เข้าใจทุกสิ่งตามความเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อ้างแล้ว)

สรุปว่าเมื่อผู้สวดวิญญูปฏิบัติตนได้ตามหลักพุทธศาสนาข้างต้น ตามแนวทางที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนมานานแล้ว เมื่อตั้งใจปฏิบัติ จิตใจมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเกิดมี วิชา คือ ความรู้แจ้ง เห็นตามความจริง วิมุติ คือ ความหลุดพ้น ไม่ยึดติด วิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ มีศีลมีธรรมและสันติ คือ ความสงบสุขทางใจ อันเป็นวิถีนทางแห่งความสุขที่แท้จริงที่ผู้สวดวิญญูควรปฏิบัติ จะช่วยให้คลายจากความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการป่วยทางกายให้เบาลงได้

หลักจิตวิทยาเชิงบวก

การสร้างความสุขโดยอาศัยทฤษฎีทางจิตวิทยา Positive Psychology: An Introduction American Psychologist โดย Seligman Martin ถือว่าเป็นบิดาของศาสตร์นี้ เน้นการมองโลกในแง่ดี การมีความหวังเสมอ ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดหลักของการพัฒนาความสุข เป็นการเน้นพัฒนาด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจต่าง ๆ เป็นหลักและเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาด้านมีความสุข ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพอใจ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขมากขึ้น เป็นคนดี มองโลกในแง่ดี มีปัจจัยมากมายที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิต เช่น สุขภาพกายและใจที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม ทั้งกับคู่ชีวิต ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน องค์กรทางสังคมต่าง ๆ ทั้งยังพบว่าความสุขใจ บางครั้งเพิ่มขึ้นเมื่อรายได้เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความสุขทางใจ ดังนั้น ถ้ามีการส่งเสริมให้ผู้สวดวิญญูสามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ตามปกติ รวมถึงการทำงานหาเงิน การได้ออกกำลังกาย ร่วมกับเรื่องอื่น ๆ ตามที่ผู้สวดวิญญูสามารถทำได้แล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถนำความสุขใจ มาให้แก่ผู้สวดวิญญูได้อย่างแน่นอน (Seligman, Martin E.P., 2555)

การพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตที่ดี (good life) ตั้งเดิมมาจากแนวคิดของ Aristotle นักปราชญ์ชาวกรีก ที่คิดว่า อะไรที่เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมชีวิตให้ดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด นำมาสู่ความสุข ซึ่งแนวความคิดนี้ได้ถูกนำมาพัฒนาต่อเนื่องจนมาถึงปัจจุบัน ตามที่กล่าวมาข้างแล้วข้างต้น Seligman M. นักจิตวิทยาแนวคิดบวกในยุคปัจจุบัน ได้พัฒนาแนวคิดนี้ จนได้สร้างทฤษฎีสร้างสุขที่เรียกว่า **PERMA** โดยมองว่าความสุขของบุคคล ประกอบด้วย 5 สิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญ และสามารถนำมาปรับใช้กับผู้สูงวัยคือ

1. **P – Positive Emotion** มีความหมายกว้างกว่าคำว่ามีความสุข เพราะเกิดจากการที่บุคคลมีอารมณ์บวก มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน หัวเราะได้ ยิ้มได้ สงบได้แม้เมื่อเจอเรื่องทุกข์ มีความหวัง ดังนั้น ผู้สูงวัยจะมีความสุขใจได้ ต้องปรับอารมณ์ของตนเองให้เป็นคนมีอารมณ์บวก ไม่ขุ่นมัว ไม่หงุดหงิด มีสติที่ดี แม้อายุจะปวย ก็ไม่พาลโกรธ ไม่หมดหวัง หรืออารมณ์เสียใส่ผู้อื่น รักษาอารมณ์ตนเองให้สงบได้

2. **E – Engagement** การมีส่วนร่วมในกิจการต่าง ๆ ผู้สูงวัยควรใช้เวลา ให้ความทุ่มเทความสามารถให้กับการงาน หรือกิจกรรมที่ตนมีความพอใจ เช่น ผู้สูงวัยบางคนชอบร้องเพลง ชอบเต้นรำ ชอบทำอาหาร ก็ควรทำต่อไป จิตใจก็จะมีความสุข สัมความทุกข์ทางกายลงได้ ผู้สูงวัยบางคนก็ทำงานต่อเนื่องถึงแม้จะป่วยกายก็ไม่ยอมหยุดทำงานที่ตนเองรักหลักคือ ให้จิตอยู่กับกิจให้มากที่สุด และไม่ลืมหันที่จะพักผ่อนให้เพียงพอ

3. **R – Positive Relationships** ผู้สูงวัยควรสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ทำให้ไม่รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยว ทำให้มีกำลังใจจากคนรอบข้าง มีคนให้คำปรึกษา คอยช่วยเหลือกันเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความสุขของผู้สูงวัย ทำคนรอบข้างอยากที่จะช่วยเหลือ ผู้สูงวัยต้องเริ่มจากตนเองในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

4. **M – Meaning** ผู้สูงวัยควรสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีคุณค่า รวมถึงการนับถือศาสนา นับถือตนเอง ทำบุญ ใส่บาตร ไปวัด ยึดมั่นอุดมการณ์ มีเป้าหมายในชีวิต สร้างความมั่นคงให้ตนเองและครอบครัวได้ ช่วยดูแลลูกหลานบ้าง ให้คำปรึกษา เล่าประวัติชีวิตที่มีคุณค่าให้ลูกหลานได้ฟังเพื่อเอาเป็นเยี่ยงอย่างที่ดี ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความสุข ไม่กังวลกับกายที่ป่วยจนลืมหันความหมายของการมีชีวิต

5. **A – Accomplishment** ความสำเร็จ การได้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เช่น ผู้สูงวัยอาจตั้งเป้าหมายว่าจะเดินออกกำลังกายทุกวัน วันละ 100 ก้าว 500 ก้าว เพื่อความ

แข็งแรงของร่างกาย ทำตามความสามารถของร่างกายเท่าที่ทำได้ แล้วปฏิบัติให้สำเร็จให้ได้ สร้างความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ชีวิตก็มีความสุขเมื่อประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ (Seligman M, 2543)

แนวคิดเชิงบวกนี้ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดเชิงลบกับตนเอง กับอนาคตและกับบุคคลอื่น เป็นการบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) ใช้ปัญญาของตนเองในการจัดการปัญหา เมื่อนำมาปฏิบัติร่วมกับแนวทฤษฎีของ Bandura A. นักจิตวิทยาชาว Canadian-American ที่นำเสนอแนวคิดเรื่องของ Self-Efficacy คือ บุคคลต้องเชื่อในความสามารถของตนเองในการควบคุมเรื่องต่าง ๆ ที่มีผลกระทบตนเอง ต้องบอกตัวเองให้ได้ว่า “เราทำได้” เชื่อในความสามารถของตนเอง ค่อย ๆ พัฒนาความสามารถของตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายให้ได้ สร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจให้แก่ตนเอง ผู้สูงวัยต้องบอกตัวเอง เช่นนั้น ต้องสร้างความเข้มแข็งในจิตใจของตนเองให้ได้ เมื่อบอกตัวเองว่า เราทำได้ ก็ต้องบังคับกายและใจตนเองให้ทำได้ คือ Self-Regulation หรือ มีความสามารถในการกำกับและยับยั้งจิตใจตนเองทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนได้ โดยผ่านความรู้คิด พิจารณาไตร่ตรองว่าควรทำตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม ไม่วู่วาม หักห้ามใจได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้ต้องหมั่นสังเกตตนเองสม่ำเสมอ คือ Self-Observation ว่าตนเองมีความสำเร็จหรือไม่เพียงใด มีพัฒนาการที่ดีเพียงใด ต้องปรับปรุงสิ่งใดอีกบ้าง (Bandura A, 1997) เมื่อผู้สูงวัยปฏิบัติตามนี้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นมาตามลำดับจนสามารถมีความสุขแม้จะป่วยกายได้

สุขภาวะองค์รวม: ผู้สูงวัยป่วยกาย ไม่ป่วยใจ ตามแนวพุทธจิตวิทยา

การบูรณาการหลักพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยา มาเป็นหลักพุทธจิตวิทยา ผู้สูงวัยจะได้รับผลลัพธ์จากการหมั่นฝึกปฏิบัติทั้งทางหลักพุทธศาสนา เช่น การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน การทำสมาธิ การสวดมนต์ ตลอดจนการคิดที่ถูกต้องมีสัมมาทิฐิ มีการคิดพิจารณา แบบโยนิโสมนสิการ และทฤษฎีจิตวิทยา คือการมองโลกในแง่บวก การบอกตนเองว่าเราต้องทำได้ สามารถนำมาบูรณาการใช้ร่วมกันได้ กล่าวคือ เมื่อกายเจ็บป่วย ให้หมั่นเจริญสติ เช่นทำสมาธิให้ใจจดจ่ออยู่กับการกระทำของเราอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือ การทำสวน และการมีโยนิโสมนสิการ คือ คิดให้เป็น คิดถูกต้องอย่างแยบคาย

คิดว่าการเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต เป็นการฝึกความอดทนหรือขันติบารมีได้ ฝึกเมตตาบารมีได้ด้วย คือ ในขั้นแรกต้องมีเมตตาต่อตนเองก่อน การมีความอดทนอดกลั้น ตามแนวทางของการเป็นอริยะบุคคล ร่วมกับการบูรณาการกับการใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก ในการดำเนินชีวิตต่อไป เช่น มองโลกในแง่ดี ไม่เศร้าซึม มีความเข้มแข็งที่เผชิญกับความจริง มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว กับเพื่อนฝูง กับสังคมรอบ ๆ ตัว รักษาอารมณ์ตนเองเพื่อจะได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบ ๆ ข้าง ทำให้ตนเองมีประโยชน์เท่าที่สุขภาพกายและสมองจะเอื้ออำนวย และสุดท้ายเมื่อทำอะไรที่ตั้งใจจริง ทำให้สำเร็จตามความตั้งใจ โดยบอกตนเองว่า เราต้องทำได้ถ้าเราตั้งใจจริง ผู้สูงวัยจะเกิดความสุขในองคร่วม มีความสุขสงบทางจิตใจ และจิตวิญญาณ ตามแนวทางของพุทธจิตวิทยา คือ ป่วยกาย แต่ไม่ป่วยใจ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวถึงการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี กล่าวคือ เป็นการพิจารณาถึง 5 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม ซึ่งผู้สูงวัยควรให้ความสำคัญได้แก่ 1) สุขภาพร่างกาย ผู้สูงวัยเมื่อมีความเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นจะสามารถสังเกตถึงความผิดปกติได้ง่าย มีการดูแลร่างกายอย่างดี ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อยู่ในที่อากาศถ่ายเท เป็นต้น 2) สุขภาพจิต ผู้สูงวัยต้องมีการบริหารจัดการกับความเครียด ความทุกข์ ทำจิตใจให้สงบได้ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ คิดบวก เป็นต้น 3) สุขด้านสังคม ผู้สูงวัยต้องสร้างสังคมที่ดี มีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และสังคมทั่วไป 4) สุขด้านจิตวิญญาณหรือปัญญา ผู้สูงวัยควรฝึกจิตวิญญาณหรือฝึกการคิด ที่จะทำให้เราเข้าใจถึงความจริงของชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ศาสนา การฝึกสมาธิ การเล่นโยคะ ทำกิจกรรมที่ชอบและสนใจที่สร้างความสุขทางจิตใจให้ตนเอง และ 5) สุขด้านจิตปัญญา คือ ผู้สูงวัยต้องมีการเปิดกว้างต่อความคิด และประสบการณ์ใหม่ ๆ พัฒนาความรู้ ศักยภาพของตนเอง ใช้สมอง ใช้ปัญญา เช่น ลองเล่นเกมบ้าง หัดใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดนี้ คือความสุขทั้งกาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญานี้ สามารถเกิดได้จากการที่ผู้สูงวัยปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา และแนวทางจิตวิทยาคิดบวกและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ซึ่งจะช่วยสร้างสมดุลให้ชีวิต และสามารถทำให้ผู้สูงวัยมีชีวิตที่สุขสงบเป็นสุขภาวะองค์รวมที่แท้จริง ได้อย่างยั่งยืนต่อไป แม้จะมีความเจ็บป่วยทางกายก็ตาม

บทสรุป

ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ผู้เขียนขอแนะนำให้ผู้สูงวัยนำแนวทางของพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยา ในการดำเนินชีวิตต่อไป ถึงแม้จะป่วยกาย ทำให้ตนเองมีความสุขครอบคลุมในทุกด้านของชีวิต เป็นความสุขอย่างองค์รวม ดังที่กล่าวไว้ว่าคือ ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อโต้แย้งภายในจิตใจและอยู่อย่างมีความสุข ความสงบ หาความหมายที่ต้องการในชีวิตของตนเอง สามารถทำความสำเร็จตามที่ตนต้องการถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย ผู้สูงวัยที่ได้ปฏิบัติทั้งแนวพุทธศาสนาและจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้นแล้ว จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ ซึ่งนอกจากจะนำความสุขมาสู่ผู้สูงวัยเอง ยังนำความสุขมาสู่ครอบครัว สังคมโดยรอบท้ายสุดยังนำความสุขสงบมาสู่ประเทศชาติที่รักของเราได้ อันถือว่าเป็นสุขภาวะองค์รวมอีกด้วย เป็นการเปลี่ยนทัศนคติที่ว่าผู้สูงวัยเป็นวัยที่เปราะบาง เป็นวัยที่เข้มแข็ง ซึ่งเป็นความเข้มแข็งจากภายในสู่ภายนอกที่แท้จริง

รายการอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553).พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสัย.
- ฉวีวรรณ คงโชคสมัย. (2562). The Organice Creative Talk. สืบค้น 24 ธันวาคม 2564, จาก <https://creativetalklive.com>.
- พระอธิการไพศาล วิสาโล (วงศ์วรวิสิทธิ์). (2562). ป่วยกาย แต่ไม่ป่วยใจ (เผชิญความป่วยไข้ ด้วยใจที่ปล่อยวาง). สืบค้น 24 ธันวาคม 2564, จาก <https://www.youtube.com>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550, มีนาคม 19). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124 (ตอนที่ 16 ก), หน้า 1.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). *การดูแลสุขภาพองค์รวม หรือ Holistic Health คืออะไร*. สืบค้น 9 เมษายน 2565, จาก <https://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/1186>

Bendura, A. (1997): *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman & Co. New York, New York.

Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. Alexandria, VA: Prentice Hall. P.

Seligman, Martin E.P. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychologist.

Seligman, Martin E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Fress Press.

Seligman, Martin E.P. (2012). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Atria Paperback.