

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธสันติวิธี*

Elderly Well-Being Promotion By Buddhist Peaceful Means

¹วริศดา พุกแก้ว และพระพรหมบัณฑิต(ธมฺมจิตฺโต)

¹Varisada Phugkaew and Phra Brahmabandit(Dhammacitto)

สาขาวิชาสันติศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: Varisada23@hotmail.com



บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุคือชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยสังคมไทยยกย่องและนับถือผู้สูงอายุเหล่านี้ว่าเป็นปูชนียบุคคล เป็นบุคคลที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อสังคม เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตมาอย่างยาวนาน ทำคุณประโยชน์อย่างมากมาให้กับคนรุ่นหลัง ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุกว่า 12 ล้านคน และบุคคลในช่วงวัยนี้ เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอยลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมีทั้งที่มองเห็นภายนอกและระบบภายในที่มองไม่เห็น สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ทำให้ซึมเศร้า วิตกกังวล เหน็ดเหนื่อย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจจึงส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังนั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่พบกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตัวผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพร่างกายสุขภาพจิตด้วยการน้อมนำหลักภavanaในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน คือหลักภavana 4 ประกอบด้วย กายภavana คือการดูแลสุขภาพตัวเองด้านกายภาพด้านกายภาพ ศีลภavana คือการดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตภavana คือการดูแลสุขภาพจิตใจตนเอง และด้านปัญญาภavana คือการคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ มีเหตุผล ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามตามคุณลักษณะ 4 ดี คือร่างกายดี พฤติกรรมดี จิตใจดี และปัญญาดี ส่งผลให้ชีวิตพบกับความสุข และความเจริญงอกงาม

คำสำคัญ: การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; พุทธสันติวิธี

* Received March 11, 2020; Revised April 20, 2020; Accepted April 25, 2020

Abstract

The elderly includes males and females aged 60 and above are commonly well-respected and admired in Thai society. They are recognized as worthy of veneration and reverence in society, on account of their great deal of experiences, achievements, and benefits for the younger generations. At present, Thailand is a full-fledged aging society as the number of citizens aged 60 or above is reaching 12 million. Humans, at this age, as they get older, their body begins to deteriorate physically, mentally, emotionally, and socially. Physical changes occur both invisibly inside the body and visibly outside the body. While mental changes cause a person with depression, anxiety, and loneliness. When changes occur in both the body and mind, various problems are the subsequent results. Therefore, for the elderly to live happily with the least problems physically, mentally, emotionally, socially, and intellectually, as well as promoting the elderly's quality of life, they should take care both their physical and mental health based on the Buddhist doctrine of Bhāvanā or Development as the guidelines for their daily lives. Bhāvanā refers to self-development aiming for completeness covering all 4 areas as follows: 1) Kāya-bhāvanā (Physical development) by taking care of physical health; 2) Sīla-bhāvanā (Moral development) by taking care of oneself in relation to other people; 3) Citta-bhāvanā (Emotional development) by taking care of one's mental health; and 4) Paññā-bhāvanā (Wisdom development) by thinking and contemplating everything with prudence and rationality. The development in all four areas promotes a good quality of life according to the 4Gs model consisting of Good Health, Good Behavior, Good Mind, and Good Wisdom, resulting in a life full of happiness and prosperity.

Keywords: The Promotion of Quality of Life; Elderly; Buddhist Peaceful Means

บทนำ

ผู้สูงอายุ (Older person) คือชายหรือหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (Bureau of Health Promotion, 2013) ถือว่าเป็นปวงชนียบุคคลคือ คลังสมองคือภูมิปัญญาของแผ่นดิน (Bureau of Health Promotion, 2011) และเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้นำ ช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคม นอกจากนั้นคนไทยส่วนใหญ่ซึ่งเป็นชาวพุทธ ยังให้ความเคารพนับถือ ให้เกียรติผู้สูงอายุ และมีความกตัญญู อันเป็นคุณค่าที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งดีงามปลูกฝังอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย (Tungvinit, 2016) นอกจากนี้ยังมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้ให้ความสำคัญกับการ

คุ้มครองผู้สูงอายุ ให้ได้รับสวัสดิการอย่างเป็นธรรมและเสมอภาค เป็นหลักประกันสิทธิเสรีภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างมีคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยมีผู้สูงอายุจำนวนกว่า 12 ล้านคน คิดเป็น 11 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019) การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในส่วนหนึ่งเป็นผลจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ในขณะที่อัตราการเกิดเพิ่มสูงขึ้น รัฐบาลไทย และทั่วโลกจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังยิ่งขึ้น มีความพยายาม และมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น โดยเล็งเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นับว่าเป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ส่งผลให้เกิดปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคม ร่างกายและจิตใจที่แตกต่างจากคนในวัยอื่น (Sasat, 2007) และวิธีแก้ปัญหาในผู้สูงอายุแต่ละคนจึงแตกต่างกันไปด้วย

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จึงขอเสนอวิธีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธสันติวิธี เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปประยุกต์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน มีความสุข

สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย

ประเทศไทยได้มีการพัฒนาระบบงานสาธารณสุขมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะความสำเร็จจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และระบบงานสาธารณสุข ทำให้ลดอัตราการตายประชากร ส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กล่าวคือสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มสูงขึ้นจนกลายเป็นประเทศของสังคมผู้สูงอายุ คือมีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 (Bureau of Health Promotion, 2013)

การที่ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น นับเป็นการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เร็วมาก ทำให้ประเทศมีเวลาสั้นมากในการเตรียมการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม พบว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ด้วยสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2578 (National Statistic Office, 2554 in Chewasopit, 2019) ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด โดยที่อีก 4 ปีข้างหน้า จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” และในอีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวจาก 12 ล้านคนเป็น 20 ล้านคน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019) ทำให้พบผู้สูงอายุได้ในทุก ๆ สถานที่

ประเภทของผู้สูงอายุ

สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 หมายถึง บุคคลที่อายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2015) โดยผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้ (1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society หรือ Aging society) คือการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็น 10% ของประชากรทั้งประเทศ (2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือเมื่อประชากรอายุ 65 ปีเพิ่มขึ้นเป็น 20% หรือ ประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 14% ของประชากร และ (3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) คือสังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ (Phormphak, 2013)

นอกจากนั้นยังสามารถแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการใช้การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันดัชนีบาร์ธเอลเอดีแอล (Barthel ADL index) ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน ดังนี้ (1) กลุ่มติดสังคม คือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น สังคม และชุมชนได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี มีคะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป (2) กลุ่มติดบ้าน คือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง เป็นโรคเรื้อรัง พักการ ทำให้ต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันบางส่วน มีคะแนน อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน (3) กลุ่มติดเตียง คือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พักการหรือทุพพลภาพ ทำให้ต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน และดูแลต่อเนื่อง มีคะแนน อยู่ในช่วง 0 – 4 คะแนน (Bureau of Health Promotion, 2013) ซึ่งการแบ่งผู้สูงอายุ ออกเป็นกลุ่มดังกล่าวทำให้สามารถให้การดูแลช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคม มีรายละเอียดดังนี้ (1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทุกระบบ เช่น ผิวหนัง ผมและขน หู จมูก ลิ้น การเคลื่อนไหว กระดูก ข้อเสื่อม กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ หลอดเลือด การขับถ่าย ปัสสาวะ ภาวะอาหาร ระบบประสาทและสมองต่อมไร้ท่อ และต่อมเพศ (2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์ที่พบส่วนใหญ่มักเกี่ยวกับการรับรู้ มักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ มีอาการท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และซึมเศร้า มีความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง มักสนใจเรื่องของตัวเองมากกว่าเรื่องของคนอื่น การสร้างวิถีชีวิตของตนเองเพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น พึ่งตนเองและยอมรับสภาพของการเข้าสู่ผู้สูงอายุ และใช้เวลาส่วนใหญ่ในการปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา บางคนอาจอยู่กับลูกหลาน บางคนอาจอยู่คนเดียว โดยการเปลี่ยนแปลงที่มักส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงวัยส่วนใหญ่ คือ การเปลี่ยนแปลงหลังการเกษียณอายุหรือการออกจากงานที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความคิดเห็นและทัศนคติ

ที่แตกต่างระหว่างผู้สูงวัยกับคนรุ่นใหม่ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นระยะที่บุคคลจะสามารถรวบรวมประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา และหันกลับไปมองตัวเองแล้วก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ภาคภูมิใจในชีวิตของตนที่ผ่านมา ตรงกันข้ามกับภาวะของความสิ้นหวัง ท้อแท้ ภาวะที่บุคคล ประกอบด้วยความรู้สึกกลัวตาย รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนนั้น ล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (Bureau of Health Promotion, 2013) (3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในปัจจุบันสังคมครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกโตขึ้นก็แต่งงานแยกครอบครัวออกไป ทำให้ผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็จะกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นที่ปรึกษา หรือผู้คอยดูแลบ้าน หรืออาจเป็นผู้อาศัยไป การเสื่อมความเคารพและการถูกทอดทิ้ง จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต มีความวิตกกังวล บางรายอาจแยกตัวเองเป็นบุคคลไร้ความสามารถ สูญเสียความรู้สึกมีค่า ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดข้อขัดแย้งในตัวเอง และจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับอายุ ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุ จะสำเร็จมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว และปณินิสัยดั้งเดิมของแต่ละคน (Thongjareon, 2007) (4) การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ กล่าวคือผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการหยุดทำงานนอกบ้าน ต้องมาทำงานในบ้านหรืออยู่เฉย ๆ กับบ้าน และบทบาทที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวดูแลคนในครอบครัวก็ต้องมาเป็นผู้ได้รับการดูแลแทน เคยหารายได้เอง รายได้ก็ลดลงเหลือเพียงบางส่วน หรือไม่มีรายได้เลย ทำให้ต้องพึ่งพาลูกหลานเป็นหลัก สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด อึดอัด ท้อแท้ (Bureau of Health Promotion, 2013) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้

ปัญหาของผู้สูงอายุไทย

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมาก เกิดจากการเสื่อมถอยลงของอวัยวะทุกระบบของร่างกาย ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีปัญหาต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตและประสบการณ์ที่ผ่านมา สามารถออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) ปัญหาด้านร่างกาย เป็นการเสื่อมถอยของร่างกายทั้งที่เห็นชัดเจน และเห็นไม่ค่อยชัดเจน ซึ่งปรากฏผ่านทางผิวหนัง กระดูก โครงร่างและฟัน และที่มองไม่ชัดเจนคือการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ หลอดเลือด ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย (2) ปัญหาด้านอารมณ์ หรือด้านจิตใจ เป็นความวิตกกังวล ความน้อยใจ ความเหงา เศร้าโศก และซึมเศร้า (3) ปัญหาด้านสังคม เป็นปัญหาความสัมพันธ์กับพี่น้อง เครือญาติ เพื่อนบ้าน กลุ่มคนที่ต่างวัย ซึ่งผู้สูงอายุบางคนอาจแยกตัวออกไปจากสังคม ผลกระทบที่ตามมาจะก่อให้เกิดความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตได้ (4) ปัญหาด้านสติปัญญา อาจเป็นสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ การเข้าใจหลักวิชาการ การเข้าใจภาษา การมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ (Kimsuwannawong, 2011) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างลำบากและเป็นทุกข์

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธสันติวิธี

คำว่า พุทธสันติวิธี หรือ สันติวิธีเชิงพุทธ หมายถึง วิธี ข้อปฏิบัติ หรือชุดของวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งที่ พระพุทธเจ้า หรือเหล่าสาวกของพระองค์ได้ใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ และเป็น การบูรณาการหลักการและเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต หมายถึง การใช้ชีวิต หรือดำเนินชีวิตที่ไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (Phramaha Hansa Dhammaso (Nithiboonyakorn), 2011) นับเป็น หลักธรรมที่ใช้พัฒนาบุคลการ เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยความรัก ความเมตตากรุณา ความเป็นธรรม เป็น หลักธรรมที่สามารถแสดงท่าทีหรือความประพฤติให้ปรากฏขึ้นเป็นรูปธรรม รวมถึงวิธีการในการใช้หลักธรรมใด หลักธรรมหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งหลักธรรมเพื่อพัฒนาบุคคลให้ดีขึ้นกว่าเดิม และให้เกิดเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น หลักสัปปริสธรรม หลักพรหมวิหารธรรม หลักสัมมาวาจา หรือหลักสาราณียธรรม ล้วนเป็นชุดความคิดที่ ก่อความเมตตาต่อกัน สร้างความเคารพซึ่งกันและกัน ปราศจากอคติ และความเที่ยงธรรม (Anantaprayoon, 2019) เพื่อเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุควรน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มา เป็นแนวทางปฏิบัติหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต และหลักธรรมที่เหมาะสมคือ หลักภavana 4 เป็นการ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน อันประกอบด้วยด้านกายภavana ศิลภavana จิตภavana และ ปัญญาภavana เป็นการพัฒนาตัวเองของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขนั้น จำเป็นต้องมีการ พัฒนatanเอง ซึ่งการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนได้พัฒนาทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา จะเห็นว่าวิธีการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้อย่างมี คุณภาพและเหมาะสมนั้นควรยึดหลักพระพุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หลักธรรมที่เหมาะสม ทางหนึ่งคือ หลักภavana ดังที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของภavana 4 คือ ขั้นตอนปฏิบัติการฝึกสิกขามี 3 แต่วัดผลด้วยภavanaมี 4 อันประกอบด้วย (1) กายภavana คือการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติ ต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical development) (2) ศิลภavana คือการเจริญศีล พัฒนา ความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน (moral development) (3) จิตภavana คือการเจริญจิต พัฒนาจิต การ ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา อตถน มีสมาธิและสติ ชื่น เบิกบาน (cultivation of the heart ; emotional development) และ (4) ปัญญาภavana คือการ เจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันโลก และชีวิตตาม สภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ ทั้งกระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา (wisdom development) (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2009)

การพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจำเป็นต้องพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ศีล จิตใจ และปัญญา ด้วยหลักภาวนา 4 ต้องอาศัยการฝึกภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนามี 4 อย่าง คือสมถภาวนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตเกิดความสงบ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ และวิปัสสนาเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในจิต มีจิตตภาวนาคือการฝึกจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมและปัญญาภาวนาคือการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธสันติวิธี

ชีวิตหรือร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็ยิ่งเสื่อมลงเรื่อย ๆ จึงควรได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง เหมาะสม ในขณะที่สังคมไทยยกย่องและถือว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญที่มีคุณค่าของครอบครัวและชุมชน จึงควรได้รับการดูแลที่ดี และผู้สูงอายุก็ควรดูแลสุขภาพของตนเองให้มีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ตนเอง ครอบครัว คนรอบข้าง และสังคมมีความสุข (Bureau of Health Promotion , 2013) สุขภาพกายจะสมบูรณ์แข็งแรงและสุขภาพจิตจะเป็นสุขได้นั้น จำเป็นต้องมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือหลักภาวนา 4 ประกอบด้วยด้านร่างกาย ศีล จิตใจ และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักภาวนาได้สำเร็จนั้นควรใช้หลักอิทธิบาท 4 หลักโพชฌงค์ร่วมด้วย จะทำให้ผู้สูงอายุเกิด “ภาวะแห่งการรู้ ตื่น เบิกบาน” (Phramaha Hansa Dhammhaso (Nithiboonyakorn), 2014) มีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนาด้านร่างกายของผู้สูงอายุ (กายภาวนา) เป็นการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2010) หรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญอย่างมาก เป็นการรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติ รวมถึงการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย ทำงานบ้าน ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี (PhraKhru Winathorn-amnat Phonpanyo (Sawatdee) et al., 2018) ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่คุณสูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ ดีงาม และเป็นสุข ด้วยหลัก 5อ. ดังนี้

(1) อ.อาหาร คือรับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

(2) อ. ออกกำลังกาย คือออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง จังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีหลากหลายวิธี โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

(3) อ.อุจจาระ คือฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา เลือกรับประทานอาหารที่ง่าย ฝึก ผลไม้ ดื่มน้ำมาก ๆ และสังเกตลักษณะอุจจาระที่ผิดปกติ

(4) อ.อดิเรก คือหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบทำ เกิดความเพลิดเพลิน มีคุณค่าทางจิตใจ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม ร้องเพลง ฟังเพลง เต้นรำ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

(5) อ.อนามัย คือการสร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีเมา และสารเสพติด (Department of Health, 2013)

2. การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ (ศีลภาวนา) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่แสดงออกดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ อย่างมีระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2006) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ประกอบด้วยญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนบ้าน รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น โดยผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวทั้งภายนอก และการปรับตัวภายใน ซึ่งการปรับตัวภายนอกทำได้ง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการพัฒนาทางร่างกายให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยน้ำใจที่ดีงาม นับเป็นการพัฒนาทางด้านสัมพันธภาพทางสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข (PhraKhrubaidika Aphichat Dhammasuddho (Pornuttichaipong), 2019) ตลอดจนจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นจิตอาสา นับว่าเป็นการรวมกลุ่มกันทำให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย มีเพื่อน ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า และมีความสุข

3. การพัฒนาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (จิตภาวนา) เป็นการเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภาวนามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน (Phra Phuchitsa Panyapachoto, 2019) การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเป็นสุขยิ่งขึ้น นอกจากนั้นจิตตภาวนายังเป็นการพัฒนาคุณภาพจิตที่ดี มีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม กตัญญูทวาที เสียสละ โอบอ้อมอารี มีหิริโอตตปปะ มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีสติ มีสมาธิ ตั้งมั่น มีความอดทน ความเพียร ควบคุมอารมณ์ได้และสุดท้ายมี

สุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุข อยู่ร่วมกันด้วยความเกื้อกูล แบ่งปันมีใจเป็นกุศล ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นนิจ ซึ่งกิจกรรมทางศาสนาที่ทำให้ผู้สูงอายุทำแล้วมีความสุข เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ การทำบุญ การตักบาตร บริจาคทาน การฟังเทศน์ การศึกษาธรรมะ การสนทนารธรรมกับพระหรือผู้รู้ การอ่านหนังสือธรรมะ (Phramaha Phuen Kittisobhano et al., 2019) ที่กล่าวมานับเป็นหลักการดูแลจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพหรือมีภาวะที่เป็นสุข เป็นเรื่องที่พระพุทเจ้าทรงเน้น ในการสร้างเสริมจิตให้มีสุขภาพต้องสร้างเสริมให้เกิดจิต 3 ลักษณะ คือสมรรถภาพจิตดีมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดีมีคุณภาพ และสุขภาพจิตดีสงบเย็นอ่อนโยน และนุ่มนวล (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2003) ซึ่งวิธีที่ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี มีความสุข คือการปฏิบัติตามหลัก 4ส. ดังนี้

(1) สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงวัยในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส รื่นเริง

(2) สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

(3) สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงวัยด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(4) สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงวัยในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (Department of Mental Health, 2015)

4. การพัฒนาด้านปัญญาของผู้สูงอายุ (ปัญญาภาวนา) เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล แก้ปัญหด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2003) การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการคือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้ง 2 เชื่อมโยงสัมพันธ์กันก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ นับว่าเป็นตัวปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของธรรมชาติและความจริงของชีวิตมนุษย์ และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างเป็นสุข หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาด้านปัญญาภาพ คือเป็นผู้ที่รู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผล มองทุกอย่างไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันความจริงอันเป็นธรรมดา

ของโลกและชีวิต ใช้ความรู้เป็นคือคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น ทำให้มีอิสรภาพ ย่อมส่งผลให้ชีวิตมีความสุข

จะเห็นได้ว่าหากผู้สูงอายุนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตัวเองให้มีลักษณะที่ดีงาม เป็นสุขยิ่ง และยังทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามคุณลักษณะ 4 ดี คือร่างกายดี พฤติกรรมดี จิตใจดี และปัญญาดี

สรุป

ผู้สูงอายุคือชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทำให้มีเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เนื่องด้วยอายุมากขึ้นร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอยทั้งที่มองเห็นภายนอก เช่น ผิวหนังที่เหี่ยวแห้ง มีรอยกระต่างด้า ผมเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีขาว การเคลื่อนไหวช้าลง เดินไม่ถนัด บางคนเดินไม่ได้ และระบบภายในที่มองไม่เห็น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาคือ ปัญหาด้านร่างกาย เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ปัญหาด้านอารมณ์หรือจิตใจ ความเหงา วิตกกังวล ปัญหาด้านสังคม เป็นการเปลี่ยนแปลงของบทบาททางสังคม ตลอดถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และปัญหาด้านสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งปัญหาดังกล่าวทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ในทางตรงข้ามพบว่าถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะในการดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง เหมาะสม ด้วยการน้อมนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ด้วยการพัฒนาชีวิตทั้ง 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วยกายภาวนาคือการดูแลตัวเองด้านกายภาพด้านกายภาพ ศีลภาวนาคือการดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตภาวนาคือการดูแลสภาวะจิตใจตนเองและด้านปัญญาภาวนาคือการคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ มีเหตุผล ซึ่งผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 จนมีคุณลักษณะ 4 ดี คือร่างกายดี พฤติกรรมดี จิตใจดี และปัญญาดี ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข และพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างเป็นสุขและจากโลกนี้ไปอย่างสมศักดิ์ศรีภายใต้การดูแลอย่างอบอุ่นจากครอบครัวและชุมชน

ข้อเสนอแนะ

- (1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดอบรมหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ไม่เป็นภาระลูกหลาน
- (2) ผู้สูงอายุทุกคนควรมีการวางแผนชีวิตล่วงหน้า เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในอนาคต เกี่ยวกับเรื่องที่สำคัญหรือมีความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต 3 เรื่อง คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ
- (3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม และบูรณาการผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันตกและพระพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข
- (4) มีระบบเครือข่ายร่วมกันดูแลผู้สูงอายุระหว่าง วัด บ้าน และชุมชน โดยมีเจ้าหน้าที่ภาครัฐเป็นตัวกลางช่วยประสานให้ทุกภาคส่วนให้เข้ามาดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง อย่างยั่งยืน

Referrances

- Anantaprayoon, A. (2019). "A Model of Developing the Mediators by Buddhist Peaceful Means: A Case Study of Chonburi Court". *Dissertation Doctor of Philosophy* (Peace Studies). Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyala University.
- Bureau of Health Promotion. (2011). *Long-term Health Care for the Elderly*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Printing.
- Bureau of Health Promotion. (2013). *Home Care for Older Persons in Communities Handbook*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Printing.
- Phormpuk, C. (2013). Aging Society in Thailand. *The Secretariat of the Senate Academic Article*. Vol.3 No.16: 1– 19.
- Department of Health. (2013). *Elderly Health Care Promotion Handbook*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Printing.
- Department of Mental Health. (2015). *A Mental Health Care Guideline for Preventing Mental Illness in Elderly* (Edited Version). (4th ed.) Bangkok: The Agricultural Co-operative Federation of Thailand Press.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2015). *The Report of the Situation of the Elderly in Thailand B.E.2557*. Bangkok: Amrin Printing and Publishing.
- _____. (2019). *The Report of the Situation of the Elderly in Thailand B.E.2561*. Nakhonpathom: Printery Co., Ltd.
- Kimsuwannawong, P. (2011) "The Hoslistic Health Care for Older Adults following Buddhist Concept" . *Thesis Doctor of Philosophy*. Graduate School: Mahachulalongkorn rajavidyala University.
- National Statistics Office. (2011). Population and Housing Census 2010. <http://popcensus.nso.go.th/file/popcensus-10-01-56-T.pdf> in Watcharakorn Chewa sopit. Aging Society: The Changed Marketing Factor. *Journal of MCU Nakhondhat*. Vol.6 No.1: 38–54.
- Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto). (2003). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: MCU Press.
- _____. (2006). *Buddhist Holistic Health*. (11th ed.) Bangkok: Saha Thammamik.
- _____. (2009). *Buddhist Principles*. (11th ed.) Bangkok: MCU Press.
- Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). *Dictionary of Buddhism*. (18th ed.) Bangkok: MCU Press.

- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2003). *Seeing Suffering but Being Happy (The Essence of Buddhism)*. (9th ed.) Bangkok: Dhammasarn.
- PhraKhrubaidika Aphichat Dhammasuddho (Pornuttichaipong). (2019). "The Process of Development for Active Aging by Bhavana 4'S". Journal of MCU Nakhondhat. Vol.6 No.10: 5612-5625.
- PhraKhru Winaithorn-amnat Phonpanyo (Sawatdee) et al. (2018). "Development Model of the Mental Health of Buddhahadhamma for the Old Aged People: A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District, Buriram Province". Journal of Research and Development Buriram Rajabhat University. Vol.13 No.2: 81-93.
- Phramaha Hansa Dhammahaso (Nithiboonyakorn). (2011). *Buddhist Peaceful Means: The Integration of Conflict Management Principles and Tools*. Bangkok: 21 Century.
- _____. (2014). *Buddhism and Modern Science*. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyala University.
- Phra Phuchitsa Panyapachoto. (2019). "The Enhancing the Health According to Buddhist Principles Training 4 of the Elderly in Yang Hom Subdistrict Khun Tan District Chiang Rai Province". Journal of MCU Social Development. Vol.4 No.1: 49-63.
- Phramaha Phuen Kittisobhano. et al., (2019). The Buddhist Selective Factors Influencing toward the Elderly's Psychological Well-Being. *Journal of MCU Peace Studies*. Vol.7 No.3: 753-754.
- Sasat, S. (2007). *Nursing Care of Elderly: Problems and Solutions*. (2nd ed.) Bangkok: ChulalongkornUniversity Press.
- Thongjaroen, W. (2007). *Gerontological Nursing Principal*. (2nd ed.) Bangkok: Boonsiri Printing Co., Ltd.
- Tungvinit, N. (2016). Integration of the Buddha Dhamma Principles and Holistic Healthcare of the Elderlies. *Suan Prung*. Vol. 32 No.2: 47 – 50.