

แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรและหลักภavana 4*

Holistic Elderly Health Care Using Herbal Medicine and
the Fourfold Development (*Bhāvanā*)

รุ่งทองแสง ชันสุวรรณ

Rungtorsaeng Chansuwan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's Email: rung.punjasri@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรและหลักภavana 4” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการใช้สมุนไพรบำบัดในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างองค์รวม โดยเน้นการดูแลสุขภาพเชิงรุก บูรณาการองค์ความรู้ภูมิปัญญาไทยดั้งเดิมร่วมกับวิทยาการสมัยใหม่ให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมด้วยสมุนไพรเชิงบำบัด สามารถแบ่งได้เป็น 4 มิติ ดังนี้

(1) ด้านสุขภาพกาย เลือกบริโภคและใช้สมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

(2) ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ สมุนไพรและธรรมชาติช่วยสร้างความผ่อนคลาย ลดความเครียด และเพิ่มความสงบภายใน ทำให้อารมณ์แจ่มใส

(3) ด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม การปลูกสมุนไพรภายในบ้านช่วยสร้างบรรยากาศร่มรื่น น่าอยู่ และเป็นแหล่งสมุนไพรที่ปลอดภัย ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมั่นคง

(4) ด้านจิตวิญญาณและความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้ด้านสมุนไพรสู่คนรุ่นใหม่ ทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง ลดความโดดเดี่ยว และสร้างความหมายในการดำรงชีวิต

ทั้งสี่มิตินี้เชื่อมโยงและสนับสนุนกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ครบถ้วน สมวัย และดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบ มีความสุข และยั่งยืน

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงอายุ; สมุนไพร

Abstract

The academic article entitled “Holistic Elderly Health Care Using Herbal Medicine and the Fourfold Development (*Bhāvanā*)” aims to propose guidelines for the therapeutic use of herbal medicine to enhance the quality of life of older adults in a holistic manner. The article emphasizes proactive health care by integrating traditional Thai wisdom with modern scientific

*Received November 9, 2025; Revised February 4, 2026; Accepted February 16, 2026

knowledge and incorporating it into everyday life in order to promote health and prevent illness.

Holistic elderly health care through herbal therapy can be categorized into four dimensions as follows:

(1) Physical Health Dimension

This dimension focuses on the selection and consumption of herbal remedies that help nourish the body and relieve common minor ailments, enabling older adults to maintain self-care abilities in their daily lives.

(2) Mental and Emotional Health Dimension

Herbal medicine and natural elements contribute to relaxation, stress reduction, and inner calm, thereby enhancing emotional well-being and promoting a positive and cheerful state of mind.

(3) Safety and Environmental Dimension

Growing herbal plants within the home environment helps create a pleasant, green, and livable atmosphere while providing a safe and accessible source of herbal medicine. This supports a sense of security and stability in the daily lives of older adults.

(4) Spiritual and Life Stability Dimension

Older adults can transmit herbal knowledge to younger generations, fostering a sense of self-worth, reducing social isolation, and creating meaning and purpose in life.

These four dimensions are interconnected and mutually supportive, contributing to comprehensive well-being that is appropriate to the aging process. Together, they enable older adults to live their later years peacefully, happily, and sustainably.

Keywords: Holistic Elderly Care; Herbal Medicine

บทนำ

ในยุคปัจจุบันโครงสร้างประชากรโลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วเกือบเต็มรูปแบบ องค์การสหประชาชาติชี้ให้เห็นจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายในการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เพียงแค่การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย แต่รวมถึงการป้องกันและการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงรุกอย่างสมดุล เพราะอายุมากขึ้นทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ไม่กระฉับกระเฉงเหมือนเดิม

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงมหาดไทย ในปี 2567 เปิดเผยว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์” (Aged Society) อย่างรวดเร็ว โดยมีรายงานว่า ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่า 13 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28 หรือมากกว่า 18 ล้านคน ภายในปี พ.ศ. 2573 (National Statistical Office of Thailand, 2023) การดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่ต้องการแนวทางการจัดการส่งเสริมบูรณาการอย่างยั่งยืน ทั้งครอบครัวและผู้ดูแลใกล้ชิดต้องเอาใจใส่และหมั่นสังเกตทั้งเรื่องสุขภาพกาย

และสุขภาพใจ บางครั้งครอบครัวยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงวัยหดหู่ มีอาการซึมเศร้า และน้อยใจ จนส่งผลต่อสุขภาพจิตใจได้เช่นกัน นอกจากการดูแลเรื่องสุขภาพทั้งทางกาย สังคม และจิตวิญญาณแล้วนั้น การดูแลเรื่องจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ การมีเวลาให้กับผู้สูงวัยให้มากขึ้นถือเป็นการให้ความสำคัญอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมด้วยกัน หรือการพูดคุยให้เวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เพราะเมื่อผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีก็จะส่งผลต่อสุขภาพกาย สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเกื้อหนุนให้เกิดความมั่นคงทางจิตวิญญาณด้วยเช่นกัน

การดูแลสุขภาพผู้สูงวัยในรูปแบบเดิมที่เน้นการรักษาโรคด้วยการใช้ยาและเทคโนโลยีทางการแพทย์เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน จึงมีความจำเป็นต้องหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แนวทางที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก คือ “แนวทางการใช้สมุนไพร” ได้หวนกลับมาเป็นสิ่งที่น่าสนใจในฐานะทางเลือกใหม่ซึ่งผสมกับภูมิปัญญาไทยดั้งเดิมสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยอย่างองค์รวม ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติ เช่น การปรับโภชนาการ , การทำกิจกรรมเพื่อใกล้ชิดกับธรรมชาติที่เน้นการพึ่งพาตัวเองลดภาระผู้อื่น, การส่งเสริมความรู้ด้านสมุนไพรภูมิปัญญาไทย เป็นต้น ในขณะที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและนวัตกรรมได้เปิดโอกาสในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ ซึ่งการใช้สมุนไพรบำบัดซึ่งเป็นแนวทางที่น่าสนใจ เพราะเป็นเรื่องที่เข้าถึงง่าย ค่าใช้จ่ายไม่สูง อีกทั้งยังส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาไทยได้อย่างครบทุกมิติ

ประเทศไทยมีความได้เปรียบเชิงทรัพยากรทางธรรมชาติ โดยเป็นแหล่งสมุนไพรที่มีมากกว่า 1,800 ชนิดในเชิงเศรษฐกิจ และตลาดสมุนไพรไทยมีมูลค่ามากกว่า 2.5 แสนล้านบาทต่อปี พร้อมแนวโน้มการเติบโตเฉลี่ย 6-8% ต่อปี ทำให้ “สมุนไพร” กลายเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยทั้งในระดับครัวเรือนและเชิงอุตสาหกรรม ซึ่งการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยในปัจจุบันไม่อาจจำกัดเพียงการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่ หากแต่ต้องบูรณาการการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ (Wellness) ที่เน้นคุณภาพชีวิตมากกว่าการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว ในบริบทนี้ สมุนไพรไทยและภูมิปัญญาแผนไทยถือเป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าและควรได้รับการพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจของผู้สูงวัยแต่ยังเอื้อประโยชน์ต่อความยั่งยืนทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจของประเทศ

ในการศึกษาในประเด็นการใช้สมุนไพรบำบัดในผู้สูงอายุนี้เพื่อตอบโจทย์การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงวัยอย่างครบถ้วนทุกมิติ ทั้งการบริโภคและการอุปโภคสมุนไพรจะเป็นการสร้างประโยชน์ในการเยียวยาบำบัดร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนขยายสู่มิติด้านจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดความสุขสงบสันติภายใน ความหมายในการดำเนินชีวิต การมีส่วนร่วมของผู้สูงวัยในยุคใหม่ สร้างคุณค่าเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ส่งต่อภูมิปัญญาความรู้สมุนไพรและคุณค่าทางวัฒนธรรม เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการบูรณาการองค์ความรู้ทั้งหมดนี้รวมเข้าไว้ในกระบวนการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยแบบองค์รวม ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยอย่างยั่งยืนในอนาคต เกิดประโยชน์สูงสุดต่อปัจเจกบุคคล ชุมชน และระบบนิเวศอย่างแท้จริง

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

คุณภาพชีวิตที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความสมบูรณ์ในมิติต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันอย่างเป็นองค์รวม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงเป็นแนวคิดสำคัญที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

ประการแรก คือ มิติด้านสุขภาพกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคเรื้อรัง หรือสามารถควบคุมอาการเจ็บป่วยได้อย่างเหมาะสม ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐาน ควบคู่กับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตที่ดี (Department of Health, 2023)

ประการที่สอง คือ มิติด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ การมีจิตใจแจ่มใส ปราศจากความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง และการมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ในวัยสูงอายุ ล้วนส่งผลโดยตรงต่อความพึงพอใจและความสุขในการดำรงชีวิต (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2002)

ประการที่สาม คือ มิติด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การไม่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว และการมีเครือข่ายทางครอบครัวและชุมชนที่คอยสนับสนุน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างอิสระ ยังมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 1999)

ประการสุดท้าย คือ มิติด้านจิตวิญญาณและความมั่นคงในชีวิต การมีหลักประกันรายได้ที่เพียงพอ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม ตลอดจนการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและภูมิปัญญาสู่ผู้อื่น ล้วนช่วยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง และนำไปสู่การตระหนักรู้ในความหมายของชีวิต และความมั่นคงทางใจ (Thai Tripitakas: 22/235/116–118)

โดยสรุป การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเป็นดัชนีสำคัญที่สะท้อนถึงความก้าวหน้าและคุณภาพของสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในทุกมิติอย่างบูรณาการจะนำไปสู่ความสุข ความมั่นคง และความเอื้ออาทรในสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืน (Department of Mental Health, 2024)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ในบริบทของโลกที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและความน่าสนใจอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ประการแรก เกิดจากการตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางประชากรในประเทศไทย ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่โครงสร้างทางสังคมและระบบสนับสนุนความสะดวกสบายต่าง ๆ ยังไม่พร้อมรับมืออย่างเต็มที่ การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งหวังที่จะทำความเข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง เพื่อเป็นพื้นฐานในการออกแบบนโยบายและมาตรการที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย

ประการต่อมา แรงจูงใจส่วนบุคคลเกิดจากการได้สัมผัสและรับรู้ถึงความยากลำบากที่ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญ ทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ สภาพเศรษฐกิจ และบทบาทในสังคม ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าวัยสูงอายุควรเป็นระยะแห่งความสุขและความสงบ ไม่ใช่ช่วงเวลาแห่งความทุกข์และความโดดเดี่ยว จึงปรารถนาที่จะมีส่วนร่วมในการค้นหาแนวทางที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตในวัยนี้ให้ดียิ่งขึ้น แม้แต่ผู้ดูแลควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ มีช่องทางในการจัดการความเครียด และมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ ผู้ดูแลที่มีประสิทธิภาพควรมีสมรรถนะสูง ทักษะการดูแลที่ดี และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

การใช้สมุนไพรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

สมุนไพรไทยถูกใช้ในการดูแลสุขภาพ ความสวยความงาม รักษาบาดแผล หรือแม้แต่ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ แม้แต่การแพทย์พื้นบ้านไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาสุขภาพท้องถิ่นและการดูแลสุขภาพ

ชุมชน โดยมีองค์ความรู้และการปฏิบัติที่โดดเด่นเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละพื้นที่ องค์ความรู้ทางการแพทย์พื้นบ้านนี้ได้รับการถ่ายทอดผ่านประสบการณ์ตรงพร้อมบทเรียนที่ได้มาจากการปฏิบัติต่อเนื่องภายใต้วัฒนธรรมเฉพาะอีกด้วย ภูมิปัญญาเหล่านี้ได้รับการสืบทอด ต่อกันมาอย่างยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น โดยอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนชาวไทยทำให้มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นและน่าสนใจ แต่อย่างไรก็ตาม การดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมุนไพรไทยยังมีค่อนข้างน้อย ไม่เป็นระบบ และไม่ต่อเนื่อง ขณะที่ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์พร้อมไปด้วยทรัพยากรทางชีวภาพซึ่งเอื้อต่อการส่งเสริมภูมิปัญญา และองค์ความรู้การใช้สมุนไพรมาเป็นเวลายาวนาน ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งซึ่งมีความหลากหลายทางชีวภาพของพันธุ์พืชและสัตว์สูงเป็นอันดับต้นของโลก โดยมีพืชสมุนไพรอยู่ภายในประเทศประมาณ 11,625 ชนิด ซึ่งประมาณ 1,800 ชนิด หรือร้อยละ 15.5 ของทั้งหมดนั้นได้มีการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ

สมุนไพรไทยมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของคนไทยมาช้านาน โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนไทยที่บูรณาการทั้งศาสตร์การรักษแบบองค์รวม แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงวัยที่เป็นทางเลือกใหม่สร้างความปลอดภัยซึ่งและลดการก่อให้เกิดผลข้างเคียง ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรของไทยยังผูกพันกับวิถีชีวิตชุมชนด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงบำรุงสุขภาพ แต่ยังสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่นและสร้างสายใยทางสังคมที่ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมและสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง อันจะเป็นการส่งเสริมวงการวิชาการด้านผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจากมุมมองที่เห็นผู้สูงวัยเป็น "ภาระ" ไปสู่การมองเห็น "คุณค่า" และ "ศักดิ์ศรี" ของบุคคลในวัยนี้ ที่จะสามารถเติมเต็มช่องว่างทางความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในบริบทไทย แม้จะเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ แต่ก็อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ที่แสดงถึงการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมแห่งการเอื้ออาทร ที่ผู้สูงอายุทุกคนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและศักดิ์ศรี ตามหลักสิทธิมนุษยชนพื้นฐาน อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนในอนาคต

แนวคิดการมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) ซึ่งไม่จำกัดอยู่เพียงการปราศจากโรค แต่หมายถึงการบรรลุภาวะสมดุลและความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ สำหรับผู้สูงวัย มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและคุณค่า ซึ่งมีองค์ประกอบ ได้แก่

1. สุขภาพกาย (Physical Wellness) เพิ่มพลังกายและพลังชีวิต ด้วยการอุปโภคบริโภคที่เหมาะสม ถูกต้องให้สร้างสุขภาพกายในสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคเรื้อรัง
2. สุขภาพจิตใจและอารมณ์ (Emotional Wellness) สัมผัสธรรมชาติผ่านผัสสะ ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด และสร้างความสุข
3. สุขภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Social Wellness) มีปฏิสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
4. สุขภาพทางปัญญาและจิตวิญญาณ (Spiritual & Intellectual Wellness) เรียนรู้ภูมิปัญญา สร้างความภาคภูมิใจเพื่อเข้าถึงความสุขสงบและคุณค่าภายใน

อย่างไรก็ดี สมุนไพรไม่เพียงสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย แต่ยังส่งผลต่อความยั่งยืนในมิติต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และ สังคม ถือได้ว่าเป็นทางเลือกใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงวัยอย่างรอบด้านที่มีได้จำกัดอยู่เพียงการรักษา แต่ยังเป็นพลังสร้างความสุข คุณค่า และความยั่งยืนให้กับสังคมไทยในอนาคต ซึ่งการนำสมุนไพรไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงวัยต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก สำคัญอย่างยิ่งที่ต้องคำนึงถึงปฏิกริยาระหว่างยากับสมุนไพร โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัวและต้องรับประทานยาต่อเนื่อง ดังนั้นการปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มใช้สมุนไพรใด ๆ จึงเป็นขั้นตอนที่ละเลยมิได้ เพื่อให้

การบำบัดด้วยสมุนไพรมือเป็นเครื่องมือที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง ซึ่งภาครัฐและเอกชนควรร่วมมือกันพัฒนาศูนย์ดูแลผู้สูงวัยที่เน้นการใช้สมุนไพรมือ โดยสนับสนุนการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญาไทย การสร้างมาตรฐานผลิตภัณฑ์สมุนไพรมือ และการพัฒนานวัตกรรมด้านดิจิทัล เพื่อให้การใช้สมุนไพรมือกลายเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย ได้มาตรฐาน และเข้าถึงได้อย่างยั่งยืน ภายใต้ข้อจำกัดด้านทรัพยากรและบริบททางสังคมที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ที่จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ในสังคมเกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมความพร้อมสำหรับวัยสูงอายุ ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระดับชาติ

หลักภาวนา 4 ในทางพระพุทธศาสนากับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

ในยุคที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์” การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะผู้สูงวัยไม่เพียงเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น การเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยของอวัยวะ แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคม เช่น ความเหงา การสูญเสียบทบาท หรือความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า

พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งกาย ใจ และปัญญา ผ่านหลัก “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งถือเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สมดุล และสงบเย็น (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2013)

1. กายภาวนา : การฝึกกายให้เกื้อกูลต่อสุขภาพและสติ

กายภาวนา คือ การฝึกพฤติกรรมทางกายให้ตั้งอยู่ในความสำรวม เช่น การเดิน การยืน การกิน การนอน หรือการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ สำหรับผู้สูงวัย การรู้เท่าทันกายทำให้สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้โดยไม่ทุกข์ใจ

Kabat-Zinn (1994) อธิบายว่า การมีสติรู้กายช่วยลดความเครียดทางกายและใจ เสริมสร้างการผ่อนคลาย และช่วยให้ผู้ฝึกยอมรับสภาพความจริงของชีวิตได้ดีขึ้น การฝึกกายภาวนา เช่น การเดินจงกรม หรือการสังเกตลมหายใจเข้า-ออกอย่างรู้ตัว จึงไม่เพียงส่งผลดีต่อสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้จิตใจผู้สูงวัยเกิดความสงบและมั่นคงในปัจจุบันขณะ

2. ศิลภาวนา : การวางตนและความสัมพันธ์อย่างมีคุณธรรม

ศิลภาวนา หมายถึง การฝึกวางตนอย่างเหมาะสมในสังคมด้วยคุณธรรม เช่น ความสุจริต ความไม่เบียดเบียน และการมีเมตตาต่อผู้อื่น สำหรับผู้สูงวัย การรักษาศีลเปรียบเสมือนเกราะป้องกันจิตใจจากความฟุ้งซ่าน และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวที่ช่วยให้เกิดความสงบเย็น

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto) (2003) กล่าวว่า “ศีลเป็นพื้นฐานแห่งความสุข เพราะทำให้เกิดความปลอดภัยทั้งแก่ตนเองและสังคม” เมื่อผู้สูงวัยมีศีลและสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพ (Right Speech) ตามหลักพระพุทธศาสนา ย่อมสร้างความไว้วางใจในครอบครัวและชุมชน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสังคมอย่างยั่งยืน

3. จิตตภาวนา : การพัฒนาจิตให้มั่นคงและสงบเย็น

จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์และความทุกข์ เป็นภาวนาที่เน้นการฝึกสมาธิ สติ และความรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ผู้สูงวัยที่ฝึกจิตตภาวนาเป็นประจำจะสามารถเผชิญกับความเหงา ความสูญเสีย และความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมั่นคง

Goleman (2011) อธิบายว่า การฝึกจิตอย่างมีสติช่วยเพิ่ม Emotional Intelligence ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ได้ดีและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น งานวิจัยของ Phra Suthee Khamphirayan (2017) พบว่าการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัฏฐานในการฝึกผู้สูงอายุช่วยลดระดับความวิตกกังวล และเพิ่มสมาธิ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขภายในและรู้สึกถึงคุณค่าในชีวิต

นอกจากนี้ Krits, Snit, Koblap and Pawinee (2024) รายงานว่า การฝึกจิตตภาวนาและสติในกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความอดทน ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศการดูแลผู้สูงอายุอย่างอบอุ่นและมีมนุษยธรรม

4. ปัญญาภาวนา : การเห็นแจ้งในสังขารของชีวิต

ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญาให้เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อผู้สูงอายุตระหนักถึงความไม่เที่ยงและความเป็นธรรมดาของความแก่ ความเจ็บ และความตาย จะสามารถปล่อยวางได้อย่างสงบ

Phramaha Hansa Dhammaso (2015) อธิบายว่า การภาวนาเพื่อเกิดปัญญาทำให้จิตใจเป็นอิสระจากความยึดมั่น ถือเป็นการสร้าง “สันติภายใน” ซึ่งเป็นพื้นฐานของ “สันติภาพภายนอก” ขณะเดียวกัน Galtung (1996) ก็เสนอว่า “สันติสุขที่แท้จริงต้องเริ่มจากความสงบในใจ” ดังนั้น การฝึกปัญญาภาวนาไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่กับความจริงได้อย่างเบิกบาน แต่ยังเป็นการเตรียมใจอย่างมีศานติในบั้นปลายชีวิต

สรุป

แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรมีกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ โดยเน้นการดูแลสุขภาพเชิงรุกผ่านการใช้สมุนไพรที่หาได้ในชุมชนและใช้ได้อย่างเหมาะสมตามหลักวิชาการ สมุนไพรมีบทบาทสำคัญในการบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการเจ็บป่วยพื้นฐาน และเสริมสมรรถภาพทางกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ อันสอดคล้องกับหลักกายภาวนาที่มุ่งพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มั่นคง

ในมิติด้านความมั่นคงและสิ่งแวดล้อม การใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันอย่างมีความรู้และวินัย การปลูกและจัดการสมุนไพรในครัวเรือน ช่วยสร้างความปลอดภัย ความเป็นระเบียบ และความมั่นใจในการดูแลสุขภาพตนเอง สอดคล้องกับหลักศีลภาวนาที่เน้นการปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ อันนำไปสู่ความมั่นคงในคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ในมิติด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับในฐานะแหล่งภูมิปัญญาด้านสมุนไพร การถ่ายทอดความรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชนช่วยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ลดความโดดเดี่ยว และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สอดคล้องกับหลักจิตตภาวนาที่พัฒนาจิตใจให้มั่นคง สมดุล และเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

ขณะเดียวกัน ในมิติด้านจิตวิญญาณ การสังเคราะห์และถ่ายทอดภูมิปัญญาสมุนไพรจากประสบการณ์ชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้คุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง นำไปสู่การค้นพบความหมายและเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับหลักปัญญาภาวนาที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติและการดำรงอยู่ตามกฎแห่งความจริง

โดยสรุป การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรมีกระบวนการดูแลแบบองค์รวมที่ผสมผสานกาย ใจ สิ่งแวดล้อม และปัญญาเข้าด้วยกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างสมดุล มีคุณค่า สงบสุข และยั่งยืนในบั้นปลายชีวิต

References

- Davis, F. D. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
- Department of Health. (2023). *Guidelines for Health Promotion Among Older Adults*. Bangkok: Ministry of Public Health.
- Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization*. Oslo, Norway: International Peace Research Institute.
- Goleman, D. (2011). *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*. Northampton, MA: More Than Sound.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY: Hyperion.
- Krits, D. I., Snit, S., Koblap, A., & Pawinee, A. (2024). *The Development of a Healthcare Model for Elderly Caregivers in Pathum Thani Province*. (Doctoral Dissertation). Maejo University. Chiang Mai.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2003). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2013). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- National Research Council of Thailand. (2022). *Herbal Medicine Compendium for Geriatric Care*. (3rd ed.). Bangkok: NRCT Publications.
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (1999). *Buddhadhamma: The Buddhist Doctrine and Life*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2002). *Dhamma and Life*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2003). *Buddhadhamma: The Buddhist Doctrine and Life*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Maha Hansa Dhammahas. (2015). *Buddhist Peacebuilding: Theory and Practice*. Bangkok: MCU Peace Studies Institute.
- Phra Suthee Khamphirayan. (2017). Application of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta in Developing the Quality of Life Among the Elderly. *Journal of Dhammathas*, 16(2), 45–58.