



จากภาวนา 4 สู่พลเมืองตื่นรู้: แนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงอายุ FROM FOURFOLD DEVELOPMENT TO AWAKENED CITIZENSHIP: GUIDELINES FOR STRENGTHENING DEMOCRACY IN AN AGING SOCIETY

บรรณวัชร พลคำ^{1*}

Bannawat Polcum^{1*}

*Corresponding Author E-mail: bannawat_acc@hotmail.com

Received March 6, 2026; Revised April 29, 2026; Accepted May 12, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการในการเสริมสร้างประชาธิปไตยในบริบทสังคมผู้สูงอายุ โดยมุ่งพัฒนาพลเมืองให้มีภาวะ “ตื่นรู้” บนฐานแนวคิด “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยใช้ระเบียบวิธีเชิงเอกสาร โดยวิเคราะห์เอกสารทางพระพุทธศาสนา พจนานุกรมพุทธศาสตร์ และวรรณกรรมวิชาการร่วมสมัย ตลอดจนข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2566 – 2567 ซึ่งพบว่าประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 14,297,425 คน สะท้อนการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ผลการศึกษาพบข้อค้นพบเชิงนวัตกรรมว่า ภาวนา 4 สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบ “สมรรถนะพลเมืองตื่นรู้” ได้อย่างเป็นระบบใน 4 มิติ ได้แก่ (1) ความเป็นวินัยและความรับผิดชอบต่อกติกาสาธารณะ (2) จริยธรรมสาธารณะและการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (3) สติและความมั่นคงทางอารมณ์เพื่อลดการแบ่งขั้วและการถูกชักจูงทางข้อมูลข่าวสาร และ (4) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงเหตุผลและการตรวจสอบข้อมูลก่อนการตัดสินใจเชิงสาธารณะ อันสะท้อนการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดพลเมืองประชาธิปไตยอย่างเป็นรูปธรรมจึงขอเสนอแนวทางเชิงปฏิบัติใน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน ควบคู่กับข้อเสนอเชิงนโยบายที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการออกแบบพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับ

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

¹ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ratchaburi Buddhist College



บทบาทจากผู้รับสวัสดิการไปสู่การเป็นผู้มีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางสาธารณะ อันจะนำไปสู่ประชาธิปไตยที่มีคุณภาพ ตั้งอยู่บนฐานของเหตุผล จริยธรรม และความยั่งยืน

คำสำคัญ: ภาวนา 4; พลเมืองตื่นรู้ประชาธิปไตย; สังคมผู้สูงอายุ

Abstract

This academic article aims to propose an integrated conceptual framework for strengthening democracy in the context of an aging society by developing citizens to possess an “awakened” state, based on the concept of the “Four Bhavana,” namely physical development, moral development (sila-bhavana), mental development (citta-bhavana), and intellectual development (pañña-bhavana), which constitute a holistic human development process according to Buddhist principles. The research employs a documentary research methodology by analyzing Buddhist documents, Buddhist dictionaries, and contemporary academic literature, as well as data on the situation of older persons in Thailand during 2023–2024 (B.E. 2566–2567). It was found that Thailand has a population of 14,297,425 people aged 60 years and above, reflecting a continuous increase and a complete transition into an aging society. The results reveal an innovative finding that the Four Bhavana can be synthesized into an “Awakened Citizen Competency Framework” in a systematic manner across four dimensions: (1) discipline and responsibility toward public rules, (2) public ethics and respect for human dignity, (3) mindfulness and emotional stability to reduce polarization and susceptibility to information and emotional influence, and (4) the ability to think analytically and rationally, and to verify information prior to making public decisions. This reflects the concrete integration of Buddhist principles with democratic citizenship concepts. Therefore, the study proposes practical guidelines at three levels: individual, family, and community, along with policy recommendations that emphasize lifelong learning and the design of public spaces that facilitate political participation among older persons, in order to elevate their role from welfare recipients to active participants in shaping public directions, ultimately leading to a high-quality democracy grounded in reason, ethics, and sustainability.

Keywords: Four Bhavana; Awakened Democratic Citizenship; Aging Society



บทนำ

การเปลี่ยนผ่านสู่สังคมผู้สูงวัยเป็นปรากฏการณ์เชิงโครงสร้างที่กำลังเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ทางสังคมและการเมืองของประเทศไทยอย่างลึกซึ้ง สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 14,297,425 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2569) ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ได้ส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจหรือระบบสวัสดิการเท่านั้น หากยังมีนัยสำคัญต่อ “คุณภาพประชาธิปไตย” ในภาพรวม เนื่องจากโครงสร้างประชากรสัมพันธ์โดยตรงกับรูปแบบการมีส่วนร่วมทางการเมือง การเข้าถึงและการใช้ข้อมูลข่าวสาร ความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น และความสามารถของสังคมในการจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ ภายใต้บริบทดังกล่าว ผู้สูงวัยจึงไม่ใช่เพียงผู้รับนโยบายสาธารณะ แต่เป็นพลเมืองที่มีศักยภาพในการกำหนดวาระทางสังคม ถ่วงดุลคุณค่า และธำรงรักษาวัฒนธรรมทางการเมืองของสังคมไทย (มูกรินทร์ ปันระลึก, 2568)

ในบริบทสังคมดิจิทัลร่วมสมัย ได้ปรากฏแนวโน้ม “ความขัดแย้งระหว่างวัย” ที่ทวีความเข้มข้นมากขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งลักษณะการสื่อสารที่รวดเร็ว การกระจายข้อมูลที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบ และการแสดงความคิดเห็นที่ขับเคลื่อนด้วยอารมณ์ ส่งผลให้เกิดการแบ่งขั้วทางความคิดระหว่างคนต่างรุ่นอย่างเด่นชัด ความแตกต่างด้านประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม และกรอบการรับรู้ข้อมูล ทำให้การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเมืองในหลายกรณีมิได้ก่อให้เกิดความเข้าใจร่วม หากกลับนำไปสู่ความตึงเครียด การเหมารวม และการลดทอนความไว้วางใจระหว่างกัน ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาของประชาธิปไตยในปัจจุบันมิใช่เพียงปัญหาเชิงโครงสร้างหรือสถาบัน หากเป็นปัญหาเชิง “คุณภาพของพลเมือง” ที่ขาดทักษะในการกำกับตนเอง การใช้เหตุผล และการอยู่ร่วมกันอย่างมีจริยธรรมในพื้นที่สาธารณะ (มติ ทาเจริญศักดิ์, 2567)

ภายใต้ความท้าทายดังกล่าว การพัฒนาประชาธิปไตยจึงจำเป็นต้องก้าวข้ามการมุ่งเน้นเพียงกลไกทางการเมือง ไปสู่การเสริมสร้าง “สมรรถนะภายในของพลเมือง” บทความนี้จึงเสนอแนวคิด “พลเมืองตื่นรู้” ในฐานะกรอบอธิบายพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยร่วมสมัย โดยหมายถึง พลเมืองที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อบทบาทหน้าที่ของตน มีสติรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร สามารถคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ปราศจากอคติ และยึดมั่นในจริยธรรมสาธารณะ พร้อมทั้งมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างสร้างสรรค์และรับผิดชอบต่อส่วนรวม แนวคิดดังกล่าวจึงเป็นสะพานเชื่อมสำคัญระหว่างมิติ “การพัฒนาภายใน” ของมนุษย์กับ “การมีส่วนร่วมภายนอก” ในระบอบประชาธิปไตย ในทางวิชาการ งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงวัยในประเทศไทยที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มุ่งเน้นประเด็นด้านสวัสดิการ คุณภาพชีวิต สุขภาพ หรือการดูแลระยะยาว ขณะที่การศึกษาเกี่ยวกับ “คุณภาพของการมีส่วนร่วมทางการเมือง” และ “การพัฒนาสมรรถนะพลเมือง” ของผู้สูงวัยยังมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะในมิติของการพัฒนาภายใน เช่น สติ ปัญญา และจริยธรรม อันเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของเจตจำนงทางการเมือง ของ



ประชาชน บทความนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว ด้วยการนำเสนอกรอบแนวคิดที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” เข้ากับแนวคิดพลเมืองประชาธิปไตย (วรสิทธิสิน หงส์ทอง, สุกัญญาณัฐ อบสิด, และพระครูนิวาสิตขันธ์, 2566)

หลัก “ภาวนา 4” ซึ่งประกอบด้วย ภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระกองสี พรมโพธิ์, 2560) เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติพฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม คุณภาพจิตใจ และความสามารถในการใช้เหตุผล หลักธรรมดังกล่าวจึงมิได้เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติทางศาสนา หากสามารถตีความในฐานะ “กรอบการพัฒนามนุษย์” ที่มีโครงสร้างชัดเจนและสามารถแปลงเป็นสมรรถนะทางสังคมและการเมืองได้อย่างเป็นระบบ การบูรณาการภาวนา 4 เข้ากับการพัฒนาพลเมืองในบริบทสังคมผู้สูงวัยจึงมิใช่เพียงการเสริมสร้างคุณค่าทางจริยธรรม หากเป็นการยกระดับประชาธิปไตยจากการเน้นโครงสร้างและกระบวนการ ไปสู่การเน้น “คุณภาพภายในของพลเมือง” อันได้แก่ วินัย คุณธรรม สติ และปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของการมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างมีเหตุผล รับผิดชอบ และสร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่ประชาธิปไตยที่มั่นคง ยั่งยืน และมีมิติทางจริยธรรมรองรับอย่างแท้จริงในบริบทของสังคมผู้สูงวัยไทย (วรสิทธิสิน หงส์ทอง, สุกัญญาณัฐ อบสิด, และพระครูนิวาสิตขันธ์, 2566)

หลักภาวนา 4

ความหมายของหลักภาวนา 4

หลักภาวนา 4 เป็นกรอบการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีลักษณะเด่นคือมิได้มอง “การพัฒนา” เพียงมิติใดมิติหนึ่ง แต่เน้นการฝึกอบรมชีวิตทั้งระบบ ตั้งแต่การสัมพันธ์กับโลกภายนอก การประพฤติปฏิบัติในสังคม การจัดการจิตใจ ไปจนถึงการใช้ปัญญาเพื่อรู้เท่าทันโลกและชีวิต คำว่า “ภาวนา” ในฐานะคำสำคัญของกรอบนี้ มิได้หมายถึงการนั่งสมาธิอย่างจำกัดความเข้าใจ หากหมายถึง “การทำให้เกิดขึ้น” และ “การทำให้เจริญงอกงาม” ในความหมายของการฝึกอบรมเพื่อสร้างสิ่งที่ยังไม่มีก็ให้มี และสิ่งที่มีอยู่แล้วก็ให้มั่นคงก้าวหน้าขึ้น จึงครอบคลุมการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่มุ่งพัฒนาคุณธรรมภายในตนและการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม (พระกองสี พรมโพธิ์, 2560)

เมื่อพิจารณาในเชิงคัมภีร์ พระไตรปิฎกมักเสนอหลักภาวนา 4 ในรูป “คุณบทของบุคคลผู้ได้รับการฝึกแล้ว” กล่าวคือ บุคคลผู้เจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต และเจริญปัญญา แสดงว่าหลักภาวนา 4 มิใช่เพียงบัญชีรายการแนวคิด แต่เป็น “ชุดคุณสมบัติ” ที่สะท้อนผลลัพธ์ของการฝึกตนจนเห็นได้จริงในพฤติกรรม จิตใจ และท่าทีต่อชีวิต หลักภาวนา 4 จึงเป็นทั้งกระบวนการและผลของกระบวนการ กล่าวคือเป็นทั้ง “วิธีพัฒนา” และ “สภาพของผู้พัฒนาแล้ว” ในเวลาเดียวกัน



อีกประเด็นหนึ่งที่ควรเน้นในเชิงวิชาการคือ การอธิบายภาวนา 4 มักสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับหลักไตรสิกขา เพราะการฝึกอบรมในพระพุทธศาสนามีแกนเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการขัดเกลาภายใน ส่วนภาวนา 4 เป็นการขยายให้เห็นภาพ “การฝึก” ที่ครอบคลุมทั้งมิตติภายนอกและภายใน โดยเฉพาะกายภาวนาและศีลภาวนาในฐานะการจัดระเบียบความสัมพันธ์กับโลกภายนอก ขณะที่จิตภาวนาและปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาแก่นภายในให้มั่นคงและรู้เท่าทัน

ในเชิงการตีความเชิงระบบ ภาวนา 4 สามารถอธิบายเป็น “วงจรการพัฒนาชีวิต” ได้ ดังนี้ คือ เริ่มจากการสัมพันธ์กับโลกภายนอกด้วยความรู้เท่าทันและไม่ให้เกิดโทษ ต่อด้วยการวางระเบียบพฤติกรรมให้ไม่เบียดเบียนและเกื้อกูล ต่อด้วยการฝึกจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาวะที่เหมาะสม และสุดท้ายคือการพัฒนาปัญญาให้เห็นตามจริงเพื่อบริหารความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระจากอคติ เมื่อทั้งสองส่วนเกื้อหนุนกัน ชีวิตจะมีคุณภาพ และสามารถดำเนินไปเพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันได้อย่างมีคุณค่า (พระกongsี พรหมโพธิ์, 2560)

ด้วยเหตุนี้ หลักภาวนา 4 จึงเป็นหลักธรรมที่ “อำนวยการประโยชน์สุข” ในขั้นต้นของการดำเนินชีวิต กล่าวคือทำให้มนุษย์เข้าถึงความเป็นระเบียบ ความสงบ ความสัมพันธ์ที่ดี และความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ก่อนจะต่อยอดไปสู่ความเจริญขั้นสูงตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นสามารถแจกแจงสาระของภาวนา 4 โดยละเอียดได้ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1) กายภาวนา

กายภาวนา หมายถึง การเจริญกายหรือการพัฒนากาย ซึ่งในเชิงสาระมิได้จำกัดอยู่ที่การทำให้ร่างกายแข็งแรงหรือเติบโต หากเป็นการพัฒนา “ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ” และการใช้ช่องทางรับรู้ของชีวิตให้เกิดคุณสูงสุด กล่าวคือ มนุษย์ต้องสัมพันธ์กับโลกภายนอกผ่านอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย การพัฒนาภายในทางพระพุทธศาสนา จึงเน้น “ความฉลาดในการสัมพันธ์กับสิ่งภายนอก” เพื่อไม่ให้สิ่งที่มากระทบกลายเป็นเหตุให้เกิดโทษ เช่น ความกำเริบของกิเลส ความฟุ้งซ่าน หรือการแสวงหาที่นำไปสู่ความเบียดเบียน แต่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์ เกิดสติปัญญา และองกามในกุศลธรรม

การอธิบายกายภาวนาในเชิงคัมภีร์ยังทำให้เห็นว่า “กาย” ในที่นี้มีนัยเชื่อมโยงกับอินทรีย์และการสำรวม เพราะเมื่อการรับรู้ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ถูกกำกับด้วยสติ ย่อมพาให้ชีวิตไหลไปตามสิ่งเร้าและความอยาก กายภาวนาจึงเป็นฐานของการจัดการชีวิตในระดับปฏิบัติการ กล่าวคือ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวัน (พระกongsี พรหมโพธิ์, 2560) เช่น การบริโภค การใช้ทรัพยากร การใช้เทคโนโลยี และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เป็นไปอย่างรู้คุณค่า ไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภหรือความประมาท และไม่ก่อผลกระทบเชิงลบต่อผู้อื่นและส่วนรวม

ในแง่นี้ ภายภาวนาเป็นทั้ง “การพัฒนาพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับโลกวัตถุ” และ “การพัฒนาคุณภาพการรับรู้” กล่าวคือไม่ใช่เพียงการกระทำภายนอก แต่เป็นการฝึกให้การรับรู้ภายนอกไม่กลายเป็นเชื้อไฟของอกุศล เมื่อเห็นสิ่งใดก็ไม่ปล่อยให้ความยินดีในร้ายครอบงำ เมื่อได้ยินสิ่งใดก็ไม่เร่งรีบตอบโต้ตามอารมณ์ เมื่อบริโภคหรือใช้สิ่งใดก็เห็นคุณค่าและประมาณพอดี ชื่อนั้นเช่นนี้ทำให้ภายภาวนาเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาด้านอื่น เพราะหากกายสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างผิดทาง ย่อมทำให้ศีลสั่นคลอน จิตกระเพื่อม และปัญญาไม่อาจตั้งมั่นได้

อีกทั้ง ในเชิงการอธิบายเชิงตัวอย่าง ภายภาวนาไม่สอดคล้องกับแนวคิดทรมานร่างกาย เพื่อหวังผลทางจิตวิญญาณ เพราะพระพุทธศาสนานับทางสายกลาง และชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาแท้จริงคือการทำให้การสัมพันธ์กับโลกภายนอกเป็นไปอย่างไม่ก่อโทษและเกิดคุณ ด้วยเหตุนี้ ภายภาวนาจึงสัมพันธ์กับการฝึกขั้นต้นของผู้ศึกษาในพระธรรมวินัย ที่เน้นการสำรวมและความไม่ประมาทในช่องทางรับรู้ของชีวิต (พระกongsี พรหมโพธิ์, 2560)

สรุปได้ว่า ภายภาวนาเป็นการพัฒนา “มิติการอยู่กับโลก” ให้เป็นประโยชน์ ไม่ใช่เป็นเหยื่อของโลก และเป็นการทำให้ชีวิตภายนอกเป็นฐานของการเจริญองกมภายใน

2) ศิลภาวนา

ศิลปภาวนา คือ การเจริญศีลหรืออบรมศีล อันหมายถึงการพัฒนาความประพฤติและพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหาย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเกื้อกูล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ศิลภาวนาจึงมีนัยเป็น “การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม” เพราะชีวิตมนุษย์มิได้อยู่โดดเดี่ยว แต่ดำรงอยู่ท่ามกลางเครือข่ายสัมพันธ์กับบุคคล กลุ่ม และชุมชน การมีศีลที่พัฒนาแล้วจึงหมายถึงการมีหลักปฏิบัติที่ทำให้ความสัมพันธ์นั้นปลอดภัย เป็นธรรม และเอื้อต่อความสงบสุขร่วมกัน

ในเชิงแนวคิด ศิลเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มี “ความเป็นระเบียบ” ในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่วนวินัยเป็นระบบการจัดระเบียบทั้งระดับตนเองและระดับสังคม ศิลกับวินัยจึงเป็นคู่กันเชิงโครงสร้าง กล่าวคือวินัยเป็นเครื่องมือเอื้อให้ศีลเกิดขึ้น และเมื่อบุคคลรักษาวินัยย่อมเป็นผู้มีศีล ในบริบทสังคม ศิลภาวนาจึงหมายถึงการฝึกตนให้มีแบบแผนในการอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียน และสามารถขยายไปสู่ระดับการเกื้อกูล ช่วยเหลือ และร่วมสร้างประโยชน์สาธารณะได้ (พระกongsี พรหมโพธิ์, 2560)

เมื่อแยกเป็นระดับ ศิลภาวนาครอบคลุมอย่างน้อย 3 ระดับสำคัญ ได้แก่ ระดับแรก คือ การมีระเบียบพื้นฐานที่ไม่ละเมิดต่อชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครอง และวาจา รวมทั้งไม่ทำลายสติสัมปชัญญะของตนเอง ระดับนี้สัมพันธ์กับความสุจริตในความหมายกว้าง ระดับที่สอง คือการยกระดับจากไม่เบียดเบียนไปสู่การ “เกื้อกูล” ซึ่งเป็นการทำความดีเชิงสัมพันธ์ ไม่ใช่เพียงงดเว้นความชั่ว ระดับที่สาม คือการฝึกควบคุมตนทางกายวาจาเพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตพัฒนาได้ เพราะหากพฤติกรรมภายนอกยังไร้ระเบียบ จิตย่อมยากจะตั้งมั่นและปัญญาย่อมยากจะเกิด



ดังนั้น ศิลปภavanaจึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้มนุษย์ “อยู่ร่วมกันได้” โดยมีความไว้วางใจและความปลอดภัยเป็นฐาน เมื่อศิลปพัฒนาแล้ว สังคมย่อมมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการสร้างสรรค์ และเป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจในขั้นสูงต่อไป

3) จิตภavana

จิตภavana คือ การเจริญจิตหรืออบรมจิต ซึ่งหมายถึงการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และพร้อมต่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง จิตภavanaไม่ได้มองจิตเพียงด้านเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) แต่ครอบคลุมการพัฒนาจิตอย่างน้อย 3 ด้านที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

ประการแรก “คุณภาพจิต” คือการทำให้จิตประณีตดีงามด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความกตัญญูกตเวที ความเอื้อเฟื้อ และทำที่ที่ไม่เบียดเบียน เมื่อคุณภาพจิตสูง การสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์และลดแรงปะทะในสังคม ประการที่สอง “สมรรถภาพจิต” คือความสามารถของจิตที่จะทำงานได้ดี เช่น สติ สมาธิ ความเพียร ความอดทน ความรับผิดชอบ และความกล้าต่อการทำสิ่งที่ควรทำ คุณสมบัติกลุ่มนี้ทำให้จิตไม่ไหลไปตามอารมณ์และแรงกดดัน แต่สามารถตั้งมั่นและดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง ประการที่สาม “สุขภาพจิต” คือภาวะที่จิตมีความเบิกบาน ผ่องใส มีปิติและความอิ่มใจ จิตที่มีสุขภาพดีไม่ถูกความเครียดหรือความขุ่นมัวครอบงำจนเสียสมดุล (พระก่องสี พรหมโพธิ์, 2560)

ในเชิงความหมายเชิงระบบ จิตภavanaทำหน้าที่เป็น “ศูนย์กลางของการกำกับชีวิต” เพราะแม้พฤติกรรมภายนอกจะพอจัดระเบียบได้ แต่หากจิตยังอ่อนแอ ฟุ้งซ่าน หรือถูกอารมณ์ครอบงำ การตัดสินใจและการอยู่ร่วมกันย่อมสั่นคลอน จิตภavanaจึงทำให้มนุษย์มีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งกระทบทั้งภายนอกและภายใน กล่าวคือ เมื่อพบเหตุการณ์ที่กระทบใจ จิตที่ฝึกแล้วสามารถรับรู้โดยมีสติ ไม่ถูกอารมณ์พาไปสู่การตอบสนองที่ก่อโทษ และสามารถปรับท่าทีให้เหมาะสมต่อสถานการณ์

กล่าวโดยสรุป จิตภavanaเป็นการพัฒนาความมั่นคงและความงอกงามของจิต เพื่อให้ชีวิตมีความพร้อมในการทำความดี ดำรงความสัมพันธ์ที่ดี และเป็นฐานให้ปัญญาเกิดได้จริง

4) ปัญญาภavana

ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) รู้เหตุรู้ผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต และสามารถใช้อนุปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในความหมายนี้ ปัญญาภavanามีใช้เพียงการเพิ่มพูนความรู้เชิงข้อมูล แต่เป็นการพัฒนาความสามารถในการ “เห็นตามจริง” และ “คิดอย่างเป็นอิสระ” จากอคติและแรงปรุงแต่ง

เมื่อแจกแจงในเชิงระดับ ปัญญาภavanaครอบคลุมอย่างน้อย 4 ระดับสำคัญ ระดับแรกคือการรับรู้และทำให้ประสบการณ์ตรงไม่บิดเบือน กล่าวคือเห็นสิ่งที่เป็นอย่างที่เป็น ไม่เติมแต่ง

ด้วยความลำเอียง ระดับที่สอง คือการคิดวินิจฉัย วางแผน และตัดสินใจอย่างถูกต้อง โดยไม่ตกอยู่ใต้อำนาจอคติที่ทำให้การตัดสินใจผิดพลาด ระดับที่สาม คือความสามารถในการนำความรู้ไปใช้จัดการงานและแก้ปัญหาให้สำเร็จผล เป็นปัญญาเชิงปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตและสังคมเดินหน้าได้จริง ระดับที่สี่ คือความรู้เท่าทันโลกและชีวิตจนจิตใจเป็นอิสระ ไม่ยึดติดจนเกิดทุกข์ กล่าวคือรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามจริง ปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุผล แต่ไม่ผูกมัดตัวเองด้วยความยึดมั่นถือมั่น (พระกongsี พรหมโพธิ์, 2560)

ในภาพรวม ปัญญาภาวนาทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากของตน เมื่อเข้าใจความจริงเช่นนี้ ย่อมลดความขัดแย้งระหว่าง “ความอยาก” กับ “ความจริง” ซึ่งเป็นต้นตอของความคับข้องใจและปัญหาชีวิตจำนวนมาก และเมื่อปัญญามั่นคงขึ้น จิตย่อมมีดุลยภาพและไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ทั้งดีและไม่ดี

โดยวิเคราะห์ได้ดังนี้ หลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติพฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม จิตใจ และปัญญา ซึ่งทำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ภาวนาช่วยกำกับความสัมพันธ์กับโลกภายนอก ศีลภาวนาสถาปนาระเบียบและจริยธรรมในการอยู่ร่วมกัน จิตภาวนาพัฒนาความมั่นคงและสติในการรับรู้ และปัญญาภาวนาเสริมสร้างความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและรู้เท่าทันความจริง เมื่อทั้งสี่มิติได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล จะทำให้นบุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีดุลยภาพ มีความรับผิดชอบ และมีวิจรรณญาณ ซึ่งไม่เพียงส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมร่วมสมัย

แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงวัยในสังคมไทย

แนวคิดเรื่อง “การมีส่วนร่วมทางการเมือง” เป็นฐานสำคัญในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนกับรัฐในระบอบประชาธิปไตย โดยสาระหลักมิได้จำกัดอยู่เพียงการไปเลือกตั้ง แต่ครอบคลุมถึงการเข้ามามีอิทธิพลต่อกิจกรรมส่วนรวม การกำหนดนโยบายสาธารณะ และการตรวจสอบการใช้อำนาจรัฐ ในมุมมองของบวรศักดิ์ อุวรรณโณ และถวิลวดี บุรีกุล (2549) การมีส่วนร่วมหมายถึงการจัดสรรอำนาจเพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเข้ามามีอิทธิพลต่อกิจกรรมส่วนรวม ซึ่งสะท้อนหลักการ “อำนาจอธิปไตยเป็นของปวงชน” ในเชิงปฏิบัติ กล่าวคือรัฐต้องเปิดช่องทางให้ประชาชนสามารถแสดงความเห็น เสนอข้อเรียกร้อง และส่งผลต่อการตัดสินใจของภาครัฐได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในกรอบแนวคิดเชิงพฤติกรรมทางการเมือง ไมรอน วินเนอร์ ได้เสนอความหมายของการมีส่วนร่วมทางการเมืองในฐานะ “การกระทำ” ที่ประชาชนใช้เพื่อสนับสนุนหรือเรียกร้องต่อผลการปฏิบัติงานของภาครัฐ รวมถึงการเลือกสรรผู้นำรัฐบาล เป็นการพยายามเข้ามามีอิทธิพลต่อการปฏิบัติการของภาครัฐและนโยบายสาธารณะ และสำคัญที่สุดคือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นด้วย



ความสมัครใจ ไม่ใช่การถูกชักจูงหรือถูกครอบงำ (Myron Wiener, 1971 อ้างถึงใน ภูสิทธิ์ ชันติกุล, 2553) แนวคิดนี้ชี้ว่า “ความสมัครใจ” และ “ความมุ่งหมายที่จะมีอิทธิพลต่อรัฐ” เป็นแก่นของการมีส่วนร่วม มิใช่เพียงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมทั่วไป

จากนิยามทั้งสองแนว สามารถสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมทางการเมืองคือกิจกรรมหรือการกระทำของประชาชนที่เกิดจากความสนใจและความตั้งใจในการเข้ามามีบทบาทต่อการเมืองและนโยบายสาธารณะ ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยกิจกรรมดังกล่าวอาจอยู่ในรูปการลงคะแนนเสียง การติดตามข่าวสาร การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเข้าร่วมเวทีสาธารณะ การชุมนุมหรือการเคลื่อนไหวทางการเมือง การทำประชาพิจารณ์ การเข้าชื่อเสนอหรือผลักดันนโยบาย ตลอดจนการตรวจสอบถ่วงดุลและการถอดถอนผู้ใช้อำนาจอรัฐ ทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อส่งอิทธิพลต่อการตัดสินใจของรัฐบาลในฐานะผู้บริหารบ้านเมือง

ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงวัย

การมีส่วนร่วมทางการเมืองมิได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่เป็นผลจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งภายในบุคคลและบริบทแวดล้อม ทรงยศ รุ่งมณี (2558) อธิบายปัจจัยสำคัญไว้ 2 กลุ่มใหญ่ คือ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ทักษะทางการเมือง ความเชื่อ แรงขับ บุคลิกภาพ และความต้องการทางด้านจิตใจและร่างกาย และ (2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งรวมถึงระดับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มการเมืองหรือสถาบันทางการเมือง ตลอดจนคุณลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของประชาชน เช่น อายุ เพศ อาชีพ รายได้ และการเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคม โดยปัจจัยเชิงโครงสร้างเหล่านี้มีความสัมพันธ์สูงกับระดับการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่เป็นรูปธรรม

ในทำนองเดียวกัน Cohen and Uphoff (1981) ชี้ว่าปัจจัยพื้นฐานที่ส่งอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมของประชาชน ได้แก่ อาชีพ รายได้ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพทางครอบครัว และสถานภาพทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นตัวกำหนดทั้ง “ทรัพยากร” ที่ประชาชนมีสำหรับการเข้าร่วม และ “โอกาส” ที่จะเข้าถึงช่องทางการมีส่วนร่วม เมื่อประยุกต์สู่บริบทผู้สูงวัย ปัจจัยเหล่านี้จะยังมีน้ำหนักมากขึ้น เพราะผู้สูงวัยมีข้อจำกัดเฉพาะด้าน เช่น สุขภาพ เวลา การเดินทาง รายได้หลังเกษียณ ความเหลื่อมล้ำดิจิทัล และรูปแบบเครือข่ายสังคมที่เปลี่ยนไป ซึ่งล้วนส่งผลต่อการตัดสินใจและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมือง

การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงวัยในเมืองใหญ่

การมีส่วนร่วมทางการเมืองในบริบทเมืองใหญ่มีลักษณะเป็นทั้ง “พื้นที่โอกาส” และ “พื้นที่ความท้าทาย” เพราะเมืองใหญ่มีช่องทางการเข้าถึงข้อมูล เวทีสาธารณะ และกลไกทางการเมืองที่หลากหลาย ขณะเดียวกันก็มีความซับซ้อนของปัญหาเมือง ความเหลื่อมล้ำ และการแข่งขันทางผลประโยชน์ที่สูง งานศึกษาหลายชิ้นชี้ว่าการมีส่วนร่วมทางการเมืองเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนในกิจกรรมทางการเมืองทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

และเมืองหลวงหรือมหานครมักเป็นพื้นที่ที่ทั้งคนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่สามารถเข้ามาแสดงความคิดเห็นต่อการพัฒนาบ้านเมืองได้ในหลายรูปแบบ (ณรงค์ศักดิ์ บัวอ่อน และ วัชรมน จันรอง, 2565)

เมื่อยึดหลักสิทธิและเสรีภาพตามกรอบกฎหมายสูงสุด แนวคิดเรื่องการเมืองภาคประชาชนได้เน้นย้ำว่าประชาชนควรมีส่วนร่วมทั้งในด้านการเข้าสู่ตำแหน่งอำนาจ การควบคุมการใช้อำนาจ และการใช้กลไกทางการเมืองเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ โดยสำหรับผู้สูงวัยการมีส่วนร่วมทางการเมืองมีนัยสำคัญอย่างน้อย 3 ประการ ประการแรก เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของความเป็นพลเมืองที่สามารถแสดงความเห็น คัดค้าน วิพากษ์วิจารณ์ และกดดันทางการเมืองต่อการดำเนินนโยบายของรัฐได้ ประการที่สอง เป็นสิทธิและเสรีภาพที่ผู้สูงวัยจะเข้าร่วมด้วยความเต็มใจหรือไม่เข้าร่วมก็ได้ เพราะการมีส่วนร่วมต้องตั้งอยู่บนความสมัครใจ ประการที่สาม กลไกการมีส่วนร่วมมีได้หลายรูปแบบ เช่น การเลือกตั้ง การตรวจสอบการทำงานของรัฐบาล การเข้าร่วมประชาพิจารณ์ การลงประชามติ การเข้าชื่อเสนอร่างกฎหมาย การเสนอประเด็นนโยบาย และการถอดถอนผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง ทั้งหมดนี้สะท้อน “ความเป็นเจ้าของอำนาจร่วม” ของประชาชนต่อการบริหารประเทศ

เพื่อให้สอดคล้องกับบริบท “สังคมผู้สูงวัย” และประเด็นการพัฒนาประชาธิปไตยผ่าน “พลเมืองตื่นรู้” ขอสรุปว่า “การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงวัย” หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองของบุคคลสูงวัยทั้งในระดับชุมชนและระดับประเทศ โดยเกิดจากความสมัครใจและมุ่งสะท้อนปัญหา ความต้องการ และข้อเสนอเชิงนโยบายต่อรัฐ ภายใต้ระบอบประชาธิปไตย ผ่านกิจกรรมสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ (1) การเป็นผู้มีบทบาทในชุมชน (2) การลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง (3) การติดตามข่าวสารทางการเมือง (4) การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเมือง และ (5) การเข้าร่วมกิจกรรมหรือการประชุมทางการเมืองตามความเหมาะสมและความปลอดภัยของผู้สูงวัย

สังคมผู้สูงวัยกับความท้าทายเชิงประชาธิปไตย

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยมิได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเชิงประชากรศาสตร์ หากเป็นการเปลี่ยนผ่านเชิงโครงสร้างที่มีผลโดยตรงต่อพลวัตของระบอบประชาธิปไตย ทั้งในด้านรูปแบบการมีส่วนร่วม การสื่อสารสาธารณะ และการอยู่ร่วมกันในสังคมพหุรุ่น ภายใต้บริบทที่ประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใกล้และก้าวสู่ระดับ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ตามเกณฑ์เชิงนโยบายที่กำหนดไว้น้อยกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นดังกล่าวจึงมีนัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบสถาบัน กลไก และวัฒนธรรมทางการเมืองให้สอดคล้องกับโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไป



ประการแรก การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมืองเป็นมิติสำคัญที่ต้องพิจารณา เมื่อจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น ปริมาณและรูปแบบการมีส่วนร่วมทางสังคมและการเมืองย่อมปรับเปลี่ยนตาม ทั้งในแง่ความถี่ รูปแบบกิจกรรม และช่องทางการสื่อสาร หากขาดกลไกสนับสนุนที่เหมาะสม ผู้สูงวัยอาจถูกจำกัดบทบาทให้เป็นเพียง “ผู้รับบริการ” ทางสังคมหรือผู้รับสวัสดิการ มากกว่าการเป็น “ผู้ร่วมกำหนดวาระสาธารณะ” และตรวจสอบการใช้อำนาจอรัฐ การออกแบบประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยจึงต้องสร้างเงื่อนไขให้ผู้สูงวัยสามารถเข้ามามีส่วนร่วมอย่างมีศักดิ์ศรีและมีอิทธิพลเชิงนโยบายอย่างแท้จริง (พระณัฐวุฒิ วรรณพัฒโน, สุรพล พรหมกุล และชาญชัย ฮวดศรี, 2565)

ประการที่สอง ช่องว่างด้านข้อมูลและการรู้เท่าทันสื่อเป็นความท้าทายที่ทวีความสำคัญในยุคดิจิทัล สภาพแวดล้อมข้อมูลที่ซับซ้อน การแพร่กระจายของข่าวบิดเบือน และการสื่อสารที่ปลุกเร้าอารมณ์ ทำให้ผู้สูงวัยบางส่วนเสี่ยงต่อการถูกชักจูงหรือหลงเชื่อข้อมูลที่ไม่ผ่านการตรวจสอบ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตัดสินใจในฐานะพลเมือง ทั้งในระดับการเลือกตั้งและการแสดงความคิดเห็นทางสาธารณะ ความท้าทายนี้มีได้สะท้อนข้อจำกัดเฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่ยังชี้ถึงความจำเป็นในการออกแบบนโยบายการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่ออย่างเป็นระบบ

ประการที่สาม การจัดการความขัดแย้งในสังคมพหุรุ่นเป็นอีกมิติหนึ่งที่ส่งผลต่อเสถียรภาพประชาธิปไตย ความแตกต่างด้านประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม และกรอบความคิดระหว่างคนต่างวัย อาจนำไปสู่ความตึงเครียดหรือการเหมารวมซึ่งกันและกัน หากขาดสติ การรับฟัง และพื้นที่สนทนาที่ปลอดภัย ความขัดแย้งดังกล่าวอาจขยายตัวเป็นการแบ่งขั้วทางสังคม (พระณัฐวุฒิ วรรณพัฒโน, สุรพล พรหมกุล และชาญชัย ฮวดศรี, 2565) การสร้างประชาธิปไตยเชิงคุณภาพในสังคมผู้สูงวัยจึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาวัฒนธรรมการสนทนา การเคารพความแตกต่าง และการจัดการความเห็นต่างอย่างสันติ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยไม่ใช่เพียงความท้าทายด้านโครงสร้างประชากร หากเป็นโจทย์สำคัญของการพัฒนาประชาธิปไตยไทย การออกแบบกลไกการมีส่วนร่วม การเสริมสร้างทักษะรู้เท่าทันข้อมูล และการสร้างพื้นที่สนทนาในสังคมพหุรุ่น จึงเป็นเงื่อนไขจำเป็นในการทำให้ประชาธิปไตยสามารถปรับตัวและดำรงอยู่ได้อย่างมีคุณภาพภายใต้บริบทสังคมผู้สูงวัยที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง

กรอบแนวคิด “จากภาวนา 4 สู่พลเมืองตื่นรู้”

แนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยโดยบูรณาการหลักภาวนา 4

การเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยจำเป็นต้องตั้งอยู่บนฐานคิดที่มองประชาธิปไตยมิใช่เพียงระบบทางกฎหมายหรือกระบวนการเลือกตั้ง หากเป็น

กระบวนการพัฒนาคุณภาพของพลเมืองในเชิงพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สังคมผู้สูงวัยมีลักษณะเฉพาะทั้งในด้านประสบการณ์ชีวิต ทักษะทางสังคม และบทบาทเชิงศีลธรรมในครอบครัว และชุมชน ผู้สูงวัยจึงมิใช่เพียงกลุ่มประชากรที่ต้องได้รับการดูแล หากเป็นพลังสำคัญในการธำรงรักษาและพัฒนาระบบประชาธิปไตย การออกแบบแนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยจึงควรบูรณาการหลักภาวะนา 4 ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม เพื่อยกระดับการมีส่วนร่วมทางการเมืองให้มีคุณภาพและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ในมิติของกายภาวนา การเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยควรมุ่งพัฒนาการใช้สิทธิและการมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างมีวินัยและความเหมาะสม กายภาวนาในบริบทการเมืองหมายถึงการจัดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับกิจกรรมสาธารณะอย่างสมดุล ไม่ตกอยู่ภายใต้แรงกระตุ้นทางอารมณ์หรือการปลุกเร้าทางการเมืองโดยขาดการไตร่ตรอง (พระก่องสี พรหมโพธิ์, 2560) ผู้สูงวัยที่ได้รับการส่งเสริมกายภาวนาอย่างเหมาะสมจะสามารถใช้สิทธิเลือกตั้ง เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะ และมีบทบาทในชุมชนอย่างสร้างสรรค์ ภายใต้กรอบของกฎหมายและความสงบเรียบร้อย กายภาวนาจึงเป็นรากฐานของวินัยพลเมืองที่ทำให้การแสดงออกทางการเมืองไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือความแตกแยกในสังคม

ในมิติของศีลภาวนา แนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยต้องเน้นการปลูกฝังคุณธรรมสาธารณะและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ศีลภาวนาในบริบทประชาธิปไตยหมายถึงการเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้อื่น การยอมรับความแตกต่างทางความคิดเห็น และการไม่ใช้วาจากรรมที่สร้างความเกลียดชังหรือบิดเบือนข้อเท็จจริง (พระก่องสี พรหมโพธิ์, 2560) ผู้สูงวัยซึ่งมักได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีประสบการณ์และเป็นแบบอย่างในสังคม หากได้รับการส่งเสริมศีลภาวนาอย่างเข้มแข็ง จะสามารถทำหน้าที่เป็น “ผู้นำทางคุณธรรม” ในชุมชน ช่วยสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยที่ตั้งอยู่บนความสุจริตและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของความมั่นคงทางการเมืองในระยะยาว

ในมิติของจิตภาวนา การเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติและความมั่นคงทางอารมณ์ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมข้อมูลข่าวสารที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงวัยจำนวนมากเผชิญกับข้อมูลที่หลากหลาย บางส่วนอาจเป็นข้อมูลที่เท็จหรือข้อมูลที่มีอคติ จิตภาวนาช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่ตกอยู่ภายใต้ความโกรธ ความกลัว หรือความหวาดระแวง และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง การมีสติในการรับรู้ข้อมูลและในการอภิปรายทางการเมืองจะช่วยลดความรุนแรงเชิงวาทกรรมและลดการแบ่งขั้วทางสังคม ทำให้พื้นที่สาธารณะกลายเป็นพื้นที่แห่งเหตุผลมากกว่าพื้นที่แห่งอารมณ์

ในมิติของปัญญาภาวนา แนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยควรมุ่งพัฒนาวิจรรณญาณและความสามารถในการวิเคราะห์เชิงเหตุผลของผู้สูงวัย ปัญญาภาวนาในบริบทการเมืองหมายถึงการเข้าใจโครงสร้างอำนาจ กระบวนการนโยบายสาธารณะ และผลกระทบของการ



ตัดสินใจทางการเมืองในระยะยาว ผู้สูงวัยที่มีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินจะไม่ตัดสินใจทางการเมืองบนฐานของความคุ้นเคยหรืออคติ หากพิจารณาจากข้อมูลที่รอบด้านและผลประโยชน์ส่วนรวม การพัฒนาปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเป็นหัวใจของการสร้างพลเมืองผู้ตื่นรู้ ซึ่งสามารถมีส่วนร่วมทางการเมืองอย่างมีคุณภาพและรับผิดชอบต่อนาคตของสังคม

โดยแนวทางเสริมสร้างประชาธิปไตยในสังคมผู้สูงวัยโดยบูรณาการหลักภาวะน้ำหนักเกิน 4 เป็นการยกระดับการมีส่วนร่วมทางการเมืองจากระดับพฤติกรรมภายนอกไปสู่การพัฒนาคุณภาพภายในของพลเมือง เมื่อกายมีวินัย ศีลมีคุณธรรม จิตมีสติ และปัญญามีความรอบรู้ การมีส่วนร่วมของผู้สูงวัยจะไม่เป็นเพียงการแสดงออกเชิงสิทธิ แต่เป็นการกระทำที่ตั้งอยู่บนความรับผิดชอบต่อส่วนรวม อันนำไปสู่ประชาธิปไตยที่มั่นคง ยั่งยืน และมีมิติทางจริยธรรมรองรับอย่างแท้จริง

แนวทางเชิงปฏิบัติและเชิงนโยบาย

การขับเคลื่อนกรอบ “จากภาวะน้ำหนักเกิน 4 สู่พลเมืองตื่นรู้” ให้เกิดผลในสังคมผู้สูงวัย จำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน และระดับนโยบายสาธารณะ (ณรงค์ศักดิ์ บัวอ่อนและวัชรมน จันรอง, 2565) โดยยึดหลักว่าการพัฒนาประชาธิปไตยที่ยั่งยืนต้องเริ่มจากการพัฒนาคุณภาพภายในของพลเมืองควบคู่กับการออกแบบโครงสร้างสนับสนุนภายนอก

1 ระดับปัจเจก

ในระดับบุคคล ควรส่งเสริมการฝึกภาวะน้ำหนักเกิน 4 ในฐานะสมรรถนะพลเมืองที่ฝังอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน

กายภาวนาเชิงพลเมืองควรมุ่งสร้างวินัยและความรับผิดชอบต่อกติกาสาธารณะ ผ่านกิจวัตรที่สม่ำเสมอ เช่น การทำงานอาสาในชุมชน การเข้าร่วมเวทีสาธารณะอย่างต่อเนื่อง การเคารพกฎระเบียบของพื้นที่ส่วนรวม และการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างยั่งยืน

ศีลภาวนาเชิงสาธารณะควรเน้นการพัฒนาจิตสำนึกและพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยเฉพาะในบริบทสื่อสังคมออนไลน์ ผู้สูงวัยควรตระหนักถึงผลกระทบของการเผยแพร่ข้อมูลที่ยังไม่ได้ตรวจสอบ ลดการใช้ถ้อยคำที่สร้างความเกลียดชัง และส่งเสริมการสื่อสารด้วยความสุภาพและจริงใจ

จิตภาวนาเพื่อการอยู่ร่วมควรได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การฝึกสติในกิจกรรมประจำวัน การสังเกตอารมณ์ตนเองก่อนตอบสนองต่อประเด็นทางการเมืองที่อ่อนไหว เพื่อป้องกันการตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็นด้วยความโกรธหรือความกลัว

ปัญญาภวานาเพื่อการตัดสินใจควรเน้นการพัฒนาวิจารณ์ญาณ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงวัยอ่านข้อมูลจากหลายแหล่ง ตรวจสอบเอกสารและนโยบายของรัฐอย่างรอบคอบ แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น และฝึกตั้งคำถามเชิงเหตุผลก่อนสรุปหรือแบ่งปันข้อมูล

2 ระดับครอบครัว

ครอบครัวควรทำหน้าที่เป็นพื้นที่พื้นฐานของการเรียนรู้ประชาธิปไตย โดยสร้างบรรยากาศการสนทนาแบบไม่ทำร้ายกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกต่างวัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเคารพซึ่งกันและกัน ผู้สูงวัยสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตด้วยเมตตาและเหตุผล (วรสิทธิ์สิน หงส์ทอง สุกัญญาณัฐ อบสิน และพระครูนิวิฐศีลขันธ, 2566) ไม่ใช่ด้วยการชี้แนะหรือกดทับความเห็นต่าง การสร้างวัฒนธรรมการรับฟังในครอบครัวจะช่วยลดความตึงเครียดระหว่างรุ่นและเสริมสร้างความเข้าใจร่วมกันในประเด็นสาธารณะ

3 ระดับชุมชนและสถาบันท้องถิ่น

ในระดับชุมชน ควรจัด “เวทีพลเมืองผู้สูงวัย” อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงวัยได้สะท้อนทักษะการสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง และการกำหนดวาระสาธารณะร่วมกัน เวทีดังกล่าวควรออกแบบให้ปลอดภัย เป็นกลาง และเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนอย่างสร้างสรรค์

นอกจากนี้ ควรบูรณาการกิจกรรมฝึกสติและจริยธรรมเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น หลักสูตรรู้เท่าทันสื่อที่เชื่อมโยงกับการฝึกจิตภาวนา หรือกิจกรรมเสริมสร้างจริยธรรมสาธารณะที่สัมพันธ์กับศีลภาวนา เพื่อให้การพัฒนาความรู้ควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพจิตใจ

การออกแบบพื้นที่สาธารณะควรคำนึงถึงความเข้าถึงได้ของผู้สูงวัย ทั้งด้านเวลา สถานที่ การเดินทาง และรูปแบบการสื่อสาร เช่น การใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การจัดเวทีในช่วงเวลาที่เหมาะสม และการสนับสนุนเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ

4 ข้อเสนอเชิงนโยบาย

ในระดับนโยบาย การวางแผนควรตั้งอยู่บนหลักฐานเชิงประชากรและนิยามเชิงทางการเมืองของสังคมผู้สูงวัย เพื่อออกแบบบริการและกลไกการมีส่วนร่วมให้สอดคล้องกับสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้น นโยบายควรสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะรู้เท่าทันสื่อ และการสร้างพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงวัย

ยิ่งไปกว่านั้น ควรบูรณาการกรอบภาวนา 4 เข้ากับยุทธศาสตร์การพัฒนาพลเมืองในระดับชาติ โดยเน้นการสร้างวินัย จริยธรรม สติ และปัญญาเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของพลเมืองทุกช่วงวัย การดำเนินนโยบายเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อผู้สูงวัยจาก “กลุ่มเปราะบาง” ไปสู่ “พลังพลเมือง” ที่มีศักยภาพในการร่วมกำหนดทิศทางประชาธิปไตยไทยอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน



สรุป

ข้อเสนอสำคัญของบทความนี้ชี้ให้เห็นว่า “ภาวนา 4” มิได้เป็นเพียงหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนในมิติส่วนบุคคล หากสามารถยกระดับเป็นกรอบการพัฒนาพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยได้อย่างเป็นระบบ โดยแปลงองค์ประกอบของกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ให้เป็นสมรรถนะของ “พลเมืองตื่นรู้” 4 มิติ ได้แก่ วินัยพลเมือง จริยธรรมสาธารณะ สติและความมั่นคงทางอารมณ์ และปัญญาเชิงเหตุผลในการตัดสินใจทางสังคมและการเมือง ในบริบทสังคมผู้สูงวัยที่กำลังเผชิญความซับซ้อนของข้อมูล ข่าวบิดเบือน และความตึงเครียดทางอุดมการณ์ สมรรถนะทั้งสี่ประการนี้มีบทบาทอย่างยิ่งต่อการยกระดับคุณภาพประชาธิปไตย เพราะช่วยให้การมีส่วนร่วมทางการเมืองตั้งอยู่บนความรับผิดชอบ การเคารพกติกา และการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลมากกว่าการขับเคลื่อนด้วยอารมณ์

ในมุมมองเชิงอนาคต หากสังคมไทยสามารถนำโมเดล “ภาวนา 4 สู่พลเมืองตื่นรู้” ไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรมในระดับนโยบาย การศึกษา และชุมชน ย่อมมีแนวโน้มที่จะส่งผลเชิงบวกต่อทั้ง “ดัชนีประชาธิปไตย” และ “ความสุขมวลรวมของสังคม” ในระยะยาว เนื่องจากประชาชนจะมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ มีความอดทนต่อความเห็นต่าง และมีจิตสำนึกสาธารณะที่เข้มแข็ง อันจะช่วยลดความขัดแย้งเชิงอุดมการณ์ เสริมสร้างความไว้วางใจในสถาบันทางการเมือง และนำไปสู่สังคมที่มีเสถียรภาพและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

บทความนี้ยังมีข้อจำกัดสำคัญ เนื่องจากการศึกษาเชิงเอกสาร ที่มุ่งเน้นการสังเคราะห์แนวคิดเชิงทฤษฎีเป็นหลัก จึงยังขาดการทดสอบเชิงประจักษ์ในบริบทพื้นที่จริง ดังนั้นการวิจัยในอนาคตควรมุ่งสู่การศึกษาเชิงปฏิบัติการหรือการทดลองใช้โมเดลในพื้นที่นำร่อง เช่น ชุมชนผู้สูงวัย หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อประเมินผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม รวมถึงควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดสมรรถนะ “พลเมืองตื่นรู้” ในแต่ละมิติอย่างเป็นระบบ เพื่อยืนยันความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของกรอบแนวคิดนี้ในเชิงวิชาการ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2569) สถิติผู้สูงอายุ. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2569, https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2594
- บรรศักดิ์ อวรรณโณ และถวิลวดี บุรีกุล. (2548). ประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ: สถาบันพระปกเกล้า.
- ณรงค์ศักดิ์ บัวอ่อน และวัชรมน จันรอง. (2565). การมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้สูงอายุตามแนวอภิธานิธรรม. วารสารภักดีชุมพลปริทรรศน์, 2(2), 50–62.



- ทรงยศ รุ่งมณี. (2558). แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางการเมืองระดับท้องถิ่น: กรณีศึกษา การเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาลจังหวัดสมุทรสงคราม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบท). เพชรบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- พระกองสี พรหมโพธิ์. (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ใน พระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 2(3), 96–110.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พระณัฐภูมิ วรวิทย์ (นาคมา), สุรพล พรหมกุล, และชาญชัย ฮวดศรี. (2565). พฤติกรรมทางการเมืองของผู้สูงอายุตามระบอบประชาธิปไตยในอำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย. *วารสารสถาบันวิจัยพิมลธรรม*, 9(2), 137–150.
- ภูสิทธิ์ ขันติกุล. (2554). พัฒนาการเมืองและการมีส่วนร่วมทางการเมืองแบบประชาธิปไตยของประชาชน 44 ชุมชน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 3(1), 68–78.
- มติ ทาเจริญศักดิ์. (2567). การเสริมสร้างความไว้วางใจระหว่างปิตามารดาและวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการความคิดทางการเมืองและแก้ปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองภายในครอบครัว. *The Periodical of Behavioral Science*, 29(1), 39-57.
- มุกกรินทร์ ปิ่นระลึก (2568). การเมืองเชิงนโยบายกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและความคาดหวังของประชาชน: กรณีศึกษาเทศบาลเมืองชุมพร อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- วรสิทธิสิน หงส์ทอง, สุกัญญาณัฐ อบสิน, และพระครูนิวิฐศีลขันธ. (2566). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(2), 155–168.
- Cohen, J. M., & Uphoff, N. T. (1981). *Rural development participation: Concept and measures for project design, implementation and evaluation*. Ithaca, NY: Rural Development Committee, Center for International Studies, Cornell University.
- Wiener, M. (1971). Political participation: Crisis of the political process. In L. Pye & S. Verba (Eds.), *Crisis and sequences in political development*. Princeton, NJ: Princeton University Press.