

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์
THE PROMOTION OF ELDERLY WELL-BEING BUDDHIST
IN ACCORDANCE WITH THE PRINCIPLES
OF OVĀDA-PĀṬIMOKKHA

¹พระครูปริยัติพุทธิคุณ (ภุมงฺคฺณ) และ ²พระวรพจน์ วรปณฺโญ (กระจ่ายศรี)

¹Phrakrupariyattikhun (Phumungkhun) and ²Phraworapan Varapaṇṇo(Khajaisri)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹ phraphichsap@gmail.com

Received July 12, 2021; Revised October 9, 2021; Accepted November 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้ ได้นำเสนอเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ โดยการนำหลักโอวาทปาฏิโมกข์มาปรับใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของพระพุทธศาสนา 3 ส่วน คือ 1) ส่วนที่ว่าด้วยหลักการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้ผ่องใส 2) อุดมการณ์เสริมสร้างสุขภาวะ คือ ความอดทน นิพพาน การไม่ทำร้าย ความไม่เบียดเบียน และ 3) วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การไม่ว่าร้าย การไม่ทำร้าย สรรวมในปาติโมกข์ การรู้จักประมาณ การอยู่ในสถานที่ที่สงัด และการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสุขภาวะ; หลักโอวาทปาฏิโมกข์.

¹ อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

² อาจารย์. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Abstract

The objectives of this Article that: The Promotion of Elderly Well-Being Buddhist in Accordance with the Principles of Ovāda-Pāṭimokkha. Has applied the principles of Ovāda Pāṭimokkha to promote the well-being in accordance with the principles of Buddhism in three parts: ๑) principles of well-being promotion (not to do any evil, to do good deeds, to purify the mind); ๒) ideal in well-being promotion (patience, nirvana, not to hurt and exploit others); ๓) methods of well-being promotion (not to say bad words, not to hurt, follow the Pāṭimokkha, being economical, living in the quiet place and train the mind).

Keyword: The Promotion of Elderly; Ovāda-Pāṭimokkha.

บทนำ

สภาพสังคมโลกปัจจุบันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์เกิดขึ้นทั่วโลก โดยคาดการณ์ไว้ว่าในทศวรรษนี้มีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น สาเหตุหนึ่งมาจากการแพทย์ที่ทันสมัย ทำให้มีกระบวนการรักษาเยียวยาผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยที่มีประสิทธิภาพ และยังสามารถยืดชีวิตได้นานขึ้น ซึ่งในแต่ละปีมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุ จากระบบสถิติการลงทะเบียนกรรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า ในปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) คือ มีประชากรสูงอายुर้อยละ 20 ของประชากรรวม และต่อไปในปี พ.ศ.2567 จะมีประชากรสูงอายुर้อยละ 30 ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society)” (นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช, 2559:17) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ศึกษาและสรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยในปี 2561 พบว่า หนึ่งในสามของผู้สูงอายุ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวมากถึงร้อยละ 10 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุครอบคลุมใน 5 มิติ ได้แก่ มิติเศรษฐกิจ มิติสังคม มิติสุขภาพ มิติสภาพแวดล้อม และมิติเทคโนโลยีกับนวัตกรรม (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561 :1)

เมื่อพิจารณาจากสภาพการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า “ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดว่าในปี 2564 จะมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 20 จึงจำเป็นที่ทุกภาคส่วนจะต้องให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกในสังคมและผู้สูงอายุทั้งหมด” (ชมรมผู้สูงอายุ, 2561 : 2) ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อประเทศด้วย เพราะถ้ามีผู้สูงอายุมากขึ้นแต่วัยทำงานน้อยลงก็จะมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศด้วย ทั้งภาครัฐยังต้องใช้งบประมาณจำนวนมากเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ในขณะที่สังคมมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น กลับพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื้อรอบด้าน ทั้งปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาทางสังคม ปัญหาทางสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัญหาทางด้านปัญญา รวมทั้งการปล่อยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับปัญหาชีวิตอยู่ตามลำพัง นอกจากนี้ยังมีการใช้งบประมาณช่วยเหลือผู้สูงอายุและเฝ้าระวังรักษาเป็นจำนวนมาก ในขณะที่เดียวกันก็ยังพบว่าผู้สูงอายุถูกนำไปไว้ในบ้านพักคนชราเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาด้านการดูแลรักษาเอาใจใส่จากคนในครอบครัว ทั้งยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากขาดที่อยู่อาศัยและปัจจัยการดำรงชีพ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งถูกทอดทิ้งให้ใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังเป็นจำนวนมาก โดยขาดการเหลียวแลจากชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่อาศัยกับลูกหลาน แต่ก็มีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ลูกหลานไม่เข้าใจกระบวนการดูแลรักษาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันพบว่าสถานการณ์และแนวโน้มทางด้านการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับผลกระทบที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากผลของเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเปราะบาง อันมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอนามัย ทำให้พฤติกรรมด้านอนามัยของผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงวัยไม่มีสุขภาวะทั้งทางกายและจิตใจที่ดีสมบูรณ์ จากกระแสโลกาภิวัตน์นี้ยังส่งผลให้พฤติกรรมอนามัยของประชาชนทุกวัยมีความเสี่ยงต่อการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากขาดทักษะชีวิต (Life Skill) ขาดการดูแลสุขภาพตนเอง และต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อให้มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2557 :35) ดังนั้นการให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นที่จะต้องมีการติดตามเฝ้าระวังการเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมุมมอง

ตลอดจนการให้คุณค่าผู้สูงอายุ เพราะหากสังคมให้คุณค่าและความสำคัญต่อผู้สูงอายุแล้ว จะสามารถลดผลกระทบต่องานภาพชีวิตของผู้สูงอายุและเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุสามารถทำหน้าที่ และบทบาทของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่ง“สุขภาวะ”มาจากคำว่า “สุข” แปลว่าความสุข กับคำว่า“ภาวะ” แปลว่า“ความเป็น” เมื่อนำมารวมกันจึงมีความหมายว่าภาวะแห่งความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 :8.) เมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นสุขภาวะผู้สูงอายุสามารถแสดงออกได้หลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นสภาวะที่แสดงออกถึงความสุข และภาวะที่สัมผัสหรือเข้าถึงความสุขอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งความสุขนั้นจะต้องประกอบไปด้วยความดีงามและมีคุณค่ากับตนเองและสิ่งอื่นด้วย โดยสุขภาวะผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) ความหมายเชิงปฏิเสธ คือ การมุ่งให้ความหมายของความสุขเพียงด้านเดียว โดยปฏิเสธความทุกข์กับปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือเป็นภาวะที่ปราศจากความทุกข์ทั้งปวง 2) ความหมายเชิงสภาวะ คือ การมุ่งนิยามสุขภาวะที่สามารถสัมผัสได้ทั้งภายในและภายนอก หรือความสุขทางกายภาพและความสุขทางด้านจิตใจ 3) ความหมายเชิงคุณค่า คือ การนิยามความหมายของสุขภาวะด้วยการประเมินคุณค่าของความสุข เพราะความสุขจะมีคุณค่าอยู่ในตัวเอง แต่จะมีคุณค่ามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแคบหรือกว้างของความสุข หรือประโยชน์ที่เกิดจากความสุข (พระสันตมฺห ปญญานันโท, 2563 : 10) การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่มีความทุกข์ซึ่งสามารถสัมผัสได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุมีมาพร้อมกับสังคมมนุษย์ เดิมทีอาจไม่มีความสลับซับซ้อนมากนัก แต่การได้มีปัจจัยการดำรงชีพก็มีความสุขแล้ว แต่เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัจจัยหลายอย่างที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการจัดการเพื่อให้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างภาวะแห่งความสุข ต่อมาจึงเรียกวิธีการลักษณะนี้ว่าการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์

1. การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยหลักการ 3 ในโอวาทปาฏิโมกข์ อันได้แก่ การไม่ทำบาปทั้งปวง ส่วนการทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งหลักการนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เสริมสร้างความสุขทั้งทางจิตใจและทางกาย โดยหลักใช้หลักการพื้นฐาน

ของชีวิต ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการลักทรัพย์ การงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม โดยนอกจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ก็มีแต่การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้มาเป็นของตน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการไม่ประพฤติดีกในกาม รวมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำความดีทางวาจา 4 ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำให้เกิดความสามัคคี และพูดถูกกาลเทศะ และการทำความดีทางใจ 3 ได้แก่ การไม่โลภอยากได้ของของผู้อื่น มีแต่คิดเสียสละ การไม่ผูกอาฆาตพยาบาท ส่งเสริมทัศนคติที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม และมีความเห็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งเป็นทัศนคติแบบสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นสุขภาวะทางด้านปัญญา ส่วนการมีกุศลจิตก็จะทำให้มีสุขภาวะทางด้านจิตใจ ในขณะที่การประกอบกุศลให้ถึงพร้อมก็จะเป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะที่โดดเด่นทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพราะจะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเกื้อกูล ในขณะที่การประกอบกุศลให้ถึงพร้อมก็จะเป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะที่โดดเด่นทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพราะจะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเกื้อกูล ช่วยเสริมสร้างความสุขภายในที่เรียกว่า “นิรามิสสุข” คือเป็นความสุขทางจิตหรือความสุขภายใน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจิตใจและอารมณ์ ความสงบสุข ปิติสุข รวมถึงความสุขจากการมีปัญญารู้แจ้งหรือเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดทางด้านจิตวิญญาณ ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553 :70) และในขณะเดียวกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดเป็นความสุขในทางกายภาพ ทั้งความสุขทางร่างกาย สุขภาพที่ได้รับการสนองตอบอย่างพึงพอใจทางสังคม และการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีพ รวมถึงความสุขจากการได้เสพสิ่งที่ต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการได้เสพบริโภคนปัจจัย 4 อย่างเพียงพอต่อการดำรงชีพ เรียกว่า “สามิสสุข” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553 :72) เพื่อให้จิตสงบจากกิเลสตัณหา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุภาพจิตดี ไม่เศร้าหมอง ห่วงไกลโรคซึมเศร้า จิตใจไม่เศร้าหมอง มีความเบิกบานใจ ผ่องใส ปราศจากความขุ่น ส่งผลให้มีสุขภาวะทางด้านจิตใจกับสุขภาวะทางด้านปัญญา

2. การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุอุดมการณ์โอบาปภาวโมกข์ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จำแนกออกเป็น 4 ส่วน คือ คือ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยความอดทน คือความอดทนมีหลายรูปแบบ มีทั้งความอดทนต่อความยากลำบากเมื่อยามเจ็บป่วย อดทนต่อความตรากตรำจากการทำงานหรือตรากตรำจากฤดูกาล และอดทนต่อความเจ็บใจเมื่อถูกรบกวนทั้ง

ทางใจ การข่มใจ อดทนในการฝึกจิต ในพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งสันติ มีหลักธรรมคำสอนที่มุ่งเน้นให้เกิดสันติภาพในจิตใจและสันติภาพทางสังคม ทั้งยังเป็นส่วนที่เชื่อมประสานรอยร้าวในสังคม ป้องกันและแก้ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม ส่งเสริมความสามัคคีปรองดองกันในสังคม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองกันด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรัก แม้ไปเยือนก็เป็นที่น่ารักแก่เรา ไม่จำเป็นต้องพูดถึงการคิด” (อง.ติก. (ไทย) 20/125/372) การให้อุดมการณ์แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดและเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิต แม้ว่าจะไม่ถึงนิพพานก็จะทำให้เย็นกายเย็นใจ ทำให้จิตใจมีปกติสุข สอนให้อุดมคติคือการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น การปล่อยวางจากกิเลสตัณหาและความทุกข์ทั้งปวง ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาวะทางสังคมก็คือการได้ดำรงชีพอยู่ในสังคมที่มีความปลอดภัย ปราศจากอันตรายและภัยคุกคามต่างๆ “สมาทานความพอใจในการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวงและยินดีในความเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งปวง” (ขุ.อป. (ไทย) 32/21-23/486) ส่งเสริมความสงบให้กับผู้สูงอายุ ทั้งความสงบทางกาย คือ ร่างกายสงบเป็นปกติไม่เดือดร้อนทางกาย คนในสังคมไม่เบียดเบียนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ก่อปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงต่อกัน ไม่มีปัญหาอาชญากรรม เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ช่วยกันดูแลรักษาและเยียวยาสมาชิกในสังคม “ประโยชน์ทั้งปวงของบุคคลผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมสำเร็จผลเป็นความสุขความเจริญ” (ขุ.ชา. (ไทย) 28/191/115) และ การทำใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดีในร้ายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุต้องฝึกปล่อยวางและหลีกเลี่ยงความพลุกพล่าน ความไม่เบียดเบียน คือ ส่งเสริมความไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต โดยปฏิบัติตามหลักศีล 5 และการฝึกเมตตาจิตเพื่อลดโทสจริต ซึ่งจะช่วยให้รู้จักให้อภัยแล้วจะมีความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดสุขภาวะทางด้านจิตใจกับสุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาได้มีแนวคิดในการบริการสังคมตามกระบวนการสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคม แสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล และมีเมตตากรุณาต่อกัน ได้แก่ “ทาน การให้ เปยยวัชชะ มีวาจาเป็นที่รัก อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ สมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอ” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/32/50-51) การฝึกเมตตาจิตเพื่อลดโทสจริต ซึ่งจะช่วยให้รู้จักให้อภัยแล้วจะมีความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นไปเพื่อสมานสามัคคีกันในสังคม ซึ่งจะเป็นหลักประกันความมั่นคงทางสังคมต่อไป

3. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยวิธี 6 ในโอวาทปาติโมกข์ ได้แก่ การไม่กล่าวร้ายกัน (อนุปวาโท) คือ ไม่นินทาว่าร้ายหรือพูดให้คนอื่นได้รับความเสียหาย ซึ่งเป็นการให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติและความคิดดี คิดบวก (มโนสุจริต) พูดดี (วจีสุจริต) มีสัมมาวาจาและ

เมตตาจริกรรม ซึ่งมีการแนะนำหลักการพูดแบบสัมมาวาจา มีกติกการพูดคุยกันในเชิงสร้างสรรค์ โดยการไม่กล่าวร้ายจะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2536) : 8) การไม่ทำร้าย (อนุปฆาโต) คือ ไม่โหดร้ายป่าเถื่อน ไม่ล้างผลาญทำลาย หรือเบียดเบียนทำให้ใครเดือดร้อน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักสัมมากรรมันตะ และมีปฏิสัมพันธ์กันด้วยเมตตาการุณยธรรม สร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการไม่ทำร้าย คือ เมตตากรณาก่อน ความเคารพผู้อื่น ผูกใจไม่ให้ความรุนแรง ผูกเมตตาจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักระงับอารมณ์และผูกใจดีไม่มีความเมตตา ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางด้านจิตใจ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมก็จะเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2536) : 8) สรรวมในปาฏิโมกข์ (ปาฏิโมกฺเข จ ส่วโร) มีความสรวมเคารพกฎเกณฑ์ทางสังคม วินัย กฎเกณฑ์ทางศีลธรรม และสังคม ซึ่งเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้วย การฝึกรู้เท่าทันความรู้สึกร่วมกาย รู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นทางจิต มีสัมมาทิฐิและโยนิโสมนสิการ ตามหลักหลักสติปัฏฐาน 4 จะทำให้ปราศจากความเดือดร้อน ใช้ชีวิตอย่างมีสติ และมีความสุขตามมา นอกจากนี้ยังรวมถึงการสรวมในความสุขด้วย ควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางด้านจิตใจ และสุขภาวะทางด้านปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2536) : 8) รู้ประมาณการบริโภคม (มตตณฺดา จ ภตตสฺมิ) คือ มีสติพิจารณาความเป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งรู้จักประมาณในการรับ และรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งเป็นเรื่องของกุศล และใช้ปัญญาพิจารณาเห็นคุณค่าแท้แล้วจึงรับหรือเสพปัจจัยดำรงชีพ ทำให้ไม่เป็นคนมักมาก ไม่โลภมาก และไม่ใช่ว่าคนที่บริโภคเกินประมาณ รู้จักประมาณในการบริโภคที่เหมาะสมกับสุขภาพ การรู้จักประมาณในการดำเนินชีวิต ประมาณในฐานะของตนเอง ดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ความเป็นอยู่ของตนเอง การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การใช้ง่าย การมีสัมมาอาชีวะคือการประกอบอาชีพอย่างสุจริต ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้เหมาะสมกับระบบของชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าแท้ของการบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้มีวิถีชีวิตอย่างผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางด้านร่างกายแก่ผู้สูงอายุ(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2536) :293) อยู่ในเสนาสนะอันสงัด (ปนตณฺจยนาสนํ) คือ การเลือกสถานที่ที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีพ อยู่อย่างสบายตามหลักสัปปายะ ที่อยู่

เหมาะสม สงบ ร่มรื่น สะอาด ไม่พลุกพล่านจอแจ การเดินทางสะดวก ปลอดภัย การพูดคุย
เหมาะสม สนทนาแต่เรื่องดีๆ เพื่อหาทางออกและความผ่อนคลายจากทุกข์ มีกัลยาณมิตร
คอยชี้แนะชักนำไปในทางที่ถูกที่ควร อาหารไม่ขาดแคลนตามหลักโภชนาการ อากาศสดชื่น
ร่มรื่น ร่มเย็น ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต รวมทั้งการใช้อิริยาบถ
อย่างสมดุล ร่างกายผ่อนคลาย ทำให้ไม่บีบคั้นทางร่างกาย ดังนั้น การอยู่ในสถานที่ที่สัจ
ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะ ซึ่งเป็นปัจจัยเอื้อต่อการพัฒนาชีวิต
ทั้งทางร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม จิตใจ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต),
(2536) :431) บำเพ็ญเพียรทางจิต (อธิจิตเต จ อาโยโค) การฝึกสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ
และวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้จิตมีปัญญา โดยวิธีการประกอบความเพียรทางจิตอยู่เป็นประ
จิด และต่อเนื่อง ระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมและปัญญา
ยิ่งขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตและปัญญาญาณให้ตั้งมั่นและรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมลง
โดยการบำเพ็ญเพียรทางจิตจะนำไปสู่การขัดเกลาจิตใจและสร้างเสริมปัญญาหลุดพ้นจาก
กิเลสตัณหา ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำไปสู่วิมุตติสุข การบำเพ็ญเพียรทางจิตจึงทำให้เกิดสุข
ภาวะทางด้านจิตใจและสุขภาวะทางด้านปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต),
(2536) :395) การฝึกสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด จิตใจก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ส่งผลให้
ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตใจกับสุขภาวะทางด้านปัญญา

บทสรุป

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้รับความสุข ซึ่ง
สามารถสัมผัสได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ แต่เมื่อสังคม
เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัจจัยหลายอย่าง que เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการ
จัดการเพื่อให้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างภาวะแห่งความสุข ในส่วนของ
พระพุทธศาสนา ได้ชื่อว่าเป็นศาสนาที่สอนตั้งแต่ระดับให้คนปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความทุกข์
จนถึงปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เมื่อวิเคราะห์หลักโอวาทปาฏิโมกข์ก็จะพบว่าเป็นหลักการที่ว่า
ด้วยความสุข วิธีการที่ว่าด้วยความสุขและอุดมการณ์ที่ว่าด้วยความสุขตามแนวทาง
พระพุทธศาสนา ซึ่งพุทธบริษัทได้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน โอวาทปาฏิโมกข์
เป็นสาระสำคัญที่ทำให้เห็นประเด็นเชิงยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของ

พระพุทธศาสนา 3 ส่วน คือ หลักการเสริมสร้างความสุข อุดมการณ์เสริมสร้างความสุข และวิธีการเสริมสร้างความสุข ซึ่งรวมเป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขแบบองค์รวมตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยการปฏิบัติตามทั้ง 3 ส่วน มีความสัมพันธ์กับหลักภาวนา 3 ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุหรือผู้ปฏิบัติตามมีความสุขและเป็นปัจจัยให้ผู้อื่นมีความสุข 3 ด้าน คือ ทำให้มีความสุขทางด้านร่างกาย มีความสุขทางด้านสังคม มีความสุขทางด้านจิตใจ และมีความสุขทางด้านปัญญา แม้ว่าสภาพสังคมและวัฒนธรรมจะเปลี่ยนแปลงไป แต่หลักโอวาทปาฏิโมกข์ก็ยังคงไม่ล้าสมัย ขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, (2561). รายงานสถานการณ์ทางสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รายไตรมาส ปี 2561, (มกราคม-มีนาคม), ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนมีนาคม.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แผนงานพัฒนาพฤติกรรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มอายุ. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช, (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2559, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต). (2536). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต). (2536). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ประยุตโต). (2551). พื้นสุขภาวะยามสังคมวิกฤต. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี : สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ประยุตโต). (2553). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). (พิมพ์ครั้งที่ 24). นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระสินสมุทรม มหาปญโญ. (2563) “การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ใน โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์”. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

