

หลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับ
ผู้สูงอายุในสังคมไทย
THE THAMMANAMAI HOLISTIC HEALTH CARE FOR THE ELDERLY
IN THAI SOCIETY

¹พระมหาตะวัน พิมพ์ทอง, ²สุทัศน์ ประทุมแก้ว และ ³พระอธิการอำพน จารุโก
¹Phramaha Tawan Pimthong, ²Suthat Pratoomkaew and ³Phraathikan Ampon Jarupho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹suthatpar.b@gmail.com

Received: July 08, 2023; Revised: July 29, 2023; Accepted: August 24, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาหลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย ผลจากการศึกษาพบว่า สังคมไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ผู้สูงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกาย การเจ็บป่วย ทูพพลภาพ และความพิการ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ครอบครัว การสูญเสียรายได้ ทำให้ผู้สูงวัยเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือระยะยาวแบบองค์รวมอย่างเป็นระบบ และบูรณาการจากครอบครัว ชุมชน รวมถึงหน่วยงานภาครัฐ การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข และสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้อย่างเต็มศักยภาพและยาวนานที่สุด การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จึง

¹ อาจารย์, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ

³ อาจารย์ ดร. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ

หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ที่มีความสุข การกินดี อยู่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิตในสภาพความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีองค์ประกอบของผู้สูงอายุ 5 ด้าน กล่าวคือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม และ 5. ด้านความมั่นคงในชีวิต

คำสำคัญ : หลักธรรมานามัย; การดูแลสุขภาพ; แบบองค์รวม; ผู้สูงอายุ,

Abstract

This academic paper focuses on the Thammanamai holistic health care for the elderly in Thai society. The study results found that ; The Thai society has aging society because nowadays, the ratio of the elderly is likely to increase throughout. The body of the elderly is changed by their deteriorations of the organs. It is cause of the issue on the physical health of illness, infirmity and disability. The family social changes role, loss of income to the problem on the mental health are included which is required to be helping as a long holistic and integrated from family, community and the government agencies as well. The operation of the elderly health promotion is to boost them healthy and better quality of life. The elderly can help themselves and also can live happily with the family. In the meantime, they can create the benefits to society at their full potential and longest. The health care of the elderly means that health physical, mental, emotional networking of the elderly are happy. Therefore, living happily, good and stable economic, without sickness and appropriate good living conditions are included. So the important component of the elderly are divided in to 5 aspects: 1. body. 2. mind. 3. relationship of social 4. Environment and 5. the stability in life.

Keywords: The Thammanamai; Health care; Holistic; Elderly

บทนำ

ในสังคมไทยปัจจุบัน ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ความจำกัดและไม่เพียงพอของสวัสดิการของภาครัฐ ชุมชน และท้องถิ่น กลับมีบทบาทเต็มเต็มสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการในการรับมือสังคมผู้สูงอายุ โดยอาศัยฐานของ “ทุน” ประเภทต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน คือ ทุนทางสังคมวัฒนธรรม ทุนทางเศรษฐกิจ ทุนมนุษย์ (เช่น ผู้นำการเปลี่ยนแปลง) ทุนสัญลักษณ์ และทุนที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติ ด้วยกระบวนการทางสังคมที่วางอยู่บนฐาน “ทุน” ที่ชุมชนมี นำไปสู่การนิยามตัวตนใหม่ของผู้สูงอายุไทย

ในฐานะที่ทำให้ประโยชน์ให้กับส่วนรวม เป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม (active aging) เพื่อการเสริมสร้างผู้สูงอายุให้เป็นพลังทางเศรษฐกิจและสังคมของไทย การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของคนในสังคม จะส่งผลโดยตรงต่อวัฒนธรรม ค่านิยม วิธีการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ รวมถึงปฏิสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ ดังนั้น ถ้าประเทศไทยสามารถนำทุนทางสังคมที่มีอยู่ มาอนุรักษ์ พัฒนาต่อยอด และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชาติให้มีความสุข ประเทศชาติมีความสมดุลและยั่งยืน สังคมชนบทโดยทั่วไป ถูกวัฒนธรรมจากแหล่งอื่นเข้ารุกราน สังคมชนบทถูกเปลี่ยนเข้าสู่ยุคพัฒนาทางวัตถุอย่างฉับพลัน ขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น ถูกเหยียบย่ำว่าเป็นของต่ำทราหมล้าสมัย เยาวชนและคนรุ่นใหม่หลงใหลกระแสวัฒนธรรมภายนอก จนหลงลืมวัฒนธรรมอันเป็นรากเหง้าของตัวเอง ประเพณีที่ยังปฏิบัติกลายเป็นเพียงเครื่องสนองความบันเทิงที่ฉาบฉวย ฤๅลบายดั้งเดิม คือ

- (1) การปลูกฝังจิตสำนึกทางสังคม
- (2) วัฒนธรรมถูกละเลย ทำให้คุณธรรมและจริยธรรมของผู้คนลดน้อยลง
- (3) สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา

ทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมา ได้สูญเสียบทบาทในการอบรมให้ความรู้ และปลูกฝังศีลธรรม นำไปสู่ค่านิยม และพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ค่านิยมที่ตึงตังและภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลย มีการสืบทอดน้อย ระบบคุณค่าของสังคมในเรื่องจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทร และการช่วยเหลือกันเริ่มเสื่อมถอย เนื่องจากกิจกรรมประเพณีที่ดำเนินไปเพื่อส่วนรวมไม่ได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะของการล่มสลายทางวัฒนธรรมที่บรรพชนใช้เวลาสั่งสมมายาวนานได้สิ้นสุดลงในที่สุด การที่จะดำรงสังคมวัฒนธรรมของชาวอีสานให้มั่นคงต่อไปได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่ และมีการจัดการที่ถูกต้อง การพัฒนาต่าง ๆ ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มั่นคง หากใช้การพัฒนาที่ขาดจากฐานเดิมซึ่งจะทำให้สิ้นคลอนได้ง่าย (ประเวศ วะสี, 2536 : 33) ทั้งนี้ให้อยู่ในบริบทของสังคมและชุมชนทั้งของอดีตและปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตชุมชนตามที่เป็นจริง มีการอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ และการสร้างใหม่อย่างเหมาะสม (ยุทธภักดิ์ เตชะแก้ว, 2540 : 21-22) ย่อมจะสามารถดำรงสังคมวัฒนธรรมท้องถิ่นอันดีงามให้มั่นคงต่อไปได้ ในบทความวิชาการนี้ผู้ศึกษาจึงได้กล่าวถึงรายละเอียดตามหลักการและทฤษฎีกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ช่วงของการเปลี่ยนแปลงจะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และมีอิทธิพลต่อสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ

ตามมา มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางเศรษฐกิจ (ยุทธรักษ์ เตชะแก้ว, 2540 : 14) ซึ่งสรุปได้ดังนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง

(2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่สบายใจ และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. **ความจำเสื่อม** จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น กระบวนการจดจำทำได้ในระยะเวลาสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

2. **ความว้าเหว เศร้าหมอง** เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่าง ๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูทอดทิ้งและความกระตือรือร้นทำใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

3. **ความสามารถในการเรียนรู้** จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่าง ๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการรับรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นคว้าด้วยเทคนิคใหม่

4. **สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง** ความสามารถทางคณิตศาสตร์ และการวิเคราะห์จะค่อย ๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

(3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

อดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุในสังคมไทยมีสถานภาพทางสังคมสูง ได้รับการยกย่องนับถือกันโดยทั่วไป ผู้สูงอายุมักจะอาศัยอยู่ในลำเนาเดิมของตน และมักมีบุตรอาศัยอยู่ด้วยซึ่งเมื่อแต่งงานก็มักจะตั้งครอบครัวอยู่ในบริเวณเดียวกัน อันเป็นลักษณะของครอบครัวขยายในปัจจุบัน โครงสร้างครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตก ตลอดจนความทันสมัย (Modernization) และเทคโนโลยีต่าง ๆ ยังผลให้สถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และ ความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

(4) การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลอยู่ในวัยทำงานก็จะประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อย่างเต็มที่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ผู้ที่ทำงานในระบบราชการ รัฐวิสาหกิจ บริษัทต่าง ๆ ก็ต้องเกษียณอายุ ทำให้รายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก หรือผู้สูงอายุที่ยังไม่มีกำหนดเวลาเกษียณอายุก็ตาม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมอ่อนแอลง สมรรถภาพในการทำงานก็ลดลงซึ่งมีผลมาถึงอาชีพและการหารายได้ เพราะฉะนั้นในช่วงวัยสูงอายุนี้สภาพการเปลี่ยนแปลงของรายได้มีผลกระทบต่องานผู้สูงอายุมาก ปัญหาเศรษฐกิจนั้นค่อนข้างจะเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลยก็ว่าได้ ทั้งนี้เพราะพบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องพึ่งพาอาศัยบุตรหลานญาติพี่น้อง ส่วนผู้สูงอายุที่มีที่พึ่งพาก็ต้องดิ้นรนหาเลี้ยงตนเองต่อไป และการพึ่งพาตนเองจำเป็นอย่างยิ่งต้องปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อความสุขและการเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุตามหลักธรรมานามัย

หลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น ถือว่าเป็นกลุ่มที่เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นอย่างดี ทั้งยังสามารถนำความรู้และศักยภาพที่มีในตนเองมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเองและสังคมได้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัย

แนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัยมองภาวะสุขภาพแบบองค์รวม พุทธธรรมมองชีวิตคนเป็นนามรูป และใช้นามรูปที่เป็น 2 อย่างนี้รวมกันเป็นเอกพจน์ คือ รวมกันหรือเนื่องกันเป็นหนึ่ง ไม่มองแยกเป็นสอง เพราะมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันไม่แยกต่างหากจากกัน เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอิงอาศัยกัน องค์ประกอบของธรรมานามัย มี 3 ส่วน คือ

(1) **กายานามัย** เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายโดยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมแก่วัยและสภาพร่างกายของบุคคล เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดและมีการเสี่ยงอันตรายน้อยที่สุด เป็นความจริงที่ว่าวิธีการออกกำลังกายต่าง ๆ นั้น บางวิธีอาจไม่เหมาะสมสำหรับทุกคน ในทางปฏิบัติจึงต้องมีการทดสอบความพร้อมของสมรรถภาพร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง เพื่อสุขภาพ นอกจากกายบริหารแล้ว ยังมีข้อกำหนดในการเลือกรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน การพักผ่อนอย่างเพียงพอที่จัดอยู่ในหมวดของการส่งเสริมสุขภาพกายด้วย

(2) **จิตตานามัย** การส่งเสริมสุขภาพทางใจด้วยการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาตามหลักที่กำหนดในพุทธธรรม อาศัยศีลในการละความชั่วทุจริตทางกาย วาจา ใจ เพื่อสร้างพื้นฐานจิตให้มั่นคง และการอบรมสมาธิภาวนาช่วยให้จิตนิ่งไปจนถึงขั้นวิปัสสนาเพื่อสร้างจิตในการรับรู้ความจริงของชีวิต โดยเฉพาะเรื่องกฎแห่งกรรม

(3) **ชีวิตานามัย** การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอนามัย คือ อาศัยการปฏิบัติตามกายนามัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและฝึกจิตตามจิตตานามัย ส่งผลให้เกิดชีวิตานามัย ที่ดีด้วย เช่น การล้างพิษในร่างกายเป็นบางโอกาส การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง หากรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องอาจจะมีผลกระทบทั้งด้านกายและด้านจิต การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย เป็นต้น สิ่งสำคัญคือ การดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มาก หลีกเลียงมลภาวะประกอบสัมมาอาชีวะที่ไม่เป็นโทษ จะได้ไม่ต้องหวาดระแวงเพราะโทษจากการทุจริตนั้น การปฏิบัติตามหลักกายนามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพความงาม แก่ผู้ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นความงามทั้งรูปลักษณ์ภายนอกและงามจากภายในด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีผลที่ลึกซึ้งเกินกว่าที่บุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติจะเข้าใจได้เพราะเหตุใด สิ่งเหล่านี้

ประกอบกันเป็นผลแห่งบูรณาการองค์รวมของชีวิตด้วยธรรมานามัย หลักธรรมานามัยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพแบบ บูรณาการรวมกับการดำเนินชีวิตในแนวพุทธศาสนาว่าด้วยธรรมชาติของกายและจิตใจที่ต้อง เคลื่อนไหวไปตามกาลเวลา เคลื่อนไหวไปตามการกระทำที่ดีหรือความชั่ว

วิธีส่งเสริมสุขภาพกายมี 3 วิธี คือ การบริหารกายหรือออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การบริหารกายมีจุดประสงค์ 2 ประการ คือ รักษาสุขภาพเพื่อป้องกันการเสื่อมและส่งเสริมการฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมไปแล้ว โดยการบริหารกาย มี 2 ส่วน คือ

1. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน วายน้ำ วิ่ง บริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน (สำหรับท่าฤๅษีดัดตนมีข้อห้ามสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือหญิงขณะมีประจำเดือน)

2. การพักผ่อน บุคคลทั่วไปควรนอนวันละ 6-7 ชั่วโมง การเลือกบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรสฝาด มัน เค็ม ธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด ธาตุลม ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ธาตุไฟ ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน

3. ธรรมานามัย ทางสายกลางของจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี เน้นความเข้าใจถึงระบบความสัมพันธ์ของรูปและนามที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วต้องดับไปเพราะหมดเหตุปัจจัยของการตั้งอยู่ ทางสายกลางของจิต หมายถึง การควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึกสุดโต่งไปในความพอใจและไม่พอใจ พุทธธรรมสอนวิธีพัฒนาจิตเป็น 3 ระดับ ได้แก่ เบื้องต้น คือ การให้ทาน เบื้องกลาง คือ การรักษาศีล เบื้องสูง คือ การเจริญภาวนา การให้ทาน เป็นการให้ทุกอย่างทั้งด้านวัตถุและใจ การให้ทางใจ คือ ให้เมตตา การรักษาศีล เป็นการงดเว้นกระทำสิ่งที่ต้องห้าม การภาวนา เป็นการอบรมจิตใจให้เจริญ ทางพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ สมาธิกับวิปัสสนา สมาธิ คือ การทำจิตใจให้สงบนิ่ง จิตใจได้พักผ่อน ทำให้ใจเย็นและโกรธน้อยลง ทำให้ทนต่อภาวะแวดล้อมที่มีอุปสรรคได้ดี ส่วนวิปัสสนา เป็นการพัฒนาความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึง ปรากฏการณ์ทางจิตขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้าทางทวารทั้ง 6 ซึ่งเท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นจริง

สังคมในยุคศตวรรษที่ 21 สิ่งที่มีความหมายและสำคัญที่สุด คือ ขอให้สุขภาพแข็งแรง และสิ่งที่เหมาะสมที่สุดกับสุขภาพแข็งแรงนั้นคือ “แกง 8 อย่างที่บำรุงจิตใจ” ซึ่งเป็นยารักษาสุขภาพของหัวใจที่มีคุณค่ามาก ยา 8 ชนิด ได้แก่

1. รักและเมตตา เราต้องมีความรักและเมตตาต่อโลก

2. **จิตใจที่ติงาม** คนเราต้องมีความเมตตาต่อโลก และต้องมีจิตใจติงามต่อโลก ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

3. **ถูกตามทำนองคลองธรรม** ทุกคนต้องมีจิตใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

4. **ต้องใจกว้าง** ใจกว้างต้องมากกว่าถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเพราะคนไม่ใช่ นักปราชญ์ ราชบัณฑิต ไม่มีใครพร้อมเสียทุกอย่าง จึงต้องรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น

5. **กตัญญูตเวทีต่อพ่อแม่** จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุนั้นไม่ใช่มีเงินทองมากหรือมีตำแหน่งสูง การมีลูกหลานอยู่ข้างกาย คือ ความสุขอันดับแรกของผู้สูงอายุ คนที่มีความกตัญญูตเวที เป็นคุณสมบัติที่รับประกันความเป็นคนดี

6. **มีความซื่อสัตย์พอสมควร** คนเราซื่อเกินไปก็ไม่ดี อาจกลายเป็นคนโง่ ก็ไม่ได้ซื่อสัตย์ จึงต้องดูสถานการณ์และความเหมาะสม

7. **การให้** บริจาคมอบให้โดยไม่คำนึงผลตอบแทน บริจาคยิ่งมากยิ่งขึ้น

8. **ไม่หวังสิ่งตอบแทน** การกระทำทุกอย่างต้องทำด้วยความจริงใจและไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่า ถ้าจะรักษาไว้ซึ่งความซื่อตรง จิตใจที่เบิกบานจะนำมาสู่ซึ่งความสุข คือ 1. ช่วยเหลือผู้อื่นมีความสุข 2. รู้จักพอมีความสุข 3. อิมอกอิมใจมีสุข เพราะอะไรช่วยเหลือผู้อื่นมีสุข เพราะความสุขที่ดีที่สุด คือ ช่วยเหลือผู้อื่น ระยะเวลาช่วยเหลือผู้อื่นนั้นได้ทำให้จิตวิญญาณบริสุทธิ์หล่อหลอมมนุษย์ให้มีคุณธรรมสูง ช่วยเหลือผู้อื่น คือ ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ แม้แต่เวลาที่โชคร้าย ก็ต้องรู้สึกมีความสุข เพราะชีวิตนั้นเหมือนพินภูมิที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป แท้จริงนั้นบนโลกนี้ พระจันทร์ก็มีทั้งขึ้นทั้งแรม คนเราก็มีทุกข์สุข พลัดพราก และพบกันอีกเป็นวัฏจักร ไม่มีใครโชคดีตลอดและไม่มีใครโชคร้ายตลอด ผู้สูงอายุที่มีความสุข ต้องมีคุณสมบัติดังนี้ 1. ต้องมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ 2. ต้องมีความภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะและชีวิต ความเป็นอยู่ของตนเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน 3. ต้องมีความปรารถนาตน รักตัวเอง รักผู้อื่นไม่ละทิ้งความรู้ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น 4. ต้องมีเพื่อนมาก ๆ เข้าสังคมคบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างเหงาเหว หอยเหงา เป็นต้น

2. หลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พระพุทธศาสนามองว่า ความแก่เป็นความทุกข์และมนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้ โดยดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้น เป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญ คือ ความต้องการที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่าง ๆ คือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความ

เคารพ ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เพราะเหตุว่าหลักคิดในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจ 4 นั้น เป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดจากเหตุ ความทุกข์ต่างๆ สามารถหมดไปได้ และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น กล่าวคือ ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปายะ 7 คือ สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดี ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551 : 245) ดังนี้

1. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม
2. เครื่องอุปโภคบริโภคเพียงพอเพียงพอ
3. มีแหล่งข้อมูลความรู้ ข่าวสารประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
4. มีผู้ให้คำปรึกษาดูแลที่ดี มีกัลยาณมิตร
5. มีอาหารเหมาะสมถูกสุขลักษณะ
6. มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม
7. มีการเคลื่อนไหวไปมาเหมาะสม

ในการนำหลักสัปายะทั้ง 7 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุนั้น สามารถปรับประยุกต์ใช้ให้ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ (1) ด้านสุขภาพกาย (2) อารมณ์ (3) จิตใจ และ (4) สังคม โดยมีการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม ในการดูแลผู้สูงอายุเราสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมีความสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้

1) อารมณ์ทำให้เกิดโรค ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธหรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเรา จิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดโรคของร่างกายในทางกลับกันการมีอารมณ์ที่ดี เช่น การฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลานานหนึ่งชั่วโมง ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น

2) ความผ่อนคลายบำบัดโรค วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้ศึกษาพบว่าความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิตประสาท โรคหืดหอบ รวมทั้งโรคเมเร็งต่าง ๆ ด้วย การทำให้เกิดการผ่อนคลายทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะ ๆ แล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำแล้วเจริญสติไปด้วย การฝึกการ

หายใจ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกสมาธิโดยตรงในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้มาก

3) สมาธิบำบัดโรค ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ...นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาเป็นที่นิยมน้อยอย่างแพร่หลาย นิตยสารไทม์ถึงกับตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ไปวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้”

4) วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่า ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสหรืออารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดีสามารถวางเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีได้

5) การสวดมนต์บำบัดโรค การไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การไหว้พระสวดมนต์ การไปวัดทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย (พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์, น.พ., 2550 : 5)

บทสรุป

หลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย มีการ บูรณาการแนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนา เข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์สภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนการพัฒนาผ่านกระบวนการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แนวทางการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขว่า สถานบริการสาธารณสุขได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) ด้านการส่งเสริม (2) การป้องกัน (3) การรักษา (4) การฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน มีผลการดำเนินงานการจัดระบบบริการสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ ได้แก้ปัญหาในส่วนขาดและความต้องการของผู้สูงอายุให้มี

ประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้น การที่เราจะมีสุขภาพดีนั้น จะต้องมีความสุขทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ ครบถ้วน กล่าวคือ

1. ในด้านร่างกาย เราใช้อาหาร การออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง การฝึกโยคะ การว่ายน้ำ เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ล้วนแต่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้

2. ในด้านจิตใจ เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่าง ๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การจินตนาการบำบัด การสะกดจิตบำบัด การทำจิตบำบัดรูปแบบต่าง ๆ

3. ในด้านสังคม เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ชิงดีชิงเด่นต่อกัน การอยู่ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีเมตตาจิตต่อกัน จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว มีความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันดี

4. ในด้านจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิ วิปัสสนา จะช่วยให้จิตใจของเราได้อยู่เสมอ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดลง ความยึดมั่น ถือมนั้นน้อยลง ปล่องวางได้มากขึ้น

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม ประกอบด้วยมิติต่าง ๆ 4 มิติ คือ

(1) **มิติทางกาย** ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาพโดยทั่วไปทางกายของมนุษย์ ทั้งภายใน ภายนอก และรวมถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวด้วย ทั้งนี้มิติทางกายจะยึดเอาความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไร้ซึ่งโรคภัยเป็นสำคัญ

(2) **มิติทางจิต** ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นภาวะอารมณ์ที่แจ่มใสร่าเริง ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด มีความสุขและปลอดโปร่ง โดยที่มีหลักการจัดการกับสภาวะความเครียดไม่ให้เกิดวิกฤตทางอารมณ์เกิดขึ้น เป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้

(3) **มิติทางสังคม** ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโดยทั่วไปทางสังคมที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคมที่มีความผาสุกทั้งระดับครอบครัว สังคม และชุมชน โดยที่แต่ละระดับมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สมาชิกในสังคม นั้น ๆ มีความเอื้ออาทรต่อกัน จัดระบบบริการจากภาครัฐที่มีความเสมอภาคกัน สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ที่จะส่งผลต่อสภาวะสุขภาพทางสังคมที่ดีได้

(4) **มิติทางจิตวิญญาณ** ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการมีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดแรง

ศรัทธาต่อตนเองและมีความหวังต่อความสำเร็จที่จะทำให้ตนเองมีความสุขด้วยสัมมาชีพ และเป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพโดยรวมของมนุษย์อย่างสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี. (2536). *แนวคิดและยุทธศาสตร์สังคมสมานุภาพและวิชา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิภูมิปัญญา.
- พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์. น.พ.. (2550). *พุทธธรรมบำบัด*. กรุงเทพฯ: กองแพทย์ทางเลือกกรมการพัฒนแพทย์แผนไทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- ยุทธภณธ์ เตชะแก้ว. (2540). “พิธีกรรมและระบบความเชื่อการล่ำฟ้าในภาคอีสาน”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.