



การบูรณาการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาล (PDJ Institute)
กับนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ : แนวทางการส่งเสริมทักษะและสุขภาวะผู้สูงอายุ
ผ่านหลักภavana 4*

THE INTEGRATION OF THE KEY TO INTELLECTUALS FROM THE PALANGJIT
DHARMA JAKRAWARN INSTITUTE WITH PUBLIC HEALTH POLICY:
A GUIDELINE FOR PROMOTING SKILLS AND WELL-BEING
OF THE ELDERLY THROUGH THE BHAVANA 4

ฐิรวรา โรจนสกุลเกต

Thiwara Rojanaskulked

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: eak.mcu1@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการบูรณาการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาล เพื่อเสริมสร้างทักษะและสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุที่ครอบคลุมและยั่งยืนโดยผ่านหลักภavana 4 โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา บทความและข้อมูลจากเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสื่อออนไลน์ในประเด็นแนวทางการส่งเสริมทักษะและสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า การใช้แนวคิดหลักการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาลและหลักภavana 4 สามารถเป็นแนวทางในการเสริมสร้างทักษะและสุขภาวะที่ดีเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่ 1. ด้านสังคม(กายภavana) ส่งเสริมการเรียนรู้การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการเสริมทักษะการปรับตัว ทักษะการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและทักษะการสร้าง ความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข 2.ด้านอารมณ์(ศีลภavana) ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน ด้วยการเสริมทักษะการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์และทักษะการควบคุมอารมณ์ 3.ด้านจิตใจ (จิตตภavana) ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ด้วยทักษะการจัดการความเครียด 4. ด้านปัญญา(ภavanaปัญญา) ส่งเสริมการพัฒนาปัญญาด้วยทักษะการวางแผนและทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

คำสำคัญ: กุญแจแก้ดอก; นโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ; สุขภาวะผู้สูงอายุ; หลักภavana 4

Abstract

This academic article aims to study the integration of the Keys of Intellectual from the Palangjit Dharma Jakrawan Institute to enhance comprehensive and sustainable skills and holistic well-being of older people through the Four Aspects of Development (Bhavana 4). The study was conducted through research of documents, textbooks, articles, and information from online networks and media on the topic of approaches to promote the skills and well-being of older people. The results show that using the concept and principles of the Keys of Intellectual from the Palangjit Dharma Jakrawan Institute and the Four Aspects of

*Received September 15, 2024; Revised October 18, 2024; Accepted October 23, 2024





Development can serve as a guideline for enhancing skills and well-being to promote the quality of life for older people. It consists of four aspects: 1. Social aspect (Kaya-Bhavana): Promotes learning about physical and mental health care by enhancing adaptation skills, communication and social interaction skills, and skills for building understanding and peaceful coexistence. 2. Emotional aspect (Sila-Bhavana): Promotes the creation of social relationships between older people, families, and communities by enhancing creative conflict management skills and emotional control skills. 3. Mental aspect (Citta-Bhavana): Promotes mental development and meditation practice to enhance mental well-being through stress management skills. 4. Intellectual aspects (Panna-Bhavana): Promotes intellectual development through planning and management skills and rational decision-making skills.

Keywords: Nine Keys; Public Health Policy; Elderly Well-being; Bhavana 4

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกและมีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 1,109 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 14% ของประชากรโลก ประเทศในแถบเอเชียพบว่าประเทศจีนมีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกโดยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 265 ล้านคน ประเทศไทยเป็นประเทศลำดับที่สามในทวีปเอเชียที่โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าอัตราการเกิดของประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่องโดยจะเห็นได้ชัดเจนจากสถิติในช่วงปี 2548-2549 ที่อัตราการเกิดเหลือเพียงร้อยละ 10.9 ต่อประชากร 1,000 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ในทางกลับกันประชากรเพิ่มช้าลงแต่จำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุกลับมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทยประชากรไทยมี 66 ล้านคน ในจำนวนนี้มีประชากรสูงอายุคิดเป็นร้อยละ 20 % ของประชากรทั้งหมดในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (รศรินทร์ เกรย์และคณะ, 2556) สถานการณ์นี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการวางแผนและพัฒนานโยบายด้านสาธารณสุขเพื่อรองรับความต้องการเฉพาะของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งมีความท้าทายทั้งในเรื่องของสุขภาพกาย จิตใจและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัย เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) เป้าหมายเพื่อกำหนดทิศทางและนโยบายด้านยุทธศาสตร์รวมถึงมาตรการต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนพัฒนาและการปรับปรุงระยะยาวเพื่อให้ถึงเป้าหมายแห่งความมั่นคงของสังคม ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมในมิติต่างๆ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสรรสวัสดิการทางสังคมอันพึงได้รับ การส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในระดับต้นและลดการพึ่งพาผู้อื่นรวมไปถึงสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กัน (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554)

อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็น 12 ล้านคนคิดเป็น 18.1 % ของประชากรทั้งประเทศ นอกจากนี้ในปี 2565 ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 13 ล้านคนหรือประมาณ 20 % ของประชากรทั้งหมด กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เผยแพร่จำนวนสถิติจำนวนผู้สูงอายุสัญชาติไทย พ.ศ. 2567 ข้อมูล ณ วันที่ 30 มิ.ย. 2567 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 13,450,391 คน จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 64,989,504 คน หรือร้อยละ 20.70 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด การเติบโตของประชากรผู้สูงอายุนั้นยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่า





ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรผู้สูงอายุวัย 80 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเป็น 3.4 ล้านคน คิดเป็น 5.2% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสะท้อนถึงสังคมผู้สูงอายุที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การพัฒนานโยบายสาธารณะด้านสุขภาพเพื่อรองรับความต้องการและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) เมื่อศักราชที่ 12 เดือนกันยายน พ.ศ. 2557 พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีได้แถลงนโยบายต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ โดยได้กำหนดนโยบายการบริหารราชการแผ่นดิน 11 ด้าน นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ นโยบายด้านที่ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐโดยแผนดังกล่าวได้ให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” โดยมีวิสัยทัศน์ “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม” ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ 5 ยุทธศาสตร์ ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2552) ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการประมวลผลและพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญนั้นไม่ใช่เพียงแต่การเสื่อมสภาพทางร่างกายที่มักจะมีความซับซ้อนไม่ว่าจะเป็นโรคเรื้อรัง ภาวะเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ยังรวมถึงความโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่มีคุณค่า การสูญเสียความมั่นคงทางจิตใจที่เป็นปัญหาหลักที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวัน (World Health Organization, 2021) อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ยังคงมีอยู่ทั้งในด้านการดำเนินนโยบายและการตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่ม โดยเฉพาะในด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณซึ่งยังไม่ได้ได้รับความสนใจอย่างเพียงพอ (กรมสุขภาพจิต, 2564) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง นโยบายสาธารณะด้านสุขภาพจึงจำเป็นต้องปรับปรุงเพื่อรองรับความต้องการเฉพาะของกลุ่มนี้ที่จะสามารถตอบโต้ภัยปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีแนวทางที่มองเห็นปัญหาในมิติที่หลากหลาย

การเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์นั้นไม่สามารถมองเพียงปัญหาของผู้สูงอายุในด้านกายภาพเท่านั้นแต่ควรพิจารณาด้านจิตใจและจิตวิญญาณควบคู่กัน สถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาลเป็นสถาบันที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมโดยมีหลักการในการพัฒนาคือหลักการกุญแจเก้าดอก ซึ่งประกอบด้วย 9 องค์ประกอบดังนี้ กุญแจแห่งความเพียร กุญแจแห่งปัญญา กุญแจแห่งการสำรวจตน กุญแจแห่งการสื่อสารและทักษะทางปัญญา กุญแจแห่งการแก้ไขปัญหา กุญแจแห่งการคิดบวกและการให้อภัย กุญแจแห่งภาวะผู้นำ กุญแจแห่งการยอมรับความหลากหลายและกุญแจแห่งการเป็นผู้ให้ ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางบูรณาการกุญแจดอกที่ 2 ของหลักการกุญแจเก้าดอก นั่นคือ “กุญแจแห่งปัญญา The key of intellectual” ที่มุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาและจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลในด้านการเรียนรู้และรู้จักการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านหลักธรรมของพระพุทธศาสนา (สถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาล, 2550) ภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2535) จากการศึกษาพบว่ามิงงานวิจัยของ พรณี วงศ์จำปาศรี (2565) ที่สนับสนุนการใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ทำวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า การให้ความรู้เพื่อสร้างความตระหนักรู้ การส่งเสริมการดูแลตนเอง การเยี่ยมเยียนและการเอาใจใส่จากลูกหลานและการสร้างพลังมวลชนผ่านกิจกรรม ทางศาสนาและประเพณี โดยมีการบูรณาการหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนาเข้ากับการส่งเสริมสุขภาวะเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ผ่านการกำหนดจิตให้อยู่กับร่างกาย การรักษา





คือ การทำจิตใจให้สงบและการวางใจยอมรับความจริงของชีวิต โดยใช้ความอดทนและความเพียรพยายามเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตามการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับนโยบายสาธารณะยังเป็นเรื่องที่ต้องการการศึกษาเพิ่มเติม

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการกฎแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาลกับนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพโดยใช้หลักภวนา 4 เพื่อเสริมสร้างทักษะและสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุที่ครอบคลุมและยั่งยืน

แนวคิดนโยบายสาธารณะ

นโยบายสาธารณะ (Public Policy) คือ แนวทางหรือกรอบการดำเนินการที่ภาครัฐกำหนดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ การศึกษาและความปลอดภัย นโยบายสาธารณะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสังคม เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่รัฐใช้ในการจัดการทรัพยากรสาธารณะอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน นโยบายสาธารณะ หมายถึง โครงการและกลยุทธ์ที่ถูกกำหนดขึ้นมาโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระบวนการในการกำหนดนโยบายนี้เริ่มต้นจากการวางเป้าหมายที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการบรรลุจากนั้นจึงพัฒนาแนวทางและกลยุทธ์ที่จำเป็นในการนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (อมร รักษาสัตย์, 2520) สิ่งสำคัญของนโยบายสาธารณะคือต้องมีกระบวนการกำหนดนโยบายสาธารณะ ซึ่งเกิดจากกระบวนการของสังคมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน และมีการศึกษาค้นคว้าทำงานวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาของประชาชนและนำไปสู่การสังเคราะห์ออกเป็นนโยบายที่จะเข้าไปแก้ไขปัญหาสาธารณะและเมื่อนโยบายก่อกำเนิดขึ้นมาจะต้องมีการประเมินผลติดตามการนำนโยบายไปปฏิบัติว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด นโยบายสาธารณะยังรวมถึงการจัดเตรียมทรัพยากรและการสนับสนุนที่จำเป็นเพื่อให้การดำเนินการตามแนวทางที่กำหนดสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรมหนึ่งในหน้าที่หลักของนโยบายสาธารณะคือการจัดสรรผลประโยชน์และคุณค่าให้กับสังคมโดยรวม ทั้งนี้การกำหนดนโยบายสาธารณะของประเทศไทยมักมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ของรัฐบาลในแต่ละช่วงภายใต้บริบททางสังคมการเมือง เศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องโดยมีเป้าหมายการพัฒนาประเทศให้เป็น Thailand 4.0 เป็นสังคมที่มีความก้าวหน้า

สรุปได้ว่า การกำหนดนโยบายสาธารณะต้องมองเห็นปัญหาและความต้องการของประชาชนเป็นปัจจัยพื้นฐานและส่วนสำคัญคือการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน เพราะการมีส่วนร่วมกำหนดเป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้นโยบายต่างๆตอบสนองต่อปัญหาหรือความต้องการได้อย่างตรงจุด และสร้างความยั่งยืนในระยะยาว รวมไปถึงการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีเสียงในการกำหนดนโยบายช่วยสร้างความโปร่งใสและความไว้วางใจในการดำเนินการของรัฐ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาวะ (Well-being) เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมถึงความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในทุกมิติ ไม่เพียงแต่สุขภาพกาย แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอีกด้วย สุขภาวะนั้นถูกมองว่าเป็นความสมดุลระหว่างปัจจัยทางกายภาพ จิตใจ และสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและความสุข (Dodge et al., 2012) ในปี ค.ศ. 1948 องค์การอนามัยโลก World Health Organization ได้นิยามแนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีว่าเป็น “ภาวะแห่งความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งบุคคลตระหนักถึงความสามารถของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถมีส่วนร่วมในชุมชน





แนวคิดเรื่องสุขภาวะสามารถแบ่งออกเป็นหลายมิติที่เกี่ยวข้องกันดังนี้

สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยที่ขัดขวางกิจวัตรประจำวัน สุขภาวะทางกายยังรวมถึงการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ (WHO, 1948)

สุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) คือการมีสภาวะจิตใจที่สมดุล สามารถจัดการกับความเครียด ความกดดันและปัญหาชีวิตได้ดี รวมถึงการมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สุขภาวะทางจิตยังรวมถึงการมีอารมณ์ที่เป็นบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกสงบและมีความสุข (Ryff & Keyes, 1995)

สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) คือความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพกับผู้อื่นในชุมชน รวมถึงการมีเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแรง การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และสังคมในช่วงเวลาที่ยากลำบาก (Keyes, 1998) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคมล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความหมายและเป้าหมายของชีวิต การรู้สึกถึงความสมดุลทางจิตวิญญาณและการเข้าใจถึงความเชื่อ ศรัทธาหรือปรัชญาชีวิตที่สร้างความสงบสุขภายในจิตใจ สุขภาวะทางจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายและปัญหาในชีวิตได้ด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจ (Puchalski et al., 2009)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะนั้นหมายถึงความสมดุลของชีวิต ครอบคลุมถึงหลายมิติทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การพัฒนาสุขภาวะในทุกมิตินี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความ เป็นอยู่ที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

แนวคิดหลักการกุญแจเก้าดอก “กุญแจแห่งปัญญา”

หลักการกุญแจเก้าดอกเป็นหลักการที่ออกแบบมาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการพัฒนาตนเองของมนุษย์ให้มีพฤติกรรมเชิงบวกในหลากหลายมิติไม่ว่าจะเป็นมิติทางจิตใจ มิติทางปัญญา มิติทางสังคมโดยอาศัยแนวทางและกระบวนการที่เรียกว่า “หลักการกุญแจเก้าดอก The Nine Keys Principle” ซึ่งเป็นกระบวนการทางวิชาการที่เน้นการแสวงหาความรู้ที่อยู่บนพื้นฐานของญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเป็นปรัชญาที่มีรากฐานที่ศึกษาวิธีการและขอบเขตของความรู้ โดยเฉพาะในสาขาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ กระบวนการนี้ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกและประสบการณ์จริงจากการจัดอบรมและกิจกรรมของสถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาลมาเป็นเวลายาวนานกว่า 20 ปี กระบวนการของหลักการกุญแจเก้าดอกนี้ประกอบด้วยสองขั้นตอนหลักที่สำคัญ ได้แก่ 1. ขั้นตอนการแสวงหาความรู้ (Seeking Wisdom) ซึ่งมุ่งเน้นการทำความเข้าใจในประเด็นของความทุกข์ที่มนุษย์ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ผ่านการวิเคราะห์และสำรวจถึงต้นเหตุของความทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจหรือสังคม และ 2. ขั้นตอนการค้นพบความจริง (Wisdom Sought) ซึ่งเป็นกระบวนการในการค้นพบและรับรู้ถึงความจริงอันลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในธรรมชาติของความทุกข์ กระบวนการนี้ไม่เพียงแต่เน้นการค้นพบความจริงเท่านั้น แต่ยังนำความรู้ที่ค้นพบมาสังเคราะห์ภายใต้ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในทุกระดับ ตั้งแต่ความต้องการทางกายภาพไปจนถึงความต้องการทางจิตใจและสังคม การสังเคราะห์นี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจที่สมบูรณ์อย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับพฤติกรรมและการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน และนำไปสู่การพัฒนาในทุกมิติของชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน หลักการกุญแจเก้าดอกประกอบไปด้วย 9





องค์ประกอบ ได้แก่ 1. กุญแจแห่งความเพียร 2. กุญแจแห่งปัญญา 3. กุญแจแห่งการสำรวจตน 4. กุญแจแห่งการสื่อสารและทักษะทางปัญญา 5. กุญแจแห่งการแก้ไขปัญห 6. กุญแจแห่งการคิดบวกและการให้อภัย 7. กุญแจแห่งภาวะผู้นำ (The key of leadership) 8. กุญแจแห่งการยอมรับความหลากหลาย 9. กุญแจแห่งการเป็นผู้ให้ (Punnanan, 2020) ในที่นี้จะกล่าวถึง กุญแจแห่งปัญญา (The Key of Intellectual) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและการนำความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถเหล่านี้ไม่เพียงแต่เกิดจากการสะสมข้อมูลหรือความรู้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงทักษะในการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์และนำความรู้เหล่านั้นมาใช้ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือพัฒนางานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในบริบทของนโยบายสาธารณะด้านผู้สูงอายุ กุญแจแห่งปัญญามีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในหลายมิติ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาสุขภาพและชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ดีขึ้น เช่น การเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม รวมทั้งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือการใช้บริการสุขภาพสมัยใหม่ ได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า หลักการกุญแจแก้ดอกของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาล เป็นหลักการที่มุ่งเน้นพัฒนาคน ให้มีความสมบูรณ์แบบ ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมควบคู่กัน มนุษย์จะสามารถนำตนเข้าสู่ความสำเร็จได้ ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญคือทักษะของปัญญาที่จะสามารถเรียนรู้พัฒนาตนเอง แก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างมีเหตุผลอยู่บนหลักการของความถูกต้อง ด้วยสติปัญญาเสมอ

หลักภาวา 4

หลักภาวา 4 เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการเจริญในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึงการฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ที่ได้ระบบครบกระบวนการตลอดทั้งชีวิตทุกส่วนทุกด้าน ทุกขั้นตอนตั้งแต่ต้นจบ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง คือการทำใจให้หยุดนิ่งให้สงบผ่องใส พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544) ได้กล่าวถึงหลักภาวา 4 ไว้ว่าภาวาว่าการทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภท คือ การพัฒนากาย ฝึกอบรมให้รู้จักปฏิสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกผ่านอินทรีย์ทั้งห้าอย่างเหมาะสม และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษ ศิลภาวา คือ การพัฒนาศีล ฝึกอบรมให้รักษาระเบียบวินัยในการปฏิบัติตน ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข จิตภาวา คือ การพัฒนาจิต ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ปัญญาภาวา คือ การพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะที่แท้จริง การพัฒนามนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นต้อง พัฒนาร่วมกันหลายมิติทั้งการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา หลักภาวาประกอบด้วย 4 ข้อซึ่งประกอบด้วย

1. กายภาวา หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายของเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก และการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นประโยชน์ การฝึกฝนร่างกายในลักษณะนี้มุ่งเน้นให้เรา มีสติปัญญา เพื่อที่จะสามารถเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์กับโลกและสิ่งแวดล้อมรอบตัวในทางที่ส่งเสริมและเกิดผลดี

2. ศิลภาวา หมายถึง การพัฒนาการกระทำทางกายและวาจาในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการอยู่ร่วมในสังคม โดยยึดถือแนวทางการกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่นแต่สร้างสรรค์และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน “ศีล” ทำหน้าที่เป็นกรอบในการพัฒนาตนเองโดยจะช่วยควบคุมอารมณ์และแนวคิดในการตัดสินใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การปฏิบัติตามศีลจึงเปรียบเสมือนการวางกรอบแนวคิดให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความประพฤติที่ดีและดำรงตนอย่างเหมาะสมในสังคม





3. จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่งและเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร การมีสมาธิ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่นำไปสู่ความสุขและความผ่องใส การพัฒนาจิตเช่นนี้ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและรู้เท่าทันจิตใจของตนเองในการดำรงชีวิตอย่างมีสติและพื้นฐานของการมีจิตใจที่ดี การมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ในสังคมเดียวกัน ย่อมนำไปสู่ความสุขส่วนรวม การรักษาคุณธรรมเหล่านี้จึงทำให้บุคคลประพฤติตนอยู่ในทางที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญาเพื่อให้สามารถเข้าใจและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สามารถรับรู้และเข้าใจถึงสภาวะและเหตุปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบของสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า หลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์เสมือนเป็นเครื่องมือปรับปรุงพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ เป็นลักษณะการฝึกฝนตนเองเพื่อยุติการเกิดการพัฒนาตนในทักษะต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

การบูรณาการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาลกับนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ: แนวทางการส่งเสริมทักษะและสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านหลักภาวนา 4

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทย การดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นหนึ่งในความท้าทายที่สำคัญของนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่การดูแลทางกายภาพเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและปัญญา รวมด้วย ดังนั้น การใช้แนวคิดกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมะจักรวาลและหลักภาวนา 4 จะสามารถเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ครอบคลุมและยั่งยืน ประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่

1. **ด้านสังคม** (กายภาวนา) ส่งเสริมการเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การฝึกโยคะ การปฏิบัติตามแผนการรักษาสุขภาพ จะช่วยลดความกังวลในเรื่องของการเจ็บป่วย นอกจากนี้การใช้กุญแจแห่งปัญญาจะช่วยเสริมทักษะการปรับตัว (Adaptability Skills) ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานเทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ เช่น แอปพลิเคชันติดตามสุขภาพ ทักษะการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Communication and Social Interaction Skills) การเข้าร่วมโปรแกรมการอบรมที่จัดขึ้นจะช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้กับผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่น ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตใจและสังคมสร้างความแข็งแกร่งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การพัฒนาทักษะทางปัญญา เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเต็มที่ ทักษะการสร้าง ความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ (Empathy and Coexistence) การใช้กุญแจแห่งปัญญาในการสร้างความเข้าใจผู้อื่นเป็นทักษะที่สำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) จะช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเป็นที่พึ่งพาในครอบครัวและชุมชนได้โดยไม่รู้สึกลด้อยค่าในตนเอง

2. **ด้านอารมณ์** (ศีลภาวนา) เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน ร่วมกับกุญแจแห่งปัญญาสร้างทักษะการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (Conflict Management) ในบางสถานการณ์ ความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในชุมชนหรือครอบครัวอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้กุญแจแห่งปัญญามีหลักการและเหตุผลจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความขัดแย้งได้อย่างมีวิจารณญาณและ



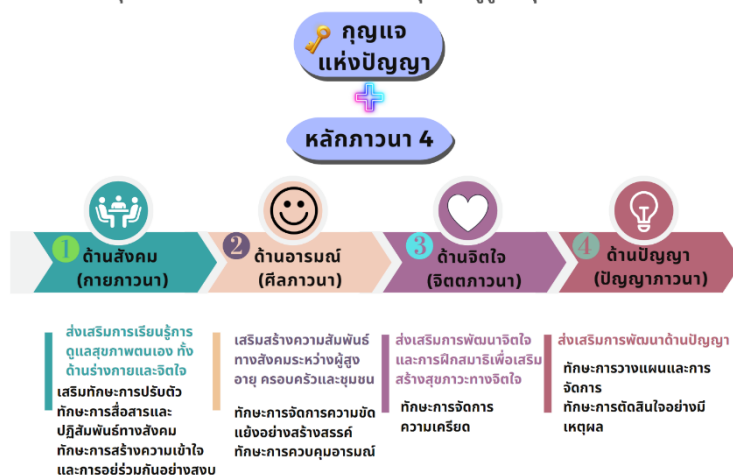


สร้างสรรค์ โดยใช้เหตุผลในการประนีประนอมแทนการแก้ไขปัญหาด้วยความรุนแรงหรืออารมณ์ และทักษะการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation Skills) การอยู่บนหลักของความเป็นจริงมีหลักการและเหตุผล ไม่โอนอ่อนต่อสิ่งเร้าภายนอกจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสงบได้ การควบคุมอารมณ์นี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตลดภาวะการซึมเศร้าได้ในระยะยาว

3. ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุการฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตใจสำหรับผู้สูงอายุจะช่วยสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ รวมทั้งพร้อมแก้ไขปัญหที่ผ่านเข้ามาด้วยการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ อีกทั้งการบูรณาการร่วมกับกุญแจแห่งปัญญาทำให้เกิดทักษะการจัดการความเครียด (Stress Management Skills) การฝึกสมาธิและการเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการรับมือกับความเครียดและความกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกให้มีสติและตระหนักรู้ในปัจจุบัน สามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน การพัฒนาทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแกร่งมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหานิพนธ์ มหารัชมงคลวิโต (2558) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนาจะเน้นกระบวนการพัฒนาจิตด้วยหลักสมณะและวิปัสสนาเพราะเมื่อจิตพัฒนาดีแล้ว กาย ปัญญาและสังคมก็พัฒนามตามไปด้วยการจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสมจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคมและปัญญา

4. ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ส่งเสริมการพัฒนาปัญญา ทักษะการวางแผนและการจัดการ (Planning and Organizational Skills) ด้วยการนำใช้เทคโนโลยีมาใช้ในการวางแผนการเงินและการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะการวางแผนและการจัดการทรัพยากรต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น แอปพลิเคชันค่าใช้จ่าย หรือการจัดการเวลาการนัดพบแพทย์ เป็นต้น กุญแจแห่งปัญญาช่วยสร้างทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (Critical Thinking and Decision-Making Skills) การเรียนรู้และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วน เช่น การวางแผนการเงินหรือการเลือกแนวทางการรักษาสุขภาพ การตัดสินใจที่มีเหตุผลนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เขียนจึงนำเสนอเป็นภาพแสดงเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังภาพนี้

การบูรณาการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาลกับนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ:
ด้านสุขภาพ: แนวทางการส่งเสริมทักษะและสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านหลักภาวนา 4



ภาพที่ 1 การบูรณาการกุญแจแห่งปัญญาของสถาบันพลังจิตตธรรมจักรวาลกับนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ:
แนวทางการส่งเสริมทักษะและสุขภาวะผู้สูงอายุผ่านหลักภาวนา 4





สรุป

ในปัจจุบัน นโยบายสาธารณะที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองต่อสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุมุ่งเน้นไปที่การสร้างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม หนึ่งในแนวทางสำคัญที่ถูกนำมาใช้คือการส่งเสริมสุขภาพและทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุโดยอาศัยการปฏิบัติตามหลักภาวะ 4 ได้แก่ ภาวะกาย ภาวะใจ ภาวะสังคม และภาวะจิต โดยการปฏิบัติดังกล่าวสามารถลดความกังวลเรื่องการเจ็บป่วยได้และการใช้หลักการกฎแห่งปัญญายังสามารถเสริมสร้างทักษะการปรับตัว (Adaptability Skills) ให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานเทคโนโลยีได้ เช่น แอปพลิเคชันติดตามสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การเสริมสร้างทักษะทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการอบรมและการแลกเปลี่ยนความรู้กับคนในชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านปัญญา เช่น การวางแผน การจัดการและการตัดสินใจที่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจและปลอดภัย ในด้านจิตใจ การฝึกสมาธิและการพัฒนาทางจิตตภาวนาช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียดและความกังวล ทำให้พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญาและการแก้ปัญหาอย่างมีสติ นอกจากนี้การปฏิบัติกายภาวนายังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน การฝึกทักษะการอยู่ร่วมกันอย่างสงบจะช่วยลดความขัดแย้ง และสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในชุมชน โดยไม่รู้สึกรบกวนหรือลดคุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการฝึกปฏิบัติทางจิตเช่นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งการเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation Skills) ผ่านการฝึกสมาธิ ทำให้ผู้สูงอายุมีสติสามารถควบคุมอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเครียดและป้องกันภาวะซึมเศร้า การมีสุขภาวะทางจิตใจที่มั่นคงนี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาทั้งทางกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2552). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 -2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. สืบค้น 12 กันยายน 2567, จาก <http://www.dop.go.th>
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). *หลักธรรมเพื่อชีวิตที่ดี*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พรรณี วงศ์จำปาศรี.(2565). กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม. *วารสารสถาบันวิจัยพินิตธรรม*, 9(1), 27-38.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม) (พิมพ์ครั้งที่ 11)*. กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว). (2557). *การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา* (รายงานวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ.(2556). *มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง.(2554). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตาม หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)* (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.





- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). รายงานประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สถาบันพลังจิต ธรรมะ จักรวาล.(2550). การอบรมของสถาบันพลังจิต ธรรมะ จักรวาล เอกสารรวบรวมการอบรมของสถาบันพลังจิต ธรรมะ จักรวาล. นครปฐม: สถาบันพลังจิต ธรรมะ จักรวาล.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- อมร รักษาสัตย์. (2520). การพัฒนายบาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Dodge, R. et al. (2012). The challenge of Defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Puchalski, C. M. et al. (2009). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 12(10), 885-904.
- Punanan, C. (2020). The Process of Seeking Nine-Keys Philosophy of Palangjit Dhamma Jakrawan Institute and Utilization for Human Development. *Solid State Technology*, 63(2), 1998 – 2008.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- World Health Organization (WHO). (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization. September 13, 2024, from <https://www.who.int/tools/whoqol>
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. Retrieved September 13, 2024, from <https://www.who.int/publications/i/item/978924001686>

