

พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในยุค Beta
Buddhism and Development of Aging Society in Beta Era

พระมหานพดล มีคำเหลือง¹, สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์^{2*}, ปานิสรา เทพรักษ์³
Phramaha Noppadol Meekhamlueang¹, Somchan Sripraschayanon², Panisara
Theprak³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2*,3}
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Athor for Correspondence: E-mail: sartsirin@gmail.com*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในยุค Beta ท่ามกลางการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่จะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ในขณะเดียวกัน สังคมโลกในยุค Beta ที่มีความผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และเต็มไปด้วยความท้าทายทางเทคโนโลยีส่งผลต่อการปรับตัวและการใช้ชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงและรู้สึกโดดเดี่ยว โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาถือเป็นภูมิปัญญาที่ฝังรากลึกของสังคมไทยที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ บทความนี้จึงได้เสนอแนวทางการใช้ชีวิตของสังคมผู้สูงอายุในยุค Beta ด้วยหลักธรรม เช่น ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ หลักกรรม พรหมวิหาร 4 อริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม การเรียนรู้และการปรับตัวต่อเทคโนโลยี การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมและการมีส่วนร่วม และการสร้างคุณค่าในชีวิตด้วยการทำความดีและถ่ายทอดประสบการณ์ โดยบทบาทของสถาบันสงฆ์และชุมชนในการเป็นกลไกสำคัญเพื่อสนับสนุนผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ; ยุค Beta.

Received:17/08/2568, Revised:09/09/2568, Accepted:12/09/2568

Abstract

This academic article aims to integrate Buddhist principles into the daily lives of older adults in the Beta era, amidst the growing elderly population that significantly impacts the economy, society, and health. At the same time, the global society in the Beta era is characterized by volatility, uncertainty, complexity, and rapid technological advancements inevitably affect the adaptation and daily lives of older adults, often leading to anxiety, insecurity, and a sense of loneliness. Buddhist teachings, as a body of wisdom deeply rooted in Thai society, play an essential role in enhancing the quality

of life for the elderly. Therefore, this article proposes guidelines for elderly living in the Beta era through Buddhist principles such as the Threefold Training (Tisikkha), the Three Characteristics of Existence (Tilakkhana), the Law of Kamma, the Four Brahmavihāras, and the Four Noble Truths. These principles encourage acceptance of physical and mental changes, promote holistic well-being, support learning and adaptation to technology, strengthen social networks and participation, and create life values through good deeds and the sharing of experiences.

Keywords: Buddhism; Development of Aging Society; Beta Era.

1.บทนำ

สังคมโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรสูงวัยอย่างต่อเนื่องทั่วโลก จากการรายงานขององค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่าภายในปี 2050 ประชากรโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนถึง 2 พันล้านคน เพิ่มขึ้นจาก 900 ล้านคนในปี 2015 กรมกิจการผู้สูงอายุ (2568) กล่าวถึงสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีประชากรทั้งหมด 65,893,593 คน แต่มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 13,916,339 คน คิดเป็นร้อยละ 21.44% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และฉบับแก้ไข ได้ให้สิทธิ คุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุด้านการศึกษาข้อมูลข่าวสารด้านเทคโนโลยี เพื่อให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ทางสังคมและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้เทคโนโลยีสำหรับเตรียมความพร้อมสู่ยุค Beta ได้แก่ 1) ระบบอินเทอร์เน็ตที่ไร้สาย เพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการเข้าถึงสังคมในโลกโซเชียล 2) อุปกรณ์ Tablet และ iPad โดยมีโปรแกรมภาพและเสียงที่คอยกระตุ้นศักยภาพของสมองและความจำ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร Online 3) การใช้สมาร์ทโฟน ที่มีการติดตั้งแอปพลิเคชันที่สามารถใช้ติดต่อสื่อสาร และการเรียนรู้สิ่งต่างผ่านในรูปแบบ Facebook Line Youtube 4) วิดีโอเกม เป็นกิจกรรมระหว่างวันที่สามารถช่วยในการพัฒนาศักยภาพทางด้านสมอง ความจำ สมาธิ และช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย 5) อุปกรณ์ช่วยติดตามระบบสุขภาพ เพื่อเป็นการติดตามผลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการแสดงผลชีพจร การเต้นหัวใจ ฯลฯ และ 6) ระบบเรียกพยาบาลและการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อคอยให้ความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน และอำนวยความสะดวกที่ช่วยดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง และเป็นการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งมีความคาดการณ์ว่าสังคมไทยจะก้าวไปสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (hyper-aged society) ในอนาคตอันใกล้ รติมา คชนันทน์ (2562) อธิบายแนวโน้มของสังคมผู้สูงวัยหาใช่เป็นเพียงปรากฏการณ์ทางสถิติเท่านั้น แต่เป็นพลวัตที่นำมาซึ่งความท้าทายและโอกาสในหลากหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ เช่น ภาระการดูแล กำลังแรงงาน มิติทางด้านสังคม เช่น ความโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงบทบาท และมิติทางด้านดูแลสุขภาพ เช่น ความต้องการบริการที่เพิ่มขึ้น โรคเรื้อรัง เป็นต้น

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังถูกขับเคลื่อนในยุค Beta ที่มีความผันผวนของสภาวะของโลกสูง ขาดความแน่นอน มีความซับซ้อน และเต็มไปด้วยความคลุมเครือหรือที่รู้จักกันในชื่อ VUCA World การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วจากปัญญาประดิษฐ์ อินเทอร์เน็ต และการ disruption ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รูปแบบธุรกิจใหม่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม ความผันผวนทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น วิกฤตการณ์ทางการเงิน การแพร่ระบาดของโรค (ศศิมา สุขสว่าง, 2568) ซึ่งผลกระทบต่อสังคมโลกในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงวัยที่กำลังเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อันเนื่องมาจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สุขภาพ และความคุ้นเคยกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ จนเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยวทางสังคมอาจเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มผู้สูงวัยภายใต้บริบทของยุค Beta

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนเหล่านี้ พระพุทธศาสนาในฐานะศูนย์กลางของชุมชนที่คอบรรรม สอนและชี้แนะแนวทางการใช้ชีวิตแก่สังคม และได้หยั่งรากลึกในวิถีชีวิต จิตใจ และวัฒนธรรมมายาวนาน โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนที่เป็นสากลในการชี้แจงความรู้แห่งสัจจะความจริงที่เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ตอกย้ำธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่งจนเกิดความทุกข์ (ทุกขัง) ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจนเกิดความไม่มีตัวตนแท้จริง (อนัตตา) นำไปสู่การลดอัตตาและความยึดมั่นอันจะเป็นหนทางไปสู่การดับกองแห่งทุกข์ (อริยสัจ 4) หลักการทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปจัดการกับปัญหาในชีวิต และเป็นภูมิปัญญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจและจัดการกับความท้าทายสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta ได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถช่วยผู้สูงวัยให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ลดความวิตกกังวลต่ออนาคตที่ไม่แน่นอน และค้นพบความสงบภายในท่ามกลางความวุ่นวายของโลก

หลักธรรม คำสอน และแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta จึงเป็นกระบวนการส่งเสริมภูมิปัญญาทางศาสนาและเครื่องมือช่วยในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย เช่น การมีสติในการดูแลสุขภาพ สุขภาพทางจิตใจ เช่น การจัดการความเครียดและความเหงา สุขภาวะทางสังคม เช่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีส่วนร่วมในชุมชน และสุขภาวะปัญญา เช่น การเรียนรู้และการพัฒนาดตนเองของผู้สูงวัย ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของโลกยุคใหม่ นอกจากนี้ ยังเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตอย่างมีคุณภาพและการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายของผู้สูงวัยในสังคมยุค Beta อีกทั้งยังเป็นพลังขับเคลื่อนเชิงบวกในการพัฒนาสังคมผู้สูงวัยอย่างยั่งยืน

หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย เช่น หลักอริยสัจ 4 ช่วยในการจัดการกับความทุกข์และความเสื่อมถอย หลักไตรลักษณ์ ช่วยให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หลักกรรม ช่วยส่งเสริมให้เกิดการสร้างคุณค่าแก่ชีวิต หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่กัน ซึ่งหลักพุทธธรรมจะต้องถูกขับเคลื่อนจากองค์กรสงฆ์ที่มีบทบาทในฐานะผู้นำชุมชน เพื่อช่วยสนับสนุนผู้สูงวัยให้เกิดสุขทางด้านจิตใจ สังคม และการดูแลเบื้องต้น โดยการจัดกิจกรรมทางศาสนาที่สามารถให้คำปรึกษาและดูแลผู้สูงวัยในชุมชน

และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการรับมือกับความท้าทายในยุค Beta เช่น การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ เพื่อเชื่อมโยงและเรียนรู้ การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการฝึกสติและปัญญา และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) ตามหลักการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม บทความนี้มีได้มุ่งเน้นไปที่การเปรียบเทียบความเชื่อทางศาสนาหรือการวิพากษ์วิจารณ์หลักการทางโลก แต่จะมุ่งเน้นการนำเสนอศักยภาพของพระพุทธศาสนาในฐานะแหล่งทรัพยากรทางปัญญาและจิตใจในการพัฒนาสังคมผู้สูงวัยในบริบทร่วมสมัย เพื่อสนับสนุนผู้สูงวัยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในยุค Beta ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สังคมยุค Beta

ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วยอิทธิพลของเทคโนโลยีดิจิทัล โลกาภิวัตน์ และความตระหนักรู้ทางสังคมที่เพิ่มขึ้น เมื่อกล่าวถึง “Generation Beta” ที่เป็นคนรุ่นที่ถัดจาก Generation Alpha (เกิดระหว่างปี 2010 - 2024) คือ ผู้ที่เกิดตั้งแต่ปี 2025 เป็นต้นไป จนถึงประมาณปี 2039 พวกเขาจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมยุคใหม่ที่พัฒนาไปอีกขั้นอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน โดย Generation Beta เป็นผู้ที่เติบโตมาจากสังคมสมัยใหม่ (Techsauce Team, 2568) ที่มีลักษณะโดดเด่น คือ

1. สังคมเชื่อมโยงไร้พรมแดน (Global Connectivity) โดยเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตที่ให้ข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน และทำให้โลกมีลักษณะเล็กลง พร้อมทั้งมีวัฒนธรรมที่หลอมรวมกันได้ง่ายขึ้น
2. การเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว (Rapid Change) ส่งผลให้ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวตลอดเวลาทั้งทางด้านเทคโนโลยี สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
3. การใช้เทคโนโลยีเป็นแกนหลัก (Technology-Centric) โดยคนจะต้องมีการปรับใช้เทคโนโลยีสารสนเทศหรือปัญญาประดิษฐ์ (AI) เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตทุกมิติ ทั้งการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวันจนถึงความสัมพันธ์
4. ความตระหนักรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Increased Social and Environmental Awareness) โดยคนจะหันมาให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อการเรียกร้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความเท่าเทียมทางสังคม สิทธิมนุษยชน และจริยธรรมมากขึ้น
5. ความหลากหลายและการยอมรับ (Diversity and Inclusion) โดยสังคมเปิดกว้างและยอมรับความหลากหลายทางเชื้อชาติ เพศสภาพ วัฒนธรรม และความคิดเห็นมากขึ้น
6. เศรษฐกิจดิจิทัลและงานที่เปลี่ยนแปลง (Digital Economy and Evolving Job Market) การทำงานจะมีรูปแบบที่เปลี่ยนไป จะทำงานที่บ้านและใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ช่วยปฏิบัติงาน และเกิดอาชีพใหม่ที่ต้องอาศัยทักษะด้านดิจิทัล

นอกจากนั้น สังคมยุค Generation Beta เป็นช่วงวัยที่เติบโตด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและบริบททางสังคมที่ซับซ้อนกว่ารุ่นก่อน ๆ จนถูกหล่อหลอมเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของตนเอง คือ

1. Digital Natives ที่เกิดขึ้นจากการมี AI เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของคนยุคนี้ ตั้งแต่การเรียนรู้ การทำงาน การดูแลสุขภาพ และการนันทนาการที่สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยโลกเสมือนจริงที่ใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน (VR) และความเป็นจริงเสริม (AR) ให้เข้ากับบริบททางการศึกษา การทำงาน การเข้าสังคมและนันทนาการ จากการเชื่อมโยงแบบไร้รอยต่อ ทั้ง Online หรือ Offline จากอุปกรณ์อัจฉริยะและอินเทอร์เน็ตที่สมบูรณ์แบบ

2. ความฉลาดทางอารมณ์และจิตใจ โดยวัย Millennials และ Gen Z มีการพูดคุยเรื่องสุขภาพจิตจากคำปรึกษาของพ่อแม่ ซึ่งต่างจาก Gen Beta ที่จะมีความเข้าใจและเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เกิดความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แต่กระนั้น การเติบโตท่ามกลางเทคโนโลยีอาจนำมาซึ่งความท้าทายด้านทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลแบบออฟไลน์ และความต้องการการจัดการเวลาหน้าจอที่ดีขึ้น

3. ความตระหนักรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ยุคนี้สังคมจะเผชิญกับวิกฤตการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างชัดเจน การรักษาสิ่งแวดล้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญ พร้อมทั้งสังคมจะต้องยอมรับความหลากหลาย ความเท่าเทียม และความเป็นธรรมทางสังคม

4. ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัว โดยยุคนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องทั้งด้านเทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อม จนหล่อหลอม Gen Beta เป็นคนที่มีความยืดหยุ่น ปรับตัวเก่ง และมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ทำให้คนยุคนี้เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ ปรับตัว และพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ

5. การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัวทักษะ การเปลี่ยนแปลงตลาดแรงงานที่เกิดจากระบบการทำงานของ AI และระบบอัตโนมัติ ทำให้ Gen Beta ต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่เพื่อรักษาความสามารถในการแข่งขัน และการศึกษาจะเน้นความเป็นส่วนตัว โดยใช้ AI ช่วยปรับการเรียนรู้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล

6. ความกังวลเรื่องข้อมูลส่วนบุคคลและความปลอดภัย ความท้าทายด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์และข้อมูลส่วนบุคคล จนต้องระมัดระวังและให้ความสำคัญกับการควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลมากขึ้น

ผลกระทบระหว่าง Generation Beta กับสังคมยุคใหม่ โดยคนยุคนี้จะต้องเป็นผู้ขับเคลื่อนและถูกขับเคลื่อนไปพร้อม ๆ กัน โดยช่วงวัยนี้จะเป็นผู้กำหนดอนาคตของเทคโนโลยี ทั้งการใช้งาน AI, VR/AR และอุปกรณ์อัจฉริยะ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ทางนวัตกรรมที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เป็นช่วงวัยสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความยั่งยืน โดยผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกแก่สังคมโลก ฝึมองหามองการณ์ที่มีจริยธรรมใส่ใจต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ต้องการความยืดหยุ่นในการทำงาน และทำให้ Gen Beta มีความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยีที่แตกต่างจากรุ่นก่อน ๆ

สรุป Generation Beta เป็นยุคที่ผู้คนเติบโตมาในโลกที่เทคโนโลยี AI และการเชื่อมโยงดิจิทัล สังคมยุคนี้เปิดกว้างด้านความหลากหลาย ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของโลก และเป็นยุคที่ต้องเรียนรู้ ปรับตัว และพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อรับมือกับความท้าทายและโอกาสในสังคมยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

3.การใช้ชีวิตของสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta

สังคมผู้สูงวัยในยุค Beta เผชิญกับความท้าทายที่ผันผวน ความไม่แน่นอน ซับซ้อน ความคลุมเครือ และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยในหลากหลายมิติ ทั้งมิติทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการปรับตัวต่อเทคโนโลยี การทำความเข้าใจหลักการใช้ชีวิตที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในยุคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน หัวใจสำคัญของการใช้ชีวิตในยุค Beta คือ การยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และความไม่แน่นอน การยึดติดกับความคุ้นเคยและต่อต้านการเปลี่ยนแปลงจะนำมาซึ่งความเครียดและความทุกข์ การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและเป็นการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ โดยผู้สูงวัยควรเปิดใจที่จะเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ทักษะใหม่ ๆ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ปลดปล่อยอดีตที่ไม่สามารถแก้ไขได้หรือการยึดติดกับความสำเร็จในอดีต อาจเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวในปัจจุบัน การปล่อยวางและมองไปข้างหน้าจะช่วยให้สามารถรับมือกับสิ่งใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น การฝึกสติอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีสติและตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ลดความกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่แน่นอน

2. การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม สุขภาพทางกาย จิตใจและสังคมเป็นรากฐานการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพในทุกช่วงวัย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะช่วยวัยสูงอายุให้สามารถปรับตัวและรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ด้วยการดูแลสุขภาพกาย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ชะลอความเสื่อมโทรมของระบบอวัยวะ และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนของเลือดและระบบหายใจ ป้องกันการสูญเสียความยืดหยุ่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการหกล้ม และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (บันลือ รัตนจรัสโรจน์ และกรณทิพย์ ลิ้มบรรณรัตน์, 2566) โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการรักษาสุขภาพกายที่แข็งแรง การดูแลสุขภาพจิตด้วยการทำกิจกรรมที่สร้างความสุข การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การฝึกการจัดการความเครียด และการขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาทางจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตที่ดี รักษาสุขภาพทางสังคมโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูง การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. การพัฒนาความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง เทคโนโลยีและความรู้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุค Beta ทำให้การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เป็น

สิ่งสำคัญแก่ผู้สูงวัย เพื่อจะช่วยให้สามารถปรับตัว เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่และมีส่วนร่วมในสังคม กรมกิจการผู้สูงอายุ (2568) ได้กล่าวถึง เทคโนโลยีที่น่าสนใจที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น เรียนรู้วิธีการใช้สมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถติดต่อสื่อสาร เข้าถึงข้อมูล และใช้บริการต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะสมัยใหม่ เช่น ภาษาต่างประเทศ งานอดิเรกหรือทักษะทางดิจิทัลที่สามารถเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและเปิดโอกาสการเรียนรู้ใหม่ ๆ รวมถึงการใช้ประโยชน์จากประสบการณ์และความรู้ที่สั่งสมมาของผู้สูงวัยให้เกิดประโยชน์ ทรงคุณค่าจากการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่คนรุ่นหลังหรือใช้ประสบการณ์ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคม

4. การสร้างเครือข่ายและการมีส่วนร่วม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดีของผู้สูงวัยในยุค Beta การสร้างเครือข่ายและการรักษาเครือข่ายจึงมีความสำคัญที่จะช่วยรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง ส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่า รักตนเอง และเข้าใจความจริงแห่งโลกอย่างมีได้คาดหวัง (นิพัชชา โอทกานนท์, 2562) รวมถึงการติดต่อสื่อสารและการทำกิจกรรมร่วมกับคนใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เสริมสร้างความรู้สึกรักอบอุ่นและเป็นที่รัก เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเข้าร่วมชมรม กลุ่มหรือกิจกรรมที่สนใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงวัยได้พบปะผู้คนที่มีความสนใจเดียวกันและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ตลอดจนเป็นการพัฒนาการใช้เทคโนโลยีด้วยแอปพลิเคชันสื่อสารออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียที่เหมาะสมที่จะช่วยผู้สูงวัยสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

5. การมีเป้าหมายในชีวิต การดำเนินชีวิตจะต้องมีเป้าหมายที่ช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าและแรงจูงใจในการใช้ชีวิตต่อไป แม้จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไปของสังคม เพื่อค้นหาความสนใจและทำในสิ่งตนเองสนใจได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะช่วยให้เติมเต็มความรู้สึกและสร้างคุณค่าการใช้ชีวิต รวมไปถึงการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น การทำงานอาสาสมัครหรือการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ฯลฯ ซึ่งเป็นวิธีการที่สร้างคุณค่าและความหมายให้กับชีวิต รวมถึงการพัฒนาจิตวิญญาณโดยการปฏิบัติธรรมหรือการทำกิจกรรมทางจิตวิญญาณที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยค้นพบความสงบภายในจิตใจและเข้าใจความหมายของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง โดยปัจจัยแห่งความสำเร็จของการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ สุทัศน์ สิทน (2566) ได้เสนอแนวทางการใช้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุประกอบด้วย M: Management หมายถึง การบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ U : Unity หมายถึง ความสามัคคีของชุมชนและภาคีเครือข่าย A : Activity : หมายถึง กิจกรรมที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง N: Network หมายถึง การสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน G : Good Practice หมายถึง แนวปฏิบัติ แบบอย่างและการดำเนินงาน U : Undertake หมายถึง อาสาสมัคร จิตอาสา B : Budget หมายถึง งบประมาณสนับสนุน O : Objective หมายถึง เป้าหมายวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และ N : News หมายถึง ข่าวสารที่ถูกต้องเชื่อถือได้และทันต่อสถานการณ์ ซึ่งหลักการดังกล่าวเหมาะสมสำหรับสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta ที่จะต้องปรับตัว การเรียนรู้สิ่งใหม่ การยอมรับความ

เปลี่ยนแปลง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การพัฒนาความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง และการมีเป้าหมายและความหมายในชีวิต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่คอยช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และสามารถรับมือกับความท้าทายในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการหลักการเหล่านี้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นกุญแจสำคัญสู่การสูงวัยอย่างมีคุณภาพในยุค Beta

สรุป การใช้ชีวิตของสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta มีปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอยู่ 5 อย่าง คือ 1) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง 2) การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม 3) การพัฒนาความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง 4) การสร้างเครือข่ายและการมีส่วนร่วม และ 5) การมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้เกิดการยอมรับ ปรับตัว หันมาใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ร่วมกันสังคมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าใจและเกิดคุณค่าต่อการใช้ชีวิตที่เป็นเป้าหมายการอยู่ร่วมกับสังคมในยุค Beta ได้อย่างมีความสุขต่อไป

4. พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคมผู้สูงวัย

พระพุทธศาสนามีได้จำกัดอยู่เพียงพิธีกรรมหรือความเชื่อ แต่เป็นระบบปรัชญาและจริยธรรมสำหรับการนำไปสู่การปฏิบัติที่เป็นหลักสากล หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย โดยเฉพาะสังคมผู้สูงวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญาจำเป็นจะต้องมีการนำหลักพุทธธรรมมาสู่การบูรณาการให้เกิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเพิ่มพูนความสุขแก่ผู้สูงวัย ดังนี้

1. หลักอริยสัจ 4 หัวใจสำคัญของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความทุกข์ (ทุกข์) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ความดับแห่งทุกข์ (นิโรธ) และหนทางแห่งความดับทุกข์ (มรรค) (พระธรรมปิฎก, 2546) โดยหลักการนี้ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความเสื่อมถอยที่เกิดขึ้นตามวัยว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (ทุกข์) การพิจารณาสาเหตุของความทุกข์ เช่น ความยึดมั่นในร่างกายและสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป (สมุทัย) จะนำไปสู่การแสวงหาความสงบและการปล่อยวาง (นิโรธ) ผ่านการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา และยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามหลักอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ควบคู่ไปกับการเข้าใจทุกข์ เพื่อยอมรับความเสื่อมถอยของสังขารและสภาวะทางสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป รู้จักการจัดการความทุกข์ทางใจ โดยการฝึกสติและการเจริญปัญญาตามหลักมรรค จะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถเผชิญหน้ากับความเหงา ความว้าเหวหรือความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีสติและไม่จมอยู่กับความทุกข์ และการสร้างความหวังในการตรึงหนักถึงนิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางดับทุกข์) จะเป็นกำลังใจให้ผู้สูงวัยแสวงหาความสุขและความสงบภายใน

2. หลักไตรลักษณ์ การเข้าใจในภาวะแห่งสังขารและชีวิตที่ประกอบด้วยอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) จะช่วยให้ผู้สูงวัยมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา รู้จักการปล่อยวางความยึดมั่นใน

ร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย การเข้าใจ নিজจั้งและอนัตตาจะช่วยให้ผู้สูงวัยไม่ยึดติดกับความหนุ่มสาว ความสวยงามหรือสุขภาพที่แข็งแรงในอดีต ยอมรับการพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก เข้าใจในสรรพสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงและไม่ยังยืน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงวัยทำใจได้เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ไม่ประมาท การทำความดี และการใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. หลักกรรม กฎแห่งกรรมสอนว่าทุกการกระทำย่อมมีผลตามมา ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว (พระธรรมปิฎก, 2546) หลักการนี้ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยตระหนักถึงความสำคัญของการทำความดี ละเว้นความชั่ว สร้างคุณงามความดีเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น สร้างคุณค่าในบั้นปลายชีวิตในการสร้างกรรมดี เช่น การทำบุญ การบริจาค การช่วยเหลือผู้อื่น การเป็นอาสาสมัครหรือการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ฯลฯ อีกทั้งยังเป็นการเยียวยาจิตใจจากอดีตที่เกิดจากการตระหนักรู้ว่าผลกรรมในปัจจุบันเป็นผลมาจากการกระทำในอดีต จะช่วยให้ผู้สูงวัยยอมรับผลที่เกิดขึ้นและมุ่งมั่นสร้างกรรมดีในปัจจุบันเพื่ออนาคตที่ดี สร้างความหวังในอนาคตที่เกิดจากความเชื่อในกฎแห่งกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีความหวังและกำลังใจในการทำทำความดีแม้ในยามที่ร่างกายอ่อนแอหรือเผชิญกับความยากลำบาก

4. หลักพรหมวิหาร 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นต้องมีพรหมวิหารธรรม คือ 1) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ 2) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ 3) มุทิตา ความยินดี มีจิตผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป และ 4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง รู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนเองได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน (พระมหาสุพรรณ สุภทโท และคณะ, 2556) การเจริญพรหมวิหาร 4 จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่งดงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข สร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีเมตตาและกรุณาต่อคนรอบข้าง สร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจในครอบครัวและชุมชน ช่วยให้ผู้สูงวัยยินดีกับความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น ลดความรู้สึกลีลา ริษยา รักษาสมดุลทางอารมณ์ รู้จักวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายจนเกินไปเมื่อเผชิญกับความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้อย่างสงบ

5. หลักไตรสิกขา การสำรวจระวังทางกายและวาจาให้สงบเรียบร้อย ให้เกิดสมาธิจากการฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติและปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจในสังขาร (พระธรรมปิฎก, 2546) การพัฒนาเหล่านี้ จะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพจิตใจและปัญญาให้รู้แจ้งอย่างรอบด้าน ดำเนินชีวิตโดยการรักษาศีลที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รู้จักการฝึกจิตให้สงบเพื่อช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความกังวล และเมื่อพัฒนาความสงบภายในจิตใจย่อมไปสู่การพัฒนาปัญญาอันเกิดจากการศึกษาธรรมะ การใคร่ครวญ และการปฏิบัติธรรม จนเข้าใจในชีวิตและโลกตามความเป็นจริง

หลักธรรมและคำสอนทางพระพุทธศาสนามีศักยภาพอย่างยิ่งในการเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ การเข้าใจและประยุกต์ใช้หลักอริย 4 หลักไตรลักษณ์ หลักกรรม หลักพรหมวิหาร 4 และหลักไตรสิกขา จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติ มีปัญญา มีความเมตตา และมีความสุข รวมถึงสถาบันสงฆ์และชุมชนถือว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ โดยวัดเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและสังคมเป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจหรือการพบปะเพื่อนฝูง และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุในวัด การอบรมธรรมะ การปฏิบัติธรรม การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และการสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส เป็นต้น ซึ่งโครงการเหล่านี้ล้วนแต่ประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนบทบาทของสถาบันสงฆ์และชุมชนในการส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และเป็นกลไกสำคัญต่อการสร้างสังคมที่เอื้อต่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพต่อไป

5.การบูรณาการหลักธรรมสู่การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในยุค Beta

สังคมผู้สูงอายุเผชิญกับความท้าทายในยุค Beta ที่จะต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ โดยพระพุทธศาสนาถือเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจและวัฒนธรรมของสังคมไทยที่สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในยุคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการหลักธรรมคำสอนใช้ในบริบทของสังคมผู้สูงอายุนยุค Beta สามารถทำได้ในหลากหลายมิติ ดังนี้

1. **ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการจัดการความเครียด** โดยการบูรณาการหลักไตรลักษณ์ที่มองความไม่เที่ยง (อนิจจัง) แห่งสังขารที่เต็มไปด้วยกองแห่งทุกข์ (ทุกข์) เมื่อเกิดความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (อนัตตา) เพื่อปล่อยวางในชีวิต และช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจนำไปสู่การฝึกสติ (สติปัญญา) และการเจริญสมาธิ (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดและความไม่แน่นอนในยุค Beta (พระธรรมปิฎก, 2546) โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรับประทานอาหารหรือกระทำการใด ๆ อย่างมีสติ เพื่อเพิ่มความตระหนักในปัจจุบันและลดความคิดฟุ้งซ่าน รวมถึงการใช้หลักธรรมในการให้คำปรึกษาของพระสงฆ์หรือผู้มีความรู้ทางธรรม เพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุที่เผชิญกับปัญหาทางจิตใจ ความเหงาหรือความสูญเสีย อีกทั้งเป็นการเยียวยาและให้กำลังใจโดยการบูรณาการธรรมะเข้ากับการดูแลสุขภาพจิต เช่น การนำหลักธรรมช่วยบำบัดหรือการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในโรงพยาบาลหรือสถานดูแล เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดเรื้อรัง เป็นต้น

2. **ส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวต่อเทคโนโลยี** พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยยึดหลักอริยสัจ 4 ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจสภาวะแห่งชีวิตและอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบ เช่น การเข้า

ใจความจริงแห่งชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย และตนจะต้องตกอยู่ในสภาพแห่งความแก่ เจ็บและตาย (ทุกข์) รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์อันเกิดจากตัณหา คือ ความอยากได้ อยากเป็น ความไม่อยากมีอยากเป็น (ตัณหา) เพื่อให้ปล่อยวางความยึดมั่น สร้างความสุขสงบในใจ (นิโรธ) โดยการปฏิบัติตนออกจากความทุกข์ด้วยหลักอริยมรรค (มรรค) ซึ่งการส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวต่อเทคโนโลยีจึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเปิดทัศนคติให้กว้าง พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในแง่เชิงบวกและลบ เพื่อให้ปรับตัวต่อเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุค Beta (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) เช่น การอบรมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ โดยใช้สมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเน้นการใช้งานอย่างมีสติ ไม่หลงไปกับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม ใช้เทคโนโลยีสื่อสารที่เป็นประโยชน์ การใช้สื่อธรรมะออนไลน์ที่เกิดจากการสร้างเนื้อหาธรรมะในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายบนแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น วิดีโอ พอดแคสต์หรือบทความ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และเข้าถึงธรรมะได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น การเผยแพร่ธรรมะผ่านช่องทาง YouTube หรือ Facebook โดยวัดหรือองค์กรทางศาสนา ตลอดจนการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในยุคดิจิทัล เช่น การทำธุรกรรมออนไลน์ การใช้แอปพลิเคชันสุขภาพหรือการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือ เป็นต้น

3. การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมและการมีส่วนร่วม โดยหลักการทางพุทธศาสนาส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยหลักพรหมวิหารธรรมหรือพรหมวิหาร 4 ที่มุ่งเน้นการรักใคร่และปรารถนาให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (เมตตา) มุ่งให้เกิดการช่วยเหลือกันและกัน (กรุณา) รู้สึกปลาบปลื้มยินดีต่อกันเมื่อเห็นสมาชิกในชุมชนหรือเครือข่าย ประสบความสำเร็จ (มุทิตา) และมีใจเป็นกลาง ไม่นิยมเอียง (อุเบกขา) ซึ่งหลักพุทธธรรมนี้จะช่วยให้เกิดการสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยลดความเหงาและความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุในยุคที่การติดต่อสื่อสารอาจเปลี่ยนแปลงไป (พระธรรมปิฎก, 2546) การทำกิจกรรมผ่านองค์กรสงฆ์ที่มีวัดเป็นศูนย์กลางชุมชนด้วยกิจกรรมการพบปะสังสรรค์และการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ เช่น การทำบุญ การฟังธรรม การปฏิบัติธรรมกลุ่มหรือกิจกรรมอาสาสมัคร โรงเรียนผู้สูงอายุในวัด และ การใช้เทคโนโลยีสอนผู้สูงอายุให้ใช้แอปพลิเคชันสื่อสารออนไลน์เพื่อติดต่อกับครอบครัว เพื่อนฝูงหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจเดียวกัน เช่น การใช้ LINE หรือ Facebook โดยเฉพาะกิจกรรมที่สามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมทั้งในรูปแบบเครือข่ายกิจกรรมในพื้นที่ เครือข่ายตามพลัง บวร. ที่เกิดจากการร่วมมือจากทุกภาคส่วน และเครือข่ายที่เป็นกลไกช่วยในการผลักดันให้เกิดการมีส่วนร่วมในชุมชน (สมจันทรศรีปรัชยานนท์ และคณะ, 2566) เช่น กิจกรรมอาสาสมัครผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอาสาสมัครในชุมชน โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีให้เกิดประโยชน์ เช่น โครงการผู้สูงอายุจิตอาสา เป็นต้น

4. ส่งเสริมคุณค่าในชีวิต พระพุทธศาสนาสอนเรื่องกฎแห่งกรรม เน้นการสร้างคุณงามความดี ละเว้นความชั่ว สร้างประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างคุณค่าในบั้นปลายชีวิตและความภาคภูมิใจแก่ตนเอง และเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการรักษาคุณค่าและความหมายในชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ

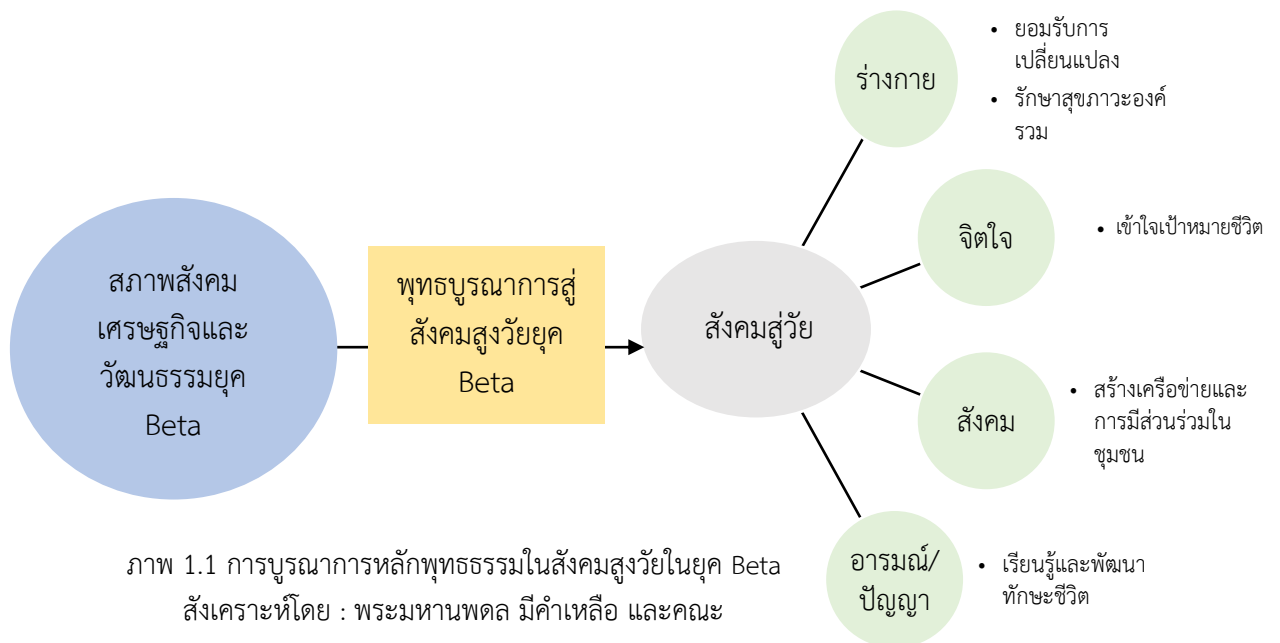
ได้ทำความดี เช่น การบริจาค การช่วยเหลือดูแลผู้อื่น รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังโดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นใหม่ เช่น กิจกรรมปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้สูงวัยเป็นครู ตลอดถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็นและเป็นการส่งเสริมผู้สูงวัยได้ค้นพบความสงบและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในสังคม

5. ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระพุทธศาสนาองสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตและปัญญา โดยอาศัยหลักไตรสิกขาในการแผ่ระงับการดูแลตนเอง (ศีล) ฝึกจิตให้เกิดความตั้งมั่น เข้มแข็ง (สมาธิ) และเข้าใจธรรมชาติแห่งชีวิตที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงแห่งสังขาร (ปัญญา) ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัย (พระธรรมปิฎก, 2546) การส่งเสริมสติในการดูแลสุขภาพโดยการให้ความรู้ ฝึกฝนผู้สูงวัยให้มีสติในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ การใช้ธรรมะในการจัดการความเจ็บป่วย เพื่อให้ยอมรับความจริงและช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจอันจะต้องเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ เป็นต้น

สรุป การประยุกต์ใช้พระพุทธศาสนาในการพัฒนาสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta ถือเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาศักยภาพและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดการเรียนรู้ ปรับตัวต่อเทคโนโลยี เสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม สร้างคุณค่าในชีวิต และดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการบูรณาการหลักธรรมคำสอนที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์สังคมที่เอื้อต่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนในยุคที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในปัจจุบันและอนาคตที่จะมาถึงนี้

6.องค์ความรู้ที่ได้รับ

การประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta ที่เป็นยุคสมัยที่มีความรวดเร็วทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีความเป็นอยู่และสภาพทางสังคม เกิดความไม่แน่นอน ผันผวน ซับซ้อน และคลุมเครือภายในสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยกลุ่มประชากรผู้สูงวัย การนำหลักธรรมมาบูรณาการใช้จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อความท้าทายทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพในบริบทของยุค Beta ที่จะส่งผลให้สังคมสูงวัยสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข ดังรูปภาพด้านล่างนี้



จากแผนภาพด้านบนแสดงให้เห็นว่า ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อวิถีความเป็นอยู่ของสังคมทุกช่วงวัย ทั้งด้านมุมมอง ทักษะคิด การใช้ชีวิต และธรรมเนียมการปฏิบัติที่แตกต่างกันของยุคสมัย การนำพุทธธรรม มาใช้แก่สังคมผู้สูงวัยเพื่อช่วยให้เข้าใจและเป็นการส่งเสริมสุขภาวะ 4 ตามหลักการทาง พระพุทธศาสนา คือ

1. ด้านร่างกาย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรลักษณ์ที่ กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดจากความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่แน่นอนยอม ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจสภาวะแห่งสังขารที่มีการผันเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ดำเนินไปตามกฎ แห่งธรรมชาติที่สรรพสิ่งในโลกย่อมเป็นไปตามกระบวนการและวงจรนี้ หากมีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ การยอมรับสภาพแห่งชีวิตและการรักษาสุขภาพองค์รวมจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนิน ชีวิตที่แท้จริงแห่งมนุษย์ เมื่อผู้สูงวัยยอมรับและเข้าใจสภาพแห่งสังขารที่ดำเนินไปตามกฎ สามัญลักษณะแล้วย่อมทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียด หันมาเรียนรู้และใส่ใจต่อการ ดูแลตัวเองให้เหมาะสมกับวัยได้อย่างถูกต้อง

2. ด้านจิตใจ การดำรงตนตามกฎแห่งธรรมชาติที่เต็มเปี่ยมไปด้วยกองแห่ง ทุกข์และเป็นวัฏจักรแห่งสรรพสิ่งตามกฎแห่งอริยสัจ 4 ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจทุกข์มาก ยิ่งขึ้น รู้หนทางแห่งการเกิดทุกข์ และแสวงหาทางดับทุกข์อันจะนำพาความเป็นอิสระภาพ ทางด้านจิตใจและวิญญาณไปสู่ทางแห่งสันติสุขอย่างแท้จริง เมื่อเข้าใจปัจจัยดังกล่าวตาม อริยสัจแล้วย่อมเข้าใจเป้าหมายของชีวิตว่าควรดำเนินอย่างไร และควรปฏิบัติตนอย่างไรเข้าสู่ หนทางแห่งความสุขอันเป็นเป้าหมายอันแท้จริงของชีวิตของผู้สูงวัย

3. ด้านสังคม การเข้าใจเป้าหมายที่เป็นความรู้สึกทางจิตใจแล้ว กระบวนการมีส่วนร่วมทางสังคมย่อมเป็นปัจจัยส่วนสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคมแก่ผู้สูงวัย โดยอาศัยหลักสังคมวัตถุ 4 ที่จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดสัมพันธ์ภาพและมิติชีวิตในการอยู่ร่วมกัน เกิดการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเห็นอกเห็นใจกัน โดยเฉพาะยุค Beta ที่เป็นสังคมใหม่เต็มเปี่ยมด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและใช้แอปพลิเคชันช่วยในการสร้างสังคมออนไลน์ผ่าน LINE หรือ Facebook ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างอัตลักษณ์ ตัวตนและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้อย่างง่ายดาย แสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมทางสังคมและมีเครือข่ายช่วยในการดูแลซึ่งกันและกันภายในกลุ่มผู้สูงวัยอีกด้วย

4. ด้านอารมณ์/ปัญญา การรู้เท่าทันยุคสมัยและเปิดมุมมองการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์และปัญญา ท่ามกลางกระแสแห่งความรวดเร็วทางเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยการเปลี่ยนแปลงได้สร้างความตื่นตัวแก่การเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่แก่กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกันคนยุคใหม่อย่างรู้เท่าทัน มีสติ และใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ในการเพิ่มพูนทักษะการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม เกิดคุณภาพชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

สรุป การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมผู้สูงวัยในยุค Beta จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยให้เกิดทัศนคติที่เปิดกว้าง พร้อมปรับตัวในการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภวนา 4 เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังคมอย่างมีสติ เช่น การใช้เทคโนโลยีหรือสมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงวัยอย่างมีสติ ไม่หลงไปกับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม ใช้เทคโนโลยีสื่อสารที่เป็นประโยชน์ และการใช้สื่อธรรมะออนไลน์ที่มีเนื้อหาธรรมะและเข้าถึงพุทธศาสนิกชนได้ง่ายในรูปแบบของแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น วิทยุ พอดแคสต์หรือบทความ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเรียนรู้และเข้าถึงธรรมะได้ทุกที่ทุกเวลาหรือการเผยแพร่ธรรมะผ่านช่องทาง YouTube หรือ Facebook ของคณะสงฆ์หรือองค์กรศาสนา ซึ่งปัจจัยดังกล่าวจะนำไปสู่การเข้าใจชีวิตและการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าของกลุ่มผู้สูงวัยท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมได้อย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง

7. บทสรุป

หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนที่ยึดหลักสากล เช่น หลักอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) และอริยสัจสี่ (หนทางดับทุกข์) ซึ่งเป็นภูมิธรรมช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องทำทนายในยุค Beta ได้เป็นอย่างดี และหลักธรรมดังกล่าวมุ่งให้เกิดการเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เพื่อช่วยลดภาวะความกังวลและการค้นหาความสุขที่แท้จริงแห่งความสงบภายในใจ รวมถึงการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับวัยในยุคนี้นี้ ได้แก่ การรับสภาพแห่งการเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิต ความไม่แน่นอนแห่งชีวิตและสังขาร การหันมาใส่ใจสุขภาพองค์รวม การเรียนรู้ทักษะชีวิตที่สามารถอยู่ในยุค

แห่งสังคมดิจิทัล การสร้างเครือข่ายในการช่วยเหลือตนเองและสังคม และการมีส่วนร่วม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความหมายอันแท้จริงแห่งชีวิตที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาช่วยในการจัดการชีวิตและเป้าหมายสูงสุดของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ในการจัดการความทุกข์ หลักไตรลักษณ์การยอมรับสภาพแห่งการเปลี่ยนแปลงแห่งสังขารเพื่อช่วยสร้างคุณค่าแห่งชีวิต หลักพรหมวิหารธรรมที่จะสร้างสัมพันธภาพอันดีงามในการอยู่ร่วมกับสังคม และหลักไตรสิกขาที่จะช่วยในการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญา และหลักกรรมเชื่อมั่นในการกระทำและผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้มุ่งเน้นให้เกิดการสร้างภavana 4 คือ กายภavana สีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ที่จะช่วยขจัดความขุ่นมัวและช่วยฝึกอบรมจิตให้เกิดสติและสมาธิที่จะเข้าไปสู่ความจริงแท้แห่งชีวิต และการส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวต่อเทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างเครือข่ายทางสังคมและการมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมทางศาสนาและเทคโนโลยี เสริมสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิตผ่านการทำความดีและการถ่ายทอดประสบการณ์ และส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุค Beta จะเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. บรรณานุกรม

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). สถิติผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก

https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569, สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2568.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). 6 เทคโนโลยีที่น่าสนใจในปัจจุบันที่นำมาช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/396>, สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2568.

นิพัชชา โอทกานนท์. (2562). คุณค่าร่วมอย่างยั่งยืนของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร, ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม, หน้า 55 - 66.

บันลือ รัตนจรัสโรจน์ และกรณทิพย์ ลิ้มนรรัตน์. (2566). การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และการออกกำลังกาย. วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม, หน้า 165 - 180.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). คู่มือชีวิต. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระมหาสุพรรณ สุภทฺโท และคณะ. (2556). การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน, หน้า 234 - 249.

- รติมา คชนันท์. (2562). **สังคมสูงวัยกับข้อเท็จจริงที่ควรรู้**. สืบค้นจาก <https://library.parliament.go.th/th>, สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2568.
- ศศิมา สุขสว่าง. (2568). **VUCA World ความท้าทายสำหรับผู้ในยุคใหม่**. สืบค้นจาก <https://www.sasimasuk.com/16768188/vuca-world-ความท้าทายสำหรับผู้ในยุคใหม่>, สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2568.
- สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์ และคณะ. (2566). **การสร้างเครือข่ายบนพื้นที่ทางสังคมสู่การพัฒนาจิตใจและปัญญาในจังหวัดลำปาง**. วารสารวิชาการแสงอีสาน, ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม, หน้า 129 - 143.
- สุทัศน์ สีทน. (2566). **การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี**. วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน, หน้า 18 - 31.
- Techsauce Team. (2568). **ทำความเข้าใจ Gen Beta ผู้ไม่รู้จัก ‘โลกในยุคไร้ AI’ เจนเนอร์เรชันกำเนิดใหม่ของปี 2025**. สืบค้นจาก <https://techsauce.co/saucy-thoughts/gen-beta-future-generation-2025>, สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2568.