



การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า
เชิงพุทธบูรณาการ
**BUDDHIST INTEGRATED LIFESTYLE OF OLDER PERSON
IN THAI SOCIETY IN THE NEXT TWO DECADES**

นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า เชิงพุทธบูรณาการ

นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวชย์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Buddhist Integrated Lifestyle of Older Person in Thai Society in the Next Two Decades

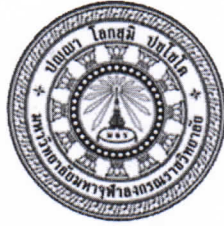
Miss Siriphan Weeranthawet

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E.2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณิพนธ์เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.ประเวศ อินทองปาน)

กรรมการ

(พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.อุทัย สติมัน)

กรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

พระมหาสุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภษร

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์)

- ชื่อคุณูปนิพนธ์** : การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ
- ผู้วิจัย** : นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณูปนิพนธ์**
- : พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร., ป.ธ. ๗, พธ.บ. (บาลี-สันสกฤต), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภสร, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า (๓) เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า (ปี พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาทั้งเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีการใช้ระเบียบวิจัยอนาคต ด้วยวิธีการวิเคราะห์แนวโน้ม (อ้างอิงผลงานวิจัยจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม) และการสร้างภาพอนาคต (อ้างอิงผลงานวิจัยของ สสส.) มีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๔ กลุ่ม ได้แก่ (๑) กลุ่มผู้สูงอายุ (๒) กลุ่มผู้บริหารหน่วยงานทางราชการ (๓) กลุ่มนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา (๔) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ดี

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว ส่วนใหญ่เป็นโสด บางส่วนบุตรหลานไปทำงานต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจเนื่องจากไม่ได้วางแผนการเงินล่วงหน้า การศึกษาโดยเฉลี่ยยังต่ำ ไม่สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัย แต่ก็พบว่าผู้สูงอายุบางส่วนมีความสุขในระดับหนึ่ง เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุ ทำให้ได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น การออกกำลังกายตอนเช้า กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และการท่องเที่ยว เป็นต้น แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้ามีลักษณะชีวิตที่เป็นปัจเจกมากขึ้น ตัดสินใจแต่งงานช้า มีบุตรน้อย เป็นโสด หรือแต่งงานกับเพศเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มอยู่ตามลำพังมากขึ้น กระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลที่หลากหลาย ทำให้มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด เกิดความสับสนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ได้แก่ ๑) หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายใน (ระดับปัจเจก) โดยการใช้หลักสติปัญญา ๔ ได้แก่ กาย: การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า กำหนดรู้ลมหายใจออก รู้ทุกอริยาบถ (นั่ง ยืน เดิน นอน) ทุกการกระทำ ทำให้รู้เท่าทันอาการทางกาย มีจิตเป็นกุศล เวทนา: รับรู้สุข ทุกข์

อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป จิต: การกำหนดได้หมายรู้ มีสติควบคุมอารมณ์ สงบ ระงับ ธรรม: การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม ๒) หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองกับ สังคมภายนอก (ระดับสังคม) โดยการใช้หลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน: การให้ ให้สิ่งของ ให้ ทรัพย์สินสมบัติแก่ลูกหลานตามสมควร ให้ความรู้ ให้อภัย ให้คำปรึกษาในฐานะผู้มีประสบการณ์ ให้ ธรรมทานด้วยใจบริสุทธิ์ ปิยวาจา: การพูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคีปรองดอง อตถจริยา: ผู้สูงอายุทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น สมานัตตตา: การปฏิบัติตนเสมอดันเสมอปลาย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะบุคคล

บูรณาการหลักสติปัญญา ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ เข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว จะทำให้ผู้สูงอายุเมื่อ คราวประสบภาวะร่างกายเสื่อมโทรมหรือเจ็บป่วยก็ไม่กังวลจนเกินเหตุ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ ต้องเจอกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอีก ยามเมื่อ เกิดความสับสน มีอารมณ์โกรธ เศร้า เหงา โดดเดี่ยว ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมี ความสบายใจ จิตผ่องใส การทำตนเป็นคนดีอยู่ในศีลในธรรม เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและคนอื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นทางสว่าง การเจริญสติอยู่เนืองๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะอยู่ เสมอ มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง การให้ ทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การพูดจาดีมี ประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่น่าคบหา มีกัลยาณมิตร เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน การทำตน ให้เป็นประโยชน์โดยการดูแลครอบครัวบ้าง จิตอาสาช่วยเหลือชุมชนบ้างตามกำลัง จะทำให้รู้สึกว่ ตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าเข้าใกล้ ไม่เงิบเหงา

สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเป็น “SS Model” เป็น “การดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” ที่ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตที่พึ่งพา ตนเองได้ อยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า ส่งผลต่อประเทศชาติโดยรวม

Dissertation Title : Buddhist Integrated Lifestyle of Older Person in Thai Society in the Next Two Decades

Researcher : Miss Siriphan Weeranthawet

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phramaha Surasak Paccantaseno, Dr., Pali VII, B.A. (Pali & Sanskrit), B.A. (Thai Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Prapan Supasorn, Pali VII, B.A. (Religion), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 13, 2018

Abstract

This dissertation entitled ‘Buddhist Integrated Lifestyle of Older Person in Thai Society in the Next Two Decades’ has three objectives: 1) to study the lifestyle of the older person in Thai society today and trends in the next two decades, 2) to study the principles of life of the older person in Thai society today and trends in the next two decades, and 3) to integrate Buddhist principles into the lifestyle of elder people in the next two decades. This research was a qualitative research. The research methods based on the future methodology was used to analyze the trend (based on the research result by the institute for Population and social research) and Scenario (based on the research result by the Health Promotion Foundation) was used. The participatory observation and non-participant observation along with the in-depth interview and focus group: 1) the older person, (2) government agencies, 3) Buddhist scholarly experts, and 4) the role model of the older people in quality of life.

The research results were found that the lifestyles of the older person in Thai society today are under many intractable problems : single family, mostly single, some; children work abroad, they are abandoned, lack of their economic stability, their less education, and being unable to access technology property. In this respect, it was found that some older persons are happy because of their participation with the Elderly Club; they meet friend and have activities such as morning exercise, Buddhist activities and tourism. The trends of the older persons in the next 20 years will have

more individualization deciding to marry slowly with a few children remaining single or having same sex marriage. As a result, the older persons are inclined to be too lonely as globalization leads to technological advancement then the older persons have to live in a diverse digital world giving rise to endless needs where more confusion in life style would be caused.

The Dhamma principles the older person need to follow to develop bodily and mental strength are of four foundations of mindfulness; contemplation of the body: they should be mindful of every movement of body, feeling: pleasant, unpleasant and equanimity, contemplation on feelings, mind: it should be controllable where the mental condition and mind lead to mindfulness, Dhamma: contemplation of mind-objects. As regards the four bases of social solidarity; giving: charity, kindly speech: convincing speech, useful conduct: life of service, even and equal treatment: equality consisting in impartiality.

The integration of four foundations of mindfulness and four bases of social solidarity into older persons' lifestyle in Thai society in the next two decades showed that once the elderlies properly follow those Dhamma principles thereby comforting them while facing bodily deterioration and illness, they come to have real understanding of life wherein birth, old, sick and death are unavoidable. Consequently, they detach everything when anxiety and confusion arise in whatever emotion, sorrow and lonesome might be, they can control those emotions leading to have comfortability living life according to morality, and they become the role model for their children and others. Under this situation, they come to gain wisdom and see things clearly. Since they regularly cultivate mindfulness then they would possess mindfulness and clear comprehension and this will give rise to bodily and mental strength. Apart from this, since they always give then they will find happiness where the giver and receiver are satisfied, while speaking through kindly speech, they would appear to be a good person to make friends with, this serves as the good model to generations, when they voluntarily sacrifice themselves to benefit family and others through voluntarily mind then they would be perceived as a valuable man being honored then they would appear to be approachable and non-lonely.

The new body of knowledge derived from the research is 'SS Model' meaning that 'Buddhist Integrated Lifestyle of Older Persons in Thai Society in the

Next Two Decades' wherein those elderlies worthily live their life based on self-dependence bringing a great deal of benefit to the nation as a whole.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระธรรมที่ได้ทรงตรัสไว้ดีแล้ว ขอนอบน้อมแด่พระอริยสงฆ์ผู้ประพฤติดีประพฤติดชอบ ขอน้อมกราบมารดา บิดา และขอน้อมกราบครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาให้ทุกๆ ท่าน

ดุชฎินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกจากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอล่าวนามไว้เพื่อแสดงความขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดี ฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาถาวร ธีรจิตโต รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี, ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖, ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต สาขาศรกรศาสตร์ประจำราชบัณฑิต ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผอ.วรวรรณ พลิกามิน ผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาสังคม สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.), คุณศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ที่เมตตาสละเวลาให้สัมภาษณ์ ให้ความรู้ และแสดงทัศนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์แก่ดุชฎินิพนธ์เล่มนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. ประธานกรรมการควบคุมดุชฎินิพนธ์, ท่าน ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภสร กรรมการควบคุมดุชฎินิพนธ์ ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุชฎินิพนธ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ ที่เมตตาให้คำแนะนำ เอาใจใส่สอบถามติดตาม ให้ความรู้เรื่องการสืบค้นพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ช่วยเหลือและตรวจสอบความถูกต้องของดุชฎินิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา

บุคคลสำคัญที่ผู้วิจัยจะลืมเสียมิได้เลย คือ คุณชุตินันท์ สนั่นเสียง ผู้มีพระคุณ เป็นผู้ที่ชักจูง แนะนำ และสนับสนุน ให้ผู้วิจัยมีโอกาสเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันอันทรงเกียรติแห่งนี้ ผู้วิจัยขอแสดงความขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

บุคคลสำคัญอีกคนหนึ่งผู้วิจัยจะต้องขอบคุณ คือ คุณไพฑูรย์ สมุทแสง สามีผู้วิจัยที่อนุเคราะห์เป็นสารนิพนธ์รับส่งให้เรียนและพาไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิตามที่ต่างๆ ตลอดระยะเวลา กว่า ๓ ปี ด้วยความอดทนกับความยากลำบากในด้านต่างๆ จนงานวิจัยสำเร็จ

คุณความดี การทำประโยชน์ใดๆ ที่เกิดจากดุชฎินิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย มอบบูชาเป็น กตเวทิตาคุณ แต่บิดามารดา บุรพจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย และผู้มีพระคุณทุกท่าน

นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๕
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๖
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ	๒๐
บทที่ ๒ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้ม ในสองทศวรรษหน้า	๒๑
๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๒๑
๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป	๒๑
๒.๑.๒ ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๒๔
๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ	๒๖
๒.๒.๑ ความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์/คงแก่เรียน	๒๖
๒.๒.๒ ความสำคัญในฐานะทำประโยชน์ก่อน/บุพการี	๒๘
๒.๒.๓ ความสำคัญในฐานะต้นแบบแห่งการครองตน	๒๙
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๓๒
๒.๓.๑ ทฤษฎีการสูงอายุ	๓๒
๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ	๓๗
๒.๓.๓ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๔๓
๒.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	๔๕
๒.๔.๑ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุระดับสากล	๔๖

๒.๔.๒ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย	๔๘
๒.๕ แผนและนโยบายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย	๕๑
๒.๕.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล	๕๑
๒.๕.๒ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖	๕๗
๒.๖ แนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ	๖๑
๒.๖.๑ ความต้องการของผู้สูงอายุ	๖๑
๒.๖.๒ คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ	๖๒
๒.๗ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต ปัจจุบัน และแนวโน้ม ในสองทศวรรษหน้า	๖๓
๒.๗.๑ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต	๖๔
๒.๗.๒ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน	๖๔
๒.๗.๓ แนวโน้มสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ในสองทศวรรษหน้า	๖๖
๒.๘ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า	๗๗
๒.๘.๑ แนวโน้มปัญหาด้านเศรษฐกิจ	๗๗
๒.๘.๒ แนวโน้มปัญหาด้านสังคม	๗๘
๒.๘.๓ แนวโน้มปัญหาด้านร่างกาย	๗๘
๒.๘.๔ แนวโน้มปัญหาด้านจิตใจ	๗๙
๒.๙ สรุป	๗๙

บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้ม ในสองทศวรรษหน้า

๓.๑ หลักสติปัฏฐาน	๘๓
๓.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๗
๓.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๗
๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๘
๓.๑.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๘
๓.๑.๕ อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔	๘๙
๓.๒ หลักสังคหวัตถุ ๔	๙๐
๓.๒.๑ ทาน	๙๓
๓.๒.๒ ปิยวาจา	๙๕
๓.๒.๓ อตถจริยา	๙๗
๓.๒.๔ สมานัตตตา	๙๘
๓.๒.๕ ประโยชน์ของสังคหวัตถุ ๔	๑๐๐

๓.๓ สรุป	๑๐๗
----------	-----

บทที่ ๔	บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย	
	ในสองทศวรรษหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙)	๑๐๘
๔.๑	บูรณาการการนำหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	
	ในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า	๑๐๘
๔.๑.๑	บูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	
	ในสังคมไทยใน สองทศวรรษหน้า ระดับปัจเจกบุคคล	๑๐๙
๔.๑.๒	บูรณาการหลักสังคหวัตถุ ๔ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	
	ในสองทศวรรษหน้า ระดับสังคม	๑๒๐
๔.๒	สรุป	๑๒๔
๔.๓	องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๒๕
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๒๘
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๒๘
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๑๓๑
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๑๓๓
บรรณานุกรม		๑๓๕
ภาคผนวก		๑๔๓
	ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	๑๔๔
	ภาคผนวก ข ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๔๖
	ภาคผนวก ค รายนามผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย	๑๕๑
	ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์	๑๕๕
	ภาคผนวก จ บทสัมภาษณ์ฉบับเต็ม	๑๖๗
	ภาคผนวก ฉ ภาพการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องทั้ง ๔ กลุ่ม	๑๘๙
ประวัติผู้วิจัย		๒๐๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

สัญลักษณ์และคำย่อในคุขฎีนิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๘/๒๔๐ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมกัณฑ์ มูลปณาสกัณฑ์ ภาษาไทย เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๒๒๘ หน้า ๒๔๐

คัมภีร์อรรถกถา อ้างอิงจากอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่ม,ภาค จะแจ้งหน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๑/๕๗๑ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา ภาษาไทย ข้อที่ ๓๘๑ หน้าที ๕๗๑

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสกัณฑ์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสกัณฑ์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปปิณาสกัณฑ์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ก. (ไทย) = อภิธัมมปิฎก กถาวัตถุ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ที.ปา.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	ปาฎีกาวรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ. (ไทย)	=	องคฺตุตฺรนิกาย	มโนรณปุรณิ	ติกนินบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรธกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำคาดการณ์ประชากรไทยในระยะ ๓๐ ปี ข้างหน้า พบว่า ในปี ๒๕๘๓ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป จำนวนสูงถึง ๒๐.๕ ล้านคน หรือเป็นสัดส่วนร้อยละ ๓๒.๑ ของประชากรทั้งหมด แต่จะมีวัยแรงงานเพียง ๓๕.๒ ล้านคน และวัยเด็ก ๘.๒ ล้านคน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ รวมทั้งยังอาจเป็นอุปสรรคต่อความยั่งยืนของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว เนื่องจากต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งเรื่องการจัดทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัด การจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุรวมทั้งการบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นในระยะยาว ดังนั้น สศช. จึงได้จัดทำแผนประชากรในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) เพื่อเป็นแผนระดับชาติที่ครอบคลุมในทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับประชากรไทย ตอบสนองต่อสถานการณ์และปัญหาอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร^๑ โดยเกาะเกี่ยวกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) ตามนโยบายของรัฐบาล คสช. (คณะรักษาความสงบแห่งชาติ) ดร. ปรมธี วิมลศิริ เลขาธิการ สศช. กล่าวว่า รัฐบาลไทยเห็นว่าประเทศอยู่ระหว่างการปฏิรูปในทุกๆ ด้าน จึงต้องมียุทธศาสตร์ชาติที่ยาวกว่า ๕ ปีและมอบหมายให้ สศช.ร่วมกับคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติร่างยุทธศาสตร์ ๖ ด้าน บรรจุลงในรัฐธรรมนูญ ซึ่งจะทำให้ ไม่ว่ารัฐบาลใดเข้ามาก็ต้องเดินตามยุทธศาสตร์นี้ โดยยุทธศาสตร์ที่ ๑ เป็นการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งให้ความสำคัญกับการดำเนินการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ และพัฒนาคนตั้งแต่ในระบบการศึกษาไปจนถึงพัฒนาฝีมือแรงงาน^๒

โครงสร้างประชากรในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติให้คำนิยามว่า ประเทศใดที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๐ ของจำนวนประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วน

^๑ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสังคมแห่งชาติร่วมกับกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และกองทุนสนับสนุนการวิจัย, “การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสังคมแห่งชาติร่วมกับกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, ๒๕๕๗), หน้า ๓. (เอกสารสมมนา)

^๒ ปรมธี วิมลศิริ, ดร., ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี อนาคตประเทศไทย เพื่อความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nrct.go.th/training.aspx> [๒๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ใหญ่ ได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุมานานกว่า ๔๐-๕๐ ปี เช่น ฝรั่งเศส สวีเดน สหรัฐอเมริกา อิตาลี และญี่ปุ่น ส่วนประเทศที่กำลังพัฒนา อาทิ เกาหลี สิงคโปร์ จีน อินโดนีเซีย บรูไน เวียดนาม และประเทศไทย ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา^๓ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปี ๒๕๔๗ ประเทศไทยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วน ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ “สังคมสูงวัย” (aging society) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ (United Nation: UN) และตามหลักสถิติสามารถประมาณการได้ว่า ภายในปี ๒๕๗๔ หรืออีกไม่เกิน ๑๕ ปี นับจากนี้ สังคมไทยจะถูกยกระดับไปเป็น “สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์” (aged society) โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ต่อประชากรทั้งหมด^๔ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าหลายประการ ทั้งทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข และความสำเร็จทางการวางแผนครอบครัว ที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมาย ภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่า อัตราส่วนของผู้เยาว์ลดลง อัตราส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

สังคมไทยในอดีต เปรียบผู้สูงอายุตั้งร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นที่พึ่งพิงทางใจ ผู้สูงอายุคือชุมทรัพย์ของสังคม เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์ สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเข้ากับวัยอื่นๆ ได้ มิใช่เป็นคนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม^๕ และเป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน แต่ปัจจุบันโลกเปลี่ยน สังคมไทยได้รับเอาวัฒนธรรมและค่านิยมของตะวันตก ที่ยึดถือวัตถุนิยมเป็นหลัก โดยมีลักษณะตัวใครตัวมัน และมักถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ไม่ทันสมัย ไม่ทันเหตุการณ์ ผู้สูงอายุอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนเด็กและคนหนุ่มสาวแยกไปอยู่อีกต่างหาก ทำให้สังคมไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยายที่มีบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่ น้อง เป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียง บิดา มารดา บุตร เท่านั้นมากขึ้น ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและมีผลกระทบต่อสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคม เป็นเหตุให้ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงอายุ โดยให้ไปอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้าง ซึ่งปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์เกิดขึ้นมากมาย แสดงถึงผู้สูงอายุขาดการเหลียวแลมากขึ้น และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีแนวโน้มที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพังมากขึ้น เพราะบุตรหลานไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแล เนื่องจากต้องออกไปทำงานนอกบ้าน หรือย้ายถิ่นฐานไปทำงานที่อื่นเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ความสำนึกด้านคุณธรรม ความกตัญญูต่เวที ของคนในสังคมเริ่มลดลง ทำให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ตรัสไว้ว่า “การให้ความเคารพ ตลอดจนความกตัญญู และการเลี้ยงดูบุพการีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมที่ดีงาม

^๓ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “ทิศทางการพัฒนา ฉบับที่ ๑๑”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕. (เอกสารประกอบการประชุม)

^๔ วรเศษฐ์ สุวรรณระดา, **ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^๕ ประเวศ วะสี, **พระเจ้าอยู่หัว กับรหัสพัฒนาใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

และสำคัญยิ่งในสังคมไทย”^๖ และ “ความแก่นี้เป็นกำลัง ถ้าอายุมากขึ้น ก็เป็นประโยชน์ ได้เปรียบ เรียกว่ามีประสบการณ์ คนที่อายุมาก ถ้ารักษาความดี รักษาคุณสมบัติ คุณธรรม ก็ได้เปรียบคนที่อายุน้อย และในประเทศชาติ ถ้ามีคนที่มีอายุมากและได้เปรียบ ชadb้านเมืองจะก้าวหน้าได้”^๗ พระราชดำรัสดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญและความเชื่อมั่นในศักยภาพและบทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคมไทย หากเรายอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้น เปรียบได้ว่าผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัวและเป็นคลังทางปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกทางสังคม (Socialization) ให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน แต่การถ่ายทอดพลังทางปัญญา (Tacit Knowledge) ของผู้สูงอายุย่อมอ่อนแรงไปตามอายุขัย ที่ชี้ให้เห็นว่าบุคคลย่อมมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การลดลงของพลังความสามารถทางปัญญา สืบเนื่องมาจากกฎของธรรมชาติ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวงคือ “ไตรลักษณ์” ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto Immune Theory) ที่เชื่อว่า คนเราเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันน้อยลง พร้อมๆ กับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตนเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นผลทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายเนื่องจากความเสื่อมถอยของสรีรร่างกาย^๘ เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย

ปัญหาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อกลายเป็นผู้สูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียด บางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน ซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง^๙ จากประเด็นปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า หากไม่ศึกษาและหาวิธีเตรียมความพร้อมในการรองรับกับสังคมผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดปัญหาทั้งด้านบุคคลและสังคมในอนาคต ดังนั้นการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุน่าจะเป็นประโยชน์

^๖ ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, **พระมหากษัตริย์ยอดกตัญญู**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒-๑๓.

^๗ “พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต (๔ ธ.ค.๔๙)”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=2392.0;wap2> [๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

^๘ พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๒๔-๒๘.

^๙ สมจิต หนูเจริญกุล, **การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม ๑)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: วี.เจ.พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๒๙.

^{๑๐} พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

เนื่องจากพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง หลักการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล^{๑๑} เช่น ปฐมวัย ก็จะต้องมีอิทธิบาทธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต คือ มีความพอใจเรียน ตั้งใจเรียน เข้าใจเรียนและฉลาดในการเรียนรู้ศาสตร์ใหม่ๆ ในโลกปัจจุบัน วัยผู้ใหญ่หรือมัชฌิมวัย ก็คือ ดำรงตนอยู่ในครอบครัวให้มั่นคง ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย ซึ่งก็คือ วัยของผู้สูงวัยนั่นเอง พึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

มีหลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ธรรมที่เป็นหลักการสำคัญ เช่น ปริยไฉยธรรม อันประกอบด้วย ไตรลักษณ์^{๑๒} คือ การรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงวัยไม่อยู่ในความประมาท ขันธ์ ๕ ที่ว่าตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจและเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จะช่วยให้ผู้สูงวัยคลายความทุกข์ลงได้ เป็นต้น นอกจากนี้ ในภาเวตัพพรหม ธรรมที่พึงปฏิบัติ เช่น บุญกิริยาวัตถุ ๑๐^{๑๓} คือ การบำเพ็ญทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย การทำบุญนั้น จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงบุญไว้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพึ่งตนเองได้ก็เป็นสิ่งสำคัญเพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่า บุคคลภายในครอบครัวของเราจะช่วยเหลือเราได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละบุคคลก็ล้วนประสบปัญหาสังคมรุมเร้าเช่นเดียวกัน การแก้ไขปัญหาแบบพุทธมี ๒ ลักษณะ คือ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยประการหนึ่ง ผู้มีปัญหาก็ต้องแก้ด้วยตนเอง และอีกประการหนึ่ง คือ การแก้ไขด้วยการลงมือทำความเพียรตามเหตุผล และ “พุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก ชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน”^{๑๔} การทำให้ชีวิตของผู้สูงวัยในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประหนึ่งให้มีธรรม ๕ อย่าง คือ “๑) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ๒) ปีติความอิ่มใจ ๓) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ๔) สุข โสภโประังใจ ๕) สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการปรุงแต่งจิตใจให้เกิดความเจริญองงามในธรรม”^{๑๕}

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย ซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงมีความสนใจศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อให้ผู้สูงวัยในสังคมไทยในปัจจุบันมีการเตรียม

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^{๑๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ผลิตีรม, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๙๑๗.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงวัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

ความพร้อม สามารถนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดประโยชน์กับตนเอง กับผู้อื่นและเป็นการสำคัญของชาติต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า เป็นอย่างไร?

๑.๒.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า ได้แก่หลักธรรมใด?

๑.๒.๓ บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) ได้อย่างไร?

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

๑.๓.๓ เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙)

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนาม ซึ่งมีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยอนาคต (Future Research) ด้วยวิธีวิเคราะห์แนวโน้ม (Trend analysis) และการสร้างภาพอนาคต (Scinario) โดยมีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตทางด้านเนื้อหา

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการนำหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันได้ เช่น ปัญหาเรื่องร่างกายปัญหาเรื่องจิตใจ (โรคซึมเศร้า) เป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาโดยวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่

คัมภีร์ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ หนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ผลงานทางวิชาการและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับหลักพุทธธรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

คัดเลือกจากผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเพศชายและเพศหญิงจำนวน ๒๐ คน ที่มี ลักษณะการอยู่อาศัยดังนี้

- ครีวเรือนคู่สมรสไม่มีบุตร
- ครีวเรือนคนเดียว
- ครีวเรือนพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว

๒) ผู้บริหารหน่วยงานทางราชการ

- น.ส.วรพรรณ พลิกามิน ผู้อำนวยการ สำนักงานยุทธศาสตร์และการวางแผน พัฒนาทางสังคม คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)
- นางสาวศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการ ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย
- ศ. นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย

๓) กลุ่มนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

- พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระมหาถาวร ธีรจิตโต รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม, เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี

๔) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

- ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ, ราชบัณฑิต สาขาตรรกศาสตร์ ประจำราชบัณฑิตยสถาน, ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็น อุปนายกสมาคมมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก
- ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร อดีตนายกรัฐมนตรีสถาน, นักวิจัยดีเด่น ประจำปี ๒๕๓๑, ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๖, เป็นผู้แต่งเพลงพระราชนิพนธ์ เช่น ไกลรุ่ง, แว่ว, ชะตาชีวิต, เกษตรศาสตร์

ศึกษากลุ่มเป้าหมายโดยการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) โดยคัดเลือกผู้สูงอายุเพศ ชายและเพศหญิงในชมรมในเขตกรุงเทพมหานครที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดี่ยว, ครัวเรือนคนเดียว, ครัวเรือนพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน ๒๐ คน ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยอนาคต (Future Research) ด้วยวิธีการวิเคราะห์แนวโน้ม (Trend analysis) และการสร้างภาพอนาคต (Scenario)

และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป้าหมายการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเมืองที่ซับซ้อน ซึ่งมีผลกระทบสูงกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย ๑ ปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๐

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย หมายถึง การกระทำภารกิจหรือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุในสังคมไทย หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพศชายและเพศหญิงในเขตกรุงเทพมหานครที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่คู่สมรสไม่มีบุตร, ครัวเรือนคนเดียว, ครัวเรือนพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว

สองทศวรรษหน้า หมายถึง ในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า พุทธศักราช ๒๕๖๐-๒๕๗๙

แนวโน้มในสองทศวรรษหน้า หมายถึง ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) เช่น การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ความเป็นไปได้ที่ผู้สูงอายุจะอยู่ตามลำพังมากขึ้นในอนาคต เป็นต้น

เชิงพุทธบูรณาการ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมที่เข้ากับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน ๔ และหลักสังคหัตถ์ ๔ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อลดปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและเสริมสร้างการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

หลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาร่างกาย พัฒนาจิต ซึ่งเหมาะกับ ผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีร่างกายที่เสื่อมถอยและจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อันจะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้

หลักสังคหัตถ์ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ซึ่งผู้สูงอายุต้องมี เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของครอบครัว ทำให้บุตรหลานเคารพรัก และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยและหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอข้อมูลของผู้สูงอายุจากภาครัฐและงานวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาอ้างอิง เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเป็นตัวอย่าง ตามลำดับขั้นตอนการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภิรมย์ เจริญผล ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม สรุปผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาพบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาร่างกาย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์, หลักขันธ ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕, ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘, พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, การละอาย, อคติ ๔ และขันติ ไสร้จจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุขและทวิภวธรรมิกัตถะ^{๑๖}

พระมหาบุญล้อม อธิปญโญ (วิปุละ) ได้วิจัยเรื่อง ประสิทธิผลของการเผยแผ่พุทธธรรมในชมรมผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี: ชมรมผู้สูงอายุ วัดสมรโกฏิ สรุปผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิผลของการเผยแผ่พุทธธรรมในชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนวัดสมรโกฏิ มีประสิทธิผลในระดับมาก ในด้านปัญหาและอุปสรรคของการเผยแผ่พุทธธรรมในผู้สูงอายุ ชุมชนวัดสมรโกฏิ ได้แก่ ปัญหาการแจกเอกสารประกอบการบรรยายธรรมะ มีน้อย การใช้สื่ออื่นๆ ของพระวิทยากรเลือกใช้ได้เหมาะสมกับเนื้อหาที่สอน มีปัญหาบ้าง สำหรับปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุเอง ได้แก่ ความต้องการงบประมาณเพิ่มในการบริหารงาน และความต้องการการได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของชมรม^{๑๗}

สิริพร ทาชาติ ได้วิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ วัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจสามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีกับชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้คืออริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๘}

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ) ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมะนัง จังหวัดขอนแก่น สรุปผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักไตรลักษณ์ ส่วนใหญ่มีการพิจารณาถึง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย และการพิจารณาอนัตตา ความไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ในหลักอริยสัจ ๔ พบว่า นิโรธ การกำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหาได้แล้ว รองลงมาคือ ทุกข์อริยสัจ

^{๑๖} ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๑๗} พระมหาบุญล้อม อธิปญโญ (วิปุละ), “ประสิทธิผลของการเผยแผ่พุทธธรรมในชมรมผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี: ชมรมผู้สูงอายุ วัดสมรโกฏิ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๑๘} สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐).

กำหนดรู้ปัญหา หลักพรหมวิหาร ๔ พบว่า ผู้สูงวัยมีเมตตาจิตแก่คนอื่นและรองลงมาเป็น อุเบกขา หลักเบญจศีล พบว่า เว้นจากมูสาวาทา รองลงมาเป็น เว้นจากปาณาติบาต หลักเบญจธรรม พบว่า การไม่ดื่มสิ่งมีเมาและดำรงตนอยู่ให้มีสติสัมปชัญญะ รองลงมาก็คือ เมตตา กรุณา หลักอบายมุข ๖ พบว่า ติดการพนัน (ห่วยเถี่ย/ลอตเตอรี) หลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า มีความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง ความเชื่อที่ว่า ทำบุญไปส่วยบุญในสุคติ ทำบาป ไปส่วยผลกรรมในอบายภูมิ เชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญ การทำบาปได้บาป ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ หลักสังคหวัตถุ ๔ พบว่า มีการให้ทาน ปิยวาจาและสมชีวิตา รองลงมาก็คือ อตถจริยา (บำเพ็ญตนให้เป็นสาธารณะประโยชน์)^{๑๙}

กิตติภณ คล้ายเจ็ก ได้วิจัยเรื่อง นโยบายภาครัฐสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิจัยพบว่า มีนโยบายด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่การจัดตั้งศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภายใต้การดูแลของสำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร จัดตั้งกองทุนเบี้ยยังชีพเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ด้วยเงินดูแลแบบขั้นบันไดคือ ผู้สูงอายุ ๖๐-๖๙ ปี ได้รับเงิน ๖๐๐ บาท อายุ ๗๐-๗๙ ปี ได้รับเงิน ๗๐๐ บาท อายุ ๘๐-๘๙ ปี ได้รับเงิน ๘๐๐ บาท อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงิน ๑,๐๐๐ บาท และการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยสร้างเครือข่ายร่วมบริการด้วยศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเอกชน มีสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ และการตั้งสถานที่พักพิงผู้สูงอายุแบบชั่วคราว ชุกเฉิน และจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ ส่วนการสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่เดือดร้อนและยากจน ไม่มีที่พึ่งพิง มีการจัดบริการทั่วไป เช่น ทุนประกอบอาชีพ ค่าครองชีพ ฯลฯ ภายใต้การดูแลของ สำนักงานพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร ส่วนสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เป็นองค์กรหลักในการเสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมุ่งเน้นดูแลในด้านสุขภาพอนามัยด้วยบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ป้องกัน ฟื้นฟู สมรรถภาพผู้สูงอายุ ซึ่งมีศูนย์บริการสาธารณสุขในกรุงเทพ ถึง ๖๘ แห่ง มีการให้บริการเชิงรุก ได้แก่ การเยี่ยมบ้าน (Home visit) และการพยาบาลที่บ้าน (Home Health Care) บริการส่งต่อ ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมากจำเป็นต้องส่งต่อไปโรงพยาบาล บริการด้านสังคมสงเคราะห์ และสร้างองค์ความรู้ให้ผู้สูงอายุ สนับสนุนกิจกรรมเชิดชูผู้สูงอายุ เช่น จัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันผู้สูงอายุสากล การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ ประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดีพร้อมมอบโล่เกียรตินคุณ กิจกรรมเสริมสร้างรายได้ และเผยแพร่ภูมิปัญญา^{๒๐}

วิรัชพร อภิเลิศทรงศักดิ์ ได้วิจัยเรื่อง แนวโน้มการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้า สรุปผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติธรรมของฆราวาสในพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นจากความศรัทธาเลื่อมใส หลังจากได้ฟังพระสัจธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้น้อมนำหลักพุทธธรรมไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ นั่นคือ “การปฏิบัติธรรม” ซึ่งผลของการปฏิบัติธรรมของฆราวาสที่ปรากฏในสมัยพุทธกาลแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ผลที่เกิดต่อตนเอง อันได้แก่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนในระดับต่างๆ คือ ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต, ประโยชน์ในกายภาคหน้า

^{๑๙} พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๐} กิตติภณ คล้ายเจ็ก, “นโยบายภาครัฐสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

และประโยชน์สูงสุดคือ ประมัตถประโยชน์ อันได้แก่ การสิ้นไปแห่งกิเลส หรือนิพพาน ตามแต่ละบุคคล จะสามารถประพาสปฏิบัติได้แล้ว (๒) ผลที่เกิดต่อสังคม ทั้งการสร้างสรรค์ การช่วยเหลือ การสงเคราะห์สังคมด้วยทาน สงเคราะห์ด้วยศีล สงเคราะห์ด้วยธรรม และการเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม และ (๓) ผลที่เกิดต่อพระศาสนา คือ ความมั่งคั่งของพระพุทธศาสนา ยิ่งขึ้นไปด้วย เนื่องจากบริบทของสังคมเปลี่ยนแปลงไป จึงมีการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมต่อยุคสมัย การปฏิบัติธรรมในสังคมไทยปัจจุบันส่วนหนึ่งเลือกที่จะเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม แนวโน้มในอีกสองทศวรรษหน้า จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิ แนวโน้มการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้าที่สามารถแบ่งเป็นมิติต่างๆ เพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์ได้ ดังมีรายละเอียดคือ (๑) การทำงานคือการปฏิบัติธรรม (๒) การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญกรรมฐาน (Intensive Course) (๓) การปฏิบัติธรรมของผู้ไม่สามารถบวชได้ ซึ่งหมายถึงบุคคลเพศที่สาม ผู้พิการ และรวมถึงกลุ่มสตรีด้วย (๔) การปฏิบัติธรรมในบริบทเชิงวิชาการ (๕) การปฏิบัติธรรมด้วยกิจกรรมทางสังคม (๖) การปฏิบัติธรรมสำหรับศาสนิกชนอื่น และ (๗) การปฏิบัติธรรมตามจารีตประเพณี ซึ่งจากภาพรวมการปฏิบัติธรรมของฆราวาสทั้งหมดนี้ มีแนวโน้มที่จะขยายตัวเพิ่มมากขึ้น มีเพียงการปฏิบัติธรรมตามจารีตประเพณีที่มีแนวโน้มว่าจะค่อยๆ ลดลงไปเรื่อยๆ ตามความเปลี่ยนแปลงของสังคมสำหรับหลักธรรมที่ฆราวาสทุกยุคทุกสมัย และทุกมิติของการปฏิบัติธรรมควรจะนำมาปฏิบัติอยู่เสมอคือ หลักของความไม่ประมาท ที่ว่าด้วยการมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ^{๒๑}

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ วิจัยเรื่อง คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตที่มีความสุขได้ การปฏิบัติจะต้องมีองค์ประกอบที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ๘ อย่าง สรุปเป็นตัวย่อคือ GAPPSIDE ได้แก่ จุดหมาย (Goal) แนวคิด (Attitude) หลักการ (Principles) แนวทาง (Path) ระบบ (System) วิธีการ (Implementation) หลักพุทธธรรม (Dhamma) และการวัดผล (Evaluate) ซึ่งจะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปในเส้นทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา โดยมีหลักการสำคัญ คือ ๑. การพัฒนาตนในไตรสิกขา ๒. การรู้เข้าใจหน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ๓. การเข้าใจหลักพุทธธรรมเรื่องความสุข ๔. การกำหนดจุดหมายในการดำเนินชีวิต และ ๕. การรู้วิธีการปฏิบัติต่อความสุข วิธีการ คือ ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ และฝึกพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ข้อควรระวังในการดำเนินชีวิตทุกขณะคือการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ควรใช้ให้เป็นใน ๔ แ่ง คือ ๑. การล่วงพ้นปัญหา ๒. การบริโภค ๓. การเสวนาคบหา ๔. การคิด การพูด การสื่อสาร โดยคำว่า “เป็น” คือการปฏิบัติพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้^{๒๒}

^{๒๑} วิมลพัชร อภิเลศทรงศักดิ์, “แนวโน้มการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้า”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๒๒} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “คู่มือการดำเนินชีวิตมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

วัชร สวัสดิ์ วิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เป็นตัวพยากรณ์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีระดับการรับรู้ปัจจัยจิตสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการมีคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีระดับการรับรู้ความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การรู้สีกว่าชีวิตมีเป้าหมาย การรู้สีกว่าตนเองเติบโตงอกงาม ด้านการยอมรับตนเอง การมีอิสระในตนเอง การมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมและการรับรู้ความสุขในชีวิต พบว่าปัจจัยทางจิตสังคมด้านการมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการมีความสุขในชีวิต ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ และการมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม แต่ในด้านการมีอิสระในตนเองด้านการรู้สีกว่าชีวิตมีเป้าหมายและด้านการรู้สีกว่าตนเองเติบโตงอกงามมีความสัมพันธ์มาก^{๒๓}

ศุจิมา กาญจนัมพะ วิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธสันติวิธีเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ สรุปผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขได้ต้องประกอบด้วย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การขับถ่าย การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตและอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติขณะยืน เดิน นั่ง นอน ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติใคร่ครวญในสภาพที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติรักษาจิตไม่ให้เศร้าหมอง มีความผ่องใส ๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเข้าใจในความจริงของชีวิตที่ไม่เที่ยงและมีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติได้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุขึ้น ให้ผู้สูงอายุได้พบปะกันและกัน มีกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นดนตรี เยี่ยมหรือดูแลคนไข้ เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุได้สร้างกุศลกรรม มีสุขภาพกายและจิตใจที่เบิกบาน และภาคภูมิใจในชีวิตและศักดิ์ศรีของตน^{๒๔}

ทิพวรรณ สุธานนท์ วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า

^{๒๓} วัชร สวัสดิ์, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เป็นตัวพยากรณ์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., ปีที่ ๔ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๙): ๖๔๕-๖๔๖.

^{๒๔} ศุจิมา กาญจนัมพะ และ พระมหาดวงเด่น จิตฺตยาโณ, ดร., “การประยุกต์หลักพุทธสันติวิธีเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., ปีที่ ๔ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๙): ๓๐๒-๓๐๓.

หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ และหลักอายุ วัฒนธรรม (๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรณสติ (๓) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตตตา ขันติและโสรัจจะ (๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ^{๒๕}

ศิราณี ศรีหาภาค, โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ คณิศร เต็งรัง วิจัยเรื่อง ผลกระทบและภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวภายใต้วัฒนธรรมไทย สรุปผลการวิจัยพบว่า ประสพการณ์การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาระยะยาว ได้แก่ ภาวะสมองขาดเลือด ภาวะสมองเสื่อม โรคเรื้อรังร่วม และอายุที่มากกว่า ๘๐ ปีเป็นเส้นทางหลักของการเกิดภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุไทย การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวส่วนใหญ่เป็นเพียงการดูแลกิจวัตรประจำวัน ขาดการฟื้นฟูสภาพและป้องกัน ทำให้เกิดอุบัติเหตุซ้ำและมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงยิ่งขึ้น สถานะของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาระยะยาวในสังคมไทย ผู้ดูแลส่วนใหญ่อยู่ในสภาวะไร้อำนาจ มีปัญหาภาวะสุขภาพและต้องการพึ่งพาด้านสุขภาพและมีบทบาทเชิงซ้อนและรับภาระดูแลตามลำพัง ภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองขาดเลือดและโรคเรื้อรัง ก่อให้เกิดภาระและผลกระทบต่อผู้ดูแลด้านเศรษฐกิจพบมากที่สุด วัฒนธรรมชุมชนและบทบาทองค์กรในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมเป็นสถาบันหลักของการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในสังคมไทย การดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน ขาดหลักประกันคุณภาพการดูแลที่บ้านและความต่อเนื่องของการดูแลในระบบบริการสุขภาพ ชุมชนมีโครงสร้างองค์กรที่รองรับการทำงานผู้สูงอายุ ทั้งด้านสวัสดิการและสุขภาพ แต่ขาดกลไกขับเคลื่อนและบูรณาการงานผู้สูงอายุระยะยาวเชิงรูปธรรม^{๒๖}

ประสพโชค ต้นสารโจน์ วิจัยเรื่อง บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ สรุปผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการการสนับสนุนจากเทศบาลเมืองกาญจนบุรีใน ๔ ด้านหลัก คือ ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ การบริการตรวจสุขภาพ การเยี่ยมเยียนตามบ้านและเครื่องเวชภัณฑ์ยา ความต้องการการสนับสนุนด้านสวัสดิการเบี้ยยังชีพในอัตราที่สูงขึ้น ความต้องการรวมกลุ่มและการทำกิจกรรมร่วมกันทางสังคม และความต้องการความปลอดภัยในชุมชนที่พักอาศัยจากอาชญากรรมและโรคระบาด ซึ่งตรงกับบทบาทหน้าที่ที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ที่ได้กำหนดไว้ โดยได้สนับสนุนเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ การช่วยเหลือและการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามการดำเนินงานก็ประสบปัญหา

^{๒๕} ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๒๖} ศิราณี ศรีหาภาค, โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ คณิศร เต็งรัง, “ผลกระทบและภาระการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวภายใต้วัฒนธรรมไทย”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, โครงการมหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา, ๒๕๕๖), หน้า ๙๙.

ในการดำเนินการในเรื่องเบี้ยยังชีพ ด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ ปัญหาด้านงบประมาณ และอุปสรรคในการลงพื้นที่ในการดูแลผู้สูงอายุ^{๒๗}

ฐิติวรรณ แสงสิงห์ วิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญมีการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุประสบปัญหาคล้ายๆ กันคือโรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุยอมรับความจริงของสังขารและความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงกลัวการอยู่คนเดียว บางครั้งอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย แต่เพียงชั่วคราว สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย (๓) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้ที่รับบำนาญร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมน้อยมากเพราะอาชีพไม่อำนวย ผู้สูงอายุมักขัดแย้งกับลูกหลานเพราะห่วงลูกหลานมากเกินไปจนลูกหลานไม่พอใจ แต่ก็เข้าใจกันได้ดี มีความเมตตากรุณา อดทนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นนั่นเอง (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ในเรื่องนี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหา รับเงินบำนาญและเงินช่วยเหลือจากทางราชการ มีบางรายที่ต้องเลี้ยงดูลูกหลานที่กำลังเข้าหรือพักการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้นทำให้ไม่พอก่อนหน้านี้เพิ่ม ซึ่งแก้ไขได้โดยให้ลูกหลานที่ทำงานส่งเงินมาช่วยเหลือไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ลดเลิกอบายมุข อยู่ในความพอเพียง ไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำ^{๒๘}

อัครกัญฐ์ ศรีคล้าย วิจัยเรื่อง การศึกษาการดำเนินชีวิตของอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา สรุปผลการวิจัยพบว่า อุบาสิกาในพระพุทธศาสนาแล้วถึง ๑๐ เอตทัคคะคือ(๑) นางสุชาดา (๒) นางวิสาขามหาอุบาสิกา (๓) นางขุชุตตรา (๔) นางสาวดี (๕) นางอุตตรานันทมารดา (๖) พระนางสุปวาสา (๗) นางสุปปิยา (๘) นางกาติยานี (๙) นางกาฬิกรรณิกา (๑๐) นางกุลมารดาคนพตานี หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของอุบาสิกาสามารถแยกได้ ๓ ด้านคือ (๑) พัฒนาในการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ได้แก่ การมีสละขอเข้าถึงพระรัตนตรัย การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญปัญญา การมีเมตตา (๒) พัฒนาในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับสังคมได้แก่ สังคหวัตถุ ๔ (๓) พัฒนาในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้แก่ อุบาสกธรรม ๕ ธรรมเพื่อความเจริญ ๗ ประการ แนวทางในการนำหลักพุทธธรรมของอุบาสิกามาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ๓ ด้านคือ (๑) ในด้านการประพฤติตน ได้แก่ การสนใจใฝ่ธรรม การให้ทาน การรักษาศีล การไม่ทอดทิ้งการฟังพระสัทธรรม การปฏิบัติกัมมัฏฐาน การเป็นผู้มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย การฟังธรรมอย่างไม่ค่อยคิดโต้แย้งเพ่งโทษ การไม่แสวงหาทักษิณาทานนอกพระพุทธศาสนา การทำอุปัฏฐากในพระพุทธศาสนา ก่อนเป็นเบื้องต้น

^{๒๗} ประสพโชค ต้นสารโรจน์, “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”, ประชุมวิชาการสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หัวข้อศาสตร์พระราชา: ปัญญาของแผ่นดินครั้งที่ ๑๑, (๒๒-๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐), หน้า ๑๑๑. (อัครกัญฐ์)

^{๒๘} ฐิติวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

(๒) ในด้านการสร้างประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ ๔ (๓) ในด้านการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา^{๒๙}

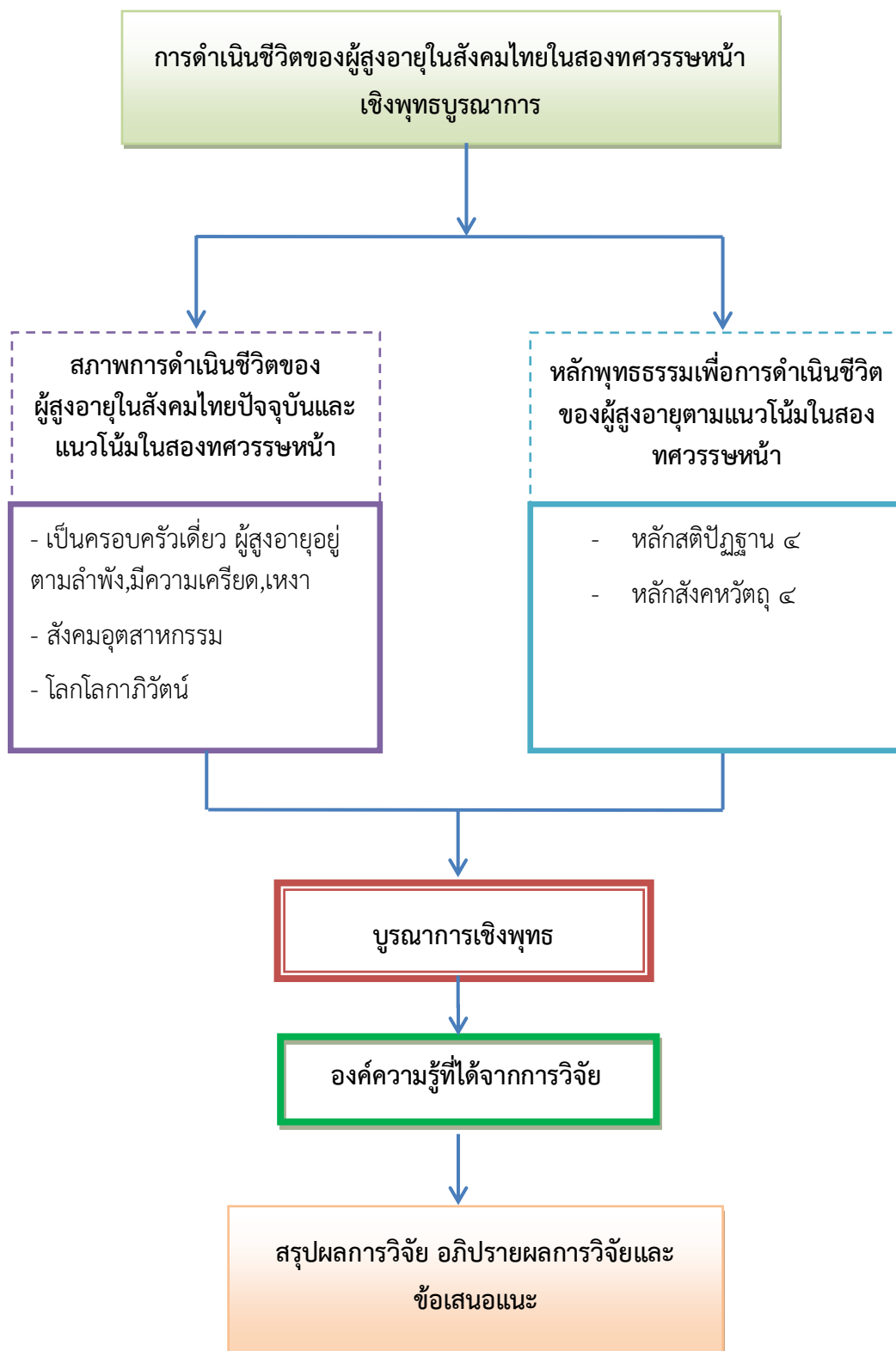
พระราเชนทร์ วิสาโร วิจัยเรื่อง บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ สรุปผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักภาวนา ๔ มาบูรณาการเป็นรูปแบบกิจกรรม ๕ สุข (๑) คือ สุขสบาย กิจกรรมการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายในชุมชน เช่น รำไม้พลอง เต้นแอโรบิค เดินเร็ว เป็นต้น (๒) สุขสนุก กิจกรรมส่งเสริมการเล่นดนตรี (รำวงหมอรำ) ในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้เต้นร้องรำทำเพลงร่วมกัน (๓) สุขสง่า กิจกรรมให้รู้จักงดเว้นการกระทำที่เป็นโทษ จะเน้นไปที่กิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม เช่น ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลืองานบุญ พิธีกรรม ประเพณีต่างๆ ในชุมชน โดยเป็นจิตอาสา เช่น ห่อข้าวต้มมัดร่วมกัน ทำบายศรี ดูแลพิธีกรรมต่างๆ เป็นต้น (๔) สุขสว่าง กิจกรรมให้รู้จักพัฒนาพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ รู้จักควบคุมพฤติกรรมทางใจ จิตมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม (๕) สุขสงบ กิจกรรมให้รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง เข้าถึงธรรมชาติของตนเอง กิจกรรมจะเน้นไปที่ความสามารถของบุคคลในด้านการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ เช่น ส่งเสริมกิจกรรมเข้าวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ เป็นต้น^{๓๐}

สรุป จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามสถานสงเคราะห์บ้าง ระบุเจาะจงเป็นจังหวัดบ้าง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะมีการวิจัยในเชิงอนาคตเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคตด้วย ผู้วิจัยมีความตั้งใจให้มองเห็นภาพรวมการนำหลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในเขตกรุงเทพมหานครภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนและมองถึงแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านจิตของผู้สูงอายุต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคตอีก ๒๐ ปีข้างหน้า เมื่อผู้สูงอายุมีจิตที่เข้มแข็ง จะสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเอง ประโยชน์ต่อสังคมไทยและประโยชน์ต่อประเทศชาติในที่สุด

^{๒๙} อัครกัณฐ์ ศรีคล้าย, “การศึกษาการดำเนินชีวิตของอุบาสิกในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๓๐} พระราเชนทร์ วิสาโร, “บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ”, **รายงานวิจัย**, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย, ๒๕๕๙).

๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนาม ซึ่งมีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยอนาคต (Future Research) ด้วยวิธีวิเคราะห์แนวโน้ม (trend analysis) และการสร้างภาพอนาคต (Scenario) โดยมีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

๑.๘.๑ ลำดับแห่งการดำเนินการวิจัย (research process) แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะศึกษา สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย พื้นฐานการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและปัญหาด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย, ด้านสุขภาพจิต, ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจโดยแบ่งเป็น ๓ ช่วงเวลา ได้แก่

- ๑) สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต
- ๒) สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
- ๓) แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า

โดยศึกษาจากเอกสารงานวิจัย, เอกสารจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารหน่วยงานราชการ ๔ คน ได้แก่ น.ส.วรรณ พลิกามิน ผู้อำนวยการ สำนักงานยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาทางสังคม คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.), นางสาวศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ศ. นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพญาวินิจฉัยและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, ศึกษาเพิ่มเติมจากบทความทางวิชาการ, หนังสือ และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายในชมรมในเขตกรุงเทพมหานคร ๒ ชมรม ได้แก่ ชมรมบัวใหญ่ ธนาครกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) และชมรมผู้สูงอายุ ประชาชนเวศน์ ๑ ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดี่ยว, ครัวเรือนคนเดียว, ครัวเรือนพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน ๒๐ คน ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยอนาคต (Future Research) วิเคราะห์แนวโน้ม (Trend analysis) และการสร้างภาพอนาคต (Scinario) สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจำนวน ๒ ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ, ราชบัณฑิต สาขาตรรกศาสตร์ประจำราชบัณฑิตยสถาน, ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็นอุปนายกสภามหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก, ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร นักวิจัยดีเด่นประจำปี ๒๕๓๑, อดีตนายกราชบัณฑิตยสถาน, ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๖, เป็นผู้แต่งเพลงพระราชนิพนธ์ เช่น ไกลรุ่ง, แว่ว, ชะตาชีวิต, เกษตรศาสตร์ เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีสร้างชุดคำถาม และบทสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูลในเรื่อง แนวคิด ทศนคติ แนวทางและหลักการ

ดำเนินชีวิตเพื่อวิเคราะห์แนวโน้มสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันและแนวโน้มในอีกสองทศวรรษหน้า

ผลจากการศึกษาจะทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต, ปัจจุบันเป็นอย่างไร? มีปัญหาอะไรบ้าง? และแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าจะเป็นอย่างไร? เพื่อเตรียมความพร้อมและให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตพึ่งพาตนเองได้ อย่างมีคุณค่า

ขั้นตอนที่ ๒ ศึกษาหลักพุทธรธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธรธรรมที่สำคัญ ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสังคหวัตถุ ๔ จากเอกสาร ซึ่งมีที่มาจากทั้งจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙, และเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา, เอกสารงานวิจัย, บทความทางวิชาการ, หนังสือ, ตำรา, วารสาร จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น และสัมภาษณ์เชิงลึกนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ๔ รูป ได้แก่ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาถาวร ธิรจิตโต, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม, เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี. จากนั้นจึงนำองค์ความรู้มาประมวลลงในบทที่ ๓ และบทที่ ๔ ต่อไป

ขั้นตอนที่ ๓ บูรณาการหลักพุทธรธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

วิเคราะห์แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีกสองทศวรรษหน้า ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) โดย ศสช. (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) ซึ่งเกาะเกี่ยวอยู่กับนโยบายยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี โดย ศสช. ความเปลี่ยนแปลงด้านประชากรศาสตร์ แนวโน้มวิถีชีวิตในสังคมบริโภคนิยม, ความเจริญทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ นำข้อมูลแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าจากผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงไลฟ์สไตล์ แผนการดำเนินชีวิต กับแนวคิดการมีบุตรของคนเจนเอชเอ็นวาย มาวิเคราะห์แนวโน้ม (Trend Analysis) และเพื่อให้เกิดความแม่นยำยิ่งขึ้นได้นำข้อมูลของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) สถาบันศึกษานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภายใต้งานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ทำการวิจัยและสร้างภาพอนาคต (scenario) สร้างเป็น “ฉากทัศน์ชีวิตคนไทย ปี พ.ศ. ๒๕๗๖” ผู้วิจัยได้ประมวลข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ร่วมกับบทสัมภาษณ์ผู้บริหารหน่วยงานราชการแล้วนำหลักพุทธรธรรมมาบูรณาการกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ กับทัศนะของนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความเที่ยงตรงแล้ว

ขั้นตอนที่ ๔ สรุปผลการวิจัย, อภิปรายผลการวิจัย

ขั้นตอนสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยจะสรุปผลการศึกษาวิจัยที่ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันเป็นอย่างไร? มีปัญหาอะไรบ้าง? และแนวโน้มปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าจะเป็นอย่างไร? และหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม โดยนำบทสัมภาษณ์จากผู้บริหารหน่วยงานราชการและนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เพื่อเตรียมความพร้อมและสามารถดำเนินชีวิตพึ่งพาตนเองได้ อย่างมีคุณค่า นำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย มาสรุปผลงานวิจัย และอภิปรายผล พร้อมข้อเสนอแนะ เป็นดัชนีนิพนธ์ฉบับสมบูรณ์เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” มาประมวลลงในบทที่ ๕

Research Process

๑. สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

- สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต
- สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
- แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า
- สร้างชุดคำถาม, สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุในชมรมในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดี่ยว, ครัวเรือนคนเดียว, ครัวเรือนพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน ๒๐ คน สัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารหน่วยงานราชการ ๔ คน, นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ๓ รูป, ผู้ทรงคุณวุฒิตัวอย่าง ๒ ท่าน
- วิเคราะห์แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเชิงแนวโน้มและการสร้างภาพอนาคต(สสส.)



๒. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

- หลักสติปัฏฐาน ๔
- หลักสังคหวัตถุ ๔



๓. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีกสองทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม

- วิเคราะห์แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีกสองทศวรรษหน้า
- สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ๒ ท่าน
- บูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าจากบทสัมภาษณ์ของผู้บริหารหน่วยงานราชการและนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา
- นำเสนอองค์ความรู้ใหม่



๔. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย

“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ”

๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

๑.๙.๒ ทำให้ทราบแนวคิด ทฤษฎีและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

๑.๙.๓ ได้องค์ความรู้ใหม่จากการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

๑.๙.๔ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงนโยบายและการปฏิบัติได้จริงในกลุ่มผู้สูงอายุ

บทที่ ๒

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน และแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

ในบทที่ ๒ นี้ผู้วิจัยจะอธิบายเกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้าว่ามีลักษณะและสภาพปัญหาเป็นอย่างไร โดยการรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง นำเสนอแนวคิดทฤษฎีการสูงอายุทั้งในแง่ของจิตวิทยาว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร พร้อมกับการวิเคราะห์แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในสองทศวรรษหน้าว่าจะมีลักษณะเป็นอย่างไร เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการวิเคราะห์ที่จะเกิดขึ้น ผู้วิจัยจะเรียงลำดับที่ละประเด็นต่อไป

๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

ความหมายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ได้มีการกำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนดอายุ ๕๕ ปี บางประเทศกำหนดอายุ ๖๕ ปี หรือ อายุ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติตามหน้าที่ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง^๑

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่าคำว่า แก่ หนุ่ม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องขีดค้น ไม่สมควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่าผู้สูงอายุแต่นั้นมา^๒

^๑ สุรกุล เจนอบรม, การเรียนรู้ด้วยตนเอง: นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้การสอน, ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์, (คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

^๒ สุพัตรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging: Waa) เมื่อปี ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป^๓

ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๓ กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย^๔

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุมาก^๕

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มเชื่องช้าและเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ^๖

สรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ ลูกหลานและสังคมควรจะให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถที่ได้มีการสั่งสมกันมามากมายตลอดชีวิต เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น เนื่องจากมีความเสื่อมสภาพของการทำงานของระบบต่างๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจ ระบบต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ มักจะเกิดขึ้นช้าๆ ในภาวะปกติอวัยวะของระบบต่างๆ ยังทำหน้าที่ได้ปกติ แต่ในภาวะบีบคั้นไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ทางร่างกายหรือทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ได้ ทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การรักษาตัว การตรวจสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ตลอดจนการเอาใจใส่และไม่เป็นภาระของสังคม^๗ ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ต้องการเพียงแต่เป็นฝ่ายได้รับการดูแลจากบุตรหลานหรือสังคมเท่านั้นแต่พยายามที่จะช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ความเป็นอยู่ ผู้สูงอายุบางคนมีความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้สูงอายุหลายคนที่เคยเรียนมาแล้วยังมีความรู้ มีประสบการณ์ ความสามารถสูง และยังเป็นที่ต้องการและสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อยู่ ดังนั้น การส่งเสริมพลังทางปัญญาของผู้สูงอายุและการเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ภาครัฐควรต้องหาแนวทางการส่งเสริมพลังปัญญาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นนับมาตั้งแต่ปี พ.ศ.

^๓ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย, **ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน, ครุพิธีทัศน์ ฉบับพิเศษ สุขภาพผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

^๔ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๑๔.

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๘.

^๖ บริบูรณ์ พรพิบูลย์, **โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**, (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๔-๑๕.

^๗ พวงทอง ไกรพิบูลย์, **การแพทย์แบบต่างๆ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://portal.in.th/thastro.org/pages/2582/> [๘ สิงหาคม ๒๕๖๐].

๒๕๕๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อเป็นหลักประกันด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวความคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์ เกี่ยวกับการจัดที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยทำประโยชน์และเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชรา เกิดความเสื่อมถอย ทั้งด้านกำลังกาย และจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูดูแลความเป็นอยู่ และจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเองต่อไปได้อย่างปกติสุข เพื่อแสดงถึงเกียรติภูมิของประเทศในการดูแล และหลักประกันด้านความเป็นอยู่ของประชาชน รวมไปถึงหลักปรัชญาสากล ว่าด้วยสิทธิมนุษยชนที่บัญญัติว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะมีคุณภาพอยู่ในมาตรฐานที่ถูกต้องเหมาะสมในด้านสุขภาพ ความผาสุกของตนเองและครอบครัว และมีสิทธิที่จะได้รับหลักประกันในยามว่างงาน เจ็บป่วย ไร้ความสามารถ เป็นหม้าย ชราภาพ หรือขาดปัจจัยในการครองชีพอื่นๆ อันเนื่องมาจากสาเหตุอันพันวิสัยที่ตนเองจะควบคุมได้ การได้รับการคุ้มครองและสวัสดิการตามสิทธิหน้าที่ของการเป็นพลเมืองภายใต้บทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ รัฐได้มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยออกกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ซึ่งประกาศไว้ใน ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๐ ตอนที่ ๑๓๐ วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ และมีผลบังคับใช้เมื่อ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗ พระราชบัญญัตินี้มีทั้งหมด ๒๔ มาตราโดยสรุป คือ รัฐต้องคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีสัญชาติไทย ให้ได้รับการดูแลในด้านการแพทย์และสาธารณสุข การศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ การยกเว้นการลดหย่อนภาษี ค่าธรรมเนียม และอื่นๆ ตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตลอดจนในปณิญาของผู้สูงอายุ ๙ ประการที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อพิทักษ์สิทธิคุ้มครองและส่งเสริมในเรื่องโอกาสทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น ๕ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
๒. ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้
๓. ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ
๔. ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว บุตร หรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง
๕. ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้ว จะทำให้มี

ชีวิตที่ลำบาก

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีอายุมากผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย และจิตใจ โดยทั่วโลกจะถือว่าผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนั้น ผู้สูงอายุยังจะต้องได้รับอุปการะจากคนอื่น เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาอย่างถูกวิธี ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ ตามวัย,ตามสภาพร่างกาย, ตามสภาพจิตใจ, และตามสภาพทางสังคม ๑) การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ ที่ พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์ ๒) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น ๓) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ

(Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เซอร์ปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น ๔) การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น

๒.๑.๒ ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความแก่ (ชรา)^๘ คำว่า ชรา ยังหมายถึง ความแก่หรือความเป็นคนเฒ่าชรา^๙ ส่วนในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้มีการให้คำอธิบาย คำว่า ชรา ว่าหมายถึง (๑) ความแก่ (๒) ความขำระ (๓) ความเป็นผู้พินาศ (๔) ความเป็นผู้มีผมหงอก (๕) ความเป็นผู้มีหนังเหี่ยว (๖) ความเสื่อมอายุ (๗) ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์^{๑๐}

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฏฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา เป็น อย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินาศ ความมีผมหงอก ความมี หนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา”^{๑๑} ใน เทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีศีรษะคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงกๆ เงินๆ เก้ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว พินาศ ผมหงอก ศีรษะล้าน หนัง เหี่ยว ตัวตกกระ”^{๑๒}

ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือเป็นไป ตามหลักไตรลักษณ์^{๑๓} และปฏิเสธสมุปปาท^{๑๔} คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่ คำว่า ชรา มักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมัก เรียกติดกันว่า “ชรพยาธิมรณะ”^{๑๕} เป็นการอธิบายความหมาย ผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะ การ

^๘ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๗, กรมหลวงชินวราวุธศิริวัฒน์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ, พระคัมภีร์อริยธานัปทีปิกา หรือพจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๖๗.

^๙ พระมหาสมปอง ปุทธิโต, คัมภีร์อริยธานวรรณา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔๑.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

^{๑๒} อ.ท. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๒.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

^{๑๕} อ.ท. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔.

เปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปฏิจจสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือ วณเวียนอยู่ใน ทุกข์หรือกองทุกข์^{๑๖}

นอกจากนั้นพระอรรถกถาจารย์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวเอาไว้ว่า

คำว่า ชรา หมายถึง ความเสื่อมไปแห่งอายุ เพราะเวลาเป็นหนุ่มสาว อินทรีย์ทั้งหลายมี จักขุเป็นต้น แจ่มใสดี สามารถรับอารมณ์ของคน แม้ที่ละเอียดได้ให้สะดวกทีเดียว เมื่อถึง ชรา ก็แก่ หง่อม ชุ่มมัว ไม่ผ่องใสไม่สามารถรับอารมณ์ของตนแม้ที่หยาบได้ ดังนั้น ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ทั้งหลายเรียกว่า ชรา^{๑๗}

ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ^{๑๘} ให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัย หนึ่ง ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กาย วาจาและ ใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ดังนั้น คำว่า ชรา ตามความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น หมายถึงสภาวะ ของรูปที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลโดยมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ ภาวะของความแก่ มีอาการที่ฟันหลุด ผมหงอก หน้างเป็นเกลียวเหี่ยวย่นเหมือนผ้าเก่าที่ไม่ได้รีด มีอายุที่มากขึ้น (ความเสื่อมแห่งอายุ) และมี ร่างกายที่ทรุดโทรมของบรรดาสัตว์ที่มีรูปทั้งหลาย เมื่อนำเอาความหมายของคำว่าชรามาพิจารณา ก็ จะพบว่า คำว่าชรานั้น หมายถึง ความแก่หง่อม เสื่อมโทรมไปของร่างกายมนุษย์และสัตว์ที่ตกอยู่ ภายใต้กฎเกณฑ์ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติอันเนื่องมาจากการทนอยู่ไม่ได้นานของสิ่งนั้นที่ถูก ริตรอนไปด้วยอำนาจของเวลา

อนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรม พระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ^{๑๙}

๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโต อย่าง รวดเร็ว

๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปี จนกระทั่งอายุ ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ ไม่เจริญ สืบไป มีแต่จะทรุดโทรมลง

๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงพ้นอายุ ๖๐ ปีไปแล้ว ร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับกาล ซึ่ง นับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๒.

^{๑๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๕๑-๓๕๒

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

^{๑๙} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ความชราเป็นความเสื่อมสลายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตเช่นเดียวกับความเกิดและความตาย ในพุทธศาสนา พระพุทธองค์เสด็จทรงผนวชด้วยแรงบันดาลใจจากการทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ และคนตาย ความเกิด ความแก่ และความตายเป็นความจริงของชีวิต มนุษย์จะหลีกเลี่ยงไม่ได้^{๒๐} และถ้ามนุษย์ขาดหลักดำเนินชีวิตที่เหมาะสมแล้ว เมื่อร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมแปรปรวนไปก็ จะรู้สึกหวั่นวิตก พลัดพราก ผิดหวัง หรือหมดโอกาสที่จะครองชีวิตอย่างมีความสุข ภายหลังเมื่อพระ พุทธองค์ตรัสรู้แล้วจึงมุ่งสอนให้เกิดความรู้ความเข้าใจความจริงมูลฐานว่า ชีวิตคืออะไร? ความแก่ชรา คืออะไร? ควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ดังนั้น ชีวิตและความชราในพุทธศาสนาจึงมี ความสำคัญ

ในพระพุทธศาสนา จัดคนชราอยู่ในบุคคลผู้เจริญ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) เจริญโดยชาติ (๒) เจริญโดยวัย (๓) เจริญโดยคุณ^{๒๑}

ซึ่งในอรรถกถาพระบาลี จัดคนชราอยู่ในบุคคลผู้ชื่อว่า “วุฒปาปายี” แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

๑. ปัญญาวุฒบุคคล ผู้เจริญแล้วด้วยปัญญา
๒. คุณวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยคุณ
๓. ชาติวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยชาติ
๔. วัยวุฒบุคคล ผู้เจริญโดยวัย^{๒๒}

เหตุที่พระพุทธองค์ทรงเรียกคนชราว่า วุฒ หรือผู้เจริญ เนื่องจากคนชรามีคุณสมบัติ เฉพาะตัว พร้อมทั้งคุณธรรม นั่นคือ วัยวุฒะ และคุณวุฒะ

วัยวุฒะ หมายถึง ผู้เจริญโดยวัย เป็นผู้ที่มีอายุมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ เป็นบุคคลที่เกิด มาก่อนโดยเรียกคนชราว่า “รัตตัญญู” แปลว่า ผู้รู้ราตรี คือ ผู้เก่าแก่ รู้กาลนาน มีประสบการณ์มาก รู้ เหตุการณ์มาตั้งแต่ต้น^{๒๓} (เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ ฯลฯ)

คุณวุฒะ หมายถึง ผู้เจริญด้วยคุณ ผู้มากด้วยความรู้ หนักในความปฏิบัติ มั่นอยู่ในวัตร อันดีมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นผู้รู้ดีชอบ ทั้งยินดีแนะนำผู้อื่นให้รู้ให้ประพฤติตามด้วย คนเช่นนี้แม้ จะมีอายุน้อย ก็ได้ชื่อว่า คุณวุฒบุคคล ควรเคารพยำเกรง^{๒๔}

๒.๒.๑ ความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์/คงแก่เรียน

ถ้าเราพิจารณาบุคคลหนึ่งตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิขึ้นมาจนกระทั่งคลอดมาเป็นทารก วัยเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และสิ้นสุดในวัยชรา บุคคลผู้นั้นได้ผ่านพัฒนาการและประวัติดนในการดำเนินชีวิต ดังนี้เริ่มตั้งแต่วัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เรืองงาม สมัยเมื่อยังเด็กจะ รู้สึกว่าโลกคือ สวรรค์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ หนุ่มสาวครวญครางกันที่เนื้อหนังมังสาน่ารักน่าชม เมื่อ

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

^{๒๑} พ.ช. (ไทย) ๒๗/๓๗/๑๖, ดูเทียบใน พ.ช.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๔๙.

^{๒๒} พ.ส.อ. (ไทย) ๑/๖/๒๗๖-๒๗๗.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๔๘.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙.

ประกอบกับเครื่องบำรุงปรุงแต่งก็ชวนให้อภิรมย์ชมชื่น ดังที่พุทธองค์ทรงกล่าวถึงการพัฒนาในวัยทารกและวัยเด็กไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะปัจจัย ๓ ประการประชุมพร้อมกัน การถือกำเนิดในครรภ์จึงมีได้ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน แต่มารดายังไม่มีระดู และคันธัพพะยังไม่ปรากฏ การถือกำเนิดในครรภ์ก็ยังมีไม่ได้ น้ำนมของมารดานับเป็นโลหิตในอริยวินัย กุมารนั้นอาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ย่อมเล่นด้วยเครื่องเล่นสำหรับกุมาร คือไถเล็ก ๆ ตีไม้หึ่ง หกคะเมน เล่นกังหัน ตวงทราย รถเล็ก ธนูเล็ก

ภิกษุทั้งหลาย กุมารนั้นอาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย อัมเมียบพร้อมพรั่ง บำเรออยู่ด้วยกามคุณ ๕ ประการ... เมื่อกุมารนั้นเพลิดเพลิน บ่นถึง ติดใจเวทนานั้นอยู่ ความเพลิดเพลินก็เกิดขึ้น ความเพลิดเพลินในเวทนาทั้งหลาย เป็นอุปาทานเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีได้อย่างนี้^{๒๕}

จากนั้น เมื่อเวลาผ่านไปหลายสิบปี ทักษะของผู้ใหญ่จึงมีค่อนข้างแตกต่างจากหนุ่มสาว ความสดชื่นของเด็กรู้สึกถึงทักษะที่แท้จริงของผู้ใหญ่ และทักษะที่แท้จริงของผู้ใหญ่ก็มีชีวิตที่เด็กจะมองเห็นได้ จากสภาพที่เคยรัก จากเสียงที่เคยชอบ จากระสที่เคยหลง หรือจากกลิ่นอันเป็นที่ผูกพัน เมื่อได้ผ่านพบมาและได้ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาถึงเหตุแห่งความเหนื่อยลง อ่อนลง ห่างจากกามารมณ์ หรือความรัก ความชอบทั้งหลายทั้งปวง การดำเนินชีวิตที่ผ่านพบสิ่งต่างๆ มาอย่างมากมาย ประกอบกับการใช้ปัญญาพิจารณา โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตที่อยู่ในช่วงวัยชรา ถึงแม้ว่าจะมีทุกข์ในด้านร่างกายที่ก่อให้เกิดโรค แต่ในทางจิตใจ เมื่อคนชราได้รู้ถึงความเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต ย่อมสำนึกถึงความจริงและยอมรับสภาพความเป็นไปของร่างกายแล้ว ย่อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์แก่จิตใจ ในขณะที่เดียวกันการมีประสบการณ์มากกว่าบุคคลในวัยอื่น จึงนำมาเป็นเครื่องมือในการกระทำสิ่งที่ดีงามในชีวิตปัจจุบัน เป็นประโยชน์อย่างยิ่งมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ คุณสมบัติเฉพาะของคนวัยชราเช่นนี้ ทำให้คนชราเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีฐานะต่างจากบุคคลอื่น ในเรื่องนี้พระพุทธองค์จึงเล่าเรื่องสัตว์ ๓ สหาย คือ นกกระทา ลิง และช้าง ว่า ผู้ใดมีความสำคัญและมีฐานะที่ควรเคารพกว่ากัน โดยวัดจากอายุของตนใครที่อาศัยอยู่ร่วมกัน สรุปความโดยสังเขปได้ดังนี้ ช้างอ้างว่า “เมื่อฉันยังเล็กฉันเดินคร่อมต้นไทรนี้ไว้ในระหว่างขาหนีบ ยอดไทรพอระตองฉัน” ลิงอ้างว่า “เมื่อฉันยังเล็ก ฉันนั่งบนพื้นดิน เคี้ยวกินยอดไทรนี้ ฉันจำเรื่องเก่าได้ดังนี้” ส่วนนกกระทาอ้างว่า “ในสถานที่โน้นมีต้นไทรใหญ่ ฉันกินผลไม้จากต้นไทรใหญ่นั้นแล้ว ได้ถ่ายมูลไว้ ณ สถานที่นี้ ต้นไทรต้นนี้เกิดจากต้นไทรใหญ่นั้น” ดังนั้น ลิงกับช้างได้กล่าวกับนกกระทาว่า บรรดาพวกเราท่านเป็นผู้ใหญ่กว่าโดยกำเนิด พวกเราจักสักการะ เคารพ บูชาท่าน และจะตั้งอยู่ในโอวาทของท่าน^{๒๖} จากชาดกที่พระพุทธองค์ได้เล่าถึงสัตว์ ๓ สหายนี้ เนื่องมาจากท่านพระสารีบุตรถูกกันเสนาสนะจากพระภิกษุผู้น้อย จนทำให้พระสารีบุตรต้องนั่งและเดินจงกรมจนถึงใกล้รุ่ง บริเวณติดกับเสนาสนะของพระองค์ เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงทราบเรื่องราวจึงตรัสว่า “...นรชนเหล่าใดฉลาดใน

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๓-๔๔๕.

^{๒๖} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๔๙-๓๕๔.

ธรรม ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลผู้เจริญทั้งหลาย นรชนเหล่านั้นเป็นผู้ได้รับการสรรเสริญในปัจจุบันและมีสุคติภพในเบื้องหน้า...”^{๒๗} ซึ่งพระพุทธองค์ได้ให้พระสารีบุตรมีเสนาสนะติดกับพระองค์ อันเนื่องมาจากเป็นอัครสาวก เป็นผู้ทรงคุณธรรม และเป็นพระเถระผู้ใหญ่ที่เจริญโดยวัย โดยในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า ตั้งแต่นี้ไป เรานุญาตการอภิวาท การลูกรับ การอัญชลีกรรม สามิจริกรรม ตามผู้ที่แก่กว่า ควรได้อาสนะเลิศ น้ำเลิศ ก้อนข้าวเลิศ ตามผู้ที่แก่กว่า แก่เธอทั้งหลาย ตั้งแต่นี้ไป ผู้ใหม่กว่าไม่พึงห้ามเสนาสนะผู้แก่กว่า ภิกษุใดห้าม ภิกษุนั้นต้องอาบัติทุกกฎ ภิกษุทั้งหลาย จะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ ศูทร คฤหิ์สร์ บรรพชิต หรือสัตว์เดียรัจฉานก็ตาม สัตว์เหล่าใด เหล่าหนึ่ง เป็นผู้เฉลียวฉลาดในธรรม คือ การอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ กระทำการนอบน้อมต่อผู้ใหญ่โดยวัยทั้งหลาย ผู้สมบุรณ์ด้วยคุณ สัตว์เหล่านั้นย่อมได้รับการสรรเสริญ คือ พรพรรณา ชมเชยอัธยาศัยและว่า เป็นผู้อ่อนน้อมต่อผู้เจริญที่สุด เพราะกายแตกไปแล้ว ย่อมบังเกิดในสวรรค์^{๒๘}

ดังนั้น ผู้ใหญ่โดยวัยหรือผู้เจริญโดยวัยในพระพุทธศาสนาที่แท้คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตมานานกว่าผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีชีวิตที่ยาวนานกว่าผู้อื่นนี้ ได้นำเอาประสบการณ์ที่มีอยู่มาทำให้เกิดปัญญา ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “...ถ้าเป็นขราแท้จริงตามความหมายในพระพุทธศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถาตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหวไม่เปลี่ยนแปลง...”^{๒๙}

๒.๒.๒ ความสำคัญในฐานะผู้ทำประโยชน์ก่อน/บุพการี

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเริงกับ ชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศล ผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการ ทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกบุญคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของ ผู้สูงอายุ เหมือนดังที่ท่านพุทธทาส ได้กล่าวว่า “คนเฒ่าคนแก่นี้เกิดมาก่อน รู้อะไรมาก เห็นอะไรมาก ก็อยู่ในฐานะเป็นครูอาจารย์ไปหมด ก็เลยขยายขอบเขตออกไปจนถึงว่า จะต้องไหว้คนเฒ่าคนแก่ เคารพคนเฒ่าคนแก่ เคารพพ่อแม่ เคารพครูอาจารย์ การเคารพคนเฒ่าคนแก่นี้ ถือเคร่งกันมากในวัฒนธรรมไทยโบราณ เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่า คนที่มีอายุมากกว่านี้เป็นครูอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แจ่มแจ้ง หนึ่ง แม้เขาจะเป็นคนบ้า ถ้าเขาพูดตามประสบการณ์ของเขาแล้ว มันจะมีประโยชน์แก่คนฟังเสมอ เพราะฉะนั้นอย่าได้ดูถูกคนเกิดก่อน หรือคนเฒ่าคนแก่ เขาเป็นผู้ที่ควรทำความเคารพอย่างหนึ่งในสามอย่าง คือ วิทยุ ชาติวุฒิ คุณวุฒิ”^{๓๐}

ในแง่ของตัวบุคคล ผู้สูงอายุ ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีทรัพย์สิน มีบทบาทสำคัญ ยังในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา ในด้านต่างๆ เช่น อนุบาลบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความศรัทธาใน

^{๒๗} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๗/๑๖.

^{๒๘} ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๕๑-๓๕๔.

^{๒๙} พุทธทาสภิกขุ, “รักษาคิดผู้สูงอายุ” ใน คณะบรรณาธิการสำนักพิมพ์ธรรมสภา, ความแก่ที่ท่านยัง.

^{๓๐} พุทธทาสภิกขุ, การไหว้ที่ศอย่างอารยชน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

พระพุทธรูปศาสนามาก ที่บ้านของท่านจะจัดเตรียมสถานที่และตกแต่งอาสนะเพื่อถวายภัตตาหารเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ครั้งละ ๒,๐๐๐ รูปเป็นประจำ ท่านมีกิจวัตรประจำ คือ การเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อสดับฟังธรรมทุกวัน เวลาไปก่อนเวลาอาหารก็นำอาหารขบฉันไปถวาย เวลาไปในตอนหลังเวลาอาหารก็จะเอาเภสัช ๕ อย่าง และปานะ ๘ ประการ ไปถวายเป็นประจำ เวลาไปฟังธรรมท่านไปด้วยความเป็นคนใจบุญ^{๓๑}

พระเจ้าพิมพิสาร ภายหลังได้ฟังธรรมแล้ว เกิดความเลื่อมใส ได้ถวายพระเวฬุวันซึ่ง เป็นพระราชอุทยานของพระองค์แด่พระพุทธเจ้า เพื่อเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์ และเป็นวัดแรก ในพระพุทธศาสนา^{๓๒}

โสมสเศรษฐี ได้สร้างวัดโสมสธารามถวายแด่พระพุทธเจ้าเพื่อให้พระพุทธรูปองค์ทรงจำพรรษา และได้ตั้งโรงงานให้แก่คนเดินทางไกลและคนกำพร้า^{๓๓}

จากตัวอย่างบุคคลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงคุณค่าความเป็นผู้นำ ความมีประสบการณ์ และความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงของผู้สูงอายุ ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างประโยชน์ต่อสังคมทุกระดับ และการที่ท่านเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี เป็นพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่อง จากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชน และสังคม

๒.๒.๓ ความสำคัญในฐานะต้นแบบแห่งการครองตน

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงหลักธรรมที่ให้ทุกข์ ทุกข์ เป็นผู้ใหญ่ด้วยความประพฤติปฏิบัติ ในที่นี้ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรนำพุทธบัญญัติของเถระมากล่าว ซึ่งมีได้จำกัดในส่วนของสงฆ์เท่านั้นแต่ยังมีความหมายถึงผู้ใหญ่หรือคนชราที่เป็นคฤหัสถ์ด้วย พระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมอันกระทำให้เป็นเถระ ๔ ประการ หรือ เถรกรณีธรรม ๔ ดังต่อไปนี้

๑. เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดดีด้วยทัญญู

๓. เป็นผู้ได้มาน ๔ อันมีในจิตยิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก

๔. ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๓๔}

^{๓๑} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔-๕.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๗๐-๗๒.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๔๒๓.

^{๓๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒/๓๕-๓๖.

นอกจากนี้ ยังได้แบ่งคำว่า “เถระ” โดยวินิจฉัยจากคำว่า เถรตติกะไว้ ๓ ประการ คือ

๑. ชาติเถระ (คิหิชาติเถระ) คือ เป็นผู้ใหญ่โดยชาติ

๒. ัมมเถระ (ธรรมเถระ) คือ เป็นผู้ใหญ่โดยเป็นผู้มีศีล เป็นพหูสูต ได้มาน ๔ เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย

๓. สมมติเถระ คือ ภิกษุหรือนักบวช เช่น สามเณรเป็นต้นที่บวชเวลามีอายุมากแล้ว^{๓๕}

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นได้ให้ความสำคัญของคนชราที่เป็นธรรมเถระมากกว่าคิหิชาติเถระและสมมติเถระเพราะพระพุทธองค์ทรงเน้นให้บุคคลนั้นๆ ตระหนักถึงความพร้อมภายในตัวของผู้นั้นเองและทำการฝึกฝนอบรมเพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดมากกว่าสภาพร่างกายหรือความมีอายุของตนเอง ถ้าหากบุคคลนั้นบรรลุจุดหมายสูงสุดไม่ว่าอยู่ในวัยใดๆ ย่อมเป็นคนชราด้วยคุณธรรมหรือจะกล่าวว่าคุณธรรมของคนชราที่มีในวัยเด็ก หมู่สาว ผู้ใหญ่ ซึ่งพระพุทธองค์จึงทรงตรัสให้พิจารณาคนชราที่ความประพฤติปฏิบัติอันเป็นเครื่องหมายสำคัญในการบ่งชี้มากกว่าสภาพร่างกายภายนอกความว่า สมัยหนึ่ง ท่านพระมหากัจจนะอยู่ที่ป่าकुณทาวน เขตเมืองมธรา ครั้นนั้น พราหมณ์กัณทรายณะเข้าไปหาท่านพระมหากัจจนะถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัย ฯลฯ พราหมณ์กัณทรายณะผู้นั้น ณ ที่สมควรแล้วได้กล่าวดังนี้ว่า “ท่านกัจจนะ ข้าพเจ้าได้ฟังมาว่า สมณะกัจจนะไม่ยอมกราบ ไม่ลูกรับพวกพราหมณ์ ผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย หรือไม่เชื่อเชิญให้นั่ง ท่านกัจจนะ เรื่องที่ข้าพเจ้าได้ทราบมานั้นจริงทีเดียว การที่ท่านกัจจนะทำเช่นนั้นไม่สมควรเลย” ท่านพระมหากัจจนะตอบว่า “ภูมิคนแก่และภูมิคนหนุ่มที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ทรงเห็นพระองค์นั้นตรัสไว้มีอยู่ ถึงแม้นับแต่เกิดมาบุคคลจะเป็นคนแก่มีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี แต่เขายังบริโภคมกาม อยู่ในท่ามกลางกาม ถูกความร้อนเพราะกามแผดเผา ถูกกามวิตกกัดกินอยู่ ยังเป็นผู้ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นหนุ่ม ไม่ใช่ผู้ใหญ่แท้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็กยังหนุ่มมีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นคนหนุ่มแน่น อยู่ในปฐมวัย แต่เขาไม่บริโภคมกาม ไม่อยู่ในท่ามกลางกาม ไม่ถูกความร้อนเพราะกามแผดเผา ไม่ถูกกามวิตกกัดกินอยู่ ไม่ชวนชวายเป็นเพื่อแสวงหากาม เขาย่อมถึงการนับว่าเป็นบัณฑิต เป็นผู้ใหญ่แท้”^{๓๖} พวกหงส์ก็ดี นกกระเรียนก็ดี นกยูงก็ดี ช้างก็ดี เนื้อฟานก็ดี กลัวราชสีห์ด้วยกันทั้งนั้น ร่างกายไม่ถือเป็นประมาณ ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน แม้เด็กถ้ามีปัญญาก็เป็นผู้ใหญ่ได้ ส่วนคนพาลถึงจะมีร่างกายใหญ่โตก็เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้”^{๓๗} คนที่มีการศึกษาน้อยนี้ ย่อมแก่ไปเปล่าเหมือนโคพลีพท์ เขาเจริญแต่เนื้อหนัง ส่วนปัญญาหาเจริญไม่”^{๓๘} บุคคลไม่ถือว่าเป็นเถระ เพียงเพราะมีผมหงอก ผู้ที่แก่ด้วยวัยเท่านั้น เรียกว่า คนแก่เปล่า ส่วนผู้มีศีลจะมีธรรม มือหิสา สัญญะ และหะ คายมลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์ ชื่อว่า เถระ”^{๓๙}

แต่การกำหนดความเป็นพระเถระที่ภูมิธรรมย่อมก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายและไม่สำเร็จผลที่แท้จริง เพราะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ยากจะพิสูจน์ว่าใครจริงใครเท็จ และผู้บรรลุเองก็ย่อมไม่เที่ยวवादอ้าง ดังนั้นในทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอันเป็นภายนอก พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติ

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/๓๑๑-๓๑๒.

^{๓๖} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๙/๘๕.

^{๓๗} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๐๓-๑๐๔/๙๑.

^{๓๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๗๙.

^{๓๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๐-๒๖๑/๑๑๓.

ให้ถึระบบความอาวุโสในการบวชเรียนเป็นเครื่องกำหนด เราเห็นได้ว่าภิกษุผู้บวชนานมีการศึกษา ประพฤติฝึกปรือตนมานาน จึงมีโอกาที่จะบรรลุหลักธรรม สมควรค่าแก่การเคารพนับถือเลื่อมใส ได้ชัดเจนมากกว่าภิกษุผู้อ่อนพรรษากว่า พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเป็นวินัยสำหรับภิกษุสงฆ์ให้กราบ ไหว้ การลูกรับ การทำอัญชลี การทำสามิจักรกรรม อาสนะที่เลิศ น้ำอันเลิศ บิณฑบาตอันเลิศ ตามลำดับผู้แก่กว่า^{๔๐} ขณะเดียวกันพระภิกษุผู้ที่สมควรได้รับความเคารพตามระดับอาวุโส หรือบทบัญญัติทางวินัย หรือตามระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ย่อมตระหนักตามหลักการแห่งธรรมดั่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับพระอุปัชฌายะว่า

ดีละ ดีละ อุปัชฌายะ ภิกษุเถระประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจเป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย หากภิกษุเถระไม่มี ธรรม ๕ ประการนี้ เพื่อนพรหมจารีทั้งหลายจะสักการะ เคารพ นับถือ บูชาเธอเพราะความเป็นผู้มีพินัย มีเมฆงอก มีหนิงย่น เพื่อะไร แต่เพราะภิกษุเถระมีธรรม ๕ ประการนี้ เพื่อนพรหมจารีทั้งหลายจึงสักการะ เคารพ นับถือ บูชาเธอ^{๔๑}

ดังนั้น ในสังคมของพระพุทธศาสนา ผู้น้อยย่อมเคารพเชื่อฟังและอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่อันเนื่องมาจากคุณธรรมของผู้ใหญ่ ศฤหส์ถ์ (ผู้ครองเรือน) กราบไหว้แสดงความเคารพแก่พระภิกษุ เพราะพระภิกษุเป็นผู้เพียรพยายามฝึกตนประพฤติกปฏิบัติคุณธรรมประการหนึ่ง ส่วนในหมู่พระภิกษุสงฆ์แสดงความเคารพกันตามลำดับความแก่อ่อนโดยพรรษา และการเลือกประมุขหรือหัวหน้าก็เลือกภิกษุผู้บวชนาน มีประสบการณ์มาก ย่อมควรที่จะมีโอกาสดำเนินฐานะนี้มากกว่าภิกษุผู้บวชภายหลัง เพราะได้มีเวลาที่จะศึกษาปฏิบัติฝึกปรือตนมานานกว่า

กล่าวโดยสรุป เราจึงเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลหนึ่งของสังคมที่มีคุณสมบัติเด่นเฉพาะตัวอันเป็นปัจจัยทำให้บรรลุจุดหมายตามทีศาสนากำหนด เพราะวัยของผู้สูงอายุ มีสติปัญญา ความเพียรพยายามโดยการพัฒนาฝึกฝนตนเอง เพื่อบรรลุจุดหมายในระดับหนึ่งและในสังคมสงฆ์ไม่ว่าอยู่ในวัยใดๆ สามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดในระดับปรมาตมะได้ หากไม่ประมาทในวัยชราด้วยการพิจารณาถึงความชรา อันเป็นตัวผลักดันให้เกิดธรรมเถระหรือคุณธรรมของคนชรา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพระเถระปรากฏพร้อมทั้งคิหิชาติเถระ ธรรมเถระ และสมมติเถระแล้ว ย่อมแสดงถึงการประพฤติกปฏิบัติการฝึกฝนให้บรรลุจุดหมายมานานกว่าสงฆ์รูปอื่นๆ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้เรียกว่า “ผู้เจริญ” อันหมายถึง ผู้เจริญด้วยวัย สมบูรณ์ด้วยคุณ โดยหมายถึง ท่านพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง^{๔๒} จึงกล่าวได้ว่าคนชราในพระพุทธศาสนาเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งของสังคมและเป็นกลุ่มที่มีฐานะและความสำคัญมากกว่าสมาชิกกลุ่มอื่นๆ

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๗/๓๖๑.

^{๔๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๖/๒๗๖-๒๗๗.

^{๔๒} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๕๔, พุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/๒๗๗.

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุที่คนทั่วไป อายุยืนขึ้น นักชราวิทยาจึงแบ่งช่วงอายุออกเป็น ๔ ช่วงโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ดังนี้

๑. ช่วงไม่ค่อแก่ (the young-old) ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน

๒. ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย

๓. ช่วงแก่จริง (the old-old) อายุประมาณ ๘๐ ปีขึ้นไป ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากยิ่งขึ้น^{๔๓}

สังคมปกติจะมีทัศนคติในทางลบกับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่า เป็นผู้ที่ไม่เอื้อเฟื้อ คร่ำครึ หลงๆ ลืมๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนียงหงอย จู้จี้ขี้บ่น ฯลฯ แต่จากการศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปรากฏว่า ผู้สูงอายุมากมายที่ไม่ได้เป็นจริงตามที่สังคมตีตรา บางท่านแม้ไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ต้องถูกมองให้เป็นไปตามที่สังคมตีตราในทางลบ การศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปัจจุบันนี้ได้มีการกระทำเป็นสหวิทยาการอย่างไม่หยุดยั้งในนานาประเทศ ผลการศึกษามากมายรายงานการค้นพบที่ลบล้างความเชื่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุเดิมๆ

๒.๓.๑ ทฤษฎีการสูงอายุ

จากการศึกษา ศาสตร์ทางการสูงอายุทำให้เชื่อได้ว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรามีอยู่ ๒ ระยะ คือระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๔๐ ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (Growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะเข้าสู่ระยะที่ ๒ (หลังอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป) ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมโทรม และไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (degenerative change)^{๔๔} ความพยายามค้นหาคำตอบว่า ทำไมคนถึงแก่ชรา ยังคงมีอยู่ แม้ว่าจะไม่มีใครเอาชนะความชราได้ก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ ได้พยายามสรุปสาเหตุของความชราไว้ ๒ ประการ คือ ๑) พันธุกรรม (Genetic Etiology) และ ๒) สิ่งแวดล้อม (Environment Etiology) ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสิ่งมีชีวิต และพยายามศึกษามนุษย์ให้ครอบคลุมแบบองค์รวมนั่นเอง นักทฤษฎีทั้ง ๓ สาขาต่างยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่งก็ยังไม่สามารถอธิบายกระบวนการแก่ชราได้อย่างสมบูรณ์ จึงเสนอแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุดประกอบด้วยทฤษฎี ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)

๒. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

^{๔๓} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔๑.

^{๔๔} ประพนธ์ โอทกานันท์, “ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, รายงานวิจัย, (คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๙-๑๘.

๓. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอกล่าวถึง ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) พัฒนาการทางด้านจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยังคงมีอารมณ์รัก ในบุคคลอันเป็นที่รัก โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส บุตร หลาน และเมื่อเกิดการสูญเสีย ผู้สูงอายุจะมีความเศร้าโศกอย่างมาก จะมีผลกระทบต่อยุติใจ สุขภาพกาย และพฤติกรรมของผู้สูงอายุค่อนข้างมาก มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ บางรายอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงเนื่องจากต้องพึ่งพาบุตรหลานในเรื่องการประกอบกิจวัตรประจำวัน ค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนอื่น มักแสดงอาการหงุดหงิด น้อยใจ ต่อบุตรหลาน ปัญหาสมาชิกในครอบครัวต่อผู้สูงอายุ สังคมไทยในอดีตเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุจะรู้สึกเหงาเพราะได้อยู่ร่วมกับบุตรหลาน ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้สูงอายุในสังคมเมืองอาจถูกทอดทิ้ง เนื่องจากบุตรหลานออกไปทำงานนอกบ้านหรือต่างถิ่น บางส่วนแยกครอบครัวออกไป ไม่มีเวลาให้การดูแลผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวบางคนมีความคิดว่าผู้สูงอายุไร้ค่า เป็นภาระอย่างมาก แสดงพฤติกรรมไม่ยอมรับผู้สูงอายุ จนทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านจิตใจ ในครอบครัวที่ยอมรับและเคารพนับถือผู้สูงอายุ จะทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุขอย่างมาก อย่างไรก็ตามตัวผู้สูงอายุเองต้องมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมใหม่ การเตรียมรับมือกับความตาย ศาสนาพุทธมีความเชื่อเรื่องวัฏสงสารจึงสอนให้คนเตรียมตัวตายเพื่อจะได้ไม่ตกใจกลัวในขณะที่ต้องตายจริงๆ มีวิธีทำจิตของตนให้สงบ ไม่เศร้าหมองขณะจิตจะดับ เพื่อจะได้ไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดี ดังนั้นในศาสนาพุทธจึงมีคำสอน วิธีปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้เผชิญกับความตายโดยสงบ เช่น การระลึกถึงความตายบ่อยๆ โดยการบริกรรมมรณานุสติทุกวัน สอนให้หัดตายก่อนตายจริง เช่น มีพิธีกรรมบางอย่างเพื่อผู้เจ็บหนักใกล้ตายได้มีโอกาสทำจิตให้สงบ ให้พิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกวันเพื่อให้มีสติ วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตซึ่งต้องพบกับความตาย ดังนั้นการได้เตรียมตัวรับมือกับความตายจะทำให้บุคคลมีสติ มีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมที่จะจากโลกนี้ไปอย่างสงบ และขณะที่มีชีวิตอยู่ เป็นคนที่มีจิตใจเมตตา กรุณา มีอารมณ์เยือกเย็น และมีสติอยู่เสมอ ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดในทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนี้

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นๆ อาศัยอยู่ ได้แก่

๑. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้น ถ้าพัฒนามาด้วยความมั่นคง อบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขอยู่ร่วมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมมือกับใครได้ จิตใจคับแคบ ไม่รู้จักช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่นๆ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็จะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต^{๔๔} ผู้สูงอายุที่

^{๔๔} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘).

มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจะมีผลทำให้ ลักษณะทางด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยเฉพาะในด้าน:

- กังวลในการเงิน
- กังวลในสุขภาพ
- มีความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง
- รู้สึกสงสัยไม่แน่ใจ
- ความสนใจแคบ
- สูญเสียความจำ
- ยึดมั่นในความคิดของตนเอง
- ช่างพูดช่างคุย โดยเฉพาะเรื่องในอดีต
- เอาใจใส่ในเรื่องเล็กน้อยๆ
- มีความรู้สึกไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้รู้สึกไม่มั่นคงและวิตกกังวล
- มีความรู้สึกผิด
- กิจกรรมทางเพศลดลง แต่ความสนใจในเรื่องเพศเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในผู้ชาย
- ไม่มีระเบียบ ไม่สะอาด
- หัวเก่า
- ไม่มีความสามารถที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- ความสัมพันธ์และการให้ความร่วมมือกับสังคมลดลง^{๔๖}

๒. ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory) หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอีริกสัน อธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น ๘ ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ ๗ เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ ๘ เป็นช่วงของวัยสูงอายุ ซึ่งระยะที่ ๗ แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง ๔๐ – ๕๙ ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคงภาคภูมิใจและสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ก็จะกลายเป็นคนที่ชีวิตเหี่ยวหงอย เป้อ ขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ ๘ เป็นช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อีริกสันอธิบายว่าเมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่างๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลัง อาลัยอาวรณ์ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉื่อยฉะล่าช้า รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึง

^{๔๖} นวลลออ สุภาพล, **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๗), หน้า ๒๓๒-๒๓๓.

ปรารภ ^{๔๗} ลักษณะความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในลำดับขั้นพัฒนาการชีวิตของอีริกสัน ^{๔๘} ขั้นตอนได้แก่

- ๑) ขั้นความไว้วางใจกับความสงสัยในใจผู้อื่น (Trust and Mistrust) วัยทารก - อายุ ๑๘ เดือน
- ๒) ขั้นความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy and Shame and doubt) อายุระหว่าง ๑๘ เดือน - ๓ ปี
- ๓) ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative and guilt) อายุระหว่าง ๓ - ๖ ปี
- ๔) ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry and Inferiority) อายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี
- ๕) ขั้นการพบอัตลักษณ์แห่งตนเองกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity and identity diffusion) อายุช่วง ๑๒ - ๒๐ ปี
- ๖) ขั้นความสนิทสนมหาร่วมมือร่วมใจกับความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy and solidarity and Isolation) อายุช่วง ๒๐ - ๔๐ ปี
- ๗) ขั้นการบำรุงส่งเสริมกับความพะวงหลงเฉพาะตน (Generativity and Self absorption) อายุช่วง ๔๐ - ๕๐ ปี
- ๘) ขั้นความมั่นคงทางใจกับความสิ้นหวัง (Integrity and despair) อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

ความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนพัฒนาการทั้ง ๘ ขั้น ดังกล่าวจะทำให้มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในทางที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ อ่อนแอ และเข้มแข็ง ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งทางสังคม และจิตใจในแต่ละช่วงวัยตามที่กล่าวเป็นตัวอย่งมาแล้วในระยยะที่ ๗ และ ^{๔๙} ข้างต้น

๓. ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น ๒ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ ๕๖-๗๕ ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ ๗๕ ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง ๒ กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ๓ ลักษณะคือ ^{๕๐}

๑) Ego differentiation and work-role preoccupation เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ โดยจะรู้สึกว่ตนยังมีคุณค่า อยู่ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไป จึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่นๆ มาทำทดแทน

^{๔๗} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๖-๔๗.

^{๔๘} Eliopoulos, C. **Manual of Gerontological Nursing**, p. 18.

^{๔๙} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, หน้า ๔๐.

^{๕๐} Eliopoulos, C. **Manual of Gerontological Nursing**, p. 16.

๒) Body transcendence and body preoccupation เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลงและชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้

๓) Ego transcendence and Ego preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก

ทฤษฎีทางจิตวิทยานี้ได้เชื่อมโยงทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการปรับตัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นไม่สามารถยืนยันได้จากทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า "Data rich Theory poor Lack of agreement"^{๕๑} อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยายอมรับว่ากระบวนการทางด้านจิตวิทยา สามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในแต่ละวัย ซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังนี้ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สติปัญญา ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้ และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ของ ร่างกาย มีงานวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจพบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่นๆ ปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ ได้แก่ พันธุกรรม กับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

สรุป

ทฤษฎีจิตวิทยาผู้สูงอายุกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นๆ อาศัยอยู่ ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) อธิบายว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวล โดดเดี่ยว อ้างว้าง ฯลฯ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory) อธิบายว่าความสำเร็จในช่วงวัยอายุระหว่าง ๔๐-๕๙ การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวมีผลต่อจิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตในช่วงหลัง ๖๐ ปี ในบุคลิกที่ทะเยอทะยานหรือเหงาหงอย ส่วนทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) อธิบายถึง ผู้สูงอายุ ๒ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ ๕๖ – ๗๕ ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ ๗๕ ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง ๒ กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ๓ ลักษณะคือ ๑) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ โดยจะรู้สึกว่าคุณค่า อยู่ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไป จึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่นๆ มาทำทดแทน ๒) เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลง และชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้ ๓) เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยายอมรับว่ากระบวนการทางด้าน

^{๕๑} ประพนอม โอทกานน์, “ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, รายงานวิจัย, หน้า ๑๖.

จิตวิทยา สามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละวัย ซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังนี้ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สติปัญญา ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้ และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ของ ร่างกาย ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจพบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่นๆ ปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพ ได้แก่ พันธุกรรม กับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ คือ ภาวะสูงอายุ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และความชราเป็นภาวะการณ์ที่มีอายุสูงขึ้น ซึ่งอาจจะมี ความอ่อนแอทางจิตใจและอารมณ์ มีการแสดงออกมาตามลักษณะบุคลิกภาพของผู้สูงอายุนั้นๆที่ได้ ประสบและสะสมประสบการณ์ต่างๆ มาแล้วตลอดชีวิต นอกจากนั้นภาวะสูงอายวยังเป็นผลจากการสูญเสีย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตของผู้สูงอายุ มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เช่น การมีกำลังถดถอยหรือการเกษียณอายุจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิต หลังจากเคยทำงานมา ในเวลาช่วง ๒๐ – ๓๐ ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ลง วงสังคมแคบลง ทำให้เกิดความสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้น และถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแล จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้เป็นทวิคูณ ความรู้สึกสูญเสียบทบาท ในวัยสูงอายุ มักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำธุรกิจ และเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชาย กล่าวคือ ในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ ๔๕-๕๐ ปี ความสามารถทางสติปัญญาต่างๆ ไป ไม่ได้ลดลงเนื่องจากโรคภัยบางอย่าง หรือความเสื่อมในสมอง ส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคล ย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับ การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ด้วย^{๕๒}

^{๕๒} ฤกษ์นา บุณยะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘-๑๐.

ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรู้สึก มีความคิดเห็น มีความต้องการเป็นอย่างไรจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายลักษณะ โดยแบ่งประเภทของบุคลิกภาพ ดังนี้

๑) มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ยอมรับตนเอง (Integrated) เป็นผู้ที่สามารถปรับสภาพของตนเองได้ดี พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในชีวิตปัจจุบัน ลักษณะของบุคคลประเภทนี้ อาจแสดงออกในลักษณะ

ก) เข้าร่วมกิจกรรม บุคคลประเภทนี้จะเป็นบุคคลที่มีความคิดริเริ่ม ชอบทำงานที่เป็นประโยชน์ มองโลกในแง่ดี ต้องการหาความสุขด้วยการแสดงตนว่า เป็นบุคคลที่สามารถช่วยเหลือสังคมได้ และเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมใดที่เลือกสรรว่า พอใจแล้ว ก็จะทำให้ความจริงจังกับกิจกรรมนั้นๆ อย่างมาก

ข) ไม่เข้าร่วมกิจกรรม บุคคลที่อยู่ในลักษณะนี้ อาจไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมใดดำเนินชีวิต มีความสุขกับการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลง หรือความสำเร็จของบุคคลรอบข้าง โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับ บุคคลประเภทนี้ จะมีใจสงบ เยือกเย็น ศึกษารูขี้นก หรือไม่ค่อยอยู่กับลูกหลานอย่างสงบ

๒) ประเภทต่อสู้ (Defended) เป็นกลุ่มบุคคลที่มักไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ จึงพยายามต่อสู้ ต้านทาน และมีความหวาดกลัวต่อความไม่แน่นอนของชีวิต ยังพยายามที่จะก้าวไปในอนาคต อาจจะแสดงออกในลักษณะ

ก) ใจสู้ หมายถึง บุคคลที่ไม่ยอมให้สิ่งทั้งหมดมาทำลายความตั้งใจที่แน่วแน่ของตน บุคคลเหล่านี้จะตั้งจุดหมายไว้ และพยายามทุกอย่างตามความตั้งใจ ความสุขใจของบุคคลเหล่านี้จะมีในระดับปานกลาง เนื่องจากที่พวกเขายังมุ่งกับกิจกรรมต่างๆ ตลอดเวลา ไม่ค่อยปล่อยให้เวลาผ่านไป โดยที่ไม่ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้สูงอายุประเภทนี้ จะไม่ยอมให้สิ่งใดแม้แต่ความเจ็บป่วยมาขัดขวางความตั้งใจ

ข) ไม่ยอมแพ้ บุคคลประเภทนี้มักไม่ยอมแพ้สังขาร ความชรา โดยจะต่อต้านความชราอยู่เสมอ มีสังคมในวงจำกัด ไม่ยอมเปิดโอกาสแก่ประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่ยอมรับว่าตนเอง “แก่” พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเคยมีความสามารถทำได้เมื่อยังหนุ่มสาว

๓) ไม่สามารถช่วยตนเองได้ (Passive Dependent) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มักจะเป็นบุคคลที่ไม่กล้าตัดสินใจ หรือกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ด้วยตนเองมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ยิ่งถ้าถูกทอดทิ้ง ก็จะมีลักษณะที่หมดความสุขไปเลยทีเดียว ผู้สูงอายุประเภทนี้อาจแสดงออกในลักษณะ

ก) การพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุประเภทนี้มีความรู้สึก ไม่สามารถช่วยตนเองได้ ต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา มักเป็นบุคคลประเภทที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมใดๆ มีชีวิตด้วยความสุขใจพอสมควรราบเท่าที่มีผู้คอยดูแลเอาใจใส่ แต่ถ้าปราศจากความช่วยเหลือแล้ว ชีวิตก็จะไม่มีความหมายอีกต่อไป

ข) ความท้อถอย ผู้สูงอายุประเภทนี้จะรู้สึกว่า ความชรา คือ ศัตรูอันร้ายกาจที่ตนไม่มีทางต่อสู้ เมื่อความชราใกล้เข้ามา จะรู้สึกเศร้าสลดและสิ้นหวัง ไม่สนใจกับสิ่งใด เห็นว่าการมีชีวิตอยู่เป็นภาระอันหนักอึ้ง ไม่ได้มีส่วนทำให้สังคมดีขึ้นหรือเลวลง และมีความรู้สึกท้อแท้ต่อการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง

๔) ประเภทล้มเหลว (Disintegrated) บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะความเสื่อมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะความเสื่อมโทรมของสุขภาพทางกาย ไม่สามารถจะดำรงรักษาสุขภาพไว้ได้ มักไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ ถ้าหากไม่มีผู้ดูแลใกล้ชิดและให้กำลังใจ^{๕๓}

พฤติกรรมการแสดงออก เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจจะมีการแสดงออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ การแสดงออกทางอารมณ์ และการแสดงออกทางด้านร่างกาย

การแสดงออกทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกทางอารมณ์เป็น ๒ ลักษณะ คือ ๑) อารมณ์ดี สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ได้รับการยกย่อง นับถือ เป็นที่ยอมรับในสังคม มีความสุขที่จะได้อยู่ในสังคม รู้จักสร้างวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองตามความพอใจ บางคนมุ่งสร้างความคิด บางคนมุ่งหวังความสงบสุขในชีวิต บางคนเข้าวัดถือศีล ๒) อารมณ์ไม่ดี เป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับอารมณ์ดี ลักษณะของอารมณ์ที่ไม่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย อารมณ์กลัวและกังวล โกรธ ซึมเศร้า หวาดระแวง อารมณ์กลัวและกังวลใจ ถ้าผู้สูงอายุมีความกลัวในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว จะทำให้วิตกกังวลใจมาก ลักษณะของความกลัว มักจะเป็นเรื่อง: ความกลัวตาย เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญ ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุคนใดสามารถปรับตัวได้ดีเพียงใด พฤติกรรมของความกลัวตาย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่เฉยๆ บางครั้งมีการแยกตัวออกจากสังคม ไม่ยอมรับภาวะการณตายของเพื่อนฝูง กลัวและกังวลใจต่อการด้อยในความสามารถ สิ่งต่างๆ ที่ผู้สูงอายุเคยทำได้มาก่อน วัยสูงอายุมักจะกลัวและกังวลใจว่าจะไม่สามารถทำได้เหมือนเดิม บางครั้ง ถ้าผู้สูงอายุทำไม่ได้ จะทำให้เกิดความเศร้าซึม เสียใจ จู้จี้ขี้บ่นได้ กลัวต้องเป็นคนงๆ เงินๆ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ กลัวจะต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุมักจะกลัวและกังวลใจว่า จะไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากลูกหลาน ทำให้ต้องอยู่ตามลำพัง กลัวและกังวลใจว่า จะไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ซึ่งทำให้ตนเป็นคนไร้คุณค่าในสายตาผู้อื่น ผู้สูงอายุรายใดที่เกิดความกังวลใจและความกลัวในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว และถ้าปรับตัวแก้ไขไม่ได้ จะทำให้เกิดความเศร้าซึม ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธ ไม่แน่ใจ สับสน ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้

อารมณ์โกรธ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนถูกทอดทิ้งจากครอบครัว มีความรู้สึกว่าเป็นคนที่ไร้ค่า ทำให้รู้สึกผิดหวังและไม่พอใจกับการกระทำของบุคคลอื่นที่อยู่รอบตัว พฤติกรรมที่เกิดขึ้นคือ หงุดหงิด จู้จี้ขี้บ่น โกรธแค้น คิดว่าผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น

อารมณ์ซึมเศร้า จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ที่พบบ่อยมาก จะมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ตัดสินใจไม่ดี ละเลยการดูแลตนเอง รู้สึกตนไร้คุณค่า เปื่อหน่ายต่อชีวิต ผู้สูงอายุบางรายอาจมีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงทำให้ถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

อาการหวาดระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ เพราะมีความเกรงกลัวว่าจะมีผู้อื่นมาทำร้ายตน กลั่นแกล้ง หวาดผวาว่าทรัพย์สินสมบัติของตนจะถูกขโมย

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางจิตใจจะแสดงอาการทางร่างกายดังนี้

- เปื่ออาหาร

^{๕๓} อุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗-๕๘.

- อาการท้องผูก ท้องผูกเนื่องจากการกินอาหารน้อยหรือกินอาหารที่ไม่มีกากขาดการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนยาน
- อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากการครุ่นคิดถึงปัญหา มีความกังวลใจ
- อาการเวียนศีรษะ
- อาการเจ็บปวดทางร่างกาย^{๕๔}

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social change) ของผู้สูงอายุ นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ ทั่วไปในสังคมนั้นๆ ที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่างๆ สังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่าได้ประโยชน์และเป็นภาระสังคม แต่สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุว่ามีคุณค่า มีประสบการณ์ มีความเฉลียวฉลาด ให้ประโยชน์แก่สังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติเป็นต้น ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชา และสนับสนุนพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน และอยู่ในฐานะที่ควรเคารพบูชา ยอมรับนับถือ แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะที่มีแต่การแข่งขัน มองเห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การพึ่งพาอาศัยลดลง การรับรู้ของคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มาจากภายนอก จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับ และขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องพบกับความโดดเดี่ยว รู้สึกถูกทอดทิ้ง และขาดที่พึ่งทางใจ การปลดเกษียณและการที่บุตรหลาน หรือสังคมหวังดีที่จะให้ผู้สูงอายุหยุดรับผิดชอบในภารกิจต่างๆ ที่เคยปฏิบัติ ทำให้มีผลกระทบจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก มีความรู้สึกน้อยใจและเสียใจ ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงาน แต่การมีอายุกลับทำให้ความรู้สึกต้องการการยอมรับมากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวย่อมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลและหาเลี้ยงครอบครัว ต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจ และบทบาททางสังคมที่เคยมี และมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวและสังคมต่อไปได้^{๕๕}

มีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขานั้นจะไม่มีภาระเจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ได้ยากแล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางสติปัญญาลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ขี้หลงขี้ลืม บ้าๆ เป๋ๆ คิดนึกตัดสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ๆ ฯลฯ คำกล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงอายุในปัจจุบันได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตา”^{๕๖}

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔-๖๐.

^{๕๕} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การศึกษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, หน้า ๘๐-๘๒.

^{๕๖} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

เปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองได้^{๕๙} การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ หรือมีทัศนนะว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่า รวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆ จะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับในภavnั้นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้ง และละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลาน เพราะขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน ผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยม เก่าล้าสมัย จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคม การจ่ายบำเหน็จบำนาญผู้สูงอายุ การตั้งสถานสงเคราะห์ การจัดบริการต่างๆ รวมทั้งด้านสังคมสงเคราะห์เป็นต้น^{๖๐}

ในสังคมทุกสังคมกลุ่มอายุจะมีบรรทัดฐานของพฤติกรรม และบทบาทที่คาดหวังแตกต่างกันไปในสังคมประเพณีดั้งเดิมมักจะถือเอาอายุเป็นเกณฑ์วัด มีประเพณีและวัฒนธรรมที่กำหนดบทบาท ในแต่ละอายุที่ผ่านไประ เป็นขั้นตอนการดำเนินชีวิตของสังคมประเพณีคือ ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย ขั้นตอนการเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นเวลาของการศึกษาเล่าเรียน บางคนก็เข้าทำงาน เพราะการเรียนไม่ต่อเนื่อง ขั้นตอนที่หาเงินเลี้ยงตัวและครอบครัว สร้างครอบครัว รับผิดชอบครอบครัว ขั้นตอนที่ค่อยๆ ถอนตัวจากการทำงานกิจกรรมน้อยลง และขั้นตอนการเกษียณอายุ จะอย่างไรก็ตาม ไม่ถือว่าเป็นการสูญเสียบทบาท หรือเกียรติยศหรือการสิ้นสุด ตรงกันข้ามถือว่าเป็นจุดสูงสุดของสถานภาพทางสังคม และ เกียรติยศของครอบครัวหมู่ญาติและชุมชนโดยเฉพาะชนชีพที่มีที่ดิน ซึ่งผู้สูงอายุมีทรัพย์สินจากการผลิต นอกจากนั้น ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมสมัยใหม่ มีการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนกว่าในเชิงของบทบาทที่คาดหวังเพื่อสอดคล้องกับวิถีชีวิต ในสังคมไทยสมัยใหม่ คือ

๑) ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย มีการแข่งขันตั้งแต่การสอบเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล มีการเรียนพิเศษ เรียนดนตรี เรียนเต้นรำ เรียนกีฬา เป็นต้น

๒) ขั้นตอนการเป็นเด็กที่ใช้ชีวิตกับการเล่น ชีวิตอิสระให้เวลากับการเรียนการศึกษา ทั้งทางการและไม่เป็นทางการ ช่วงนี้จะเริ่มเร็วและขยายไปจนถึงอายุ ๒๐ ปี ในกรณีที่เรียนระดับสูงต่อก็อาจขยายไปจนถึงอายุ ๒๕ ปี ซึ่งจะเป็นการไม่ค่อยสนับสนุนไม่ให้เป็นแรงงานหรือเริ่มทำงานซึ่งอันนี้เป็นลักษณะเฉพาะของสังคมอุตสาหกรรม

๓) ขั้นตอนของการทำงานโดยเริ่มจากอายุ ๒๓-๖๐ ปี ช่วงต้นของขั้นตอนนี้ ประชากรจะยุ่งกับการสร้างอาชีพสร้างครอบครัวและช่วงปลายจะเริ่มรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยจะมีส่วนร่วมในบทบาทต่างๆมากขึ้น บุคคลจะถึงจุดสูงสุดในด้านสังคม ตำแหน่ง การงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและความสำเร็จด้านอื่นๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง หรือความรับผิดชอบต่อครอบครัวขยายของตน

^{๕๙} ลีลาวดี อัครเศรณี, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่เชิง อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๒๑.

^{๖๐} กรมประชาสงเคราะห์, ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง, (กรุงเทพมหานคร: กองสวัสดิการสงเคราะห์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐.

๔) วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ในกรณีที่งานอาชีพมีกำหนดอายุแน่นอน เป็นจุดสุดท้ายของงานอาชีพ ลดบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมต่อครอบครัวและบุตร มักมีปัญหาด้านสุขภาพและอารมณ์ เนื่องจากการตาย ของญาติพี่น้องและเพื่อน มองหาความหมายของชีวิตมีเวลาว่าง ขึ้นตอนสุดท้ายคืออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป บทบาทต่างๆ จะต่างจากตอนอายุวัยทำงานและจะไปสิ้นสุดเอาเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปีเป็นต้นไป^{๖๑}

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุก็มีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างปกติของมนุษย์คนหนึ่งในสังคมนั้นคือ เริ่มจากวัยเด็ก ไปสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ที่สร้างฐานะทางครอบครัวและค่อยๆ ลดภาระงานลงไปเข้าสู่วัยเกษียณอายุ หรือสรุปอีกอย่างหนึ่งก็คือ อายุ จากเด็กถึง ๒๐-๒๕ ปี เป็นวัยเรียนรู้ในระดับพื้นฐาน อายุ ๒๓-๖๐ ปี เป็นวัยทำงานเพื่อสร้างฐานะแก่ตนและครอบครัว และวัยสุดท้าย ก็คือ วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ก็จะอยู่กับครอบครัวและลดภาระงานทุกอย่างให้น้อยลง อีกทั้งอาศัยบุตรหลานในการอุปการะดูแลเรื่องปัจจัย ๔ และการรักษาพยาบาล

๒.๓.๓ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน และรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้^{๖๒}

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาการทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาระด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรืองานที่เคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตนเอง (Self- esteem) รู้สึกหมดหวัง ขาดเสถียรภาพ และความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้าน การให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

พระพุทธศาสนาให้การยอมรับคนชราซึ่งเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ที่มีลักษณะที่ดีเฉพาะตัวและแตกต่างจากสมาชิกอื่นๆ ในสังคม อันได้แก่ประสบการณ์ที่ผ่านมาและธรรมะ (คุณธรรมของคนชรา) ซึ่งลักษณะเฉพาะทั้ง ๒ ประการนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนชราสร้างสรรค์

^{๖๑} นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๘.

^{๖๒} พรเทพ สารหงส์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒.

ประโยชน์แก่ตนเองและสังคม พระพุทธศาสนามีหลักธรรม ๕ ประการ ที่จะสร้างสรรค์สังคมเพื่อความเจริญแก่ชนหมู่มากไว้ดังนี้

๑. ฝึกผู้เอย่อมเป็นพระเถระรัตัญญบวชมานาน
๒. เป็นผู้มิชื่อเสียง มียศ มีชนหมู่มากเป็นบริวาร
๓. เป็นผู้ได้จิวรบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร
๔. เป็นพหูสูต แทงตลอด ด้วยดี ด้วยทัญญู
๕. เป็นผู้มิตัมมาทัญญู มีความเห็นชอบ^{๖๓}

ขณะเดียวกันในคัมภีร์ก็กล่าวว่า พระเถระผู้นั้นอาจเป็นผู้สร้างความวิบัติให้แก่สังคมหรือในหมู่มากด้วยธรรม ๕ ประการ เช่นเดียวกัน แต่การเปลี่ยนสัมมาทัญญูเป็นมิฉฉาทัญญู คือ มีความเห็นที่วิปริตเท่านั้น ถ้าหากคนชรามีคุณสมบัติ ๕ ประการข้างต้นดังกล่าวก็สามารถที่จะสร้างสรรค์ความเจริญให้กับสังคมได้ ดังนั้น คนชราจึงมีหน้าที่ต่อสังคม ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำว่า แม้ว่าคนชราจะมีหน้าที่ต่อสังคม แต่ก็ไม่ต้องมองข้ามความสำคัญของหน้าที่ต่อตนเองเพราะจากโครงสร้างของสังคมนั้นเราจะเห็นได้ว่า บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ถือเป็นรากฐานของครอบครัว นอกจากนั้นความเป็นผู้อาวุโสยังมีหน้าที่ในระดับผู้บริหารประเทศ เป็นที่ปรึกษา แสดงความคิดเห็น แสดงแบบฉบับที่ดีก็ยังมีปรากฏอยู่ทั่วไป คนชราจึงเป็นรากฐานของสังคม ถ้าหากบรรทัดฐานของสังคมขาดคุณธรรมในการประพฤติปฏิบัติแล้ว อนาคตของสังคมนั้นย่อมขาดความมั่นคงอย่างแน่นอน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตักเตือนพระภิกษุว่า

ในอนาคต หมู่อริจะจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบท ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ แม้กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบทอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตร เหล่านั้นในอริศีล อริจิต และ อริปัญญาได้ ถึงกุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัย เลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน^{๖๔}

ในพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นหนักในเรื่องการศึกษาอบรม โดยเน้นการฝึกฝนความประพฤติปฏิบัติของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ในจูฬกัมมวิภังคสูตร ที่ตรัสตอบแก่สุภมาณด้วยการแย้งคำสอนของพราหมณ์ว่า “... ไม่ใช่พระพรหมเป็นผู้บันดาลชีวิต แต่การกระทำของตัวมนุษย์ มนุษย์เองต่างหากเป็นเครื่องสร้างสรรค์ปรุงแต่งชีวิตของมนุษย์ ความประพฤติปฏิบัติที่ประกอบด้วยคุณธรรมความดีย่อมทำให้มนุษย์ได้รับบุญกุศลนั้นมากกว่าการบูชาัญญหรือการถวายทักษิณาแก่พราหมณ์...”^{๖๕}

ดังนั้น หน้าที่ของคนชรา คือ ความประพฤติปฏิบัติตนที่ตั้งอยู่ในคุณธรรมอย่างมั่นคง เพื่อความสุขสงบสำหรับชีวิตตนและเป็นแบบฉบับในการอบรมสั่งสอนแก่นุชนรุ่นหลังสืบไป

^{๖๓} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๘/๑๕๘.

^{๖๔} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

^{๖๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙-๒๙๗/๓๔๙-๓๕๗.

๒.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ในสังคมโลก มีความชัดเจนเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสมัชชาใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติได้ประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเป็นมาตรการระหว่างประเทศฉบับแรกที่วางแนวคิด หลักนโยบาย และโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม ชาวโลกเรียกมันว่า **Vienna Plan** จุดมุ่งหมายสำคัญของมติในคราวนั้น เพื่อก่อให้เกิดความเข้มแข็งของรัฐและสังคมในการร่วมมือกันในระดับภูมิภาคและระหว่างประเทศ การสร้างสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพและโภชนาการ สภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ครอบครัว และการประกันรายได้ การจ้างงาน การศึกษาตามหลักสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิทธิอธิปไตยและความรับผิดชอบของแต่ละรัฐ^{๖๖} โดยกำหนดนโยบายหลักเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นมา ๕ ด้านดังต่อไปนี้ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านการสังคมวัฒนธรรม ด้านความมั่นคงทางรายได้ ด้านสวัสดิการสังคม

เรื่องนวัตกรรมทางการแพทย์ อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านต่างๆ เครื่องสุขภัณฑ์ ถือเป็นความจำเป็นในการที่จะส่งเสริมให้มีมาตรฐานของเครื่องใช้ เพราะมีปัญหาด้านความเสื่อมทางกายจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัย^{๖๗} สุขภาพจิต ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกที่ชอบ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ชอบพอ การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยการทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การคิดบวก ผู้สูงอายุสุขภาพดีจะไม่เป็นภาระทางสังคม การเล่นเกม การระมัดระวังร่างกายให้มีสุขภาพดี มีความสุข สนุก เกษมวัยเกษียณ ผู้สูงอายุต้องมีเพื่อนอย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว มีนโยบายแก้โรคสมองเสื่อม แก้โรคซึมเศร้า การให้พักในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเป็นธุรกิจใหม่ในสังคมผู้สูงวัยการสร้างสินค้าและบริการสำหรับผู้สูงอายุ **Medical Hub** ผลสำรวจ เป็นยาดูแลสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นอาหารแปรรูปซึ่งผลิตภัณฑ์จะต้องเปิดไม่ยาก เนื่องจากลูกหลานมีเวลาจำกัดในการดูแล ดีไซด์สุขภาพรูปแบบเฉพาะ สินค้าสนับสนุนการตามไลฟ์สไตล์ เครื่องใช้ในครัวเรือน กลุ่มแฟชั่นและเครื่องสำอางค์ **baby boomer** มีเงิน มีวิถีชีวิตที่ดี การขายบริการสำหรับผู้สูงอายุที่มาแรงคือ การจัดทัวร์ผู้สูงอายุ ทัวร์บุญท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ส่งเสริมสุขภาพและจิตใจ เรื่องสถานที่ดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย เนิร์สซิงโฮม ทั้งแบบไปกลับและพักประจำ การดูแลส่วนบุคคลเรียก โฮมแคร์ เทรน **aging society** ผู้ประกอบการจะสร้างคุณภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ^{๖๘} การใช้เงินให้บุตรหลาน การท่องเที่ยว โดยมีตัวอย่างในแต่ละภูมิภาคทั่วโลก

^{๖๖} คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา, รายงานการพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข พ.ศ. ๒๕๓๔, หน้า ๑๘.

^{๖๗} สินค้านวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัย, Scginnovation ๒๐๑๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.branbuffet.in.th [๒๐ กันยายน ๒๕๖๐].

^{๖๘} อรจิธา บุญเปี่ยมศักดิ์, สินค้าบริการสำหรับผู้สูงอายุ เทรนธุรกิจที่ไม่ควรมองข้าม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=fGdCk3vGpOE> [๒๕ กันยายน ๒๕๖๐].

๒.๔.๑ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุระดับสากล

การเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเป็นภาระที่ทุกส่วนได้ร่วมกันทำ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มั่นคงปลอดภัยในบั้นปลายของชีวิต มีการขับเคลื่อนนโยบายผ่านเวทีระดับสากล เพื่อให้ประชากรผู้สูงวัยในสังคมโลกได้รับการดูแลเอาใจใส่และมีความสุข ด้วยการจัดบริการ การสร้างความเท่าเทียมและความเป็นธรรมในการดูแลประชากรผู้สูงวัยให้ทั่วถึง ดังมีตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุระดับสากล ดังนี้

ประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกากับการดูแลผู้สูงอายุ

ประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกายุบายที่จะใช้การดูแลผู้สูงอายุแบบสังคมสวัสดิการ (Welfare Society) มากกว่าสวัสดิการโดยรัฐ (Welfare State) สังคมสวัสดิการ (Welfare Society) หมายถึงสังคมที่มีสวัสดิการหลากหลายรูปแบบ จัดการโดยหลายสถาบัน แต่ละประเภทแต่ละสถาบันมีความเป็นอิสระต่อกัน สร้างสรรค์สวัสดิการบนพื้นฐานของความสามารถและความเหมาะสมของสถาบันนั้นๆ ซึ่งเดิมจัดโดยรัฐเป็นรัฐสวัสดิการ (Welfare State) ทำให้คนรอความช่วยเหลือจากสวัสดิการของรัฐ ทำให้รัฐสิ้นเปลืองงบประมาณ เป็นการทำลายเศรษฐกิจและไม่ส่งเสริมศักยภาพของคน^{๖๙}

ผลการศึกษารูปได้ว่า จุดที่แตกต่างในการสร้างรัฐสวัสดิการและสังคมสวัสดิการในยุโรปและอเมริกา ทำให้มีการจัดตั้งและรวมตัวของประชาชนอาชีพต่างๆ อย่างเข้มแข็ง ภาคประชาสังคมมีพลังต่อรองสูง ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มแรงงาน กลุ่มผู้บริโภค และกลุ่มนักวิชาชีพ การสร้างรัฐสวัสดิการและระบบสวัสดิการแบบร่วมด้วยช่วยกันจึงทำได้ง่ายกว่า

ประเทศจีนกับการดูแลผู้สูงอายุ

ระบบสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศจีนแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ การประกันสังคม (Social Insurance) และการช่วยเหลือทางสังคม (Social Assistance) การประกันสังคมประกอบด้วย การคุ้มครอง ๕ ประการ คือ บำนาญสำหรับผู้สูงอายุ การว่างงาน การรักษาพยาบาล การบาดเจ็บจากการทำงาน การทดแทนและการคลอดบุตร การช่วยเหลือทางสังคมเป็นการจัดตั้งกองทุนสนับสนุนของรัฐบาลเพื่อให้ความช่วยเหลือบุคคลและครอบครัวที่ตกอยู่ภายใต้ความยากจน เพื่อให้มีความเป็นอยู่ การรักษาพยาบาล การศึกษา ที่อยู่อาศัย หรือความต้องการอื่นๆ ตามอัตภาพ รัฐบาลจีนสร้างเขตจิ้งอัน สังกัดนครเซี่ยงไฮ้ เป็นเขตต้นแบบในการดูแลผู้สูงอายุ โดยรับการดูแลเป็นเวลา เข้าไปเยี่ยมกลับ ส่วนเขตเหวินเจียงเป็นองค์กรสาธารณกุศลจัดตั้งขึ้นเพื่อดำเนินงานในลักษณะอาสาสมัครเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ เป็นความร่วมมือของชุมชนและภาครัฐ เป็นการให้บริการด้วยใจรัก ผลที่ได้รับคือผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดี ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้ง การเป็นอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ก็มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจที่ชัดเจน^{๗๐} การจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในประเทศจีนถือว่าเป็นนโยบายหลัก จึงมีการจัดแบ่งสถานที่ดำเนินการชัดเจน มีการจัดสรรบุคลากรที่เกี่ยวข้องที่มีความรู้

^{๖๙} ดร.จตุรงค์ บุญยรัตนสุพรรณ, รัฐสวัสดิการกับสังคมสวัสดิการ: มุมมองทางทฤษฎี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.nikomfoundation.org [๒๗ กันยายน ๒๕๖๐].

^{๗๐} วีระ สันเดชาภิรักษ์ และคณะ, “ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแลและกิจกรรมทางสังคม”, วารสารธรรมศาสตร์, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๘): ๑.

ความสามารถในการทำหน้าที่ให้รับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้อง และสามารถชดเชยความรู้สึกที่ว่าตนถูกทอดทิ้งของผู้สูงอายุได้ในระดับหนึ่ง

ประเทศสิงคโปร์กับการดูแลผู้สูงอายุ

ประเด็นเรื่องผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่สิงคโปร์ให้ความสำคัญ เนื่องจากสิงคโปร์มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี คาดกันว่า ภายในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ประชากร ๑ ใน ๕ จะมีอายุมากกว่า ๖๕ ปี สิงคโปร์มีการจัดตั้ง Ministry of Community Development, Youth and Sports (MCYS) ซึ่งทำงานร่วมกับกระทรวงที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุในด้านต่างๆ รวมทั้งมีการจัดตั้ง Ministerial Commitee on Ageing เมื่อเดือน มีนาคม ๒๕๕๐ โดยมีนาย Lim Boon Heng รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน มีวัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมความพร้อมและหาแนวทางช่วยเหลือให้กับประชาชนในสังคมผู้สูงอายุ ภายใต้คำขวัญ “Successful Ageing for Singapore” โดยมีแนวนโยบายดังนี้ ส่งเสริมการจ้างงานและความมั่นคงทางการเงิน (Enhance employability and financial security) ให้การดูแลสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมในราคาย่อมเยา (provide holistic and healthcare and eldercare) โดยเน้นให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ ราคาประหยัด และตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล ช่วยเหลือผู้สูงอายุในสังคม (Enable ageing-in place) ให้ความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่สาธารณะ และในระบบขนส่งมวลชน และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน (Promote active ageing) โดยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การบริการผู้สูงอายุในสิงคโปร์แบ่งเป็น ๒ ระยะดังนี้

๑. การดูแลระยะกลาง ได้แก่ การรักษาตามอาการที่โรงพยาบาลชุมชนและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบเข้าไปเยี่ยมกลับ

๒. การดูแลระยะยาว ได้แก่ บ้านพักคนชรา การบริการด้านการแพทย์ พยาบาล และการฟื้นฟูผู้สูงอายุที่บ้าน และสถานที่ดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย (hospice) เป็นต้น

รัฐบาลสิงคโปร์ ได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการสังคม ผ่านการดูแลของหน่วยงาน ได้แก่ MCYS และคณะกรรมการกองทุน Central Provident Fund (CPF) Board เพื่อสร้างระบบให้บุคคลในครอบครัวมีหน้าที่ดูแล เลี้ยงดูพ่อแม่ ในยามชรา และหากไม่เลี้ยงดู พ่อแม่ สามารถฟ้องร้องเรียกค่าเลี้ยงดูจากบุตรของตนได้ รวมทั้งให้ความสำคัญกับองค์กรชุมชนท้องถิ่น เพื่อเป็นกลไกในการดูแลประชาชนที่ประสบความลำบาก เพื่อลดภาระให้กับรัฐบาล^{๗๑}

ประเทศญี่ปุ่นกับการดูแลผู้สูงอายุ

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่พัฒนามากที่สุดในภูมิภาคเอเชีย เน้นการให้ครอบครัวรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ รัฐได้อนุมัติงบประมาณจำนวนมากสำหรับการแพทย์และการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้มีการดูแลรักษาผู้สูงอายุภายในบ้าน ซึ่งเป็นการเตรียมรับภาระเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก การดูแลผู้สูงอายุภายในบ้านจะเป็นหน้าที่รับผิดชอบของ

^{๗๑} นโยบายสวัสดิการสังคมของสิงคโปร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.Eastasiawatch.in.th, [๒๒ กันยายน ๒๕๖๐].

สตรีเป็นส่วนใหญ่ซึ่งได้แก่ ภรรยา บุตรสาว และบุตรสะใภ้ ชาวญี่ปุ่นมีความเห็นว่า มีความจำเป็นจะต้องให้การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชนเนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ และได้พยายามเผยแพร่ทัศนคตินี้สู่คนรุ่นหนุ่มสาว นอกจากนั้น บริษัทและธุรกิจภาคเอกชนยังมีนโยบายการจ้างงานตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความมั่นคงในการทำงานและเกิดความจงรักภักดีในหมู่พนักงาน มีหลักประกันจากประกันสังคมและประกันสุขภาพ มีการชดเชยจากการบาดเจ็บจากการทำงานและเงินบำนาญหลังเกษียณ

ประเทศญี่ปุ่นได้ชื่อว่าเป็นชาติที่มีวินัยการครองชีพที่โดดเด่นกว่าชาติอื่นๆ ในโลก มีนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในระดับชาติและสังคม ช่วยผลักดันแนวคิดเรื่อง มาตรฐานในการออกแบบบ้าน ที่อยู่อาศัย การก่อสร้างอาคารสูง กระบวนการก่อสร้าง เสนอแนวคิด **Public housing units for older person** ให้การก่อสร้างอาคารสถานที่ต่างๆ คำนึงถึงผู้สูงอายุที่สามารถใช้งานและใช้ประโยชน์ได้ ระบบขนส่งมวลชนและพื้นที่สาธารณะทุกแห่งหน ให้คำนึงถึงความสะดวกสบาย ความปลอดภัยและความมีประสิทธิภาพของทุกชีวิต โดยการนี้ มีการเน้นคำว่า **ทุกชีวิต** อย่างไม่มีข้อยกเว้น เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร ผู้คนไม่ว่าวัยใดหรือเพศใด ย่อมมีสิทธิเท่าเทียมกันในการเลือกที่จะมีชีวิต ความเป็นอยู่อย่างสะดวกปลอดภัยและมีคุณภาพให้กับตนเองได้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับลูกหรืออยู่ในพื้นที่ใกล้กับครอบครัว เป็นลักษณะของห้องชุดติดกัน เรียกว่า **Paired apartment** หรืออาจจะอยู่คนละชั้นแต่ในอพาร์ทเมนต์เดียวกัน สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านพักหลังเดียวกันกับลูก สนับสนุนให้มีการปรับปรุงสภาพที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น มีการติดตั้งราวในห้องน้ำ ห้องส้วม ติดตั้งระบบความร้อนที่โถส้วม สร้างทางลาดปรับปรุงแผน “ทองคำ” เป็น “แผนทองคำใหม่” (**New Gold Plan**) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ พักรักษาตัวที่บ้านหรือสถานบริบาลของชุมชน แทนการพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยประสานงานหลัก ในการอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น เพิ่มจำนวนเตียง สถานบริบาล และผู้ดูแล^{๗๒} มีการจัดระบบประกันสุขภาพสำหรับการดูแลระยะยาว (**Long-term Care Insurance**) และการสร้างระบบบริการที่มีประสิทธิภาพและสนองตอบต่อผู้รับบริการ (**User Oriented**)^{๗๓}

๒.๔.๒ การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยในอดีตซึ่งมีอายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่อายุประมาณ ๗๐ ปี แต่ปัจจุบันมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๘๐ ปี ในอดีต ผู้สูงอายุถูกมองว่า เป็นคนแก่ ทำอะไรไม่ได้ เจ็บ ออดๆ แอดๆ รอวันตาย แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนไปสู่อายุวัฒนะ มีอายุยืนยาวขึ้น ดังนั้น ช่วงชีวิตที่มีอายุ ๖๐ ปี ถึง ๘๐ ปี เป็นเวลาอีกไม่น้อย คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นช่วงเวลาที่ต้องดำรงรักษาสุขภาพ ทำการงานที่เป็นประโยชน์ และมีความสุขให้มาก ประเทศไทยมีการบริหารจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุ แบ่งเป็นสามช่วง ดังนี้

^{๗๒} มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘, หน้า ๕๖.

^{๗๓} เบญจรัตน์ สัจกุล, นโยบายสาธารณสุขและสวัสดิการผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.academia.edu [๑๘ กันยายน ๒๕๖๐].

ช่วงที่ ๑ ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ สมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มอบนโยบายประการสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุแก่กรมประชาสงเคราะห์ ในการจัดตั้ง สถานสงเคราะห์ คนชรา บ้านบางแค เป็นแห่งแรก มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ และมีบริการสงเคราะห์คนชรา เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด และนันทนาการ เป็นต้น เพื่อแบ่งเบาครอบครัวที่มีรายได้น้อย ยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราในครอบครัวได้ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เรื้อรัง ทำความเดือดร้อน รำคาญแก่สังคม และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อันสมควรแก่อัตภาพ เพื่อเป็นการตอบแทน คุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ เพื่อผู้สูงอายุจะได้คลายวิตกกังวลเมื่อชราภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๖ บ้านบางแคได้ปรับบทบาทจาก หน่วยงานงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ เป็น งานส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค”^{๗๔} ในสมัยนั้นการบริหารจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุเป็นการดำเนินการตามหน้าที่ที่ไม่มีการใส่ใจในรายละเอียดของ ปัญหาผู้สูงอายุ ที่ได้รับสวัสดิการก็เป็นอดีตข้าราชการ สวัสดิการไม่ครอบคลุมทั่วทุกกลุ่ม ประการที่สำคัญ งานเร่งด่วนของรัฐบาล คือ การก่อสร้างสาธารณูปโภค ประเพณีขยายถนน ทำการชลประทาน ขยายเขตบริการไฟฟ้า เพื่อเป็นฐานในการส่งเสริมการส่งออกผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมของประเทศเป็นหลัก ซึ่งอาจทำให้ประเด็นผู้สูงอายุขาดความน่าสนใจในทุกกรณี^{๗๕}

ช่วงที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ มีการประชุมสมัชชาโลก ที่กรุงเวียน ว่าด้วยผู้สูงอายุ ๓ ประเด็น คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา ด้านการศึกษาและเริ่มมีการกำหนดแนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ประเด็นผู้สูงอายุในประเทศไทยได้รับความสนใจอีกครั้ง และมีส่วนสำคัญ ทำให้มีการผลักดันแผนงานด้านผู้สูงอายุมาจนถึงทุกวันนี้^{๗๖} แผนพัฒนาระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ แห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔) การประกาศปณิญาผู้สูงอายุไทย ๙ ข้อ มีนโยบายและ มาตรการสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้ ๑. ด้านสุขอนามัย ๒. ด้านการศึกษา ๓. ด้านความมั่นคงของรายได้ และการทำงาน ๔. ด้านสังคมและวัฒนธรรม ๕. ด้านสวัสดิการสังคม

จะเห็นว่าการดำเนินงานด้านสวัสดิการผู้สูงอายุของประเทศไทยเริ่มเปลี่ยนรูปแบบจาก อดีตที่รัฐจัดให้เป็นการให้ช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาเครือข่าย และเริ่มให้ความสำคัญต่อการ จัดตั้งชมรมของผู้สูงอายุ และเน้นที่ความยั่งยืนเชิงกิจกรรมและการขยายเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ^{๗๗}

ช่วงที่ ๓ รัฐมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน เป็นแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕- ๒๕๖๔) แบ่งเป็นยุทธศาสตร์ดังนี้

^{๗๔} มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘, หน้า ๖๔.

^{๗๕} สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุ แบบสหสาขาวิชา, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘).

^{๗๖} อนุสรณ์ อุดปล้อง, “ปัจจัยที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรม ผู้สูงอายุบ้านแม่ละเมา ตำบลพะวอ อำเภอแม่สลด จังหวัดตาก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อผู้สูงอายุ มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน และสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ มาตรการ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว การดูแล และคุ้มครอง และมาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนางานองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก คือ มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนางานองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับกำหนดนโยบาย และการพัฒนาบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์การกำหนดนโยบายการพัฒนาบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และมาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย^{๗๘}

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๙- ๒๕๔๐ กรมประชาสงเคราะห์ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ ให้ริเริ่มโครงการทดลองในลักษณะของ ชุมชนช่วยชุมชน ซึ่งเรียกว่า โครงการนำร่องเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแล และจัดบริการ ตลอดจนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุในชุมชน โดยการดำเนินการระยะเริ่มต้น ภาครัฐบาลจะเป็นผู้กระตุ้นให้ชุมชนตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาต่างๆ ของชุมชน พร้อมทั้งให้ความรู้ด้านวิชาการผู้สูงอายุ ความรู้ด้านการบริหารโครงการ การให้ความช่วยเหลือ ติดต่อประสานงานต่างๆ แก่ชุมชน เมื่อชุมชนได้ตระหนักถึงความสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาของชุมชนได้แล้ว จะมีคณะกรรมการ ซึ่งเป็นคนในชุมชน รับผิดชอบการดำเนินงานด้วยตนเอง ทั้งในด้านการบริหารงาน การให้บริการต่างๆ แก่ผู้สูงอายุในชุมชน การตั้งทรัพยากรในชุมชนมาร่วมดำเนินงาน

^{๗๘} กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพปัญญาณิสัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖.

ทั้งนี้จะยึดหลักการดำเนินงาน “ชุมชนช่วยชุมชน” จากหลักการนี้ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสามารถเข้ามา มีบทบาท โดยร่วมเป็นคณะกรรมการ สอดคล้องกับงานของกรมอนามัย ที่มีโครงการพัฒนา ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในชมรมผู้สูงอายุให้มีบทบาท เป็นแกนนำผู้สูงอายุ และมีหน้าที่เป็นอาสาสมัคร ในงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม ให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายและประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุ ที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากเท่าใด ความคงอยู่ของสถานภาพก็จะยิ่งมากขึ้น ทำให้มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น การคิดบวกทำให้เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นด้วย

งานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐- ๒๕๔๔) ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ สมาชิกในครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาส แสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน มีการจัดตั้งหน่วยบริการสวัสดิการ เอนกประสงค์ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยให้ครอบครัวและผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการ เรื่องสุขภาพอนามัยให้ครอบครัว อย่างน้อยร้อยละ ๕๐ ของประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศไทย ส่งผล ให้อายุขัยเฉลี่ยของชายเพิ่มจาก ๖๘ เป็น ๗๐ ปี และหญิง เพิ่มจาก ๗๒ เป็น ๗๕ ปี

๒.๕ แผนและนโยบายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ประชากร ทั้งภายในและภายนอก ภายในหมายถึง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ภายนอก หมายถึงด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งวัยผู้สูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ละช่วงของการเปลี่ยนแปลง จะมีผลกระทบต่อสภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุมาก และมีอิทธิพลต่อสภาพการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังคำขวัญที่องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้เป็นปีสุขภาพของผู้สูงอายุว่า “Add life to years” หมายความว่า เพิ่มชีวิตชีวาให้อายุที่ยืนยาวออกไป หรือที่กระทรวงสาธารณสุขให้คำขวัญเป็นภาษาไทยไว้ว่า “ให้ ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” จึงหมายถึงการดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน แนะนำและให้คำปรึกษา ตามสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวแล้ว เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีความสุข^{๗๙} ซึ่งการดูแลโดยทั่วไปแบ่งได้ดังนี้

๒.๕.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล

นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุปรากฏขึ้นครั้งแรกในสมัย จอมพล ป.พิบูลย์สงคราม ในรูปของการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะรับ อุปการะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือขาดผู้อุปการะหรืออยู่กับครอบครัวอย่างไม่มี

^{๗๙} บรรลุ ศิริพานิช, “บริการสุขภาพผู้สูงอายุ”, แพทยสภาสาร, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๒๕): ๔๘.

ความสุข โดยให้เข้าอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา และให้การดูแลภายใต้การดำเนินงานของกรมประชาสงเคราะห์ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และในเวลาต่อมาการดำเนินงานเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้รับการบรรจุไว้เป็นแผนหนึ่งของรัฐบาล ดังนี้

๑) แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ

การประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้ประกาศใช้แผนปฏิบัติโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Plan of Action on Aging) เพื่อให้ประเทศสมาชิกลงไปปฏิบัติ^{๘๐} ส่วนประเทศไทยได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยกำหนดนโยบายกำหนดนโยบายพื้นฐาน และทิศทางของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔ ขึ้นไว้รวม ดังนี้^{๘๑}

(๑) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ๑) มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ๒) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย ๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม ๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม ๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

(๒) ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้ความเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

(๓) ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน

(๔) ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการและบริการให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค

(๕) ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อหนุนให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างดีและต่อเนื่อง

๒) นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว

จากแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕- ๒๕๔๔ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบาย และมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕- ๒๕๕๔) ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในอนาคต โดยมีนโยบายและมาตรการหลักเพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีหลักการ ๑๔ ประการ คือ^{๘๒}

^{๘๐} สวง ทับเกษม, “แนวคิดใหม่ในการให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ”, นิตยสารการประชาสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑, หน้า ๔๘.

^{๘๑} กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔, หน้า ๑๕

^{๘๒} สำนักนายกรัฐมนตรี, สารสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ -๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙-๑๐.

(๑) ส่งเสริมให้บริการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพ อนามัย การป้องกันโรค และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งให้มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

(๒) ให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคม ตลอดจนการสงเคราะห์ด้านต่างๆ ตามความต้องการ และความจำเป็นอย่างเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย และไม่มีผู้อุปการะ

(๓) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน ตามกำลังความถนัด ความสามารถและประสบการณ์ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และความชำนาญงานให้แก่ชนรุ่นหลัง รวมทั้งได้ทำประโยชน์อื่นๆ แก่สังคม

(๔) ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบสังคมไทยดั้งเดิม รวมทั้งเสริมสร้างค่านิยมในการให้ความเคารพ และกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ

(๕) สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คุณธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางจิตใจโดยเฉพาะแก่ผู้สูงอายุได้

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน และภาคเอกชนมีบทบาทสำคัญ ในการจัดสวัสดิการ ให้โอกาสผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและสังคม

(๗) สนับสนุนให้มีการผลิต และพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษา และการให้บริการผู้สูงอายุ

(๘) ให้มีการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษา วิจัย ติดตามและประเมินผลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๙) เผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การโภชนาการ การออกกำลังกายด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ ตลอดจนจัดให้มีบริเวณ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ

(๑๐) ขยายบริการและสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย สังคม และสาธารณูปโภค สำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่มีรายได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีพและไม่มีผู้อุปการะ

(๑๑) ให้บริการศึกษาอบรมหรือแนะแนวอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ได้ทำงานตามความถนัดและศักยภาพ

(๑๒) จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ทั้งเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง หรือการพัฒนาชุมชน

(๑๓) รณรงค์ให้ประชาชนและสังคมเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการมีสมาชิกหลายรุ่นอายุอยู่ร่วมกันในครอบครัว ตลอดจนให้มีค่านิยมในการเคารพ กตัญญูต่อบุพการีและผู้สูงอายุ

(๑๔) ขอความร่วมมือจากสถาบันทางศาสนาในการเผยแพร่คำสอน เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงวิธีการเผยแพร่คำสอนในรูปแบบที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า นโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาลเป็นแนวกว้างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว

๒.๑ การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์

การดูแลผู้สูงอายุโดยภาครัฐบาล เป็นการดำเนินงานตามแนวทางของการสังคมสงเคราะห์ที่มีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่รับถ่ายโอนงานจากกรมประชาสงเคราะห์เดิม แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ^{๘๓}

๑) บริการในรูปของสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นรูปแบบเก่า ให้การดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูหรือมีปัญหาไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด ๑๙ แห่ง โดยให้การสงเคราะห์ ในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ให้บริการเลี้ยงดูด้วยอาหาร ๓ มื้อ

(๒) ให้บริการเสื้อผ้าเครื่องนอนเครื่องใช้ส่วนตัวตามความจำเป็นและเหมาะสม

(๓) ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไปและ การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยและการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

(๔) บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยนักสังคมสงเคราะห์

(๕) การบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งให้ภาคเอกชน และหน่วยงานต่างๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(๖) บริการด้านศาสนกิจสนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับถือ

(๗) บริการฌาปนกิจศพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

๒) บริการในรูปของศูนย์บริการทางสังคม เป็นบริการในระดับชุมชน ที่ให้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ หรือรับบริการจากศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบั้นปลายชีวิต โดยมีบริการที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ และสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุ และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการ ที่เป็นประโยชน์ตามที่คุณสูงอายุต้องการ บริการต่างๆที่ศูนย์บริการชุมชนจัดขึ้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย บริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาและนันทนาการต่างๆ ตามที่คุณสูงอายุให้ความสนใจ

๓) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ หรือโครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้ง และยากจนหรือไม่มีครอบครัวที่อยู่ในชนบททั่วประเทศ ได้รับเบี้ยยังชีพ คนละ ๒๐๐ บาท ต่อเดือน ตั้งแต่

^{๘๓} กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สรุปกิจการประจำปี ๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗-๓๘.

ปี ๒๕๓๘ เป็นต้นมา และในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ รัฐบาลได้ขยายเป็นบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุอายุทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยให้ไปจดทะเบียนและขอรับเบี้ยยังชีพได้ ที่สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ จะได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดไปจนถึงแก่กรรม ปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงเบี้ยยังชีพเป็นแบบตามแบบขั้นบันไดตามช่วงอายุ ได้แก่

ช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๖๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๗๐-๗๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๗๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๘๐-๘๙ ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ ๘๐๐ บาทต่อเดือน

ช่วงอายุ ๙๐ ปีขึ้นไปได้รับเบี้ยยังชีพ ๑,๐๐๐ บาทต่อเดือนตลอดไปจนถึงแก่กรรม

สรุปได้ว่า การให้บริการสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ที่ดำเนินการโดยองค์กรของรัฐ ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินงาน จากในรูปของสถานสงเคราะห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีที่พึ่งพิงอุ่นใจได้ว่า รัฐไม่ทอดทิ้ง และเป็นการตอบสนองความดีของผู้สูงอายุ ที่เคยทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติมาก่อน มาเป็นรูปแบบของบริการในระดับชุมชน การบริการในรูปของสถานสงเคราะห์ให้อยู่ในเขตจำกัด หรือผสมผสานกับกิจกรรมหลักอื่นๆ โดยเน้นบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วม รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นประการสำคัญ ดังนั้น แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการสังคมสงเคราะห์ จึงสอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเป็นหลัก ให้การสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตามสาเหตุ และปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย

๒.๒ การดูแลผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพอนามัยไม่ดี การดูแลผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้การดูแล ทั้งในด้านการรักษาโรคที่เป็นอยู่แล้ว และการป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น หรือแทรกซ้อนขึ้นได้อีก การดูแลผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข จึงได้แบ่งการดำเนินงาน ดังนี้

๑) นโยบายด้านสุขภาพ โดยรัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพไว้ ๒ ประการ คือ^{๘๔}

(๑) เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

(๒) ส่งเสริมให้มีบริการทางสุขภาพกาย และจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

๒) การให้บริการด้านสุขภาพ โดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงได้เน้นที่การดำเนินงานในบริการ ๔ ด้าน ดังนี้ คือ^{๘๕}

(๑) ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยสนับสนุนให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ให้ความรู้ และให้การสนับสนุนแก่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน

(๒) รักษาและฟื้นฟู โดยสนับสนุนให้โรงพยาบาลในจังหวัดต่างๆ เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้น และให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษในโรงพยาบาล

^{๘๔} สำนักนายกรัฐมนตรี, สาระสำคัญนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๔), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๘๕} อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

(๓) ด้านสาธารณสุขมูลฐาน สนับสนุนให้มีการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านและฝึกรวมอาสาสมัครสาธารณสุข กับผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

(๔) สนับสนุนและฝึกรวมบุคลากรทางการแพทย์ และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) การดูแลผู้สูงอายุในขั้นตอนการปฏิบัติจริง คือ การรักษาโรคกับการดูแลสุขภาพในส่วนของการรักษาโรคนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของแพทย์ที่จะต้องให้การรักษา และชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตัวให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการรักษา และการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะผู้สูงอายุมักจะให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง ด้วยความเชื่อที่ว่าแพทย์เป็นผู้ที่มีความรู้ในโรคต่างๆ มากกว่าผู้อื่น โดยที่ความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมโทรมของระบบอวัยวะต่างๆ โรคหรืออาการวินิจฉัยว่า ความผิดปกตินั้นเกิดจากความชรา แพทย์จึงไม่พยายามหาทางบำบัดแก้ไขเพราะเข้าใจว่าเป็นสภาพของความเสื่อม แก้ไม่ได้ช่วยไม่ได้ เมื่อปล่อยโอกาสที่จะช่วยรักษาได้ให้ล่วงเลยไปก็จะแก้ไขไม่ได้จริงๆ แม้จะทราบในภายหลัง ส่วนการดูแลผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมเร็ว ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจึงมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้คำแนะนำแก่ญาติและผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด

(๒) พยายามรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง ให้ใช้การได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑. พยายามให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

๒. จัดหาอุปกรณ์และเครื่องช่วยสำหรับผู้ที่มีอวัยวะบกพร่องในการทำหน้าที่

๓. ให้คำแนะนำแก่ญาติและครอบครัว เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

๔. การเตรียมผู้สูงอายุให้พร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย ในลักษณะของการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับความตายด้วย

(๓) การฟื้นฟูสภาวะทางสังคม โดยการยกย่องให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชน โดยจัดกิจกรรมตามความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งควรแนะนำญาติ และครอบครัวให้แสดงความเคารพยกย่อง เข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว และส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ

สรุปได้ว่า แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดเป็นการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย ทั้งในส่วนของการรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจด้วย

๒.๕.๒ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ จากที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๕๔) รัฐบาลจึงได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ตราขึ้นโดยมีเจตนารมณ์เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนต่อสิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันให้กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานภาครัฐ ทั้งส่วนกลางส่วนภูมิภาคและรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง และส่งเสริมสนับสนุนรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยมีสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุได้ดำเนินการเพื่อติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้ดังกล่าว ที่ได้รับบริการจากหน่วยงานต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้^{๔๖}

๑) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้สูงอายุได้รับบริการที่สะดวกรวดเร็ว มีช่องทางเฉพาะผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

๒) ด้านการศึกษา ผู้สูงอายุได้รับ บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย การจัดกิจกรรมฝึกอบรมมีรายการต่างๆ แก่ผู้สูงอายุการศึกษาศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงขั้นอุดมศึกษา ขอรับบริการได้ที่ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในจังหวัดทุกจังหวัด

๓) ด้านการประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุได้รับบริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งงานว่าง การจัดหางาน สมัครงาน ข้อมูล ค่าปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน ได้จากสำนักจัดหางานเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร สำนักจัดหางานทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด

๔) ด้านการฝึกอาชีพ ผู้สูงอายุได้รับบริการอบรมฝึกอาชีพ โดยขอรับบริการได้ที่สำนักจัดหางานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร สำนักงานจัดหางานทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด

๕) ด้านการจัดหาตลาดรองรับสินค้า ผู้สูงอายุได้รับบริการ การนำสินค้ามาร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ การอบรมด้านการจัดการ การตลาด ขอรับบริการได้ที่กรมพัฒนาธุรกิจการค้า สถาบันฝึกอบรมธุรกิจการค้า และ สำนักงานพาณิชย์จังหวัด

๖) ด้านลดหย่อนค่าโดยสาร การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง รถไฟลดราคา โดยสารครึ่งราคา ตั้งแต่เดือน มิถุนายนถึงกันยายน รถไฟฟ้าใต้ดินลดค่าโดยสารครึ่งราคา รถโดยสารประจำทาง ขส.ม.ก.ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตั้งแต่เวลา ๐๙.๓๐- ๑๕.๓๐ น. และจัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ สายการบินกรุงเทพ และการบินไทยลดค่าโดยสาร ร้อยละ ๑๕ สาย

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๑-๑๗๓.

การบินภูเก็ตแอร์ไลน์ ลดค่าโดยสาร ร้อยละ ๕ เฉพาะเที่ยวบินภายในประเทศและอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก

๓) ด้านการท่องเที่ยว ผู้สูงอายุได้รับการ การจัดกิจกรรมโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขอรับบริการได้ที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

๔) ด้านกีฬาและนันทนาการ ผู้สูงอายุได้รับการ การตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ใช้บริการในสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอโรบิค สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในประเภทต่างๆ ขอรับบริการได้ที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาส่วนภูมิภาค

๕) ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ผู้สูงอายุได้รับการลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ ขอรับบริการได้ที่กระทรวงวัฒนธรรม

๑๐) ด้านการช่วยเหลือในทางคดี ผู้สูงอายุได้รับการ การให้คำแนะนำ ปรีกษาความรู้ทางกฎหมาย การดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในพื้นที่ การจัดหาทนายความช่วยเหลือ และการสนับสนุนค่าใช้จ่าย ในการให้ความช่วยเหลือว่าความแก่ต่างคดี โดยขอรับบริการได้ที่สำนักงานช่วยเหลือทางการเงินแก่ผู้ เสียหาย และจำเลยในคดีอาญา คลินิกยุติธรรม ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และสำนักงานยุติธรรมจังหวัดทุกจังหวัด

จากลำดับที่ ๑๑ - ๑๗ ขอรับบริการ ได้ที่

(๑) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

(๒) สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ

(๓) สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพ ๘ แห่ง

(๔) สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

(๕) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด

๑๑) การช่วยเหลือจากการถูกทารุณกรรม ผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท ตามสภาพปัญหา และความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี และการให้คำแนะนำปรึกษา เป็นต้น

๑๒) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้น เป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรับอุปการะในบ้านพักฉุกเฉิน สถานสงเคราะห์ หรือการให้คำแนะนำ ปรึกษา

๑๓) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ถูกหลอกลวง แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายจะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้น เป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี การให้คำแนะนำ ปรึกษา

๑๔) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาครอบครัว จะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาตามความต้องการ

๑๕) การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องอาหาร และ/หรือเครื่อง นุ่งห่ม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงิน เป็นสิ่งของ ไม่เกินครั้งละ ๒,๐๐๐ บาท ไม่เกิน ๓ ครั้งต่อคนต่อปี

๑๖) การช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องที่อยู่อาศัยจะได้รับการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย ในกรณีชั่วคราว หรือตลอดไป

๑๗) การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์จัดการศพ ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม จะได้รับการช่วยเหลือเงินจัดการศพ รายละ ๒,๐๐๐ บาท จะต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สัญชาติไทย มีฐานะยากจน มีรายได้น้อยกว่า ๑,๒๔๐ บาทต่อเดือน ไม่มีญาติหรือมีญาติแต่ไม่สามารถจัดการศพได้

๑๘) การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ ถูกทอดทิ้ง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นไป รัฐบาลได้จัดสวัสดิการการเงินเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และไม่ได้รับเงิน สวัสดิการประจำจากรัฐจะได้รับเบี้ยยังชีพถ้วนหน้าตามขั้นของอายุ โดยอายุ ๖๐-๖๙ ปี รับเบี้ยยังชีพ ๖๐๐ บาทต่อเดือน อายุ ๗๐-๗๙ ปี รับเบี้ยยังชีพ ๗๐๐ บาทต่อเดือน อายุ ๘๐-๘๙ ปี รับเบี้ยยังชีพ ๘๐๐ บาทต่อเดือน อายุ ๙๐-๙๙ ปี รับเบี้ยยังชีพ ๙๐๐ บาทต่อเดือน อายุ ๑๐๐ ปีขึ้นไปรับเบี้ยยังชีพ ๑,๐๐๐บาทต่อเดือนไปตลอดชีวิต ขอรับบริการได้ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

๑๙) การลดหย่อนภาษีเงินได้

(๑) การหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา

- ผู้มีเงินได้สามารถหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดามารดาของคู่สมรส ของผู้มีเงินได้ที่ไม่มีเงินได้ จำนวนคนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

- สำหรับบิดามารดา ต้องมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ (บิดามารดาต้องไม่มีเงินได้ไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาทต่อปี) และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้

(๒) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับดอกเบี้ยเงินฝาก

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับเงินได้พึงประเมิน ที่เป็นดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ในราชอาณาจักร เฉพาะดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่มีระยะเวลาการฝากตั้งแต่นั้นปีขึ้นไป

- ดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาทตลอดปีภาษี

- ผู้มีเงินได้ที่ได้รับสิทธิต้องมีอายุ ไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์

- หากดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท ตลอดปีภาษี ให้ธนาคารผู้จ่ายดอกเบี้ยเงินฝากดังกล่าว หักภาษีเงินได้ ณ ที่จ่ายทั้งจำนวนและนำส่งกรมสรรพากร

(๓) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

- ยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินได้เท่าที่จ่ายเป็นค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพในอัตราไม่เกินร้อยละ ๑๕ ของเงินได้พึงประเมิน แต่เมื่อรวมเข้ากับเงินสะสมที่จ่ายเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ต้องไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท สำหรับการยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินหรือผลประโยชน์ใดๆ ที่ได้รับจากกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยง

ชีพ กรณีผู้สูงอายุ ผู้ถือหน่วยลงทุนต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์ และถือหน่วยลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี กรณีทุพพลภาพ ต้องเป็นกรณีที่แพทย์ที่ทางราชการรับรองได้ตรวจ และแสดงความเห็นว่าผู้ถือหน่วยลงทุนทุพพลภาพจนไม่สามารถประกอบอาชีพ ซึ่งก่อให้เกิดเงินได้ที่จะนำมาซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพได้อีกต่อไป และกรณีตายต้องเป็นกรณีที่ผู้ถือหน่วยลงทุนถึงแก่ความตาย ในระหว่างการถือหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

(๔) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๕ ปี ขึ้นไป

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในประเทศไทย เฉพาะเงินได้ที่ได้รับส่วนที่ไม่เกิน ๑๙๐,๐๐๐ บาทในปีภาษีนั้น

- ผู้มีเงินได้สามารถเลือกใช้สิทธิยกเว้นภาษีเงินได้ไม่เกิน ๑๙๐,๐๐๐ บาท ในปีภาษีนั้น ออกจากเงินได้ประเภทใดก็ได้ที่ได้รับ และนำเงินได้หลังใช้สิทธิมาคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามปกติ

(๕) การหักค่าลดหย่อนเงินหรือทรัพย์สินที่บริจาคให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

- กรณีบุคคลธรรมดา มีการบริจาคเงินสามารถนำมาหักเป็นค่าลดหย่อนในการคำนวณภาษีได้เท่ากับจำนวนที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้สุทธิ

- กรณีนิติบุคคลบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน สามารถนำรายจ่ายมาหักเป็นค่าใช้จ่ายได้ตามจำนวน ที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธิ

๒๐) การลดหย่อนภาษี ให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ สำหรับบุคคลทั่วไป กรณีบริจาคเงินให้หักลดหย่อนภาษีได้เท่าที่จ่ายจริงโดยรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้ หลังจากหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนแล้ว ส่วนนิติบุคคล กรณีบริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้ หักลดหย่อนได้เท่าที่จ่ายจริง แต่เมื่อรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ต้องไม่เกิน ร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธีก่อนหักรายจ่ายเพื่อการกุศลสาธารณะ หน่วยงานติดต่อบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน คือ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ โดยขอรับบริการลดหย่อนได้ที่ สำนักงานสรรพากรพื้นที่ และสำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาทุกแห่ง

๒๑) หน่วยงานของรัฐทั่วประเทศ ให้การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ ผู้สูงอายุได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่จำนวน ๒๕๗ แห่ง เช่น อุทยานแห่งชาติ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยใช้ “กองทุนผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นเงินทุนหมุนเวียนที่รัฐบาลจัดสรรให้ และมีผู้บริจาคสมทบ สำหรับใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. ๒๕๔๖ ผู้สูงอายุจะได้รับการบริการ ๓ ด้าน คือ ๑) การคุ้มครอง โดยได้รับการพิทักษ์สิทธิ การปกป้อง คุ้มครอง การสงเคราะห์ และช่วยเหลือให้ได้รับความมั่นคง ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ได้รับการบริการทางการแพทย์ การศึกษา การศาสนา และด้านสวัสดิการสังคมอื่นๆ เป็นต้น ๒) การส่งเสริมให้มีบทบาทในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และความสะอาดปลอดภัยในชีวิต ๓) การสนับสนุนเพื่อให้มีการพัฒนาตนเอง การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในชุมชนให้เข้มแข็ง เช่น ได้รับเบี้ยยังชีพ ได้รับช่วยเหลือค่าโดยสารพาหนะตามสมควร และได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ราชการ เป็นต้น

๒.๖ แนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่ระบุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ คือ (๑) มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต (๒) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย (๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม (๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม (๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง^{๘๗} ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

๒.๖.๑ ความต้องการของผู้สูงอายุ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีวันสิ้นสุด และมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาได้รับ หรือมีอยู่แล้ว เมื่อความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้วก็ยังมีความต้องการนั้นต่อไป เช่น ความต้องการในปัจจุบันที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นต้น ความต้องการของผู้สูงอายุก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างต่อเนื่องต่อการดำรงชีวิตและพัฒนาศักยภาพที่มนุษย์พอใจ ความต้องการเกิดขึ้นกับบุคคลไม่มีวันจบสิ้น และเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังมีความต้องการในด้านการยอมรับ การดูแลและการมีกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เพื่อต้องการให้สังคมยอมรับซึ่งมีแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)^{๘๘} ได้สร้างทฤษฎีแรงจูงใจโดยการสร้าง The pyramid of needs โดยกล่าวไว้ว่า มนุษย์เรามีพฤติกรรมที่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องมี Needs ตามลำดับขั้น ประกอบด้วย ขั้นที่ ๑) ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) ๒) ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (safety and security needs) ๓) ความต้องการความรักและการยอมรับ (need for love and acceptance) ๔) ความต้องการนับถือตนเองและได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self-esteem) ๕) ความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ๖) ความต้องการเข้าถึงสุนทรียะความงามของชีวิต (need for aesthetics/beauty) ๗) ความต้องการเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) ๘) ความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นดังกล่าวมาแล้วนั้นสรุปได้ว่ามนุษย์มีความต้องการเมื่อได้สิ่งที่ตนต้องการแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุก็มีความต้องการในแต่ละลำดับขั้นมากน้อยต่างกันตามสภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชน และบุคลิกภาพส่วนตัว อีกทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย สุขภาพจิต สังคม และเศรษฐกิจดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการของร่างกาย ความต้องการความมั่นคง หรือความปลอดภัย ความผูกพันหรือการยอมรับ หรือความต้องการมีสัมพันธภาพ ความต้องการการยกย่อง

^{๘๗} กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔, หน้า ๑๕.

^{๘๘} กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, “โครงการศึกษาการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย”, รายงานวิจัย, (สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๒: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘.

๒.๖.๒ คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตน มีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต

๒) การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive aging) เป็นความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม^{๘๙}

นอกจากนี้ เป้าหมายของการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต มีเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาประเทศ คือ การมุ่งให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหมายถึง การมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุนับได้ว่าเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในข่ายของการพัฒนาเพื่อให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าว^{๙๐}

ผู้สูงอายุในอนาคต จะต้องมียุทธศาสตร์ในตนเอง มีความสุขมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและต้องแก้ปัญหา ซึ่งเกิดจากการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำประกาศวิสัยทัศน์ร่วมในการประชุมเวทีปฏิรูปด้วยภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่า ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุจะมีภาพลักษณ์ ดังนี้^{๙๑}

๑) ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีเกียรติภูมิ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน

๒) ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น

๓) ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสดำเนินการที่ดี สามารถเข้าถึง และสามารถเลือกใช้บริการต่างๆ ได้

๔) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงาน มีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน และมีระบบประกันสุขภาพ

๕) ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึงมีความรู้ และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต

๖) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

^{๘๙} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๓.

^{๙๐} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.

ลอร์ตัน (Lawton) ได้ศึกษา ถึงคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้อง ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้าน^{๙๒} คือ

๑) การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วน ได้แก่

(๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย

(๒) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน

(๓) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

(๔) สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ

(๕) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ คือ ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเอง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้ บุคคลในช่วงที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุวัยต้นในอนาคต ควรมีการวางแผนสำหรับการดำรงชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยดังกล่าว เนื่องจาก การวางแผนหรือการเตรียมการถือว่า เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเองในอนาคตได้เป็นอย่างดี

๒.๗ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต ปัจจุบัน และแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

ผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงของโลกในมิติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณี วิถีชีวิต ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม ทรัพยากรทางธรรมชาติที่แปรเปลี่ยนซึ่งเกิดจากการพัฒนาบ้าง เกิดจากการกระทำของมนุษย์บ้าง ทำให้การดำเนินชีวิตของไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ล้วนต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดอย่างเหมาะสมทั้งสิ้น

^{๙๒} ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ”, วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขากาตตะวันออกเฉียงเหนือ, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๓๖): ๑๙-๒๐.

๒.๗.๑ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต

ด้านครอบครัว เป็นครอบครัวขยายที่ประกอบด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ผู้สูงอายุจึงมีความอบอุ่น ไม่เจ็บเหงา การดำเนินชีวิตล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกัน มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น บิดา เป็นช่างทำหน้า เป็นผู้นำครอบครัว ทำงานหารายได้เลี้ยงครอบครัว ส่วนมารดามีหน้าที่เลี้ยงดูบุตร เป็นแม่บ้าน ไม่ต้องทำงาน ทำให้มีเวลาเอาใจใส่ ห่มเทอบรมบุตรในวัยเด็ก ให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ สอนลูกให้เจริญเติบโตเป็นคนดี ลูกหลานดูแลบิดามารดาตามแก่เผ่า ซึ่งเป็นวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม

ด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากสังคมไทยในอดีตเป็นสังคมเกษตรกรรม การค้าขายผลผลิตส่วนใหญ่ทำในท้องถิ่นหรือภายในประเทศที่ไม่มีการแข่งขันสูง ค่อนข้างแนวเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกพอเลี้ยงครอบครัว ที่เหลือก็แบ่งขายเอาเงินมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค ซึ่งก็ไม่มีของฟุ่มเฟือยมาก การใช้จ่ายภายในครัวเรือนเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่ต้องบริหารจัดการให้เพียงพอ

ด้านสังคมและวัฒนธรรมประเพณี มีความเอื้ออาทร มีความสัมพันธ์เป็นพี่เป็นน้อง ประชาชนอยู่รวมกันเป็นชุมชน มีความเคารพต่อผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ คนในชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีวิถีการดำรงชีวิตที่คล้ายคลึงกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามและสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ ทำให้เกิดเป็น “ชุมชนที่เข้มแข็ง” ดังนั้นเมื่อคนในชุมชนเผชิญกับปัญหาต่างๆ จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ โดยความร่วมมือรวมใจกันของชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาและวิถีชุมชนนั้นๆ จนทำให้สามารถอยู่รอดปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ ได้ เช่น อันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บ โรคระบาด ภัยธรรมชาติ และปัญหาความขัดแย้งต่างๆ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอดีต อบอุ่นและเรียบง่าย มีประเพณีในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น การเกิด การอุปสมบท การแต่งงาน การตาย และประเพณีเกี่ยวกับสังคมเกษตรกรรม เช่น การทำขวัญแม่โพสพ เป็นต้น

ด้านสิ่งแวดล้อม มีแม่น้ำ ลำคลอง มีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ มีอากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้มีระบบนิเวศที่ดี ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคทางเดินหายใจ พืชผักที่ปลูกก็ไม่ต้องกลัวว่ามีสารพิษ

๒.๗.๒ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน

ด้านร่างกาย จากการสัมภาษณ์ ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย กล่าวถึงประเด็นปัญหาทางสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้แก่ เรื่องกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ มีอาการปวดข้อ ข้อเสื่อม กระดูกพรุน คนอายุมากจะเตี้ยลง หลังค่อม ถ้าหกล้มกระดูกก็จะหักได้ อีกอย่างหนึ่งคือภาวะหลอดเลือดแดงแข็งกระด้าง เกิดจากหลอดเลือดอุดตัน ถ้าอุดตันที่ขาทำให้ปวดขา ซึ่งเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง เมื่ออายุสูงขึ้นความดันก็จะสูงขึ้น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดผิดปกติ ปัจจัยเสี่ยงภาวะขาดสารอาหาร เนื่องจากกินไม่หลากหลาย เสี่ยงกับการเป็นโรคติดเชื้อ วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้ผู้สูงอายุนับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี สุดท้าย โรคเกี่ยวกับประสาทและสมอง โรคสมองเสื่อม คือพฤติกรรมจะเปลี่ยนจากคนคนหนึ่งเป็นอีกคนหนึ่ง เปลี่ยนจิตวิญญาณ เปลี่ยนเป็นคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำคนในบ้านไม่ได้ ซึ่งการเสื่อมของสมองจะเริ่มที่อายุ ๖๕ ปี เสื่อม ๒ %

และทวีคูณทุกๆ ๕ ปี โรคพากินสัน เดินเขื่องช้าลงหกล้มง่าย โรคซึมเศร้า ภาวะซึมสับสนเฉียบพลัน จำอะไรไม่ได้แค่ข้ามคืน มีไข้สูง กลางคืนไม่นอน พูดจาภาษาแปลกๆ^{๙๓} เป็นต้น

ด้านจิตใจ ปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว บิดา มารดา ต้องดันรนต่อสู้ในการหาเลี้ยงชีพทั้งคู่ ทำให้ไม่มีเวลาในการเอาใจใส่ดูแลบุตร ทำให้บุตรขาดความอบอุ่น มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมและครอบครัว ความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบห่างเหิน เช่น บุตรออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปทำงานต่างถิ่น บางคนหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกครอบครัวออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ความแห้งแล้งของดินฟ้าอากาศทางภาคอีสาน ทำให้ชาวนามีปัญหาการเพาะปลูก ทำให้ลูกหลานต้องออกจากถิ่นฐานย้ายไปทำงานที่กรุงเทพมหานคร อยู่ห่างไกลจากบ้านเดิม จึงไม่ได้อยู่ใกล้ชิดบิดา มารดา ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางจิตใจ เหนงา ซึมเศร้า และเครียด ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปลอ่ยให้เป็นภาระของ สังคม” จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยาก เดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดู มีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิต อยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุบางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุดังกล่าว

ด้านเศรษฐกิจ ผลจากการพัฒนาการติดต่อสื่อสารการคมนาคมขนส่งและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการติดต่อสื่อสารที่ไร้พรมแดน หรือเกิด “กระแสโลกาภิวัตน์” เป็นเหตุและปัจจัยที่นำทุกสิ่งทุกอย่างไปสู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้ง ทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยีและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุหากไม่ได้เตรียมความพร้อมด้านการเงินก็จะประสบกับภาวะลำบาก ไม่พอเพียงชีพ หากไม่ศึกษาเทคโนโลยีก็จะทำให้ตกยุค เกิดความเครียด เนื่องจากตามไม่ทันเทคโนโลยี

ด้านสังคมและวัฒนธรรมประเพณี สาเหตุจากปัญหาทางเศรษฐกิจของประเทศไทยส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคม จนกลายเป็นวิกฤตของชาติในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหาจากการประกอบอาชีพ ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ครอบครัวแตกแยก ผู้สูงอายุและเด็กถูกทอดทิ้ง การละเมิดสิทธิของคนอื่น ตลอดจนปัญหาความขัดแย้งแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ในบางกรณีอาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงต่อกัน จากสภาพปัญหาสังคมดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันอันดีในสังคมของเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ติดเชื้อเอดส์และผู้ด้อยโอกาส ซึ่งอาจได้รับบริการจากภาครัฐและสังคมที่ไม่เท่าเทียมกัน และเนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการแข่งขันสูง มีเทคโนโลยีสมัยใหม่ และมีการสื่อสารเชื่อมต่อแบบโลกไร้พรมแดน ทำให้มีการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกผ่านสื่อต่างๆมากมาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน สาเหตุจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงของสังคม ผลกระทบจากการรับวัฒนธรรมตะวันตก และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ขาดศีลธรรมจรรยาในการดำเนินชีวิต หากเห็นจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

^{๙๓} สัมภาษณ์ ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย, รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพญาวินยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ด้านสิ่งแวดล้อม แม่น้ำ ลำคลอง ป่าไม้ถูกทำลาย ด้วยการทิ้งขยะของเสีย โรงงานอุตสาหกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของแม่น้ำ ถมคลองระบายน้ำ ทำให้เกิดน้ำท่วมทุกครั้งที่ฝนตก ข้าวของเสียหาย สร้างความเดือดร้อนไปทั่ว บุกรุกป่าไม้ ทำให้ระบบนิเวศน์เสียหายส่งผลต่อสุขภาพคนและสัตว์น้ำ เกิดมลพิษในอากาศจากฝุ่นละออง ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความต้านทานโรคน้อยอยู่แล้วต้องประสบกับโรคทางเดินหายใจ

๒.๗.๓ แนวโน้มสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษาไว้ดังนี้ (๑) ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า (๒) แนวคิดเกี่ยวกับแนวโน้มและการสร้างภาพอนาคตการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า (๓) สรุป ดังมีรายละเอียดการศึกษาดังต่อไปนี้

(๑) ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า

ในกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุที่จะเป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้านั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สิ่งที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าได้ จะต้องเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จนนำไปสู่คุณภาพชีวิตและรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

แนวโน้มในสองทศวรรษหน้า เนื่องมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จะต้องมีการแข่งขันในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งจะ使人ใช้เวลาทุ่มเทให้กับการทำงานมากขึ้น อีกทั้งการที่สังคมมีพัฒนาการความเป็นเมือง (Urbanization) มากขึ้นทำให้ค่าครองชีพต่างๆ สูงขึ้น และต้นทุนของการให้ได้มาซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ตนเองต้องการมีราคาแพงขึ้น ภาระการหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัวจึงไม่ได้เป็นของผู้ชายแต่ฝ่ายเดียว ผู้หญิงเองจึงต้องเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น ประกอบกับการศึกษาของสตรีมีการพัฒนาที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ทำให้ค่านิยมและทัศนคติต่อตนเองเปลี่ยนแปลง มีความเป็นตัวของตัวเอง และพึ่งพาตัวเอง (Independent) มากขึ้น ทำให้ทั้งชาย และหญิง มีทรัพยากรและเวลาสำหรับการมีบุตรลดลง ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ใช่ข้อค้นพบ หรือข้อสรุปใหม่แต่อย่างใด เพียงแต่ สิ่งที่ยังไม่ได้รับการกล่าวถึงเท่าที่ควร นั่นคือการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิต และการวางแผนการดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุในสัดส่วนที่สูง หรือที่เรียกว่าเป็นสังคมสูงวัยนี้ ทำให้โครงสร้างครอบครัวและการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างบุคคลในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ รูปแบบของครอบครัวมีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น แต่ละรูปแบบมีลักษณะเฉพาะตัว มีสภาพปัญหาและความต้องการความช่วยเหลือที่แตกต่างกัน เช่น ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่น ครอบครัวเด็กกำพร้า ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวข้ามรุ่นหรือครอบครัวที่มีรุ่นปู่ย่า ตายายและรุ่นหลาน มีผลทำให้การปฏิสัมพันธ์ของคนต่างวัยในครอบครัวขาดหายไป ครอบครัวขาดความอบอุ่นนำไปสู่ปัญหาสังคม

ในกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุที่จะเป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้านั้น ภูเบศร์ สมุทรจักร, นายนิพนธ์ ดาราวุฒิมาประกรณ์ กล่าวว่า ประชากรเจนเนอเรชัน Y หรือ Millennials ซึ่งเกิดระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๖ นับเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญยิ่งเนื่องจากประชากรกลุ่มเจนเนอเรชัน Y ต่อไปจะเป็นทั้งผู้สร้างประชากรรุ่นใหม่ๆ และดูแลประชากรวัย

ชราที่มีสัดส่วนสูงขึ้น จากการที่สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น ทักษะคิด ความคิด ความเชื่อ และรูปแบบการดำเนินชีวิตของประชากรในแต่ละ เจเนอเรชัน ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในมิติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การเกิดสงคราม การค้นพบนวัตกรรมใหม่ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง วัฒนธรรมที่นิยมแพร่หลาย (Popular culture) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ Ryder (๑๙๖๕) นักทฤษฎีด้านเจเนอเรชัน เรียกว่า “กระบวนการสร้างและสลายทางประชากร”(Demographic metabolism) ทำให้นักวิชาการในสาขาต่างๆ เข้าใจทัศนคติ และพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์มากขึ้น ปัจจุบันได้มีการแบ่งประชากรออกเป็นอย่างน้อย ๖ เจเนอเรชัน ได้แก่ G.I. (เกิดระหว่าง พ.ศ. ๒๔๔๔-๒๔๖๗), Silent (เกิด พ.ศ. ๒๔๖๘-๒๔๘๕), Baby boomers (เกิด พ.ศ. ๒๔๘๖-๒๕๐๓), X (เกิด พ.ศ. ๒๕๐๔-๒๕๒๔), Y (เกิด พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๖) และ Z (เกิดหลัง พ.ศ. ๒๕๔๖) ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่น Generation Y มีอิทธิพลสำคัญต่อโครงสร้างทางประชากรไทยในอนาคต การรับรู้ ทำความเข้าใจในทัศนคติของของกลุ่มนี้จะเป็นประโยชน์และนำไปสู่การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายประชากรระยะยาวได้อย่างเหมาะสมต่อไป จากผลการวิจัยของสถาบันประชากรศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่น Generation Y ไว้ ๗ มิติ ดังนี้

๑) ทัศนคติต่อบทบาทของหญิง ชาย ชายยังเห็นว่าชายควรเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งหญิงเห็นด้วยน้อย ชาย หญิง หารายได้เลี้ยงรายได้ครอบครัวด้วยกัน ภาระการดูแลบ้านเป็นของหญิงซึ่งหญิงต้องดูแลบ้าน บุตร ผู้สูงอายุ ทำให้หญิงต้องอยู่กับบ้านและออกไปทำงานด้วย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความเป็นอิสระในชีวิต ต้องการให้ฝ่ายชายแบ่งเบางานบ้าน

๒) การให้ความสำคัญแก่ครอบครัว หญิงจะให้ความสำคัญแก่ครอบครัวมากกว่า ชาย ชายวางแผนมีบุตรตอนอายุ ๒๘-๒๙ ปี หญิงวางแผนมีบุตรตอนอายุ ๓๐- ๓๒ ปี อายุที่เหมาะสมที่ชายและหญิงเห็นว่าเหมาะกับการมีลูกคนแรกที่อายุ ๓๐ ปี

๓) การใช้เวลาในการเข้าสังคมและสังสรรค์ พบความหนาแน่นของกิจกรรมในช่วงอายุ ๒๖-๓๐ ปี ซึ่งเป็นอายุที่การทำงานเริ่มมีความแน่นอน อีกทั้งเสถียรภาพของความสัมพันธ์ (Stability of relationship) กับคนที่อยากใช้ชีวิตคู่ด้วยมีมากขึ้น ในช่วงอายุดังกล่าวประชากรเจเนอเรชันนี้ต้องการทั้งที่จะ ซื้อมารถ ซื้อมีบ้าน แต่งงาน และมีลูกคนแรก รวมทั้งการมีธุรกิจส่วนตัว ทำให้เป็นช่วงอายุที่อาจทำให้เกิดภาวะตึงเครียด พะวงและสับสน อาจเป็นช่วงที่ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตเมื่อทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อีกทั้งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนต้องใช้ทรัพยากรทางการเงินสูง และเมื่อพิจารณาพร้อมกับลำดับความสำคัญของกิจกรรมเหล่านี้ที่วิเคราะห์ไว้เบื้องต้น ทำให้ตัดสินใจชะลอกิจกรรมที่ให้ความสำคัญน้อย อันได้แก่ การแต่งงาน/ ใช้ชีวิตคู่ และการมีบุตรคนแรก นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต ซึ่งเพศหญิงใช้เวลามากกว่าเพศชายอย่างเห็นได้ชัด และในกรุงเทพฯ พบว่ามีคะแนนสูงกว่าในต่างจังหวัด นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดเป็นของเพศหญิงอย่างชัดเจนได้แก่ การนั่งร้านกาแฟ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งพักผ่อน (นั่งชิลล์) หรือแม้แต่การเอางานไปทำด้วย การช้อปปิ้ง ใช้เวลาในห้างสรรพสินค้า ส่วนกิจกรรมของผู้ชายยังเป็นการดื่มกับกลุ่มเพื่อน การเล่นเกมออนไลน์ และการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าการไปฟิตเนสมีคะแนนน้อยกว่าการออกกำลังกายนอกฟิตเนส สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นนี้

คือกิจกรรมการดูหนังในอินเทอร์เน็ตและการใช้เวลาว่ากับการนอน ซึ่งพบว่าทั้งเพศชาย เพศหญิง ที่มีภูมิลำเนาและสถาบันศึกษาทั้งในกรุงเทพ และต่างจังหวัด มีคะแนนใกล้เคียงกันมาก

๔) ความมั่นใจในตัวเอง คนที่อยู่กรุงเทพฯ และเรียนในสถาบันที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ มีความมั่นใจสูงกว่า โดยที่ผู้ชายยังเป็นเพศรัศีกว่าตัวเองชอบชีวิตที่โลดโผนท้าทายมากกว่าผู้หญิง

๕) การใช้จ่าย การตัดสินใจมีการพิจารณาก่อน คนในกรุงเทพฯ มีแนวโน้มที่จะมีจำนวนบุตรน้อยกว่าคนในต่างจังหวัด ซึ่งทั้งพฤติกรรมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และภูมิลำเนากรุงเทพฯ นี้สะท้อนให้เห็นถึงเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอสำหรับการมีบุตรเนื่องจากค่าครองชีพในกรุงเทพฯ สูงกว่าในต่างจังหวัด และประชากรเจนเนอเรชันนี้อาจให้ความสำคัญกับความสุขในการใช้จ่ายใช้สอยเพื่อตอบสนองความสุขของตนเองและลดทอนจำนวนบุตรลงเป็นทางออก

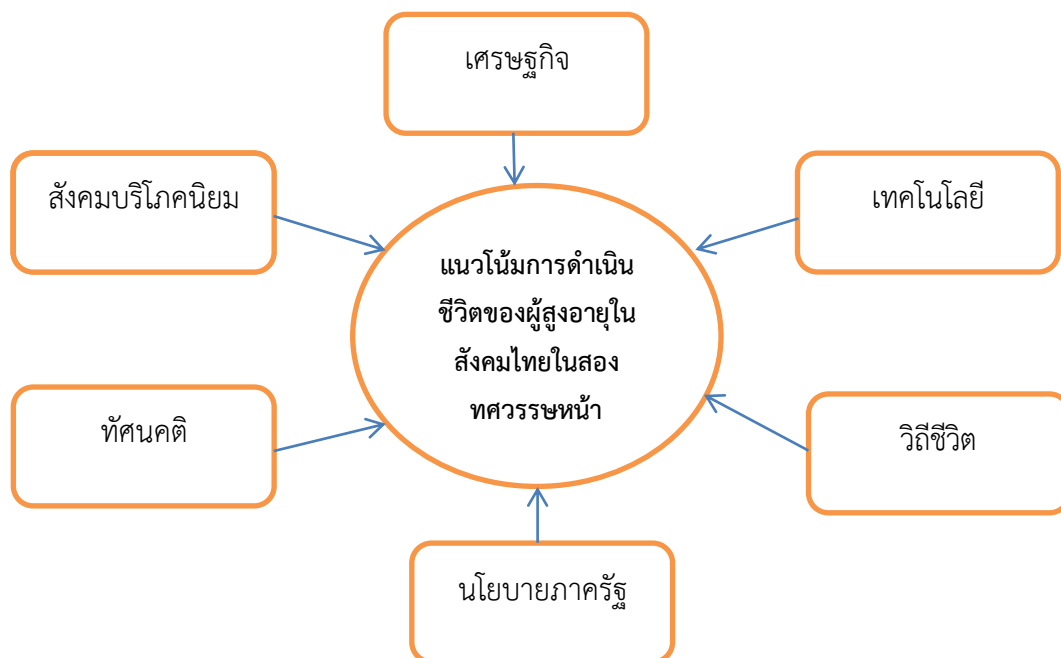
๖) ความสนใจต่อสถานการณ์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง สำหรับความสนใจติดตามการเคลื่อนไหวต่างๆ ในสังคมพบว่า การติดตามข่าวเป็นประเด็นสังคม การเมือง และเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง โดยให้ความสำคัญต่อการรักษาสิ่งแวดล้อมสูงกว่าประเด็นอื่น และแม้ว่าความสนใจเกี่ยวกับการเมืองจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่ปรากฏว่ามีการร่วมการเคลื่อนไหวทางการเมืองค่อนข้างน้อย

๗) ภาพลักษณ์ของตนเอง ผู้หญิงยังเป็นเพศที่ให้ความสำคัญในเรื่องนี้มากกว่าผู้ชาย และคนที่มิมีภูมิลำเนาในกรุงเทพฯ รวมทั้งที่ศึกษาในสถาบันที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ สูงกว่าในต่างจังหวัด มีเพียงประเด็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษารูปร่างเท่านั้นที่ผู้ชายมีคะแนนสูงกว่าผู้หญิง สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นภาพลักษณ์ของตนเองคือประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและการร่วมศาสนกิจ ซึ่งพบว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญมากกว่าผู้ชาย

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังยืนยันเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่รักอิสระ และมีความยืดหยุ่นในชีวิตซึ่งมีคะแนนค่อนข้างสูง สอดคล้องกับ คะแนนความอดทนต่อภาวะเปียบที่ค่อนข้างต่ำ การวางแผนการดำเนินชีวิตของประชากรเจนเนอเรชัน Y จะเห็นว่าประชากรเจนเนอเรชันนี้ให้ความสำคัญต่อแต่งงาน/ ใช้ชีวิตคู่ และการมีบุตรในลำดับท้ายๆ ให้ความสำคัญกับการศึกษาต่อ การทำงาน การซื้อรถ และซื้อบ้านในลำดับต้นๆ รวมทั้งยังน่าสังเกตว่า การซื้อรถเป็นมีความสำคัญในลำดับที่สูงกว่าการซื้อบ้าน ซึ่งแตกต่างจากแนวปฏิบัติของเจนเนอเรชันก่อนๆ ที่การซื้อบ้านเป็นสัญลักษณ์การสร้างตัว เป็นผู้ใหญ่ และอยู่เป็นอิสระแยกจากครอบครัวบิดา มารดา^{๙๔}

^{๙๔} ภูเบศร์ สมุทรจักร, นิพนธ์ ดารารุณิมาประกรณ์, “ไลฟ์สไตล์ แผนการดำเนินชีวิต กับแนวความคิดการมีบุตรของคนเจนเนอเรชันวาย”, (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.), หน้า ๓๒-๓๖. (เอกสารสัมภาษณ์ เรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ)

ปัจจัยที่มีผลต่อแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า



๑. แนวโน้มภาพการณ์ทางเศรษฐกิจในสองทศวรรษหน้าจะมีการแข่งขันสูงทั้งในระดับอาเซียนและระดับโลก เนื่องจากปัจจุบันเริ่มมีสัญญาณการเชื่อมโยงเส้นทางการค้าขายตามตะเข็บชายแดน โดยเฉพาะประเทศจีนพยายามพัฒนาเส้นทางรถไฟเพื่อเชื่อมต่อกับประเทศต่างๆ ในอาเซียนเช่นพม่า กัมพูชา ลาว และไทย ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันทางเศรษฐกิจสูง ประชากรวัยทำงานจากชนบทที่ย้ายเข้าเมืองจะเปลี่ยนเป็นย้ายจากเมืองไปอยู่ตามแนวตะเข็บชายแดนแทน ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งเพิ่มขึ้น

๒. กระแสสังคมบริโภคนิยม ที่นับวันจะยิ่งขยายตัวและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุและสังคมโดยรวมมาก เนื่องจากการบริโภคนิยม มีผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหิวกระหาย ความอยากในการบริโภคสิ่งต่างๆ ที่เกินความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งที่จะแสวงหาความสุขจากวัตถุเป็นสำคัญ มากกว่าที่จะมองถึงคุณความดี หรือประโยชน์จากสิ่งนั้น ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า บริโภคนิยม เป็นความสุขที่ต้องขึ้นกับวัตถุภายนอกอันเกิดจากตัณหา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่าตัณหาไม่มีสิ้นสุดไม่สามารถทำให้พอใจได้อย่างแท้จริง เมื่อมีความอยากหรือความต้องการเพิ่มมากขึ้นก็จะก่อให้เกิดเป็นค่านิยมของสังคมเพื่อการสนองตัณหาของตน^{๙๕} ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขันกันในสังคม อันนำมาซึ่งความทุกข์ ความเครียดในการดำเนินชีวิต ซึ่งข้อมูลนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยหลายฉบับที่บ่งชี้ไปในทางเดียวกันว่า เหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่เข้าปฏิบัติธรรม คือ ประสพกับความทุกข์ในการดำเนินชีวิต จึง

^{๙๕} พนิดา อังจันทร์เพ็ญ, พระพุทธศาสนาในโลกธุรกิจ: การใช้พุทธธรรมในการทำธุรกิจ บทสนทนา ระหว่าง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต) กับนายลอเรนส์ แวน แตน มิวเซนเบิร์ก, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖-๓๗.

เลือกที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยผู้เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่าเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมว่า สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้ และมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด^{๙๖}

๓. เทคโนโลยี ที่มีความเจริญก้าวหน้าและเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นทุกวัน ทำให้ภาพวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในระยะเวลาอันรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ทุกวันนี้แค่เพียงมีโทรศัพท์มือถือเครื่องเดียวก็ทำให้บุคคลสามารถติดต่อ สื่อสาร หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างหลากหลาย ด้วยเหตุนี้ผู้คนในปัจจุบันจึงเสียเวลาไปกับเทคโนโลยีเหล่านี้มาก ดังนั้นภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้คนในสังคมจึงเปลี่ยนไปมาก ซึ่งพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวว่า เทคโนโลยีเป็นเรื่องที่ตรงข้ามกับธรรมชาติ เทคโนโลยีมุ่งจัดการกับสิ่งรอบตัว ในขณะที่ธรรมชาติเน้นการจัดการกับตัวเอง เทคโนโลยีมักทำให้ทุกอย่างต้องเร่งรีบ จิตใจก็ส่งออกนอกตัวจนอยู่เฉยไม่ได้ ไม่สามารถอยู่นิ่งหรือรอนานๆ ได้ จะรู้สึกกระสับกระส่าย เบื่อ เหนงา อยากโทรศัพท์ อยากเล่นเกมออนไลน์ อยากแชทกับเพื่อน อยากไปเที่ยวห้าง เป็นต้น ซึ่งหากประสบการณ์ความรู้สึกเช่นนี้ การเข้าถึงธรรมะจึงเป็นเรื่องที่ยากขึ้น เพราะธรรมะเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความสงบ การหันมามองตน ดูจิตใจของตนเอง เดียวนี้คนเสพติดเทคโนโลยีไอทีมาก^{๙๗} ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากจะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้สูงอายุในสังคมแล้ว ยังจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าอีกด้วย

๔. ทักษะคน สังคมมีทักษะคนดิ้นเชิงลบกับผู้สูงอายุ ตีตราว่าผู้สูงอายุเป็นคนคร่ำครึ ร่างกายอ่อนแอ เชื่องช้า งบๆ เงินๆ หลงๆ ลืมๆ ค่ากล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงอายุในปัจจุบันได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตา”^{๙๘}

๕. วิถีชีวิต จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่สังคมเมืองมีการขยายตัวเพิ่มมากขึ้นนั้น นอกจากจะส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมแล้ว ยังส่งผลมาถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยด้วย ดังเช่นการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบบวิถีไทย ที่เป็นการดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตของคนไทยที่มีความผูกพันต่อพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากภาพสังคมไทยสมัยก่อนหรือในสังคมชนบท ซึ่งนับวันการดำเนินชีวิตในลักษณะนี้มีแนวโน้มว่าจะค่อยๆ เลือนหายไปตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมืองย่อมแตกต่างจากผู้สูงอายุในสังคมชนบท เพราะสังคมเมืองมากด้วยการแข่งขันและมีข้อจำกัดทางด้านเวลา จึงทำให้ผู้สูงอายุในสังคมเมืองหรือกลุ่มชนชั้นกลางนั้น นิยมไปปฏิบัติ

^{๙๖} รศ. ดร.ภัทรพร สิริกาญจน, “พุทธศาสนากับการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางในประเทศไทย”, รายงานวิจัย, (ศูนย์พุทธศาสนศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๔.

^{๙๗} พระไพศาล วิสาโล, เทคโนโลยีในทัศนะของพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/columnInterview/chip10.htm> [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

^{๙๘} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

ธรรมด้วยการเจริญกรรมฐาน ที่นิยมเรียกกันว่า การเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม มากกว่าการปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิตดังเช่นผู้สูงอายุในสังคมชนบท และด้วยเหตุของความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตนี้ จึงถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

๖. นโยบายภาครัฐ จากการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุและมาตรการต่างๆ ในการให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงได้ง่ายและนโยบายการรองรับสังคมสูงอายุ ได้แก่ มาตรการการจ้างงานผู้สูงอายุ โดยจูงใจหน่วยงานที่มีการจ้างงานผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เงินเดือนที่ต้องจ่ายให้กับผู้สูงอายุสามารถนำมาหักภาษีได้สองเท่าของรายจ่ายประเภทเงินเดือนและค่าจ้างสำหรับการจ้างบุคลากรผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป) ซึ่งมีอัตราค่าจ้างไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาทต่อคนต่อเดือน โดยนายจ้างสามารถขอใช้สิทธิได้ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของจำนวนลูกจ้างทั้งหมด ทั้งนี้ ลูกจ้างจะต้องไม่เป็นผู้ถือหุ้นของกิจการ กรรมการ หรือเคยเป็นผู้บริหารของกิจการ เป็นต้น

(๒) แนวคิดเกี่ยวกับแนวโน้มและการสร้างภาพอนาคตของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

ประชากรเจนเนอเรชันวาย เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางประชากรของประเทศในอนาคต ทั้งในด้านการผลิตประชากรรุ่นต่อไปเพื่อทดแทนจำนวนประชากรรุ่นก่อนหน้าที่จะตายลง รวมทั้งในแง่ของการเลี้ยงดูประชากรรุ่นต่อไปเหล่านี้ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ และอาจจะต้องเป็นคุณภาพที่สูงกว่าประชากรรุ่นก่อนหน้าเนื่องจากจะต้องรับภาระการเลี้ยงดูประชากรวัยสูงอายุที่มีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการที่สังคมเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging society) ข้อสรุปจากงานวิจัยประชากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้ให้เห็นว่า ประชากรเจนเนอเรชันวาย ส่วนใหญ่ยังคงเห็นความสำคัญของการมีบุตรและเห็นว่าจำนวนบุตรสองคนเป็นจำนวนที่เหมาะสมกับสถานการณ์และความจำเป็นทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิตของประชากรเจนเนอเรชันวาย ข้อมูลยังสะท้อนให้เห็นการที่ประชากรเจนเนอเรชันวาย ให้ความสำคัญต่อความสำเร็จในด้านการเรียน หน้าที่การงาน การซื้อทรัพย์สินที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การตอบสนองความเป็นปัจเจกของตนเอง ใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต รวมทั้งความเป็นอยู่ที่ดีและยืดหยุ่นต่อวิถีชีวิตที่ตนเองต้องการ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลให้ประชากรเจนเนอเรชันวาย ตัดสินใจลดจำนวนการมีบุตรลง ทั้งจะเห็นได้ว่าลักษณะการวางแผนการดำเนินชีวิตของประชากรเจนเนอเรชันนี้ เบียดเบียนเวลาแห่งการเจริญพันธุ์ และทรัพยากรที่ต้องใช้เพื่อการเลี้ยงดูบุตร นอกจากนี้เงื่อนไขของบทบาทหญิง-ชาย นับว่าเป็นประเด็นที่น่าได้รับการพิจารณาเกี่ยวกับการตัดสินใจตั้งครรภ์ โดยเฉพาะของผู้หญิง ซึ่งจะเห็นว่า ผู้ชายเป็นฝ่ายที่ต้องการมีบุตรเร็วกว่าผู้หญิง ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากการเลี้ยงดูบุตรตกอยู่กับผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ แต่ในสถานะเศรษฐกิจในปัจจุบัน การที่ผู้หญิงต้องทำงานนอกบ้านด้วย ทำให้ผู้หญิงต้องรับภาระทั้งสองด้าน ทำให้ผู้หญิงต้องการชะลอการมีบุตร หรือลดจำนวนบุตรลง และเรียกร้องให้ผู้ชายแบ่งเบาภาระการดูแลงานในครอบครัวมากขึ้น ซึ่งหากคู่ชีวิตทั้งสองฝ่ายสามารถตกลงเกี่ยวกับการแบ่งบทบาทหน้าที่ในการบริหาร

ครอบครัวได้อย่างชัดเจนและเป็นธรรมแล้วก็จะเป็แรงจูงใจสำคัญในการตัดสินใจมีบุตรและการเพิ่มจำนวนบุตรที่สำคัญอีกทางหนึ่งด้วย^{๙๙}

จากผลวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงไลฟ์สไตล์แผนการดำเนินชีวิต กับแนวความคิดการมีบุตรของคนเจนเอเรชันวาย ทำให้สะท้อนถึงแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าที่แต่งงานช้า มีบุตรน้อย คนในกรุงเทพฯ มีแนวโน้มที่จะมีจำนวนบุตรน้อยกว่าคนในต่างจังหวัด ซึ่งทั้งพฤติกรรมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และภูมิลาเนากรุงเทพฯ นี้สะท้อนให้เห็นถึงเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอสำหรับการมีบุตรเนื่องจากค่าครองชีพในกรุงเทพฯ สูงกว่าในต่างจังหวัดและประชากรเจนเอเรชันนี้อาจให้ความสำคัญกับความสุขในการใช้จ่ายใช้สอยเพื่อตอบสนองความสุขของตนเองและลดทอนจำนวนบุตรลงเป็นทางออก ใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต ซึ่งเพศหญิงใช้เวลามากกว่าเพศชายอย่างเห็นได้ชัด และในกรุงเทพฯ พบว่ามีคะแนนสูงกว่าในต่างจังหวัด นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดเป็นของเพศหญิงอย่างชัดเจนได้แก่ การนั่งร้านกาแฟ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งพักผ่อน (นั่งชิลล์) หรือแม้แต่การเอางานไปทำด้วยการช้อปปิ้ง ใช้เวลาในห้างสรรพสินค้า ส่วนกิจกรรมของผู้ชายยังเป็นการดื่มกับกลุ่มเพื่อน การเล่นเกมออนไลน์ และการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าการไปฟิตเนสมีคะแนนน้อยกว่าการออกกำลังกายนอกฟิตเนส สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นนี้ คือกิจกรรมการดูหนังในอินเทอร์เน็ตและการใช้เวลาว่างกับการนอน การซื้ออรัมีความสำคัญในลำดับที่สูงกว่าการซื้อบ้าน ซึ่งแตกต่างจากแนวปฏิบัติของเจนเอเรชันก่อนๆ ที่การซื้อบ้านเป็นสัญลักษณ์การสร้างตัว เป็นผู้ใหญ่ และอยู่เป็นอิสระแยกจากครอบครัวบิดามารดา

หลังจากที่ได้นำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าไปแล้วนั้น ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า โดยในกระบวนการวิเคราะห์แนวโน้มการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า ผู้วิจัยจะใช้วิธีการวิเคราะห์แนวโน้ม (trend analysis) ซึ่งใช้การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของปัจจัยสำคัญต่างๆ โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันและแนวโน้มความเป็นไปได้ของปัจจัยที่มีผลต่อการการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าในแต่ละด้าน ควบคู่กับการวิเคราะห์แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นกับสังคมไทยในภาพรวมในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า

ทั้งนี้ เพื่อให้การวิเคราะห์แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความน่าเชื่อถือ ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานความเป็นไปได้จริง ที่จะต้องอาศัยข้อมูลการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ในหลากหลายด้าน ผู้วิจัยจึงขออ้างอิงข้อมูลของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) สถาบันศึกษานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยและรวบรวมข้อมูลชีวิตคนไทยจากการประมวลผลการวิเคราะห์ในประเด็นสำคัญต่างๆ อาทิ ด้านประชากร เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี การเมือง และเสริมด้วยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

ทำการสัมภาษณ์อย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อหาแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น และอธิบายว่าทำไมถึงคิดเช่นนั้น ซึ่งแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ได้จัดประชุมกลุ่มย่อยรวมทั้งสิ้น ๑๑ ครั้ง จัดสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิอีก ๒ ครั้ง รวมผู้เข้าร่วมทั้งสิ้นประมาณ ๑๐๐ ท่าน ในช่วงระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ และสรุปผลด้วยการนำเสนอออกมาในรูปของฉกทศน์คือ “ฉกทศน์ชีวิตคนไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๖”^{๑๐๐}

ฉกทศน์ชีวิตคนไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นการคาดการณ์ภาพอนาคตของชีวิตคนไทยที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก ๒๐ ข้างหน้า ซึ่งเป็นผลของแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากอดีตจน ถึงปัจจุบันที่พลิกผันไปตามปัจจัยไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต โดยแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ได้สร้างตรรกะฉกทศน์ภาพอนาคตของชีวิตคนไทย ๒ ฉกทศน์ที่มีโครงเรื่องและเนื้อหาที่แตกต่างกัน ดังนี้

ฉกทศน์ที่ ๑ ซิมโฟนีปีพาทย์ ภายใต้ฉกทศน์นี้ชีวิตคนไทยจะอยู่ในสังคมที่มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนและมีกติกาที่เข้มงวด แต่ละคนมีหน้าที่และความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง เป็นชีวิตที่อยู่ในองค์กรอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นทางการ คนในสังคมต้องทำตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัดและไม่สามารถทำทุกอย่างได้ดังใจทั้งหมด แม้ว่าสังคมไทยจะมีความหลากหลายมากขึ้น แต่มีค่านิยมและกระบวนทัศน์ในการดำรงชีวิต และนโยบายการพัฒนาประเทศที่จะเน้นการสร้างอัตลักษณ์ความเป็นไทยขึ้นจากรากฐานที่มีอยู่แต่เดิมให้มีความทันสมัยและสากลมากขึ้น โดยพึ่งระบบการบริหารจัดการแบบรวมศูนย์อำนาจที่ยังให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและประเพณีของเมืองหลวง และมีกลุ่มชนชั้นนำทำหน้าที่เป็นผู้วางแผนและชี้นำความเป็นไปในสังคมตามที่เห็นสมควร โดยที่เศรษฐกิจของประเทศสามารถพัฒนาไปได้ตามยุทธศาสตร์ที่วางไว้ ด้วยการขับเคลื่อนสังคมของกลุ่มผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ รอบรู้ และมีความเด็ดขาดในการตัดสินใจ เป็นบุคคลที่มีมากทั้งคุณวุฒิ วิทยุฒิ และประสบการณ์ แต่การรวมศูนย์อำนาจและการคงไว้ซึ่งลำดับศักย์ในสังคมได้ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำมากขึ้นระหว่างคนต่างกลุ่มต่างชนชั้น ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจสังคมเกิดขึ้นได้ยาก สำหรับในฉกทศน์นี้ คนไทยโดยมากอาศัยอยู่ในพื้นที่เมืองและใช้เวลาในการดำรงชีวิตในโลกเสมือนบนพื้นที่ดิจิทัลมากขึ้นตามแนวโน้มของผู้คนทั่วโลก ซึ่งจะมีปัญหาอาชญากรรมบนพื้นที่ออนไลน์และปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นภัยคุกคามที่สร้างความอ่อนไหวและเปราะบางให้กับสังคมได้เพิ่มมากขึ้น ทำให้ภาครัฐจะต้องใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยในการติดตามตรวจสอบพฤติกรรมของประชาชนให้อยู่ในสายตาตลอดเวลา^{๑๐๑}

ฉกทศน์ที่ ๒ แจ๊สหมอลำ ภายใต้ฉกทศน์นี้ชีวิตคนไทยจะเป็นชีวิตที่เป็นไปตามความคิดที่เน้นความเป็นอิสระเสรีภาพและสิทธิส่วนบุคคลอย่างที่สุด แม้ว่าสังคมจะมีกฎระเบียบอยู่ก็ตาม แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม ชีวิตที่เป็นปัจเจกนิยมมากขึ้นนี้มาพร้อมกับแรงผลักดันเพื่อสร้างสังคมพหุนิยมและเสรีนิยม ซึ่งเน้นความหลากหลายด้านความคิด ค่านิยมและแนวทางการดำรงชีวิตที่มีความแตกต่างและหลากหลาย พร้อมไปกับการกระจายอำนาจ

^{๑๐๐} ศ. ดร.มิ่งสรรพ ขาวสะอาด, *ฉกทศน์ชีวิตคนไทย พุทธศักราช ๒๕๕๖*, (เชียงใหม่: สถาบันศึกษานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗), หน้า ๗๗.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙.

ด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองออกจากกลุ่มชนชั้นนำที่มีมาแต่อดีต โดยเฉพาะในภาคอีสานที่มีจำนวนประชากรมากที่สุดของประเทศ การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นปัจจัยขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความหลากหลายและหลากหลายอย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้างมากขึ้น ชีวิตในโลกดิจิทัลเกิดขึ้นกับผู้คนไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในเมืองหลวง หัวเมืองและชนบท การเปลี่ยนแปลงสังคมเกิดจากคนรุ่นใหม่มากกว่าคนรุ่นเก่า การขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจเกิดขึ้นโดยผู้ประกอบการขนาดเล็กและขนาดกลางที่เติบโตขึ้นจากนโยบายส่งเสริมของรัฐบาล แม้ว่าจะยังคงมีบริษัทขนาดใหญ่อยู่ก็ตาม ชีวิตคนไทยขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการระดับท้องถิ่นมากขึ้น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกลายเป็นฟันเฟืองหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนคนไทย ทำให้เกิดความคิดแบบท้องถิ่นนิยม โดยเฉพาะค่านิยมทางด้านการเมือง แต่ก็มีท้องถิ่นหลายแห่งที่อยู่บริเวณชายแดนโดย เฉพาะในภาคอีสานและภาคเหนือที่วิถีชีวิตผู้คนมีความหลากหลายและเป็นสากลในระดับอาเซียนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากได้รับประโยชน์จากการค้าขายกับประเทศจีนและประเทศอาเซียนอื่นๆ การรวมตัวด้านเศรษฐกิจระดับภูมิภาคส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางเศรษฐกิจในระดับท้องถิ่น ทำให้ลดความจำเป็นในการย้ายถิ่นเข้ากรุงเทพฯ แต่เปลี่ยนเป็นการย้ายถิ่นเข้าสู่หัวเมืองในภูมิภาคที่เพิ่มบทบาทเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจที่สำคัญ^{๑๐๒}

จากข้อมูลของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมานี้สิ่งที่น่าสนใจคือ การจะสร้างฉันทศน์ขึ้นได้นั้นสิ่งสำคัญคือการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่มีความแน่นอนสูง และปัจจัยที่มีความไม่แน่นอนสูง โดยปัจจัยที่มีความไม่แน่นอนสูงจะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ต้องมีการคำนึงถึงทางเลือกที่มีโอกาสเกิดขึ้น ดังนั้นเรื่องราวในฉันทศน์จึงประกอบด้วยตัวอย่างเหตุการณ์ที่เป็นจุดพลิกผันที่ทำให้ภาพอนาคตเปลี่ยนจากฉันทศน์หนึ่งเป็นอีกฉันทศน์หนึ่งได้ แต่ประเด็นที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญคือ ปัจจัยที่มีความแน่นอนสูง โดยแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ได้แสดงข้อมูลว่า ปัจจัยที่มีความแน่นอนค่อนข้างสูงถือเป็นแนวโน้มใหญ่ (megatrends) ที่ยากจะต้านและปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งย่อมจะมีผลต่อทุกฉันทศน์ อาทิเช่น การเข้าสู่สังคมสูงวัย กระบวนการเป็นเมือง การเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัล โลกาภิวัตน์และบูรพาภิวัตน์ เป็นต้น^{๑๐๓}

ดังนั้น ในการวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ของแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ผู้วิจัยจึงขอหยิบยกข้อมูลของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) ในประเด็นปัจจัยที่มีความแน่นอนค่อนข้างสูงที่เป็นแนวโน้มใหญ่ (megatrends) ในส่วนที่มีความสอดคล้องเป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า และนำมาวิเคราะห์ควบคู่กับแนวโน้มของปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าในแต่ละด้าน เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์หาแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าในขั้นตอนต่อไป

ความสอดคล้องกันของปัจจัยทั้งสองประเภท

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในบางประเด็นของปัจจัยที่มีความแน่นอนค่อนข้างสูงที่จะเกิดขึ้น กับสังคมไทยในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) นั้น มี

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

ความสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ดังที่ผู้วิจัยได้นำ เสนอไปแล้ว คือ

๑) กระบวนการเป็นเมืองที่สอดคล้องกับปัจจัยด้านวิถีชีวิต โดยมีแนวโน้มแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในสังคมชนบท อันเกิดจากการขยายตัวของสังคมเมือง ดังที่ปรากฏข้อมูลในปัจจุบันว่า มีคนในชนบทที่ยังอาศัยอยู่ในชนบท แต่ไปทำงานในเมืองมากขึ้น ทั้งที่ไปเข้าเย็นกลับและไปเป็นช่วงฤดูกาล เพื่อขายแรงงานและหาอาชีพที่รับรายได้เป็นเงินสด ส่วนคนในเมืองก็ออกมาในชนบทมากขึ้น เพื่อค้าขาย ท่องเที่ยวและบริการ^{๑๐๔} ดังนั้นในฉาบทศวรรษทั้งสองของแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) จึงได้เสนอภาพชีวิตคนไทยในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าคือ คนไทยส่วนมากเป็นคนเมืองทั้งที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและที่อยู่ในเขตชนบท แต่มีลักษณะการใช้ชีวิตเป็นแบบคนเมือง^{๑๐๕} โดยในฉาบทศวรรษที่ ๑ ซิมโฟนีปีพาทย์ ได้แสดงให้เห็นว่า ความเป็นเมืองส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในเขตเมือง โดยมีกรุงเทพมหานครและจังหวัดหัวเมืองเป็นหลักคือ มีการย้ายถิ่นฐานเข้าสู่กรุงเทพฯ และหัวเมืองหลักอยู่อย่างต่อเนื่องและไม่มีแนวโน้มว่าจะลดลง มหานครกรุงเทพฯ ขยายพื้นที่ครอบคลุมไปถึงชลบุรี ทำให้ความเป็นเอกราชยิ่งขึ้นไปอีก^{๑๐๖} สำหรับฉาบทศวรรษที่ ๒ แจ๊สหมอลำ ได้แสดงภาพที่ว่า แม้จะมีจำนวนคนไทยที่อยู่อาศัยในเขตเมืองมากกว่าในชนบท แต่ก็ยังมีคนจำนวนมากที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทที่มีความหนาแน่นน้อย โดยมีคนจำนวนหนึ่งเริ่มย้ายออกจากกรุงเทพฯ ไปอยู่หัวเมืองและชนบท เนื่องจากมีโอกาสทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า พร้อมกับที่เมืองหลักในภูมิภาคได้กลายเป็นศูนย์กลางการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (เขตเศรษฐกิจพิเศษ) ในแต่ละอนุภาค ทำให้ชีวิตคนในชนบทจึงไม่ต่างจากคนในเมือง^{๑๐๗}

๒) การเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัลซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยด้านเทคโนโลยี สำหรับประเด็นนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การดำเนินชีวิตภายใต้เทคโนโลยี โดยเฉพาะเทคโนโลยีสารสนเทศในโลกดิจิทัลนั้น มีแนวโน้มที่จะมีผลกระทบต่อคนในสังคมไทยมากยิ่งขึ้น ตามแนวโน้มของคนทั่วโลก ดังข้อมูลที่ปรากฏว่า นับตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นต้นมา ชีวิตดิจิทัลเป็นองค์ประกอบสำคัญของวิถีชีวิตคนไทย เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีความสะดวก รวดเร็ว และราคาถูกลง ส่งผลให้ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ มีจำนวนผู้ใช้โทรศัพท์มือถือในประเทศไทยมากกว่า ๙๐ ล้านราย^{๑๐๘} โดยในฉาบทศวรรษที่ ๑ ซิมโฟนีปีพาทย์ ได้แสดงภาพที่ว่า คนไทยในปี พ.ศ. ๒๕๗๐ จะมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมเปลี่ยนไป กลายเป็นชีวิตที่ผสมผสานสภาพ “ใกล้เคียงใกล้เคียง” กับ “ไกลเหมือนใกล้” อยู่ตลอดเวลา ความเหลื่อมล้ำด้านดิจิทัลในยุคนี้นี้ไม่ได้เป็นเรื่องของการเข้าถึงเทคโนโลยีและอุปกรณ์สื่อสารเหมือนเมื่อก่อน แต่อยู่เป็นความเหลื่อมล้ำ ด้านขีดความสามารถในการใช้งาน โดยเฉพาะการคัดสรรและเลือกใช้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับตนเอง ท่ามกลางมหาสมุทรของข้อมูลและความยากที่จะแยกแยะได้ว่าข้อมูลไหนถูกต้องและเป็นประโยชน์^{๑๐๙} ซึ่งประเด็นนี้สอดคล้องกับฉาบทศวรรษที่ ๒ แจ๊สหมอลำ ที่ฉาย

^{๑๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๑๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

^{๑๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

ภาพที่ว่า ชีวิตในโลกดิจิทัลเกิดขึ้นกับผู้คนไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในเมืองหลวงหัวเมืองและชนบท^{๑๑๐} แต่มีการพัฒนาและแพร่หลายในระดับท้องถิ่นที่เน้นข้อมูลข่าวสารในพื้นที่เป็นหลักมากยิ่งขึ้น^{๑๑๑}

สำหรับในประเด็นสุดท้ายที่เป็นแนวโน้มใหญ่และมีความแน่นอนสูงที่จะเกิดขึ้นกับสังคมไทยในอนาคตคือ การเข้าสู่สังคมสูงวัย ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประเด็นนี้เป็นอีกปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าได้ เนื่องจากในช่วงระยะเวลาดังกล่าวจะมีกลุ่มคนจำนวนมากที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ยังอยู่ในวัยแรงงาน นั้นย่อมมีผลต่อรูปแบบและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งจากข้อมูลพบว่า ประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๗ ของจำนวนประชากรทั้งหมด จะถือว่าประเทศนั้นได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” และหากมีจำนวนประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๔ ประเทศนั้นจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” และถ้ามีจำนวนประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ แสดงว่าประเทศนั้นได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด”^{๑๑๒}

ทั้งนี้ ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ได้ให้ข้อมูลว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นประเทศสังคมผู้สูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ และกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ และจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ เนื่องจากประชากรที่เกิดช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่เรียกกันว่า “รุ่นเกิดล้าน” (Million birth cohort) หรือที่รู้จักกันในนาม Baby boomers จะเคลื่อนตัวเข้าสู่ภาวะสูงวัย นอกจากนี้สาเหตุหลักที่ทำให้ประเทศไทยกลายเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยคือ การที่คนไทยมีภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดลงอย่างรวดเร็ว และสาเหตุรองคือ คนไทยมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นอย่างต่อเนื่อง^{๑๑๓} อันเป็นผลมาจากการพัฒนาระบบสาธารณสุข และเทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่ทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น พร้อมกับที่หนุ่มสาวส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะแต่งงานช้าลง และมีค่านิยมในการมีลูกน้อย^{๑๑๔}

๓) สรุป การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอดีต เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรกรรม การดำเนินชีวิตเป็นแบบเรียบง่าย เป็นครอบครัวขยายที่ประกอบด้วยบิดา มารดา บุตร ปู่ ย่า ตา ยาย ปัจจุบันด้วยภาวะความเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการแข่งขันสูง มีเทคโนโลยีสมัยใหม่จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้การดำเนินชีวิตต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ทำให้ครอบครัวเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมีเพียง บิดา มารดาและบุตร มากขึ้น ในบางรายเลือกเป็นโสด บางรายแต่งงานแต่ไม่มีบุตร ลักษณะปฏิสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า ซึ่งเป็นประชากรเจนเอเรชั่น Y เนื่องจากจะต้องรับภาระการเลี้ยงดูประชากรวัยชราที่มีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) เกิดภาระการเลี้ยงดูคนชราและการเลี้ยงดูบุตรตกอยู่กับผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ แต่ในสภาวะเศรษฐกิจใน

^{๑๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๑๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

^{๑๑๒} สุชาดา ทวีสิทธิ์, มาลี สันภูวรรณ, ศุภิตา ขวนวัน, บรรณาธิการ, ประชากรและสังคมใน

อาเซียน: ความท้าทายและโอกาส, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๕.

^{๑๑๓} ศ. ดร.มิ่งสรรพ ขาวสะอาด, ฉากทัศน์ชีวิตคนไทย พุทธศักราช ๒๕๗๖, หน้า ๓๙.

^{๑๑๔} สุชาดา ทวีสิทธิ์ และคณะ, ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส, หน้า ๕.

ปัจจุบัน การที่ผู้หญิงต้องทำงานนอกบ้านด้วย ทำให้ผู้หญิงต้องรับภาระทั้งสองด้าน ทำให้ผู้หญิงต้องการชะลอการมีบุตร หรือลดจำนวนบุตรลง

๒.๘ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

การดำเนินชีวิตนั้น เมื่อพูดตามภาษาแบบที่นิยมกันในปัจจุบันก็เป็นองค์รวมอย่างหนึ่ง องค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตนั้นก็คืออะไรทั้งหมดที่จะทำให้เราเป็นอยู่ หรือมีชีวิตอยู่ได้ มีทั้งกาย ทั้ง วาจา ทั้งใจ ทั้งปัญญา หหมดทั้งระบบของ การดำเนินชีวิตนี้เป็นระบบ เราพูดว่าต้องดำเนินชีวิตให้เป็น หรือจะเปลี่ยนว่าให้ถูกต้องก็ได้ เมื่อเป็นอยู่ไม่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา ที่นี้ เรามองว่า ชีวิตและระบบแห่งการดำเนินชีวิตนั้นเป็นองค์รวม ชีวิตที่ดำเนินชีวิตไปนั้นจึงมีหลายด้าน ไม่ว่าด้านไหนก็ตาม ถ้าเป็นอยู่หรือดำเนินผิดพลาดไป ก็เกิดปัญหาและส่งผลกระทบกันหมด ดังเช่น ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ๔ มิติ ดังนี้

๒.๘.๑ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ด้านเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจของประเทศสามารถพัฒนาไปได้ตามยุทธศาสตร์ที่วางไว้ ด้วยการขับเคลื่อน สังคมของกลุ่มผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ รอบรู้ และมีความเด็ดขาดในการตัดสินใจ เป็นบุคคลที่มีมากทั้ง คุณวุฒิ วิทยุฒิ และประสบการณ์ แต่การรวมศูนย์อำนาจและการคงไว้ซึ่งลำดับศักย์ในสังคมได้ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำมากขึ้นระหว่างคนต่างกลุ่มต่างชนชั้น ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงสถานะทาง เศรษฐกิจสังคมเกิดขึ้นได้ยาก จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยหนึ่งในสามของผู้สูงอายุ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน^{๑๑๕} โดยในปี พ.ศ.๒๕๔๕ ต่ำกว่าเส้นความยากจนร้อยละ ๔๖.๕ ปี ๒๕๕๔ ต่ำกว่าเส้นความยากจนร้อยละ ๓๓.๘ และในปี ๒๕๕๘ ผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความ ยากจน ร้อยละ ๓๔.๔ แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุยังเป็นจากบุตรแต่ก็ลดลงอย่างมาก ในขณะที่รายได้ จากการทำงานมีแนวโน้มสูงขึ้น แล้วกลับลดลง ร้อยละของผู้สูงอายุยังทำงานเพิ่มสูงขึ้น^{๑๑๖} คนใน กรุงเทพฯมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนบุตรน้อยกว่าคนในต่างจังหวัด ซึ่งทั้งพฤติกรรมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และภูมิลาเนากรุงเทพฯ นี้สะท้อนให้เห็นถึงเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอ สำหรับการมีบุตรเนื่องจากค่าครองชีพในกรุงเทพฯ สูงกว่าในต่างจังหวัด ให้ความสำคัญกับความสุขใน การใช้จ่ายใช้สอยเพื่อตอบสนองความสุขของตนเองและลดทอนจำนวนบุตรลงเป็นทางออก การซื้อ รถมมีความสำคัญในลำดับที่สูงกว่าการซื้อบ้าน ซึ่งแตกต่างจากแนวปฏิบัติของเจเนอเรชันก่อนๆ ที่การ ซื้อบ้านเป็นสัญลักษณ์การสร้างตัวเป็นผู้ใหญ่ และอยู่เป็นอิสระแยกจากครอบครัวบิดามารดา การ ขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจเกิดขึ้นโดยผู้ประกอบการขนาดเล็กและขนาดกลางที่เติบโตขึ้นจากนโยบาย ส่งเสริมของรัฐบาล แต่ก็มีท้องถิ่นหลายแห่งที่อยู่บริเวณชายแดนโดย เฉพาะในภาคอีสานและ ภาคเหนือที่วิถีชีวิตผู้คนมีความหลากหลายและเป็นสากลในระดับอาเซียนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากได้รับ ประโยชน์จากการค้าขายกับประเทศจีนและประเทศอาเซียนอื่นๆ การรวมตัวด้านเศรษฐกิจระดับ

^{๑๑๕} มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๙, หน้า ๓๔.

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

ภูมิภาคส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางเศรษฐกิจในระดับท้องถิ่น ทำให้ลดความจำเป็นในการย้ายถิ่นเข้ากรุงเทพฯ แต่เปลี่ยนเป็นการย้ายถิ่นเข้าสู่หัวเมืองในภูมิภาคที่เพิ่มบทบาทเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจที่สำคัญ ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งและอยู่ตามลำพังจะเปลี่ยนจากผู้สูงอายุในต่างจังหวัดเป็นผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครด้วย เนื่องจากบุตรหลานย้ายที่ทำงานตามเขตเศรษฐกิจที่อยู่ตะเข็บชายแดนตามนโยบายส่งเสริมของรัฐบาล

๒.๘.๒ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ด้านสังคม

สังคมไทยจะมีความหลากหลายมากขึ้น แต่มีค่านิยมและกระบวนทัศน์ในการดำรงชีวิต และนโยบายการพัฒนาประเทศที่จะเน้นการสร้างอัตลักษณ์ความเป็นไทยขึ้นจากรากฐานที่มีอยู่แต่เดิม ให้มีความทันสมัยและสากลมากขึ้น โดยพึ่งระบบการบริหารจัดการแบบรวมศูนย์อำนาจที่ยังให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและประเพณีของเมืองหลวง และมีกลุ่มชนชั้นนำทำหน้าที่เป็นผู้วางแผน และชักนำความเป็นไปในสังคมตามที่เห็นสมควร ใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต คนไทยโดยมากอาศัยอยู่ในพื้นที่เมืองและใช้เวลาในการดำรงชีวิตในโลกเสมือนบนพื้นที่ดิจิทัลมากขึ้นตามแนวโน้มของผู้คนทั่วโลก ซึ่งจะมีปัญหาอาชญากรรมบนพื้นที่ออนไลน์และปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นภัยคุกคามที่สร้างความอ่อนไหวและเปราะบางให้กับสังคมได้เพิ่มมากขึ้น ทำให้ภาครัฐจะต้องใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยในการติดตามตรวจสอบพฤติกรรมของประชาชนให้อยู่ในสายตาตลอดเวลา ชีวิตคนไทยจะเป็นชีวิตที่เป็นไปตามความคิดที่เน้นความเป็นอิสระเสรีภาพและสิทธิส่วนบุคคลอย่างที่สุด แม้ว่าสังคมจะมีกฎระเบียบอยู่ก็ตาม แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม ชีวิตที่เป็นปัจเจกนิยมมากขึ้นนี้มาพร้อมกับแรงผลักดันเพื่อสร้างสังคมพหุนิยมและเสรีนิยม ซึ่งเน้นความหลากหลายด้านความคิด ค่านิยมและแนวทางการดำรงชีวิตที่มีความแตกต่างและหลากหลาย พร้อมไปกับการกระจายอำนาจด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองออกจากกลุ่มชนชั้นนำที่มีมาแต่อดีต โดยเฉพาะในภาคอีสานที่มีจำนวนประชากรมากที่สุดของประเทศ การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นปัจจัยขับเคลื่อนที่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความหลากหลายและหลากหลายอย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้างมากขึ้น ชีวิตในโลกดิจิทัลเกิดขึ้นกับผู้คนไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในเมืองหลวง หัวเมืองและชนบท การเปลี่ยนแปลงสังคมเกิดจากคนรุ่นใหม่มากกว่าคนรุ่นเก่า ชีวิตคนไทยขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการระดับท้องถิ่นมากขึ้น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกลายเป็นฟันเฟืองหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนคนไทย ทำให้เกิดความคิดแบบท้องถิ่นนิยม โดยเฉพาะค่านิยมทางด้านการเมือง

๒.๘.๓ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ด้านร่างกาย

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกายพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาวะ “ติดเตียง” หมายถึงผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ร้อยละ ๑๙ “ติดบ้าน” หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่มีปัญหาการเคลื่อนที่เมื่อต้องออกไป

นอกบ้าน หรือ “ติดสังคม”^{๑๑๗} โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง มากกว่าร้อยละ ๖๐ โรคเบาหวานมากกว่าร้อยละ ๑๐ ผู้สูงอายุที่มีฟันไม่ครบ ๒๐ ซี่ และใส่ฟันปลอม มากกว่าร้อยละ ๗๐ ผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน ร้อยละ ๓๕ แนวโน้มของผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐาน (การกินอาหาร ใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ ล้างหน้า รวมการใช้ห้องน้ำ) ได้ด้วยตนเอง ย่อมเป็นภาระต่อบุคคลผู้อยู่ใกล้ชิดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การคาดประมาณจำนวนผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อมในประเทศไทย มีแนวโน้มสูง จากปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มีผู้ป่วยสมองเสื่อม ๖๑๗,๐๐๐ คน คาดว่า ปี ๒๕๘๐ เพิ่มขึ้นเป็น ๑,๓๕๐,๐๐๐ คน เมื่อสังคมยังมีผู้สูงอายุสูงขึ้น ผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมจะยิ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้น และจะเป็นปัญหาหนักขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง และผู้สูงอายุที่อยู่ในเมือง ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากการเสื่อมสภาพของสมอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับความทรงจำ มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด และบุคลิกภาพ ปัญหาของผู้ป่วยที่มีอาการสมองเสื่อม คือ การพลัดหลงออกจากบ้าน การถูกฉ้อฉลหลอกลวง และการไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ผู้ป่วยด้วยอาการสมองเสื่อมจำเป็นต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด^{๑๑๘}

๒.๘.๔ แนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุพบความเปลี่ยนแปลงจากเหตุปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจที่ยากจน ด้านสังคมที่หลากหลาย ที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและซ้ำซ้อน และร่างกายที่ถดถอยตามสภาวะการใช้งานและเสื่อมสภาพ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เริ่มตั้งแต่ ภารกิจที่ต้องดำเนินการในการหาเลี้ยงชีพ เพื่อความอยู่รอด ภาระที่ต้องดูแลบิดา มารดาที่สูงอายุและลูก ซึ่งส่วนมากภาระจะตกอยู่ที่เพศหญิง ทำให้การตัดสินใจต่อการดำเนินชีวิตแตกต่างจากเดิม เช่น ตัดสินใจไม่มีบุตร หรือมีบุตรน้อย บางรายตัดสินใจทอดทิ้งบิดา มารดา ในการดำเนินชีวิตประจำวันจิตใจก็ส่งออกนอกตัวจนอยู่เฉยไม่ได้ ไม่สามารถอยู่นิ่งหรือรอนานๆ ได้ จะรู้สึกกระสับกระส่าย เบื่อ เหนงา อยากโทรศัพท์ อยากเล่นเกมออนไลน์ อยากแชทกับเพื่อน อยากไปเที่ยวห้าง เป็นต้น

๒.๙ สรุป

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้าล้วนต้องการการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ หมายถึง ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ โดยแบ่งผู้สูงอายุในสังคมไทยออกเป็น ๕ ประเภท ดังนี้ ๑) ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ๒) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญที่เก็บได้ ๓) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว บุตร หรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้มีชีวิตที่ลำบาก จากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้ แรงจูงใจ

^{๑๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗, ๓๘, ๓๙.

^{๑๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒, ๔๓.

รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจะมีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น มีความกังวลเรื่องสุขภาพ กังวลเรื่องการเงิน มีความรู้สึกไม่เป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง ยึดมั่นในความคิดของตนเอง เกิดความต้องการทางด้านจิตใจสูง หากผู้สูงอายุมีปัญหาทางจิตใจจะแสดงออกทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร ท้องผูก วิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ มีอาการเจ็บปวดทางร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย และมีความต้องการทางด้านสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล สามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม ซึ่งรัฐบาลก็ตระหนักถึงการดูแลและให้สิทธิให้ผู้สูงอายุพึงมี พึงได้ โดยมีกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ มีสวัสดิการต่างๆ และมีแผนการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในระดับสากล นานาประเทศมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่หลากหลาย ตัวอย่างเช่น ในประเทศยุโรปและสหรัฐอเมริกา ใช้ระบบสังคมสวัสดิการ (Welfare Society) มากกว่าสวัสดิการโดยรัฐ (Welfare State) ในประเทศจีน มีการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเป็น ๒ ส่วน คือ การประกันสังคม (Social Insurance) และ การช่วยเหลือทางสังคม (Social Assistance) โดยจัดแบ่งสถานที่ดำเนินการชัดเจนและจัดสรรบุคคลากรที่เกี่ยวข้องและมีความสามารถรับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้อง ในประเทศสิงคโปร์ มีการออกกฎหมาย ให้บุคคลในครอบครัวมีหน้าที่ดูแลพ่อ แม่ในยามชรา หากไม่ดูแล พ่อ แม่ สามารถฟ้องร้องเรียกค่าเลี้ยงดูจากบุตรได้ ในประเทศญี่ปุ่น ได้ชื่อว่าเป็นชาติที่มีวินัยการครองชีพที่โดดเด่นกว่าชาติอื่นๆ โลก มีนวัตกรรมและระบบขนส่งมวลชนที่เอื้อกับการใช้ชีวิตของทุกชีวิตรวมถึงผู้สูงอายุด้วย มีการก่อสร้างที่อยู่อาศัย อาคารที่ได้มาตรฐาน เน้นการให้ครอบครัวรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ โดยปลูกฝังแนวคิดให้กับคนหนุ่มสาว บริษัทและธุรกิจภาคเอกชนยังมีนโยบายการจ้างงานตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความมั่นคงในการทำงานและเกิดความรักภักดีในหมู่พนักงาน มีหลักประกันจากประกันสังคมและประกันสุขภาพ มีการชดเชยจากการบาดเจ็บจากการทำงานและเงินบำนาญหลังเกษียณ

ในประเทศไทยก็มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ มีนโยบายและมาตรการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ทั้งด้านสังคมสงเคราะห์, ด้านการแพทย์และสาธารณสุข, การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุแบบถ้วนหน้า ส่งเสริมให้ชุมชนและองค์กรเอกชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุตามที่ต้องการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่ระบุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ คือ (๑) มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต (๒) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย (๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม (๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยว

ทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม (๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคมบริโภคนิยม เทคโนโลยี วัฒนธรรม วิถีชีวิต ทำให้ทัศนคติของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลให้กับชีวิตส่วนตัว และงาน (Work-life balance) มีความทะเยอทะยานและความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ แต่ต้องมีกรอบเวลาที่รวดเร็ว (Instant gratification) มีความเป็นปัจเจก (Individualistic) สูง ใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต ต้องการรูปแบบชีวิตที่มีความยืดหยุ่น ไม่ชอบสภาพความเป็นอยู่และการทำงานที่มีกรอบระเบียบมากเกินไป ทำให้สนใจต่ออาชีพอิสระ (Freelance) และการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์มาก มีความมั่นใจในตัวเองสูง ต้องการชีวิตที่ท้าทายและแสวงหาโอกาสในการทำงานหรือเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศ การตัดสินใจมีบุตรช้าและมีจำนวนบุตรลดลง จากปัจจัยดังกล่าว คาดการณ์ว่าจะส่งผลให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าใน ๔ มิติ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุโดยเฉลี่ยยังยากจน ด้านสังคม มีความหลากหลายทางสังคมมากขึ้น ด้านร่างกาย มีภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรังมากขึ้น และด้านจิตใจ มีความกระสับกระส่าย เนื่องจากความเร่งรีบในการดำรงชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง มีความต้องการไม่สิ้นสุด มีความเหงา จากการที่ครอบครัวลดขนาดลง ผลจากการตัดสินใจเป็นโสด แต่งงานไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียวต้องพึ่งพิงตนเอง

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน และแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า

ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในด้านปัจเจกบุคคลและในด้านสังคม พร้อมทั้งเสนอแนวคิดและแนวทางการปฏิบัติในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุแบบองค์รวม ดังนี้

หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันนั้น ผู้วิจัยจะนำหลักการวิเคราะห์ถึงการนำหลักธรรมมาจำแนกให้เหมาะสม สัมปายะ (สิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อม) กับวัยของผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายในชีวิตประจำวัน มีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความชราไว้ว่า แม้ชราก็เป็นทุกข์ (ชราปิ ทุกขา) ซึ่งชรานั้นมี ๒ ประการคือ ๑) สังขตลักษณะ ลักษณะของการปรุงแต่ง มี ๓ อย่าง ๑. ความเกิดขึ้น ปรากฏ ๒. ความดับสลายปรากฏ ๓. เมื่อตั้งอยู่ ความแปร ปรากฏ ๒) ความเก่าไปแห่งชั้นที่เนื่องอยู่ในภพอันหนึ่ง ในสันตติซึ่งรู้กันในอาการ มีพันทกเป็นต้น ชราคือความเก่าไปแห่งชั้น ความแก่แห่งชั้นเป็นลักษณะ มีการนำไปสู่ความตายเป็นกิจ มีความเสื่อมหายไปแห่งความเป็นหนุ่มเป็นผล ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นสังขารทุกข์และเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ด้วย จริยังอยู่ ทุกข์อันเป็นไปทางกายและทางใจนี้ใด มีปัจจัยเป็นอเนก เช่น ความหย่อนยานแห่งอวัยวะใหญ่่น้อย ความพิการแห่งอินทรีย์ ความมีรูปร่างวิกลไป ความหนุ่มสาวหายไป ความถดถอยไปแห่งกำลัง สติ และเมต (ความคิดอ่าน) จากไป และเป็นที่ดูแคลนของคนอื่นเป็นต้นเกิดขึ้น ชราเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์นั้นเพราะเหตุนี้^๑

จากการศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า ผู้สูงอายุในสังคมไทยต้องประสบปัญหาทั้งทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยตามธรรมชาติและจิตใจที่เศร้าหมอง วิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ทำให้บั่นทอนความสุขในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับการอยู่ร่วมกันในสังคม จึงเป็นเหตุจูงใจให้ผู้วิจัย ศึกษาแนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าและนำหลักธรรมมาวิเคราะห์ความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุยึดเหนี่ยว และสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย ดังนี้

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

พุทธธรรม เป็นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า โดยมีองค์ประกอบคือ ความเป็นไปในพระชนชีพ พระปฏิบัติขององค์สมเด็จพระศาสดา พุทธจริยาและพุทธกิจ ที่ได้ทรงบำเพ็ญมา เป็นแหล่งหรือที่มาของคำสอน

^๑ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๒-๑๙๓.

หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่า ภายหลังปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วนอยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า โดยพุทธธรรมมีลักษณะสำคัญดังนี้

๑) แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือเรียกเต็มว่า “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีขึ้นๆด้วยการเก็งความจริงทางปรัชญา

๒) แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติ ความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ เป็นต้น^๒

พุทธธรรม จึงมีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบความเป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วและนำมาสั่งสอนให้บุคคลสามารถนำมาพัฒนาตนให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”^๓ หลักพุทธธรรม ถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ควรเลือกนำไปปฏิบัติตามสมควรแก่ฐานะและวัยของตนเอง ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถนำไปบูรณาการกับการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ ดังมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ หลักสติปัฏฐาน ๔

เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการพัฒนากาย พัฒนาจิต เหมาะกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากมีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้

๑) ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นที่ตั้งของจิต การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมัน – Satipatthana : foundation of mindfulness) ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนด

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, (กรุงเทพมหานคร: ผลิตภัณ, ๒๕๕๘), หน้า ๑, ๖.

^๓ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

พิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา – **Kayanupassana-: contemplation of the body; mindfulness as regards the body**) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๑ นวสีวลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแตกต่างกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา – **Vedananupassana-: contemplation of feeling; mindfulness as regards feelings**) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรสามิสตามที่ไปอยู่ในขณะนั้นๆ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา – **Cittanupassana-: contemplation of mind; mindfulness as regards mental condition**) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้ตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา – **Dhammanupassana-: contemplation of mind-object; mindfulness as regards ideas**) คือ มีสติอยู่พร้อมชัดด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ^๔

พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกอารมณ์แห่งสติว่า “สติปัฏฐาน” ในคำเป็นต้นว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงความเกิดและความดับแห่งสติปัฏฐาน ๔ เธอทั้งหลายจงฟัง ความเกิดแห่งกายเป็นอย่างไร คือ เพราะอาหารเกิด กายจึงเกิด”^๕ อีกนัยหนึ่ง พระองค์ตรัสเรียกอารมณ์แห่งสติว่า “สติปัฏฐาน” แม้ในคำเป็นต้นว่า “กายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย” ชื่อว่าปัฏฐาน เพราะเป็นที่ตั้ง “สติปัฏฐาน” จึงเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ นั่นเอง

๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว (เอกายโน) ได้แก่ ทางสายเอก คือ มรรค มรรคมีความหมายว่า เป็นทางที่ผู้มีความต้องการพระนิพพานพึงดำเนินไป เป็นทางเพื่อกำจัดทุกข์ ๒ ประการ คือ ๑) ทุกข์ทางกาย ๒) ทุกข์ทางใจ ทางนี้ย่อมนำอุปปะ ๔ ประการออกไป คือ ๑) ความเศร้าโศกที่แผดเผาใจ ๒) ความคร่ำครวญรำพันทางวาจา ๓) ความทุกข์ไม่สำราญทางกาย ๔) ความ

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๑.

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๘/๒๖๕-๒๖๖.

เสียใจไม่แพ้ขึ้นทางจิต และนำคุณวิเศษ ๓ ประการมาให้ ๑) ความบริสุทธิ์ ๒) ญาธรรม ๓) พระนิพพาน^๖

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ นิพพาน หรือปรมาตมะ อันเป็นประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต เป็นที่หมายขั้นสุดท้ายตามที่พระพุทธองค์ทรงเน้นให้เร่งปฏิบัติขณะเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล เพราะสังคมตามหลักของพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วยผู้ครองเรือน และนักบวช อันมีเด็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และคนชรา ดังนั้น พระพุทธศาสนามีได้วางเป็นบทบัญญัติข้อบังคับไว้สำหรับให้มวลมนุษย์ทั้งหมดต้องปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายสูงสุดเสมอ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ทรงเสนอคำแนะนำสั่งสอน เสนอหลักความคิดเพื่อความเหมาะสมกับสถานภาพของบุคคลเหล่านั้น ในคนชราที่เช่นเดียวกัน เนื่องมาจากความเสื่อมโทรมที่ทำให้คนชราเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ข้ออักเสบ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคเกี่ยวกับปอด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคเกี่ยวกับสมอง และสมรรถภาพในด้านการช่วยเหลือตนเองก็ลดลง มีข้อจำกัดในการปฏิบัติงานซึ่งมักจะเกิดจากการหย่อนสมรรถภาพของระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูกเป็นส่วนใหญ่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไม่ได้ตามปกติ เกิดปัญหาในการเคลื่อนย้ายร่างกายไปมา จะเห็นได้ว่า สภาพร่างกายที่อยู่ในช่วงวัยชราที่ไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งวิปัสสนาสมาธิ การเดินจงกรม การรูดังค์ปา เป็นต้น และถ้าหากคนชราพึ่งมาบวชเรียนใหม่ยังมีอุปสรรคมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านการเรียนรู้ของคนชรา การเรียนของคนชราที่นี้อาจเป็นไปได้ตลอดอายุ แต่ต่างจากคนอื่น ๆ ในคนอายุน้อยการเรียนรู้มักมีความกระตือรือร้นมากกว่า อยากเรียน อยากรู้เรื่องราวทั่วไป พออายุมากจะมุ่งหน้าเรียนเฉพาะเรื่องหนึ่งเรื่องใดที่สนใจเท่านั้น อีกทั้งสมรรถภาพในการเรียนรู้เรื่องใหม่ลดลง ยังเป็นการเรียนประเภทที่จะทำให้ต้องละทิ้งนิสัยเดิมยิ่งเรียนได้ยาก เรื่องใหม่จำใครได้ คงจำแต่เรื่องเก่าๆ ได้ดี จึงเป็นการยากที่คนชราจะปรับตัวต่อความคิดหรือสถานการณ์ใหม่ และ จะเกิดความหงุดหงิดถ้าถูกบังคับให้รับความคิดหรือสถานการณ์เช่นนั้น คนชราไม่สรุปข้อความตามเหตุผลแต่ยึดถือคำกล่าวต่างๆ ไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อแก่ ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ หาได้ยาก ธรรม ๕ ประการ มีอะไรบ้าง คือ ภิกษুবวชเมื่อแก่เป็นคนละเอียดหาได้ยาก เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยมีมารยาทหาได้ยาก เป็นพหูสูตหาได้ยาก เป็นธรรมกถึกหาได้ยาก เป็นวินัยธร หาได้ยาก ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษুবวชเมื่อแก่ ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล หาได้ยาก^๗

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเตือนมิให้บุคคลมีความประมาทในวัย และทรงเร่งให้ประพฤติดุติปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของศาสนาตั้งแต่ในช่วงวัยตอนต้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรายังเป็นคนหนุ่มแน่น มีผผดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นหนุ่มกำลังเจริญ ดำรงอยู่ในปฐมวัยก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่ชราจะถูกต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้แก่ถูกชราครอบงำแล้ว มนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งยังอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือป่าโปร่ง และป่าทึบ ก็มีได้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะ

^๖ ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๕๒๖-๕๒๗.

^๗ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๑๐๘.

รีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้แก็กักอยู่สบาย^๘

แต่เมื่อไม่สามารถให้บรรลุจุดหมายสูงสุด หรือยังรู้สึกว่ามีพยานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนายังห่างไกลเนื่องจากสภาพไม่อำนวย หรือเกินไปที่จะเข้าใจ อันอยู่ในฐานะของคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) มิใช่กับวช พระพุทธองค์จึงทรงจัดการเตรียมพร้อมสำหรับให้ปฏิบัติตามลำดับความเหมาะสม และบรรลุจุดหมายในขั้นที่พอเหมาะสำหรับคนชราเช่นกัน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงนำหลักปฏิบัติด้วย ทาน ศีล ภavana อันนำไปสู่จุดหมายในระดับสัมปรายภิกตถะ ซึ่งในเรื่องการปฏิบัติของคนชรา ในครั้งพุทธกาลได้มีพราหมณ์ผู้แก่ชราสองท่าน อายุประมาณ ๑๒๐ ปี ได้สอบถามพระพุทธองค์ว่าท่านทั้งสองจะปฏิบัติตนอย่างไรดี เพราะตั้งแต่เกิดมาไม่เคยทำบุญกุศลหรือสร้างกรรมดีงามไว้เลย พระพุทธองค์ทรงตอบพราหมณ์ผู้แก่เฒ่าทั้งสองว่า “...โลกนี้ถูกชรา (ความแก่) พยาธิ (ความเจ็บ) และมรณะ (ความตาย) ร้อยรัดไว้ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ และมรณะร้อยรัดไว้อย่างนี้ ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้จะเป็เครื่องต้านทาน เป็นที่เร้น เป็นที่พื้ง เป็นที่ระลึกลับและเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้ตายไปแล้ว...”^๙

ในอรรถกถาที่ขยายพระสูตรนี้ได้กล่าวว่า “เพราะเหตุที่พราหมณ์เหล่านั้นแม้บวชแล้วก็ไม่สามารถจะบำเพ็ญวัตรให้บริบูรณ์ได้เพราะเป็นคนแก่ ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อจะให้พราหมณ์ทั้งสองนั้นดำรงอยู่ในศีล ๕ อย่างนี้แล้วรักษาศีล ๕ ตลอดชีวิต เกิดแล้วในสวรรค์”^{๑๐}

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่มากไม่น้อยไปกว่านั้น เพื่อละสุกวิปาส (ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่งามว่างาม) สุขวิปาส (ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข) นิจวิปาส (ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง) อัตตวิปาส (ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาว่าเป็นอัตตา) แท้จริงกายเป็นของไม่งาม ก็บรรดาวิปาสเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ไว้สำหรับสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในวิปาส คือ สุกวิปาส เพื่อละสุกวิปาสนั้น โดยแสดงความไม่งามในร่างกายนั้น และในเวทนาเป็นต้น แม้ที่สัตว์ยึดถือว่าเป็นสุข เที่ยง เป็นอัตตา ก็มึนยนี้ คือ เวทนาเป็นทุกข์ จิตเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ก็บรรดาธรรมเหล่านั้น พระองค์ตรัสสติปัฏฐาน ๓ ที่เหลือสำหรับเหล่าสัตว์ที่ดำรงอยู่ในวิปาสคือสุขวิปาส นิจวิปาส และอัตตวิปาส เพื่อละวิปาสเหล่านั้น โดยการแสดงความเป็นทุกข์เป็นต้นในร่างกายนั้น^{๑๑} สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

^๘ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๘/๑๔๐-๑๔๑.

^๙ อก.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔.

^{๑๐} อก.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๒๑๖.

^{๑๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๕๓๙.

๓.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ประกอบด้วยหมวดธรรม ดังนี้ หมวดอานาปานสติ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล หมวดมนสิการธาตุ หมวดปาฐะ ๙ หมวด ในการวิจัยนี้ขอกล่าวถึงหมวดธรรมเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ง่าย ดังนี้

- **หมวดอานาปานสติ** มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ด้วยวิธีนี้ ผู้สูงอายุจะพิจารณาเห็นเหตุเกิดและเหตุดับแห่งลมหายใจ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่าย เหมาะสมกับวัย มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก

- **หมวดอิริยาบถ** เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นเหตุเกิด เหตุดับ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก

- **หมวดสัมปชัญญะ** พึงทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการ ตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่ง ด้วยวิธีนี้ พิจารณาเห็นเหตุเกิด เหตุดับ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก

๓.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณารู้ชัดว่า สุขอยู่ ทุกข์อยู่ อุเบกขา เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนา’ เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอาміส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาміส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่มีอาміส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอาміส’ เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอาміส’ เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาміส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาміส’

วิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ อยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก

๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตมีสภาวะต่างๆ เช่น

จิตมีราคะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตเป็นสมาธิ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

จิตไม่เป็นสมาธิ ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’

จิตหลุดพ้นแล้ว ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’

จิตไม่หลุดพ้น ___ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภาวูปการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น เหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภาวูปการนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณฺหาและทิกฺขณฺ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๓.๑.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร ได้แก่ นิวรณ์ ๕, ขันธ์ ๕,อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔ ซึ่งผู้วิจยขอนำตัวอย่างหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

นิวรณ์ ๕ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุในความดี, อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ได้แก่

๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) เมื่อภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. พยาบาท (ความคิดร้าย) เมื่อภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้น

แห่งพยาบาลที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละพยาบาลที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และพยาบาลที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓. ถิ่นมิหระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) เมื่อภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถิ่นมิหระภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถิ่นมิหระภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถิ่นมิหระภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งถิ่นมิหระที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถิ่นมิหระที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และถิ่นมิหระที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๔. อุทธัจจกุกกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เมื่อภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกจะภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจกุกกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทธัจจกุกกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) เมื่อภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓.๑.๕ อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ พึงหวังได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ บรรลุฉวยธรรม ทำให้แจ้งสู่นิพพาน^{๑๒}

ส่วนในทฤษฎีทางจิตวิทยาเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของบุคคลนั้นๆ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาจิตให้จิตมีความเข้มแข็ง ผูกให้อยู่กับปัจจุบันขณะและเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ มีสติ ควบคุมอารมณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง จิตไม่หดหู่ ฟุ้งซ่าน และจิตปรุปรุ่ง แด่ง อันจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง โล่งสบาย ไม่เป็นทุกข์และมีความสุขในบั้นปลายชีวิต สรุปความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นว่า ชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้เวลาอยู่อย่างถูกต้อง ๔ แห่ง คือ ร่างกาย ส่วนที่เป็นรูป เวทนา ส่วนที่เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ การกำหนดได้หมายรู้ภาวะจิตปรุปรุ่ง แด่งที่เป็นความดี ความชั่ว กลางๆ ด้วยเจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศล ความรู้แจ้งอารมณ์ทางอายตนะ ทั้ง ๖ อันทำให้เกิดสภาวะจิตฟุ้งซ่าน จิตมีราคะ จิตหดหู่ และความนึกคิดไตร่ตรอง มีหลักธรรมในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อเห็นรูป นาม ความเกิด ความเสื่อมสลายไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักธรรมชาติ รู้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ และวิธีดับทุกข์ที่เกิดได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์มีความสุข จิตผ่องใส และนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม ด้วยเหตุนี้

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

จึงเหมาะสมที่ผู้สูงอายุต้องนำไปเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อวัตถุประสงค์ให้จิตใจของผู้สูงอายุมีความสุข รู้จักปล่อยวาง มีสติ สัมผัสปัญญา มีเมตตา มีความเพียร มีสมาธิเป็นพื้นฐานทางจิตใจ เป็นทางไปสู่มรรคผลนิพพานได้ และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้

๓.๒ หลักสังคหวัตถุ ๔

เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยึดเหนี่ยวและนำมาปฏิบัติในระดับสังคม โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัว ทำให้ลูกหลานเคารพรัก บำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนและประเทศชาติ ทำให้ได้รับการยกย่อง ชุมชนเข้มแข็ง ประเทศชาติรุ่งเรือง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่มีความสุข มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี

๑) ความหมายของสังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุ ๔ เป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสงเคราะห์ – Sangahavattu: bases of social solidarity; bases of sympathy; acts of doing favours; principles of service; virtues making for group integration and leadership) ได้แก่

(๑) ทาน การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน – Dana: giving; generosity; charity)

(๒) ปิยวาจา หรือ เปยวัชชะ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี – Piyavaca: kindly speech; convincing speech)

(๓) อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม – Atthacariya; useful conduct; rendering services; life of service; doing good)

(๔) สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอดันเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุข ทุกข์ โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี – Samanattata: even and equal treatment; equality consisting in impartiality, participation and behaving oneself properly in all circumstances)^{๑๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในธรรมกถา ปาฐกถา เมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๔๖ ในซีดีรอมชุด ฟังที่ไรได้สุขทุกที ลำดับที่ ๓ ถึงความหมายของสังคห ๔ ว่า “สังคห นี้ เป็นคำเดียวกับคำว่าสังเคราะห์ แต่ไทยเรามาแปลแล้วความหมายมันแคบลงไป สังคห แปลว่าสังเคราะห์ ตัวศัพท์แปลว่า จับรวมเข้าด้วยกัน สังเคราะห์กลายเป็นว่าเอาองค์ประกอบบางอย่างมาจัดรวมขึ้นมาแล้วเกิดผลใหม่ เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่หรือสารเคมีอย่างไก็แล้วแต่ แต่ที่จริงสังคห เป็นศัพท์ที่ทำให้รวมกันได้หมายความว่าเราอยู่ที่ไหนก็ตามเราต้องมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี เราต้องยึดเหนี่ยวใจคนได้ คนที่จะ

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๓.

เกี่ยวข้องกับเรามี ๓ ระดับ คือ ระดับสูงกว่าเรา อย่างผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ระดับเท่ากับเราเป็น
ผู้ร่วมงาน ระดับต่ำกว่าเราคือผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น สังคห นี้ เป็นคำไวพจน์ (คำพ้องความหมาย)
หรือ **Synonym** กับคำว่า สามัคคี สังคหพลัง กำลังการสงคราม หรือประสานชุมชน ก็คือ สังคห
วัตถุ^{๑๔}

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสน์ วาสโน) ให้ความหมายเกี่ยวกับสังคหวัตถุ ไว้ว่า เมื่อ
ทุกคนต่างประพาสสังคหวัตถุทั่วถึงกันแล้ว ย่อมว่าแต่เฉพาะคน เฉพาะครอบครัว จะรักใคร่นับถืออยู่
เป็นสุขสบายเลย ถึงคนทั้งหมู่บ้าน ทั้งเมือง ทั้งประเทศ ทั้งโลก ก็ต้องอยู่เป็นสุขสบายตลอดไป
เหมือนกัน เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าสังคหวัตถุเป็นคุณสำหรับยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่นให้รักใคร่นับถือ
ช่วยเหลืออย่างวิเศษแท้^{๑๕}

สรุปได้ว่า สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง เครื่องมือ หรือหลักธรรมที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่
ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นเครื่องช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก
สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมอันจะก่อให้เกิดความผาสุก ใน
บ้านเมืองและประเทศชาตินั่นเอง

๒) ความสำคัญของสังคหวัตถุ

สังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้ได้กับทุกคน เป็นธรรมสำหรับอยู่ร่วมกันอย่างมี
ความรักสามัคคี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงเห็นถึงความสำคัญของสังคหวัตถุ ที่
นำมาใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการ โดยมีพระราชดำรัสไว้ว่า “ข้าราชการเป็นผู้มีหน้าที่การ
งานกว้างขวาง ต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก และการเกี่ยวข้องประสานประโยชน์กันนั้นต้องอาศัย
มิตรจิตและความเข้าใจอันดีต่อกัน เป็นพื้นฐาน ผู้ฉลาด จึงควรปรับปรุงการกระทำความคิดของตนเอง
ให้สุจริต ผ่องใส พยายามสร้างเสริมความเข้าใจและความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นให้สมบูรณ์ทั้งพึงระลึกอยู่
เสมอด้วยว่า ผู้อื่นเขาก็มีความมุ่งหวังที่จะสร้างสรรค์ความดีความเจริญเช่นเดียวกับเรา ถ้าหากทุกฝ่าย
ทุกคนมีความเข้าใจดีต่อกัน การร่วมมือประสานงาน ย่อมจะเป็นไปได้โดยสะดวก และจะเป็น
ประโยชน์อย่างยิ่งแก่การแก้ปัญหาของบ้านเมือง”

พระบรมราโชวาทในการเสด็จออกมหาสมาคม ในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา
พุทธศักราช ๒๕๕๔ ณ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท วันจันทร์ ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔^{๑๖} “ท่านทั้งหลาย
ในที่นี้ ผู้อยู่ในตำแหน่งหน้าที่สำคัญ ทั้งฝ่ายพลเรือนและทหาร ย่อมทราบแก่ใจอยู่ทั่วกันว่า ความ
มั่นคงของประเทศชาตินั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยประชาชนในชาติอยู่ดีมีสุข ไม่ทุกข์ยากเข็ญ ดังนั้น การ
ใดที่เป็นความทุกข์เดือดร้อนของประชาชน ทุกคนทุกฝ่ายจึงต้องถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องร่วมมือกัน
ปฏิบัติแก้ไขให้เต็มกำลัง โดยเฉพาะขณะนี้ประชาชนกำลังเดือดร้อนลำบากจากน้ำท่วม จึงขอที่จะ
ร่วมมือกันปิดป่าแก้ไขให้ผ่านพ้นไปโดยเร็ว และทำโครงการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน อย่างเช่น

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ทำงานให้เป็นไว้ ความสุขก็หลาย กำไรก็เยอะ*, [ซีดี-รวม],
นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๖.

^{๑๕} สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสน์ วาสโน), *สังคหวัตถุ ๔*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๕๓.

^{๑๖} สำนักราชเลขาธิการ, *พระราชดำรัสในการเสด็จออกมหาสมาคมในงานพระราชพิธี เฉลิมพระ
ชนมพรรษา พุทธศักราช ๒๕๕๔*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ohpps.go.th/>. [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘].

โครงการต่างๆ ที่เคยพูดไว้นั้น ก็เป็นการแนะนำ แต่ถ้าปรึกษากันแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์คุ้มค่าและทำได้ก็ทำ ข้อสำคัญ จะต้องไม่ขัดแย้งแตกแยกกัน หากจะต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้งานที่ทำบรรลุผลที่มีประโยชน์ คือความผาสุกของประชาชนและมั่นคงปลอดภัยของประเทศชาติ”

หลักธรรมที่ก่อให้เกิดความสามัคคีที่กล่าวไว้ในพระพุทธศาสนา ในแง่ของการมีมิตรสหาย หรือการมีบริวารที่ดี พระพุทธเจ้ากล่าวถึงความสำคัญของการมีมิตรสหายที่ดีไว้ในอุปัชฌายสูตรว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว”^{๑๗} แต่การที่จะสร้างมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจ ของบุคคลที่เป็นมิตรสหายกันแล้วไว้นั้นก็เป็นสิ่งสำคัญมากเหมือนกัน เพราะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรหรือบริวารเรียกว่า หลักสังคหวัตถุ^{๑๘} ซึ่งมีด้วยกันสี่ประการ คือ ทาน การให้ปัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งของของตนแก่บุคคลอื่น ด้วยเห็นว่าสิ่งของที่ตนเสียสละไปนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เป็นการแสดงความมีน้ำใจและเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรสหายหรือบริวารไว้ได้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ไว้มากมาย เช่น ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก^{๑๙} ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้^{๒๐} เป็นต้น ผู้ที่มีความตระหนี่นั้นไม่สามารถที่จะผูกมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรและบริวารไว้ได้ ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ การมีวาจาเป็นที่รัก เป็นที่ดูดดื่มจิตใจของผู้ฟัง มีวาจาสุภาพอ่อนหวานชวนฟัง เป็นวาจาที่ไม่หยาบคายและก่อให้เกิดประโยชน์ การมีปิยวาจานี้มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการผูกมิตรหรือรักษาน้ำใจมิตร บุคคลที่ได้รับมอบหมายให้เป็นทูตหรือเป็นตัวแทนของประเทศในการเจรจาเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ของประชาชนและประเทศชาติ จะต้องมีความรู้เทคนิคในการใช้คำพูดอย่างดีเยี่ยม เพราะถ้าหากใช้คำพูดที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้ประชาชนและประเทศชาติสูญเสียผลประโยชน์ได้ อติถจริยา การประพฤติตนเป็นประโยชน์ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เขาจำเป็นไม่เป็นคนนิ่งดูตาย ในเมื่อตนเองมีกำลังความสามารถที่พอจะช่วยเหลือได้ ในการผูกสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศก็เช่นเดียวกัน จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักให้การช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสมช่วยเหลือ เช่น เมื่อถึงคราวที่มิตรประเทศต้องประสบกับภัยพิบัติต่างๆ ที่ประเทศสัมพันธ์มิตรพอที่จะช่วยเหลือได้ก็ให้ช่วยเหลือตามกำลังความสามารถ เพื่อเป็นการผูกสัมพันธ์ไมตรีหรือแสดงถึงความสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกัน สมานัตตตา ความมีตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่คบมิตรเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มิใช่ว่าเมื่อ เห็นว่ามิตรหมดประโยชน์สำหรับตนแล้วก็เริ่มห่างเหินห่าง หรือ เลิกคบไป การคบหามิตรจะต้องคบด้วยความจริงใจและความเสมอต้นเสมอปลายทั้งในยามที่มิตรรุ่งเรืองและในคราวตกต่ำ

ความสำคัญของสังคหวัตถุ ที่เป็นหลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือในหมู่คณะ จำเป็นต้องมีสิ่งที่ต้องมายึดเหนี่ยวจิตใจและประสานหมู่คณะไว้ให้เกิดความสามัคคี และเพื่อให้อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ต้องนำหลักสังคหวัตถุ เรื่องทานมาใช้ คือมีการให้ปัน สิ่งของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละแบ่งปันเฉลี่ยให้ ไม่ใช่ให้จนร่ำรวยหรือให้จนหมดเนื้อหมดตัว แต่เป็นการแบ่งปันให้เพื่อแสดงอหิยาตยโมตริ ผู้ให้ไม่จำเป็นต้องร่ำรวยหรือมีฐานะดีกว่าผู้รับเสมอไป และยังรวมถึงการช่วยเหลือสงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือ ทรัพย์สินสิ่งของ

^{๑๗} อุดม เขยกิจวงศ์ และ กนิษฐาน แปนสุวรรณ, พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๕.

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕/๒.

^{๑๙} ธรรมรักษา, พระไตรปิฎกฉบับสุภาพ, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐๘.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๙.

ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ มีปิยวาจา พูดอย่างรักกันคือกล่าวคำสุภาพไพเราะน่าฟังชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์มีเหตุผลเป็นหลักฐานชักจูงในทางที่ดีงามหรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจให้กำลังใจรู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดีสมานสามัคคีเกิดไมตรีทำให้รักใคร่นับถือช่วยเหลือเกื้อกูลกันซึ่งแต่ละกลุ่มที่ได้จัดตั้งขึ้นมาจะมีการแบ่งหน้าที่กันและสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้คือฝ่ายประชาสัมพันธ์ หากฝ่ายประชาสัมพันธ์พูดจาไม่ดีถึงโครงการหรือกิจกรรมจะดีแค่ไหนก็ไม่สามารถที่จะโน้มน้าวจิตใจของสมาชิกกลุ่มได้ มีอรรถจริยาการทำประโยชน์คือช่วยเหลือด้วยแรงกายและชวนชวนช่วยเหลือกิจการต่างๆบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ทั้งช่วยแก้ไขปัญหและช่วยปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในด้านคุณธรรมจริยธรรมเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี สมานัตตตา วางตนเสมอต้นเสมอปลายให้ความเสมอภาคปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนผู้ที่เป็นสมาชิกกลุ่มและบุคคลทั่วไปไม่เอาเปรียบบุคคลที่ด้อยกว่า และเสมอในสุขทุกข์คือร่วมสุขร่วมทุกข์ร่วมรับรู้ร่วมแก้ไขปัญหาเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน^{๒๑}

สรุปได้ว่า สังคหัตถุมีความสำคัญในการยึดเหนี่ยวน้ำใจกันของคนที่อยู่ร่วมกันในสังคมมีการอนุเคราะห์ สงเคราะห์ ผูกมัดใจ แบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน เกิดความรักสามัคคี เต็มใจช่วยเหลือเกื้อกูล ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

องค์ประกอบของสังคหัตถุ ๔

หลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่าสังคหัตถุ หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมี ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทาน หมายถึงการให้
๒. เปยยวัชชะ หมายถึงวาจาเป็นที่รัก
๓. อรรถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์
๔. สมานัตตตา หมายถึง การวางตนเสมอ^{๒๒}

๓.๒.๑ ทาน

ทาน หมายถึง การให้ เป็นหลักธรรมเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกันและกันไว้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ทาน เพราะจัดเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๓ อย่าง^{๒๓} คือบุญสำเร็จด้วยการให้ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล และบุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนาการทำบุญ ทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหนทางในการปฏิบัติตนเพื่อจะเข้าสู่เป้าหมายตามเจตนาของผู้กระทำนั้นๆ ความหมายของทานในพระไตรปิฎก

ทาน หมายถึง การให้วัตถุที่ควรให้

ทาน หมายถึง การให้ความรู้

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

ทาน หมายถึง การให้อภัยแก่คนหรือสัตว์อื่น ตามความหมายนี้ คือ การงดเว้นจากเวรภัยได้แก่ การรักษาศีล มีเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น การรักษาศีล เป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง ถือเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เพราะเป็นการให้ความปลอดภัยในชีวิตแก่สัตว์ทั้งหลาย^{๒๔}

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของทาน ทศนะของนักวิชาการ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ทาน หมายถึงการให้การเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยการให้สิ่งของหรือให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอนด้วยน้ำใจไมตรี มีความโอบอ้อมอารี จะช่วยผูกใจคนไว้ได้ การทำทานจะไม่สูญเปล่า ผู้ที่ให้สิ่งที่ดีย่อมได้รับสิ่งที่ดีตอบแทน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “มณาปทายี ลภเต มณาป”^{๒๕} ผู้ให้สิ่งที่น่าพอใจย่อมได้รับสิ่งที่น่าพอใจ การให้ทานอาจให้ได้ ๒ วิธีด้วยกันคือ

๑. อามิสทาน หมายถึง ให้สิ่งของแก่เพื่อนหรือผู้อื่นที่ด้อยกว่า รวมทั้งการให้รางวัลต่างๆ

๒. ธรรมทาน หรือวิทยาทาน หมายถึง การให้ธรรม การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอนให้รู้ดี รู้ชั่ว หรือการแนะนำให้รู้ศิลปวิทยาในการประกอบสัมมาชีพ^{๒๖}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึง ทาน หมายถึง การให้ (โอบอ้อมอารี) นักบริหารที่ดีต้องมีน้ำใจรู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ให้ทานแก่เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา การให้ทาน จะช่วยให้ผู้คนอื่นไว้ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทโท คนถมิตตานิ ผู้ให้ย่อมผูกใจมิตรไว้ได้” นักบริหารอาจให้ทานได้ ๓ วิธี คือ

๑. อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของแก่เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา โดยเฉพาะการให้เพื่อผูกใจในยามที่เขาตกต่ำหรือมีความเดือดร้อน ดังสุภาษิตที่ว่า “เพื่อนแท้คือเพื่อนที่ช่วยเหลือ ในยามตกยาก” การให้รางวัลหรือขึ้นเงินเดือนจัดเข้าเป็นอามิสทาน

๒. วิทยาทาน หรือธรรมทาน หมายถึง การให้คำแนะนำหรือสอนวิธีทำงานที่ถูกต้อง รวมถึงการจัดหลักสูตรพัฒนาบุคลากรหรือส่งไปศึกษาดูงาน

๓. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัยเมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน หรือล่วงเกินซึ่งกันและกัน การให้อภัยไม่ทำให้ผู้ให้ต้องสูญเสียอะไร เป็นการลงทุนราคาถูกแต่ได้ผลตอบแทนราคาสูงนั่นคือ ได้มิตรภาพกลับคืนมา และมีคนสนองงานเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่งมีภาษิตจีนที่ว่า “มีมิตร ๕๐๐ คน นับว่ายังน้อยเกินไป มีศัตรู ๑ คน นับว่ามากเกินไป” อับราฮัมลินคอล์น กล่าวว่า “วิธีทำลายศัตรูที่ดีที่สุด คือ เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร”เราจะทำอย่างนั้นได้ก็ต่อเมื่อเรารู้จักให้อภัย^{๒๗}

ทานที่บุคคลให้แล้วนั้นย่อมมีผลคือความสุข ที่ยังมีได้ให้ ย่อมไม่มีผลอย่างนั้น โจรยังปล้นเอาไปได้ พระราชายังริบเอาไปได้ ไฟยังไหม้ได้หรือสูญหายไปได้ อนึ่ง บุคคลจำต้องละร่างกาย พร้อม

^{๒๔} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๒๘๘-๒๙๐/๔๕๕.

^{๒๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๔/๗๒.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๑.

^{๒๗} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีการบริหาร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐-๗๕

ด้วยสิ่งของเครื่องอาศัยเพราะการตายจากไป ผู้มีปัญหาชีวิตดังนี้แล้วควรใช้สอยและให้ทาน ครั้นให้ทานและใช้สอยตามควรแล้วจะไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงสถานที่ดีอันเป็นแดนสวรรค์^{๒๘}

สรุปได้ว่า ทาน คือการให้ การสงเคราะห์ หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของ ที่ตนมีให้แก่ ผู้ที่ต้องการ ผู้ขาดแคลนหรือผู้เดือดร้อน สิ่งของที่นำมาให้นั้นต้องเป็นสิ่งของที่ได้มาโดยสุจริต เป็นประโยชน์ คือผู้ให้มีความสุข อิ่มเอิบใจ ผู้รับก็สามารถบรรเทาทุกข์ ความเดือดร้อน รวมทั้งการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจนและเป็นจริงด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การให้ทานของผู้สูงอายุ ยังมีผลทำให้ “เราเป็นที่รัก” ทั้งของลูกหลาน คนใกล้ชิด และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทำให้มีความสุข ได้ไปอยู่บนสวรรค์ในที่สุด

๓.๒.๒ ปิยวาจา

ปิยวาจา หมายถึง วาจาเป็นที่รักเนื่องจากวาจาเป็นทักษะในการสื่อสารประจำวันของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังโดยมีวาจาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารนั้น วาจาจึงเป็นองค์ประกอบในการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม จะดีหรือไม่อย่างไร ขึ้นอยู่กับการพูดของบุคคลนั้นว่ามีจุดมุ่งหมายไปในทางที่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ และเพราะว่าการสื่อสารด้วยวาจาเป็นกระบวนการที่สะดวกง่ายดายนกว่าการสื่อสารด้วยวิธีอื่น วาจาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้ตัวเราและบุคคลอื่นได้รู้เจตนาในความหมายนั้นๆ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรกล่าววาจาที่ไพเราะ สร้างสรรค์ มีประโยชน์ พูดให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีปรองดอง เพื่อเป็นที่เคารพนับถือและเป็นแบบอย่างแก่บุตรหลานและผู้อื่น

พระพุทธศาสนา มีแนวคิดว่าการกระทำทางกาย วาจา หรือพฤติกรรมของมนุษย์ที่ปฏิบัติการและสัมพันธ์กับโลก ไม่ว่าจะเป็นการกระทำภายในคือการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความรู้สึก ความจำ ความคิด หรือการกระทำที่แสดงออกภายนอกในทางที่ดี (กุศล)ไม่ดี (อกุศล) และเฉยๆ (อพยาคต) เหล่านี้ ศูนย์กลางหรือที่ตั้งของการรับรู้และการปฏิบัติการเพื่อสัมพันธ์กับโลก คือ จิต มโน วิญญาณซึ่งใช้เป็นโวกพจนกันได้ ความเป็นผู้มีวาจาน่ารัก พูดอย่างรักกัน วาจาเป็นที่รัก วาจาอดุติมน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าววาจาสุภาพไพเราะอ่อนหวาน พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดอย่างยิ่ง ดังพระดำรัสที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย วิธีพูดที่บุคคลอื่นจะใช้พูดกับเธอทั้งหลายก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีอยู่ ๕ ประการนี้ คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจะไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจะอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์ อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจะแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยแผ่นดิน เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า อันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่^{๒๙}

^{๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๑/๕๗.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๘/๒๔๐.

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของปิยวาจา ทศนะของนักวิชาการ ดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงปิยวาจา หมายถึง การพูดถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน (วจีไพเราะ) นักบริหารที่ดีจะรู้จักผูกใจคนด้วยคำพูดอ่อนหวาน คำพูดหยาบกระด้างผูกใจใครไม่ได้ ตามปกติคนเราจะมัดสิ่งของต้องใช้ของอ่อน เช่น เชือก หรือลวดมัด ในทำนองเดียวกันเราจะมัดใจคนได้ก็ด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน ดังโคลงโลกนิติที่ว่า

อ่อนหวานมานมิตรล้น	เหลือหลาย
หยาบบ่มิเกลอราย	เกลื่อนกลั
ดุจดวงศศิฉายดาวดาษ	ประดับนา
สุริยส่องดาราไร	เมื่อร้อนแรงแสง ^{๓๐}

บุญสิริ ขวลิตรธำรง ได้กล่าวถึงปิยวาจา หมายถึง การเจรจาถ้อยคำซึ่งเป็นที่รักเป็นที่จับใจ แก่กันและกัน อันเป็นถ้อยคำสุภาพ เพราะวาจาที่พูดออกไปนั้น ถ้าเป็นวาจาที่ไม่สุภาพไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นวาจาที่อาจเสียตังใจของผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเสียใจ เจ็บใจ ไม่สบายใจเพราะฉะนั้นจึงสมควรที่ทุกคนจะต้องมีสติควบคุมใจ ควบคุมวาจา ที่จะพูดออกไปให้เป็นวาจาที่สุภาพ ที่เหมาะสม แม้ว่าในบางคราวต้องทำงานเหน็ดเหนื่อยก็ตาม สิ่งที่จะเป็นเครื่องในการควบคุมการพูดของเราให้ไพเราะก็คือสตินั่นเอง ดังนั้นการพูดหรือการแสดงออกทุกครั้งต้องมีสติอยู่เสมอ^{๓๑}

บรรเทิง พาวิจิตร ได้กล่าวถึงปิยวาจา คือ วาจาเป็นที่รัก มีวาจาพูดดีมีน้ำใจวาจาซาบซึ่งกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ก่อเกิดไมตรี และความรักนับถือแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐาน เป็นมูลเหตุจูงใจให้นิยมยอมตาม^{๓๒}

อุดม เขยกิจวงศ์ และ กนิษฐาน แป้นสุวรรณ ได้กล่าวถึง ปิยวาจา คือ พูดจาอย่างไพเราะอ่อนหวาน ด้วยความปรารถนาดีทำให้เกิดความรักใคร่ สามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน^{๓๓}
สรุปได้ว่า ปิยวาจา คือ การเจรจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และถ้อยคำที่มีประโยชน์ พูดถ้อยคำเป็นจริง และถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น พูดแต่ในสิ่งที่ประโยชน์ และทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้พูด จูงใจให้ละเว้นความชั่ว ทำให้การงานสำเร็จ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการทำงาน การพูดแบบปิยวาจานี้ ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุนับได้รับความเคารพจากลูกหลานและเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน ทำให้ครอบครัวสงบ เย็น สันติกันอยู่

^{๓๐} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธวิธีบริหาร*, หน้า ๗๐-๗๕.

^{๓๑} บุญสิริ ขวลิตรธำรง, *ธรรมโอสธ*, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓-๓๓.

^{๓๒} บันเทิง พาวิจิตร, *การปกครองตามแนวพุทธศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕-๓๖.

^{๓๓} อุดม เขยกิจวงศ์ และ กนิษฐาน แป้นสุวรรณ, *พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า*, หน้า ๑๑๕.

๓.๒.๓ อรรถจริยา

อรรถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ การประพฤติประโยชน์หรือการบำเพ็ญประโยชน์ คือ ช่วยเหลือรับใช้ทำงานสร้างสรรค์การที่เป็นประโยชน์ หมายความว่า บำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยที่ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ความสามารถ ตั้งตัวได้ตามควรแก่วัยนั้นๆ แล้วนำกำลังความรู้ ความสามารถ กำลังกายและกำลังทรัพย์ ออกไปช่วยผู้อื่นตามสมควรแก่โอกาส เพื่อแสดงอหยาศัยไมตรีอันน่ารัก น่านับถือ เช่นเมื่อมีภัยต่างๆ เกิดขึ้นแก่พี่น้องประชาชนชาวไทยหรือชาวโลก ก็ไม่นิ่งดูตาย ต้องชวนช่วยช่วยเหลือตามควรแก่กรณี ผู้สูงอายุเมื่อเกษียณแล้วก็สามารถช่วยเหลือลูกหลานทำตนให้เป็นประโยชน์ตามกำลัง เช่น ดูแลบ้าน เลี้ยงหลานบ้าง ทำกับข้าวบ้าง เป็นต้น เพื่อแบ่งเบาภาระลูกหลาน

อรรถจริยา การประพฤติประโยชน์ ทำประโยชน์แก่เขา หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนคนสองด้าน คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ด้วยการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญด้วยความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ เป็นนักเรียนที่ดีของสถานศึกษา เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ตลอดจนเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนาตลอดไป และการทำในสิ่งที่เป็นการประพฤติประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม คือ เมื่อทำตนให้เป็นประโยชน์แล้วก็ต้องสร้างตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นด้วยการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่นิ่งดูตาย มีน้ำใจไมตรีต่อกันบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตามสติกำลัง ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “คนทำหมู่คณะให้ดังงาม”

อรรถจริยา มาจากคำว่า อรรถ+จริยา คำว่า อรรถ แปลว่า ประโยชน์ จริยา แปลว่า ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติปฏิบัติ ดังนั้น อรรถจริยา คือ การประพฤติสิ่งที่เป็นการประโยชน์

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของอรรถจริยา ทศนะของนักวิชาการ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงอรรถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ คือ ชวนช่วย ช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม^{๓๔}

บุญศิริ ขวลิตรารัง ได้กล่าวถึง อรรถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ต่อกันและกัน คือ การทำสิ่งที่เป็นการประโยชน์ต่อสถาบันสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ตลอดถึงประเทศชาติ สิ่งใดที่เป็นโทษก็ละเว้นไม่กระทำ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ สามารถปฏิบัติได้ทั้ง กาย วาจา ใจ ในทุกเวลาทุกโอกาส^{๓๕}

บรรเทิง พาวิจิตร ได้กล่าวถึง อรรถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ชวนช่วย ช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ แก้ไขปรับปรุงส่งเสริมทางจริยธรรม^{๓๖}

การบำเพ็ญประโยชน์ พุทธจริยา คือการบำเพ็ญประโยชน์ของพระพุทธเจ้ามี ๓ ประการ คือ ๑) โลกัตถจริยา คือ พระพุทธจริยาเพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก ทรงอาศัยพระมหากรุณาเสด็จไป

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

^{๓๕} บุญศิริ ขวลิตรารัง, **ธรรมโอสถ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๙), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓-๓๑.

^{๓๖} บรรเทิง พาวิจิตร, **การปกครองตามแนวพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕-๓๖.

ประกาศพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนในถิ่นฐานแคว้นต่างๆ เป็นอันมาก ๒) ญัตตถจริยา คือ พระพุทธรจริยาเพื่อประโยชน์แก่พระญาติตามฐานะ เช่น ทรงโปรดพระบิดา พระมารดา ตลอดถึงพระประยูรญาติ พระบรมวงศานุวงศ์ให้เข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงพระธรรม และเสด็จไปห้าม พระญาติที่วาทกันด้วยเรื่องน้ำ เป็นต้น ๓) พุทธถจริยา คือ พระพุทธรจริยาที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์ตามหน้าที่ของพระพุทธเจ้า การทรงประพฤติเป็นประโยชน์แก่สัตว์โลก โดยฐานเป็นพระพุทธเจ้า เช่น ทรงแสดงธรรมแก่เวไนยสัตว์และบัญญัติวินัยขึ้นบริหารหมู่คณะ ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนตราบเท่าทุกวันนี้ อีกประการหนึ่งทรงอาศัยพระมหากรุณาคุณพระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเหล่านี้ คือ ๑) เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตโปรดสัตว์ ๒) เวลาเย็น ทรงแสดงธรรมโปรดมหาชน ๓) เวลา ค่ำประทานโอวาทแก่ภิกษุ ๔) เวลาเที่ยงคืน ทรงวิสันหาปัญหาแก่เทวดา ๕) เวลาใกล้รุ่ง ทรงตรววจูสัตว์โลกทั้งที่สามารถและยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรเสด็จไปโปรด พุทธกิจเหล่านี้เกี่ยวข้องกับมหาชนโดยมาก กล่าวคือไม่ว่าพระองค์เสด็จบิณฑบาตเวลาเช้า ทรงแสดงธรรมแก่มหาชนในเวลาเย็นประทานโอวาทแก่ภิกษุในเวลาค่ำหรือแม้กระทั่งทรงวิสันหาปัญหาแก่เทวดาในเวลาเที่ยงคืนก็ล้วนแต่มีพระปฏิสันถารกับบุคคลเหล่านั้นทั้งสิ้น ซึ่งพุทธกิจนี้เป็นสิ่งที่พระองค์ทรงบำเพ็ญอยู่เป็นกิจวัตร กล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเหล่านี้ ด้วยพระพุทธรจริยา คือทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ญาติ ทรงบำเพ็ญประโยชน์ทุกประการในฐานะของพระพุทธเจ้า ด้วยพระมหากรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ เพื่อยังประโยชน์สุขแก่มหาชน ทั้งในพรธกาสและนอกพรธกาส ไม่ว่าจะเป็นระยะทางจะใกล้หรือไกลเพียงไร พระองค์มิได้ทรงคำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบากแต่ประการใด นับตั้งแต่ตรัสรู้ トラบจนกระทั่งวันสุดท้ายแห่งการเสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระพุทธเจ้า มีพุทธรจริยาบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นซึ่งทรงปฏิบัติอยู่เป็นประจำ โดยสรุปมี ๓ อย่าง คือ ๑) โลกถจริยา พระจริยาที่เป็นประโยชน์แก่ชาวโลก เช่นการเสด็จจาริกไปประกาศธรรมในที่ต่างๆ ทรงชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้สุขเกษมศานต์ ชี้ทางพระนฤพาน ให้พ้นโศกวิโยคภัย ๒) ญัตตถจริยา คือ พระจริยาที่เป็นประโยชน์แก่พระประยูรญาติ คือการเอื้ออาทรต่อพระประยูรญาติ ด้วยการเสด็จไปโปรดแล้วทรงแนะนำให้ได้พบทางสว่าง ได้ออกบวช ได้บรรลุธรรม ๓) พุทธถจริยา คือ พระจริยาที่เป็นประโยชน์ตามหน้าที่เป็นพระพุทธเจ้า เช่นทรงบำเพ็ญพุทธกิจประจำวัน ทรงบัญญัติพระวินัยเพื่อเป็นหลักปกครองสงฆ์ เป็นต้น

๓.๒.๔ สมานัตตตา

สมานัตตตา หมายถึง การวางตนสม่ำเสมอ สมานัตตตา แปลว่า ความเป็นผู้มีตนเสมอดัน เสมอปลาย หมายถึง การวางตัวดีวางตัวเสมอดันเสมอปลายกับทุกคน การทำตัวให้เป็นคนน่ารัก น่าเคารพนับถือ และนำไปให้ความช่วยเหลือร่วมมือ การทำตัวได้เหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์ลักษณะนิสัยของผู้มีสมานัตตตา คือ ปฏิบัติตัวเหมาะสมกับภาวะที่ตัวเป็น เป็นกันเอง ไม่ถือเนื้อถือตัว แต่ไม่ปล่อยเนื้อปล่อยตัว เข้าหา พูดจาด้วยง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน แต่เข้มแข็ง ห้วนไหว "ความเสมอภาคที่แท้ มากับความเป็นธรรม ที่สร้างสามัคคี มิใช่มิไฉนเพื่อให้แก่งแย่งความเป็นธรรม" ยังมีความหมายของสมานัตตตา อีกแง่หนึ่ง ซึ่งเป็นความหมายหลักเลย ท่านเน้นไว้โดยใช้คำบาลีว่า สมานสุขทุกขตา แปลว่า มีสุขทุกข์เสมอกัน หมายความว่า เธอสุข ฉันก็สุขด้วย เธอทุกข์ ฉันก็ไม่ทั้ง

ทั้งร่วมความสุขความเจริญ และร่วมเผชิญร่วมแก้ปัญหาหรือว่า ทุกข์ก็ทุกข์ด้วย สุขก็สุขด้วย ภาษาไทยเรียกว่า ร่วมสุขร่วมทุกข์ นี่เป็นลักษณะสำคัญของสมานัตตตา ที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยดี เมื่อเราอยู่ร่วมสังคมเดียวกับเขา ก็ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน โดยมีความหมายครบมาทุกแง่ตั้งแต่สามข้อแรก ความเสมอภาคจึงจะสมบูรณ์ แล้วก็ไม่ใช่เสมอภาคกันเฉยๆ ยังช่วยเหลือดูแลกันด้วย ทาน ปิย วาจา และอัตถจริยา ครบทุกด้านทุกสถานการณ์ แล้วก็ไม่ใช่มีเพียงแค่การแสดงออกภายนอก แต่การแสดงออกนั้นมาจากใจจริง โดยมีคุณธรรมในใจเป็นฐานที่มาอีกด้วย ทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา^{๓๓๗}

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของสมานัตตตา ทักษะของนักวิชาการ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง สมานัตตตา หมายถึง ทำตัวให้เข้ากับเขาได้วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุข ทุกข์ คือ ร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมรับรู้แก้ปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน^{๓๓๘}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึง สมานัตตตา หมายถึง การวางตัวสม่ำเสมอ (วางตนพอดี) เมื่อนักบริหารไม่ทอดทิ้งเพื่อนร่วมงานทั้งหลาย เขาจึงจะสามารถสร้างทีมงานขึ้นมาได้ นั่นคือถือคติว่า “มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วมสุข” นักบริหารต้องกล้ารับผิดชอบการตัดสินใจของตนเอง ถ้าผลเสียตกมาถึงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของตน นักบริหารต้องออกมาปกป้องไม่ใช่หนีเอาตัวรอดตามลำพัง^{๓๓๙}

บุญศิริ ขวลิตรำรง ได้กล่าวถึง สมานัตตตา หมายถึง ความเป็นผู้วางตนสม่ำเสมอ หรือเสมอต้น เสมอปลาย ซึ่งหมายถึงการรักษาระเบียบวินัยอันใดที่ทุกคนพึงปฏิบัติทั้งผู้ใหญ่ทั้งผู้น้อยตามหน้าที่ ที่บัญญัติเอาไว้เป็นระเบียบของสถานที่ ของหน่วยงานเช่นกฎระเบียบของสถาบันการศึกษา กฎระเบียบของสถานที่ราชการต่างๆ เป็นต้น ตลอดจนกฎหมายบ้านเมือง ในทางพระพุทธศาสนาก็คือพระวินัยบัญญัติสำหรับพระภิกษุทั้งหลายนั่นเอง^{๓๔๐}

หลักการวางตนอย่างสม่ำเสมอคือการเป็นผู้มีตนเสมอในธรรมทั้งหลายตามสมควรเป็นผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลายและเสมอในสุขในทุกข์โดยร่วมกันรับรู้แก้ไข ตลอดจนการวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี ชื่อว่าสมานัตตตา เป็นหลักธรรมที่นำความสุขเป็นมงคลและเสน่ห์มาสู่ตนเองและครอบครัวและสังคมเพราะทุกวันนี้คนทุกคนล้วนมีสังคมอยู่ในกลุ่มของตนเอง การวางตนเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้คนในสังคมข้างเคียงใกล้ชิดและในปัจจุบัน คนส่วนมากทุกสังคมมักย่อมมีผู้หลงยศหลงอำนาจ สังคม องค์กรที่มีผู้บริหาร มัวเมาในลาภยศ สรรเสริญ มัวเมาในอำนาจ มักลืมหูลืมตาลืมที่มา ลืมเพื่อนลืมนญาติ มุ่งแต่ประโยชน์เพื่อลาภยศตนเองหรือ ความสุขความร่ำรวยของตนเอง แบ่งแยกแตกต่างทางความคิด เมื่อบุคคลเหล่านี้เป็นผู้มีอำนาจ การวางตนของบุคคลผู้มีอำนาจดังกล่าว ย่อมมีไม่คงที่เพราะมีแรงกระตุ้นของ

^{๓๓๗} พระครูอาทรปริยัตยานุกิจ (สุจิตฺโต/เพียรสองชั้น), “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ในการบริหารงานบุคลากรโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด”, **วิทยานพนธ์พุทธศาสนธรรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๓๓๘} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, หน้า ๑๑.

^{๓๓๙} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีการบริหาร**, หน้า ๗๐-๗๕.

^{๓๔๐} บุญศิริ ขวลิตรำรง, **ธรรมโอสถ**, หน้า ๒๓-๓๑.

ผลประโยชน์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกิเลส ทำให้สังคมองครั้นนั้นไม่มีความเจริญ คนดีถดถอย และมีความเสื่อม ทำให้สภาพสังคมอยู่อย่างไร้จริยธรรม และมีทิศทางไปในแนวทางที่อ่อนด้อยทางศีลธรรม ไม่มีความสม่ำเสมอทั้งนี้เพราะการวางตัวยอมเป็นไปตามแรงและอำนาจของกิเลส จึงเป็นสาเหตุใหญ่ของปัญหาในการวางตนของผู้คนในสังคม ดังนั้นการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ก็จะต้องปฏิบัติตนเหมาะสมกับสถานะที่เป็น เป็นกันเองกับผู้อื่น แบบไม่ถือตัว และไม่ปล่อยเกินไป ผู้อื่นสามารถเข้าหาและพูดจาด้วยได้ง่าย เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เสมอต้นเสมอปลายด้วยสังคหวัตถุ^{๔๑}

สรุปได้ว่า สมานัตตตา การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่สุขสบายส่วนตัว พุ่บเทรกายในการช่วยเหลือผู้อื่น

๓.๒.๕ ประโยชน์ของสังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุ ๔ หลักธรรมซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน หรือหลักมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ที่ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสมัครสมานสามัคคี และมีความสุข ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประโยชน์ของสังคหวัตถุ ๔ ดังนี้

(๑) ประโยชน์ของทาน ประโยชน์ของการให้ทาน หรือทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อานิสส” คือประโยชน์หรือ ผล ที่เกิดจากการให้ทานนั่นเอง ซึ่งมีผลเกิดขึ้นแก่ผู้ให้ทานและผู้รับทาน แต่ก็จะมิขึ้นแก่ผู้ให้ทานเป็นสำคัญไม่ว่าจะให้ทานด้วยเหตุผลประการใดผู้ให้ย่อมได้รับอานิสส หรือผลแห่งทานนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงประโยชน์ของการให้ทานแล้วมีโอกะมากแก่ สุภมาณพโต เทยบุตร ว่า การให้ทานเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ไปเกิดในสุคติสวรรค์ หรือหากเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นผู้มีโอกะมาก ดังปรากฏใน จูฬกัมม วิภังคสูตรว่า “คนที่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อยู่อาศัย ประทีปโคมไฟ แก้วสมณะ หรือพรหมณ์ เขาตายไปแล้วจะไปสู่สุคติ ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นผู้มีโอกะมาก”^{๔๒} ซึ่งเรื่องนี้พิจารณาจากความจริงที่ปรากฏให้เห็นในชีวิตจริง บางคนเกิดมาในตระกูลที่มีโอกะมาก คือ มีทรัพย์สมบัติมาก บางคนเกิดมาแทบไม่มีอะไรจะเลี้ยงชีพ แม้จะดิ้นรนหาอย่างไร ก็ไม่พอดำรงชีพ เรื่องนี้เราจะต้องพิจารณาเหตุปัจจัยหลายประการ แต่เหตุปัจจัยตัวหนึ่ง ที่ปรากฏในพุทธดำรัสนี้ คือ การให้ทาน

ในกินทสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ได้กล่าวเรื่องประโยชน์ของการให้ทานหรืออานิสสการให้ทานว่า “เทวดาเข้าไปทูลถามปัญหากับพระศาสดาว่า ”บุคคลให้อะไร ชื่อว่าให้กำลัง ให้วรรณะ ให้จักขุ ให้สุขะ ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง” พระศาสดาตอบว่า “ผู้ให้ข้าว ชื่อว่าให้กำลัง ผู้ให้ผ้า ชื่อว่าให้วรรณะ ผู้ให้ยานพาหนะ ชื่อว่าให้ความสุข ผู้ให้ประทีป ชื่อว่าให้จักขุ ผู้ให้ที่พักอาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้ที่พร่ำสอนธรรม ชื่อว่าให้มตธรรม” ซึ่งมีคำอธิบายเกี่ยวกับอานิสสต่างๆ ดังนี้ ผู้ให้ข้าว ชื่อว่าให้กำลัง ร่างกายของคนเรานั้นจะดำรงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยอาหาร แม้บุคคลจะมีรูปร่างใหญ่แข็งแรง มีกำลังมาก หากไม่ได้รับประทานมาหลายๆ วัน อาจจะหมดกำลังได้ ส่วนบุคคลผู้มีกำลังน้อย ถ้าได้รับประทานอาหารบริบูรณ์แล้ว ย่อมมีกำลังขึ้นมาได้

^{๔๑} พระครูอาทรปริยัตยานุกิจ (สุจิตโต/เพียรสองชั้น), การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ในการบริหารงานบุคลากรโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ในอำเภอสวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด, หน้า ๗๐.

^{๔๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๔/๓๕๓.

ผู้ให้ผ้า เชื่อว่าให้วรรณะ บุคคลแม้จะมีผิวพรรณดี มีรูปร่างเพียงไร หากแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สกปรกเหมือนผ้าขี้ริ้วหรือไม่มีเสื้อผ้าเลย ย่อมไม่น่าดู ทั้งยังน่าเกลียดและถูกเหยียดหยามได้ ส่วนบุคคลที่นุ่งห่มด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อย ย่อมดูงาม เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น

ผู้ให้ยาน เชื่อว่าให้ความสุข ในการเดินทางไกล บางครั้งผู้เดินทางอาจต้องพบความลำบากจากหนทางที่ยาวไกล ถนนที่ขรุขระรกไปด้วยหญ้าหรือขวากหนามที่แหลมคมหรือต้องได้รับอันตรายจากสัตว์มีพิษที่หลบซ่อนตัวอยู่ข้าง ต้องเผชิญกับแสงแดดที่แผดกล้าหรือมีฝนลมแรงบ้าง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สะดวกสบาย หากมีผู้ใดให้ยานพาหนะไว้ใช้สอย ให้อุปกรณ์ในการเดินทาง ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าให้สิ่งที่ช่วยอำนวยความสะดวกสบายคือให้ความสุข

ผู้ให้ประทีปโคมไฟ เชื่อว่าให้จักขุ ชนทั้งหลายแม้มีดวงตาที่ไม่สามารถมองเห็นในที่มืดได้ ต่อเมื่อมีประทีปโคมไฟให้แสงสว่าง จึงสามารถมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามปรารถนาได้ ผู้ให้ที่พักอาศัย เชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ตามธรรมดาคนเดินทาง ย่อมเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และย่อมปรารถนาที่จะเข้าสู่ที่พักอาศัย เมื่อพักผ่อนสักครู่ก็จะได้กำลังคืนมา หรือผู้ที่ออกสู่กลางแจ้งต้องตากแดดตากลม ทำให้ผิวพรรณหมองคล้ำลงได้ ต่อเมื่อได้เข้ามาพัก ผิวพรรณจึงกลับงดงามดังเดิม ผู้ที่เดินทางผ่านแดดร้อน อันตรายต่างๆ ในระหว่าง เมื่อได้อาศัยจะมีความสุขสบายปลอดภัยขึ้น หรือเดินอยู่ในท่ามกลางแสงแดดร้อนจ้า นัยน์ตาย่อมพร่ามัวไม่แจ่มใส เมื่อได้พักสักครู่ดวงตาก็ใช้การได้ดีดังเดิม ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ให้ที่พักอาศัย เป็นผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์ของการให้ทานที่ปรากฏในพระสูตรหลายแห่ง เช่น ในสีหสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงแสดงประโยชน์ที่เกิดแก่ผู้ให้ทานไว้ว่า ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของประชาชน บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมคบหาสมาคมกับผู้ให้ทานนั้น ชื่อเสียงของผู้ให้ทานย่อมขจรไป ผู้ให้ทาน ย่อมเป็นผู้ไม่ห่างจากฆราวาสธรรม ผู้ให้ทาน เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ในอานิสงส์ของธรรมทานก็มีที่ปรากฏในเรื่องปัญหาท้าวสักกะ คือ ท้าวสักกะพร้อมด้วยเทวดาในหมื่นจักรวาลมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ครั้นถึงแล้วจึงนมัสการทูลถามพระองค์ว่า การให้อะไร ชนะการให้ทั้งปวง รสอะไร ชนะรสทั้งปวง ความยินดีอะไรชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งอะไร ชนะทุกข์ทั้งปวง พระองค์ ตรัสตอบว่า “การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง”^{๔๓} เพราะฉะนั้น การให้ธรรมทานจากที่กล่าวมามีอานิสงส์ คือ ได้เข้าใจธรรม ได้ความเข้าใจในธรรม ได้ความรื่นเริง ได้ความอิ่มใจ ได้ความสบายกายสบายใจ จิตตั้งมั่นด้วยดี^{๔๔}

(๒) ประโยชน์ของปิยวาจา การพูดจาที่ดีนั้น ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อความเจริญความสุขของสังคมส่วนรวมยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น ยังมีประโยชน์เกื้อกูลที่ส่งผลติดตามไปถึงปรโลก ทั้งนี้ก็ด้วยวจีกรรมที่ได้ประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอย่างสม่ำเสมอ ตายไปแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึง เรื่องทิพพจักขุญาณ ซึ่งมองเห็นสัตว์ผู้ประกอบด้วยวจีจิรุตและ วจีสจฺริตไปสู่ปรโลกแล้วว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่มสัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่

^{๔๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๔๔.

^{๔๔} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓.

งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า หมู่สัตว์ที่ประกอบด้วยกายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิดและชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ประกอบกายสุจริต วาสุจริตและมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๔๕} การประกอบสัมมาวาจา ก็คือการกระทำความดี พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กล่าวสัมมาวาจา หรือวาจาชอบไว้ในข้อธรรมหลายระดับด้วยกัน แต่โดยหลักใหญ่ๆ ก็แบ่งออกเป็นสองประเภทคือ สัมมาวาจาที่เป็นโลกียะอันได้แก่สัมมาวาจาที่เป็นความดีในระดับต้น คือการมีปวยาจาต่อกันเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุขเรียกว่าความดีระดับปุถุชน และสัมมาวาจาที่เป็นความดีในระดับกลาง คือการยึดมั่นในศีลกรรมบถ ๑๐ หรือการกล่าวแต่วาจาสุภาสิตเพื่อก่อให้เกิดสารประโยชน์ เพื่อแก้ปัญหา และกำจัดความทุกข์ในชีวิต ให้ความสุขแก่จิตใจของผู้ปฏิบัติที่เรียกว่า ความดีระดับกัลยาณชน อีกประเภทหนึ่งคือ สัมมาวาจาที่เป็นโลกุตตระ หรือความดีขั้นสูง คือสัมมาวาจาที่เป็นอริยมรรคเพื่อเครื่องนำทางการประพฤติปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือกิเลสทั้งปวง อันเป็นผลจากการพัฒนาชีวิตจนมีศีลมีธรรมบริบูรณ์ ความสมบูรณ์ทางศีลธรรมนั่นเองที่ทำให้ลายกิเลสนั้น และเราเรียกผู้บรรลุความดีในระดับนี้ว่า “อารยชน หรือ อริยบุคคล”

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทในบุพพารามของนางวิสาขาமிคารตา เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้น หลานสาวผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจ ของนางวิสาขาไมคารตา เสียชีวิตลงครั้งนั้น นางวิสาขาไมคารตามีผ้าเปียก ผมเปียก เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแต่เพียงวัน ถวายอภิเษกแล้ว นั้ ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถามนางวิสาขาไมคารตาว่า “วิสาขา เธอมาจากไหน จึงมีผ้าเปียก ผมเปียก เข้ามาที่นี่แต่เพียงวัน” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หลานสาวผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจ ของหม่อมฉันเสียชีวิตแล้ว จึงทำให้หม่อมฉันมีผ้าเปียก ผมเปียกเข้ามาที่นี่แต่เพียงวันพระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาขา เธอต้องการมีบุตรและหลานจำนวนเท่ากั ขาวกรุงสาวัตถีหรือ” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันต้องการมีบุตรและหลานจำนวนเท่ากั ขาวกรุงสาวัตถี พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาขา ขาวกรุงสาวัตถี เสียชีวิตลง แต่ละวันมากเท่าไร” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขาวกรุงสาวัตถี เสียชีวิตลงแต่ละวัน ๑๐ คนบ้าง ๙ คนบ้าง ๘ คนบ้าง ๗ คนบ้าง ๖ คนบ้าง ๕ คนบ้าง ๔ คนบ้าง ๓ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ๑ คนบ้าง กรุงสาวัตถีจะไม่ว่างเว้นจากคนที่เสียชีวิตเลย พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาขา เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เธอต้องมีผ้าเปียก ผมเปียก ทุกครั้งทุกคราวหรือ” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก พระพุทธเจ้าข้า มีลูกและหลานมากขนาดนั้น หม่อมฉันก็พอใจแล้ว พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิสาขา ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๑๐๐ ก็มีทุกข์ ๑๐๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๙๐ ก็ทุกข์ ๙๐... ผู้มีสิ่งทีรักเพียง ๑ ก็มีทุกข์เพียง ๑ ผู้ไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ก็ไม่มีทุกข์ ซึ่งเราเรียกว่า ผู้หมดความโศก ปราศจากกิเลสจตุลลัส ไม่มีความคับแค้นใจ” ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าความโศก ความคร่ำครวญ และความทุกข์หลากหลายมีในโลกนี้ ย่อมเกิดมิได้เพราะอาศัยสิ่งเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ก็ไม่มี

^{๔๕} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๔๖/๘๒-๘๓.

เพราะฉะนั้น คนที่ไม่มีสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ จึงชื่อว่ามีความสุข ปราศจากความเศร้าโศก ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสตัณหา จึงไม่ควรยึดสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของปิยวาจา คือสัมมาวาจาเป็นความดี เพื่อเป็นเครื่องนำทางการประพฤติปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือกิเลสทั้งปวง การประกอบสัมมาวาจา ก็คือการทำความดี การมีปิยวาจาต่อกันเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

(๓) ประโยชน์ของอรรถจริยา พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายและสั่งสอนเฉพาะสิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ในชีวิตจริงได้ เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ การแก้ไขปัญหาชีวิต และการลงมือทำจริงๆ ไม่ทรงสนับสนุนการพยายามเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีครุ่นคิดและถกเถียงหาเหตุผลเกี่ยวกับปัญหาทางอภิปราย^{๔๖} ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทถือเอาความสำเร็จอันก่อให้เกิดเป็นความสุขกายใจด้วยการลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูงครอบคลุมประโยชน์ ๓ ระดับด้วยกัน ได้แก่

๑. ทิฐธัมมิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในปัจจุบัน
๒. สัมปรายิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในอนาคต
๓. ปรมัตถประโยชน์ ประโยชน์อย่างยิ่ง^{๔๗}

ซึ่งประโยชน์ทั้ง ๓ ข้างต้นนี้ถือเป็นขอบเขต เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายทางจริยศาสตร์ของพุทธศาสนา เพื่อสั่งสอนเพื่อให้รู้ว่า เรื่องใดที่ไม่จำเป็นสำหรับผู้ฟังหรือผู้รับคำสอน พระองค์ก็ไม่ทรงสอนสิ่งนั้น ทรงสอนเฉพาะเรื่องเท่าที่จำเป็นสำหรับชีวิตเท่านั้น สั่งสอนอย่างมีเหตุมีผลหมายความว่า พระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ไม่ยากเกินไปจนถึงกับตรองตามแล้วก็ไม่เห็นและไม่ยากเกินไปจนไม่ต้องตรึกตรองขบคิดก็เห็นได้ พุทธวิธีในการสอนจึงอยู่ท่ามกลางระหว่างความยากเกินไปกับความง่ายเกินไป สั่งสอนเพื่อให้รู้เข้าใจ และมีเหตุผล หมายความว่าผู้ฟังสามารถได้รับผลแห่งการฟัง การปฏิบัติตามสมควรแก่กำลังแห่งการปฏิบัติของตนเป็นที่ตั้ง ไม่ต้องรอใครมาหยิบยื่นให้ เพราะปฏิบัติเหตุและได้ผลในชาตินี้เอง ไม่ต้องรอไปถึงชาติหน้า การไม่บ่าเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นทำให้เกิดกิเลส เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษอย่างมากมายและร้ายแรงไม่เท่ากัน แต่ล้วนเป็นตัวขัดขวางต่อการพัฒนาจิตของตนให้บรรลุหลักธรรมตามหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ กิเลสเป็นกำแพงกั้นมิให้คนได้กระทำเพื่อให้บรรลุความดี โทษของกิเลส ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และขัดขวางความเจริญทางจิตใจ ทำให้เกิด ความโลภ ความโกรธ และความหลง กิเลสจึงกลายเป็นอุปสรรคที่สำคัญแก่ผู้ไม่เท่าทันกิเลส ซึ่งโทษในการไม่บ่าเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นมีดังนี้

๑. ทำให้เกิดปัญหาด้านการบริโภคนิยม พวกวัตถุนิยมต้องอาศัยวัตถุนิยมในการเสพ ในการอิงอาศัยในชีวิตประจำวัน จนไม่เป็นอิสระ ไม่เกื้อกูลต่อการบำเพ็ญความดี เป็นอุปสรรคหรือกีดกันในการเจริญศีล เจริญจิตและเจริญปัญญา^{๔๘}

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **จะอยู่อย่างเห็นหรือขึ้นเหนือไปนาเขา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เอดิสัน เพรสโปรดักส์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒.

๒. ทำให้ปัญหาต่อตนเองและสังคม คือ ความเดือดร้อน เพราะการกระทำทางกายและวาจาเป็นเหตุให้เราร้อน กระทบกระวายเป็นพื้นฐานแห่งจิตในการเจริญสมาธิภาวนาได้เลย กลายเป็นคนทุศีล ทำลายโภคทรัพย์สมบัติ ไม่มีคนอยากคบหา และไม่มีผลดีต่อการเจริญปัญญาอีกด้วย แม้ในชาติหน้าก็จะต้องเสวยผลบาปกรรมชั่วเพราะไม่รักษาศีลนั้นอีกโสดหนึ่ง จึงเป็นโทษทั้งในชาตินี้และโทษในชาติหน้า ดังในพระไตรปิฎกในได้แสดงโทษของการไม่พัฒนาด้านศีลว่ามีห้าประการ^{๔๙} ได้แก่ ถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นอันมาก กิตติศัพท์อันชั่วย่อมนกระฉ่อนไป เข้าไปยังบริษัทใดๆ ย่อมเก้อเขิน ไม่แก่กล้ากล้า หลงลืมสติตายและหลังตายแล้ว ไปสู่อบาย ทุกติ วินิบาตนรก เมื่อคนเราขาดศีล ล่วงเกินต่อสิกขาบทเป็นเนื่องนิจ มักประพฤติดแต่อกุศลกรรมบท มีการฆ่าสัตว์ การลักสิ่งของคนอื่น การล่วงเกินทางประเวณี เป็นต้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ได้รับผลเสียหายหลายอย่าง ได้แก่ ความเสื่อมถอยแห่ง อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ^{๕๐} และยังได้รับความโทษทุกข์ภัยต่อในโลกหน้าอีก ได้แก่ คือโทษคือความทุกข์ในอบายภูมิ ๔ เมื่อตายไปแล้ว^{๕๑}

๓. ด้านจิตใจไม่มั่นคง ไม่มีคุณภาพ ไม่มีสมรรถภาพ ไม่มีสุขภาพจิตที่ดี มีแต่ความวิปริตผิดเพี้ยนในด้านจิตใจ ตกเป็นทาสแห่งความหวาดผวา ตื่นตระหนก ตกใจกลัว ขาดความมั่นใจต่อการพัฒนาความดีด้านต่างๆ อีก ตามมา เช่น ขาดเมตตา ขาดกรุณา เห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ จิตมักโลภจัด จิตมักโกรธจัด จิตมักประทุษร้ายชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ขาดสติปัญญา กายกับจิต จนกลายเป็นภัยอย่างยิ่งใหญ่กว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้ เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต ชื่อว่าไม่รักษา กายกรรม วชิกรรมและมโนกรรม ปัญหาทั้งหมดเกิดจากการไม่บังคับจิต คือไม่ฝึกฝนจิตภาวนา ไม่อบรมให้จิตมีสมาธิภาวนา เช่น สือลามก อนาจารความทารุณโหดร้าย เป็นต้น ดังนี้ ปัญหาทุกอย่างเกิดจากการไม่ได้บังคับจิตนี้ ยุคใดหรือถิ่นใดมีการเจริญด้วยความรู้เรื่องจิต หรือการบังคับจิต มันก็ไม่มีเรื่องลามก อนาจาร เรื่องทารุณโหดร้าย เรื่องความยุติธรรม หรืออะไรทำนองนั้น ในยุคใด ถิ่นใด ไม่มีความสามารถรวมหรือบังคับจิตใจแล้ว มันก็มีสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ มีความทารุณโหดร้าย มีการทำอย่างไม่เป็นธรรม มีสิ่งลามกอนาจาร^{๕๒}

๔. ด้านความคิด ไม่สร้างสรรค์ ไม่ส่งเสริมความดีต่างๆ เช่น กลายเป็นคนโง่ เชื่อสิ่งใดโดยปราศจากเหตุและผลอันควรจะเชื่อถือได้ คือเชื่ออย่างมงายไร้สาระ มีภัยมีโทษในความเชื่อหรือทัศนคติ ความเห็นที่ตนถืออยู่นั้น เช่น เชื่อว่าทำบุญไม่ได้บุญ ทำบาปไม่ได้รับผลบาป จัดเป็นมิจฉาทิฎฐิซึ่งตรงข้ามกับสัมมาทิฎฐิและเป็นอันตรายแก่ตนและคนอื่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะไม่เชื่อต่อการทำความดีใดๆ

(๔) ประโยชน์ของสมานัตตตา การวางตนให้เหมาะสมกับฐานะในสังคม และปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อบุคคลอื่นให้ความเสมอภาค และการไม่เอาर्डเอาเปรียบ การมองบุคคลอื่นด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้รวมถึง การร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมรับรู้ปัญหาในสังคม และเข้าร่วมแก้ไขปัญหามาเป็นการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนในสังคมที่ตนอยู่

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๔ - ๓๐๕ .

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙๑-๙๘/๖๗-๗๒.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๙/๔๗๒.

^{๕๒} พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาในอิริยาบถ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๗๘.

๑. ทำให้สังคมและประเทศชาติมีการพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง
๒. ทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
๓. ทำให้เกิดความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ
๔. สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การไม่วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์หลายประการแก่ผู้ไม่วางตนเสมอต้นเสมอปลายโทษหรือทุกข์อันเกิดจากความมืดด้วยโมหะ ไม่รักษาศีล ๕ ไม่พัฒนาปัญญาไม่ขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใส จึงเป็นโทษทุกข์แก่คนอื่นหรือเป็นปัญหาทางสังคมอีกด้วย เช่น การประทุษร้ายกัน การลักทรัพย์ การประพฤติดินในกาม การดื่มสุรา จนมีเมามาแล้วก่อโทษต่อคนอื่นให้รำคาญ และเสียทรัพย์ด้วยความประมาทของผู้ดื่มนั้น เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑. ไม่มีศีลก็เป็นคนจิตใจโหดร้ายทารุณ แม่แม่กระทั้งบุตรของตน ดังความตอนหนึ่งว่าตัวอย่างเช่นบางคน แม่ฆ่าลูก แม่เอาลูกไปทิ้งกองขยะ ลูกฆ่าพ่อแม่ เป็นลูกทรพือกตัญญู ทำให้ตนกรทั้งเป็น ตายแล้วยังตนกรอีก ส่วนกิเลสข้อที่ ๓ คือ โมหะ เป็นสิ่งปิดบังดวงตาซึ่งมีอยู่มาก ถ้ายังไม่ถูกเปิดเผย ไม่ถูกขัดเกลาก็จะยังมีดอยู่ เหมือนอย่างไฟฟ้าที่มีแต่เขม่าจับ ถ้าไม่เช็ดถูหลอดไฟ แสงสว่างไฟฟ้าจะแรงขนาดไหนก็ยังไม่สว่าง ถ้าเอาอะไรปิดมากเข้า แสงสว่างมากเพียงใด มันก็จะอยู่ข้างใน มันออกข้างนอกไม่ได้ จึงต้องมีการขัดเกลา ขัดถูจึงจะทำให้แสงสว่างออกมาปรากฏได้ คนเราก็คงต้องอาศัยภูมิปัญญา ที่เกิดจากการเรียนรู้ นั่นแหละ จึงจะทำให้หลุดพ้นจากโมหะ

๒. การละเมิดคุ้มครองคนอื่นทำให้สังคมปั่นป่วน เพราะกามคุณนั้น จัดว่าให้โทษร้ายแรง ในบางครั้งก็ทำให้ผู้ละเมิดต่อคุ้มครองคนอื่น อันเป็นที่รักของเขา ถึงสิ้นชีวิตก็มี ดังความตอนหนึ่งว่า การที่คนเรามีโทษมากกว่านี้ เพราะไม่สามารถรวมในเรื่องกามคุณ ลืมคนเก่าหาคนใหม่เรื่อยไปนี้สัณตราย เห็นน้ำพริกถ้วยเก่าไม่มีความหมาย กลายเป็นนักแสดงเล่นสวาท ไม่เพียงแต่ทะเลาะวิวาทเท่านั้น เมื่อยบยั้งไว้ไม่ได้ ก็เอากันถึงตาย ไม่ตายเดี๋ยวก็ตายหมู่ อย่างที่รู้เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน

สรุป สังคหัตถุ เป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวสี่ประการ คือ ทานหมายถึงการให้ เปยยวัชชะ หรือ ปิยวาจา หมายถึงวาจาเป็นที่รัก อตถจริยาหมายถึงการประพฤติประโยชน์ สมานัตตดาหมายถึงการวางตนสม่ำเสมอ มีที่มาจากหลักธรรมคำสอนของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษรในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา สังคหัตถุ ๔ หมายถึง เครื่องมือ หรือหลักธรรมที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นเครื่องช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมอันจะก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมืองและประเทศชาติ สังคหัตถุมีความสำคัญคือ เป็นหลักสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน การให้เพื่อสงเคราะห์นี้ หมายถึงการให้เพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจ ร้อยรัดใจให้รวมกันเป็นหมู่ และเห็นอกเห็นใจกัน รักใคร่นับถือสนิทสนมกันอย่างมั่นคง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของๆตนช่วยเหลือกันด้วยตลอดถึงความรู้และแนะนำ เป็นหลักแห่งการให้เพื่อบุเคราะห์ การให้เกื้อหนุนโอบอ้อมอารีด้วยเมตตา และการให้อุดหนุนเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกันด้วยความกรุณา เป็นธรรมแห่งการแบ่งปันกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการอยู่ร่วมกัน อันเป็นไปเพื่อดูแลกัน เป็นหลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือในหมู่คณะ จำเป็นต้องมีสิ่งที่จะต้องมายึดเหนี่ยวจิตใจและประสานหมู่คณะไว้ให้เกิดความสามัคคี และเพื่อให้อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข

สังคหวัตถุ ๔ มีองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ ๑) ทาน การให้ การเสียสละ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ทานเป็นการให้ การสงเคราะห์หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของของตนมีให้แก่ผู้ที่ต้องการ ผู้ขาดแคลนหรือผู้เดือดร้อน สิ่งของที่นำมาให้นั้นต้องเป็นสิ่งของที่ได้มาโดยสุจริตเป็นประโยชน์ คือผู้ให้ก็เป็นสุข อิ่มเอิบใจ ผู้รับก็สามารถบรรเทาทุกข์ความเดือดร้อน รวมทั้งการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจนและเป็นจริงด้วย ประโยชน์ของผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมเรื่องให้ทาน หรือทางพุทธศาสนาเรียกว่าอานิสสงส์คือประโยชน์หรือผลที่เกิดจากการให้ทานนั่นเอง ซึ่งมีผลเกิดขึ้นแก่ผู้ให้ทานและผู้รับทาน แต่ก็จะมีขึ้นแก่ผู้ให้ทานเป็นสำคัญไม่ว่าจะให้ทานด้วยเหตุผลประการใดผู้ให้ย่อมได้รับอานิสสงส์ หรือผลแห่งทานนั้น ๒) ปิยวาจา การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน พูดความจริงใจ พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดแต่คำที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่พูดหยาบ และถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้พูด จูงใจให้ละเว้นความชั่ว ทำให้การงานสำเร็จ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการทำงาน ประโยชน์ของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมปิยวาจา คือสัมมาวาจาเป็นความดี เพื่อเครื่องนำทางการประพฤติปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือกิเลสทั้งปวง การประกอบสัมมาวาจา ก็คือการทำความดี การมีปิยวาจาต่อกันเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข ๓) อตถจริยา การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่สุขสบายส่วนตัว พุเมทแรงกายในการช่วยเหลือผู้อื่น ๔) สมานัตตตา การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่สุขสบายส่วนตัว พุเมทแรงกายในการช่วยเหลือผู้อื่น ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักธรรม สมานัตตตา คือทำให้สังคมและประเทศชาติมีการพัฒนาไปได้อย่างมั่นคง ทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้เกิดความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ส่วนในทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่า ถ้าผู้สูงอายุมีการพัฒนามาด้วยความมั่นคง อบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขอยู่ร่วมกับลูกหลานได้อย่างมีความสุข ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตาม หลักสังคหวัตถุ ๔ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการให้การแบ่งปัน ไม่ตระหนี่ ได้รับความรักจากลูกหลานและผู้รับ การพูดจาดีมีประโยชน์ในทางสร้างความสามัคคีปรองดองก็จะทำให้ลูกหลานและคนรอบข้างมีความสุขและยึดเป็นแบบอย่าง สังคมปรองดอง การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีเป็นที่เคารพของลูกหลานและผู้อื่น การประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติตนเหมาะสมกับฐานะ ภาวะ บุคคล ของผู้สูงอายุจะทำให้ลูกหลานและคนในสังคมอยากคบ อยากเข้าใกล้ บั้นปลายชีวิตไม่เจียมเหงา

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ ๔ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ เป็นการสละความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ช่วยเหลือแบ่งปัน รู้จักการให้ เริ่มจากการให้ความเมตตา ให้คำปรึกษา ให้ทรัพย์สิน ทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ พูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์ สมานสามัคคีปรองดอง ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับบุตรหลาน อันจะทำให้บุตรหลานเคารพนับถือ ให้สิ่งของแก่ผู้ประสบภัยพิบัติที่เดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำให้รู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี วางตัวเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าคบหา น่าเข้าใกล้ สังคมน่าอยู่มีความเกื้อกูลกัน อันเป็นประโยชน์ทั้งผู้ให้และผู้รับ คือ มีความสุขเบิกบานใจ และอิ่มใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจแก่ผู้สูงอายุ

๓.๓ สรุป

หลักพุทธธรรมทั้งสองหลักธรรมอันได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ สามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบริหารจัดการกับตนเองโดยการมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีสติรู้อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติ สัมผัสสัญญา รู้ทุกอิริยาบถทุกการกระทำ ทำให้รู้เท่าทันอาการทางกาย รับรู้สุข ทุกข์ อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอีก การกำหนดได้หมายรู้ มีสติควบคุมอารมณ์ สงบ ระวัง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสบายใจ จิตผ่องใส การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นทางสว่าง การเจริญสติอยู่เนืองๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง ส่วนในด้านสังคม ผู้สูงอายุใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ทาน การให้ ให้สิ่งของให้ความรู้ ให้อภัย ให้คำปรึกษา ด้วยใจบริสุทธิ์ จะทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การพูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคีปรองดอง ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่น่าคบหา มีกัลยาณมิตร เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุพึงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะบุคคล จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าเข้าใกล้ ไม่เจียบเหงา เมื่อปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

บทที่ ๔

บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ในสองทศวรรษหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙)

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า และอ้างอิงบทสัมภาษณ์จากผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายได้แก่ ผู้สูงอายุที่โสด คู่สมรสที่แต่งงานไม่มีบุตร หรือ พ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๐ คน ในเขตกรุงเทพมหานคร และ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารหน่วยงานราชการ จำนวน ๔ คน นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป และ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีทำคุณประโยชน์ต่อสังคมจำนวน ๒ ท่าน ดังนี้

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าและแนวโน้มปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าใน ๔ มิติ ได้แก่ ๑) ด้านเศรษฐกิจ ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านร่างกาย ๔) ด้านจิตใจ และการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าในบทที่ผ่านมา ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า พร้อมทั้งเสนอแนวทางการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม

๔.๑ บูรณาการการนำหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า

จากการวิเคราะห์แนวโน้มการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าพบว่าผู้สูงอายุได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจในการดำรงชีพที่สูงขึ้น แต่รายได้ที่นับวันที่จะลดลงเนื่องจากการไม่สามารถทำงานได้ในภาวะที่ร่างกายถดถอย เงินเก็บลดจำนวนลงเรื่อยๆ ไม่มีบุตรจุนเจือ จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากครอบครัวขยายมีบิดา มารดา บุตรและญาติ กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเฉพาะ บิดา มารดา บุตร แนวโน้มความจำเป็นในการย้ายถิ่นฐานไปทำงานตามหัวเมือง เขตเศรษฐกิจพิเศษ ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวลที่จะต้องพบกับช่วงวัยการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับระบบวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรง คือ การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคมที่ปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔

๔.๑.๑ บุรณการหลักสติปัฏฐาน ๔ กับดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ระดับปัจเจกบุคคล

ปัจเจกบุคคล หมายถึง บุคคลแต่ละคน แต่ละบุคคล รายบุคคล ในที่นี้จะหมายถึงตัวตนของบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ได้แก่ ร่างกายและจิตใจ แนวคิด ทศนคติ ความพึงพอใจ ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนที่ต้องประสบเมื่อคราวอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ให้มีสติรู้เท่าทัน กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่เหมาะสม สามารถปฏิบัติได้ง่ายในระดับปัจเจกบุคคลเป็นอย่างดี การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) บุรณการด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานกับปัญหาด้านร่างกาย

เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการพิจารณากาย ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านร่างกายที่ต้องเกิดกับผู้สูงอายุทุกคน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและการเสื่อมถอยของอวัยวะ เช่น ผมหงอก ฟันหลุด หูตึง นัยน์ตาฝ้าฟาง กลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่ได้ เจ็บป่วยด้วยโรค ความดัน เบาหวาน โรคสมองเสื่อม โรคกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เป็นต้น ซึ่งหมวดธรรมที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นธรรมหมวดแรกในสี่หมวด โดยสามารถสรุปได้ดังนี้ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็นหมวดธรรมดังนี้ ๑. หมวดลมหายใจเข้าออก ๒. หมวดอิริยาบถ ๓. หมวดสัมผัสขันธ์ ๔. หมวดมนสิการสังขปฏิรูป ๕. หมวดมนสิการธาตุ ๖. หมวดปาฐา ๗”^๑ ในที่นี้จะกล่าวถึงหมวดธรรมทั้งายต่อการนำมาปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ๓ หมวดธรรม ได้แก่

- หมวดอานาปานสติ หรือ หมวดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการปฏิบัติง่ายๆสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดสติ อยู่กับปัจจุบันขณะ เข้าใจกฎของธรรมชาติ ทำให้จิตเป็นกุศล ดังนั้นการทำความเข้าใจโดยอาศัยวิธีพิจารณาลมหายใจเข้าออก จึงถือว่าเป็นความสำคัญอันดับแรกสำหรับผู้สูงอายุต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ เรียนรู้ว่า ธรรมเป็นเหตุเกิด (ลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (ลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ

- หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถ กำหนดรู้อาการ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ยืนอยู่ก็ให้รู้ว่ายืน เดินอยู่ก็ให้รู้ว่าเดิน นั่งอยู่ก็ให้ว่านั่ง นอนอยู่ก็ให้ว่านอน รู้ตามความเป็นจริง เกิดสติ รู้เท่าทันทางกาย หากผู้สูงอายุปฏิบัติอิริยาบถทั้ง ๔ อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล ไม่ปวดเมื่อย ไม่หกล้ม ในปัจจุบันที่พบว่าผู้สูงอายุมักมีอาการปวดเมื่อย เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติอิริยาบถทั้ง ๔ ให้ครบถ้วน มีแต่นั่งกับนอนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ร่างกายไม่สมดุล

- หมวดสัมผัสขันธ์ ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการตีบ การเคี้ยว การกลืน ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ทำให้เกิดสติ สัมผัสขันธ์ ในการก้าว ไม่ก้าวยาวหรือเร็ว จนเกินไปอาจทำให้ลื่นหกล้มได้ ในการถอย ถอยหลังช้าๆ เพื่อความปลอดภัยเพราะอาจชนสิ่งกีดขวาง

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓.

ที่เรามองไม่เห็นได้ ในการแล เหลียว คู้เข้าเหยียดออกก็ให้เป็นระยะพอเหมาะไม่ขึ้นสังขารอาจเป็นอันตรายกับกระดูกและเส้นเอ็นได้ การดื่มน้ำก็ควรดื่มจากแก้วผ่านหลอดเพื่อหลีกเลี่ยงการสำลัก การเคี้ยวให้เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เวลากลืนจะได้ไม่ติดคอ อีกทั้งช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก หลีกเลี่ยงการเคี้ยวของแข็งซึ่งจะทำให้ฟันหักและหลุดได้

ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุมีความเสื่อมความผิดปกติทางร่างกาย ให้ผู้สูงอายุทำความเข้าใจตามความเป็นจริงตามธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา เช่น

- การมีผมหงอก ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ทำให้เกิดสติ เกิดปัญญาเห็นทางออก ผู้สูงอายุบางคนเวลาเห็นผมหงอกขึ้นก็จะเกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง กลัวคนอื่นว่าตนเองแก่ ซึ่งถ้าผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้สูงอายุ ก็จะทำให้คลายความกังวล เกิดสติระลึกว่า เมื่อสูงอายุก็เป็นเช่นนี้เอง เกิดปัญญาในการคิดแก้ไขปัญหา โดยอาจไปย้อมผมหรือปล่อยให้ผมหงอกตามวัย ตามความเหมาะสม

- การมีฟันหลุด ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จะทำให้เกิดสติรับรู้และยอมรับได้ เมื่อฟันหลุด ผู้สูงอายุจะอายุไม่กล้ายิ้มเพราะฟันหลอ ทำให้ต้องบังคับจิตใจ เวลามีความสุขก็ไม่กล้ายิ้ม ไม่อยากออกสังคม กลายเป็นคนโดดเดี่ยว ขาดความมั่นใจในตัวเอง ทานอาหารได้น้อย เพราะฟันเหลือน้อย ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่เมื่อฟันถูกใช้งานมานานก็ต้องหลุดล่วงไปเป็นธรรมดา เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว จะเกิดสติ ระลึกได้ เกิดปัญญา พบทางออก โดยไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษา อาจจะรักษารากฟัน หรือใส่ฟันปลอมได้ก็จะหมดความกังวล ยิ้มได้อย่างสบายใจ รับประทานอาหารได้ครบ ๕ หมู่ ห่างไกลจากโรคในที่สุด

- การมีนัยน์ตาฝ้าฟาง ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดสติ ปัญญา เห็นทางออก ผู้สูงอายุเมื่อคราวนัยน์ตาฝ้าฟาง จะประสบอุบัติเหตุบ่อย เช่นสะดุดหกล้มในบ้าน บนถนน ทำให้รับบาดเจ็บหรือพิการได้ ผู้สูงอายุบางคนยังไม่ยอมรับว่านัยน์ตาฝ้าฟางยังขับรถไปไหนมาไหน ซึ่งอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากนี้ เมื่อนัยน์ตาฝ้าฟาง ไม่สามารถอ่านหนังสือพิมพ์ หรือดูทีวีได้ ทำให้เกิดความหงุดหงิด รำคาญใจ โกรธตนเอง พาลไปโกรธลูก โกรธหลาน โกรธคนรอบข้าง ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดว่า นัยน์ตาเมื่อมีอายุมากก็เสื่อมเป็นธรรมดา เมื่อรู้แล้วยอมรับตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดสติระลึกรู้ เกิดปัญญาเห็นทางสว่าง โดยการปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อตัดแว่นตาให้เหมาะกับสายตาหรือผ่าตัดต้อกระจกตามคำวินิจฉัยของจักษุแพทย์ เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุก็สามารถดำเนินชีวิตตามปกติสุขได้แล้ว

- อาการหูตึง ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ทำให้เกิดสติ เกิดปัญญาเห็นทางออก ผู้สูงอายุเมื่อรู้สึกว่ามีเสียงรบกวนจากการได้ยิน เช่นได้ยินไม่ชัด มีเสียงรบกวนการได้ยินตลอดเวลาหรือไม่ได้ยินอะไรเลย ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของหูที่มีความเสื่อมไปตามวัยเป็นเรื่องปกติธรรมดา ถ้ายังอาชีพเดิมทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีเสียงดังตลอดเวลา ก็จะมีผลกระทบต่อการได้ยินตอนเมื่อสูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอาการหูตึง ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะใดๆ เช่น ถ้ายังขับรถแล้วไม่ได้ยินเสียงแตรรถคันอื่นเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อหูตึง บุตรหลานต้องใช้โทนเสียงดังกว่าปกติ บางครั้งต้องตะโกน ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ น้อยใจที่บุตรหลานตะคอกใส่ตน เกิดรอยร้าวจากการพูดจาที่ไม่เข้าใจ ก่อปัญหา

- การมีผิวหนังเหี่ยวยุ่น ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จะทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา เห็นทางออก ผลกระทบนี้ส่วนใหญ่เกิดกับผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง เพราะเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม แม้จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วก็ตาม เริ่มที่ใบหน้าก่อน รอยยุ่นที่หน้าผาก หางตา ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านไม่ได้ไปไหน ก็อาจไม่มีปัญหา แต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนับวันจะมีการเข้าสังคมมากขึ้น จะมีการพบปะสังสรรค์กัน เรื่องที่คุยกันก็ไม่พ้น อายุ ๗๐ หน้ายังตึงอยู่เลย ทำอย่างไร บอกหน่อย คนอายุ ๗๐ ก็จะต้องบอกเล่าด้วยความภูมิใจ ว่าต้องนอนมากมาย รับประทานผักผลไม้ ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ยิ้มกับกระจกทุกวัน ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ทำให้ไม่เครียด วิธีนี้เป็นการดีจากภายในสู่ภายนอก ถ้าเป็นดีจากภายนอกก็ต้องไปทำศัลยกรรม เมื่อผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการผิวนึงเหี่ยวยุ่นแล้ว เข้าใจตามความเป็นจริง ว่าเมื่อสูงอายุความชุ่มชื้นของผิวหนังย่อมลดลงเป็นธรรมดา เมื่อยอมรับได้ ก็ลองปฏิบัติตามวิธีที่พึ่งตนเองก่อน จากนั้นอดทนอดกลั้นอดใจไว้ ทานผักผลไม้มากขึ้น ดื่มน้ำให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกายหรือโดยการทาครีมทาผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น หรือถ้ามีฐานะก็ไปปรึกษาแพทย์ความงาม เพื่อความสบายใจ

- อาการเดินช้า ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ จะทำให้เกิดสติ จิตเป็นกุศลว่าเดินช้าเป็นภาวะของวัยเป็นผลดี เป็นการป้องกันการหกล้มที่ดี ผู้สูงอายุที่เดินเร็วมากแล้วล้ม เพราะเสี่ยงกับการประสบอุบัติเหตุ

- อาการปวดศีรษะ ให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการตามความเป็นจริง ทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา เห็นทางออก ผู้สูงอายุมักมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นเรื่องธรรมดาถ้ามีความเครียดมา รุมเร้า บวกกับการเป็นโรคความดันโลหิต โรคโลหิตจาง โรคเรื้อรังประจำตัว แนะนำให้พบแพทย์เพื่อ ตรวจเช็คระบบต่างๆ ในร่างกาย และปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ ทำจิตใจให้สบาย

- ผู้สูงอายุเป็นผู้บน้อย นอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า หรือตื่นกลางดึก เป็นธรรมชาติของระบบประสาทในร่างกายมนุษย์ ให้กำหนดรู้ชัดว่า ”เรานอนไม่หลับ” สาเหตุจากธรรมชาติของระบบร่างกายของมนุษย์ผู้สูงอายุ ให้รู้ชัด เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ ตั้งสติพิจารณาเห็นความจริงนั้น แก้ไขได้โดยหากิจกรรมทำ เมื่อเข้าใจแล้ว อาจจะลุกขึ้นนั่งสวดมนต์ทำวัตรเช้าหรือจะนอนสวดมนต์อย่างมีสติก็ได้ เพื่อให้จิตมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ผ่องใส

- ผู้สูงอายุจะลุก จะนั่ง จะเดิน ก็ขอให้ม่สดีกำหนดอริยาบถตลอดเวลา อย่าคิดว่าตนเองตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวยังทำได้ เพราะสภาพร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ลูกเร็วไปจะทำให้วิ่งเวียนศรีษะ นั่งตัวอ หลังก็พร้อมจะโกง เดินเร็วก็จะหกล้ม จากการสำรวจของหน่วยงานสสข. ๑ ใน ๑๐ ของผู้สูงอายุไทยเคยหกล้ม^๙ ซึ่งการหกล้มจะนำมาซึ่งปัญหามากมาย เริ่มตั้งแต่ขาหัก แขนหัก ศรีษะกระแทกพื้น เลือดครึ่งในสมอง จนทพพลภาพ ต้องนอนติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง

^๒ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๙), หน้า ๔๐.

ได้ เกิดความทุกข์ ดังนั้น การกำหนดอิริยาบถ ลูกข้า ก้าวเดินช้าๆ เดินนั่งตัวตรง มีสติสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เป็นการฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะตลอดเวลา อันเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง

- ผู้สูงอายุก็มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ กลั้นอุจจาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวล เกิดความเครียด ให้ทำความเข้าใจ กำหนดรู้ชัดถึงสภาวะนั้น “เรากลั้นปัสสาวะไม่ได้” สาเหตุจากความเสื่อมถอยของอวัยวะในร่างกายของคนชรา ให้แก้ปัญหาโดยการปรึกษาแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ระยะแรกแพทย์อาจแนะนำให้ใช้กางเกงอนามัยเพื่อลดความกังวล พร้อมกับรับประทานยาตามเวลา ผู้สูงอายุก็ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะเมื่อหายเป็นปกติแล้ว ก็ไม่ต้องใช้กางเกงอนามัย และ งดยา กลับสู่สภาพปกติ ทำให้หมดความกังวลไปในที่สุด

- ผู้สูงอายุขึ้นลงบันไดหลายๆขั้นไม่ได้ จากการสำรวจสุขภาพของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ปี ๒๕๕๗ โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ ข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม โรคกระดูกโป่งพอง/หลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตายและอัมพาต^๓ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎีความเสื่อมโทรมของอวัยวะ ดังนั้นขอให้ผู้สูงอายุกำหนดรู้อาการนั้นๆ ตามความเป็นจริง เป็นเรื่องธรรมชาติ ขึ้นลงบันไดหลายๆ ขั้นให้ใช้ลิฟท์ หรือจัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่างไม่ต้องขึ้นบันได ใช้สติพิจารณาดูแลสุขภาพ ถ้ามีปัญหา就去พบแพทย์ รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ไม่กังวลจนเกินไป จนเกิดภาวะเครียด อันจะนำไปสู่การเป็นโรคร้ายต่อไป พยายามทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง โดยการสวดมนต์

พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร. กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ๑.หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายใน ผู้สูงอายุต้องทำความรู้ ความเข้าใจชีวิตของตัวเองเรื่องขั้นณ์ เรื่องไตรลักษณ์ ต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งเรื่องเกิด แก่ เจ็บตาย เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง ๒.หลักธรรมที่ว่าด้วยการบริหารจัดการตัวเองกับสังคมภายนอก^๔

สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระมหาถาวร ธีรจิตโต ถึงการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถ สติเป็นเจตสิก เป็นกุศล กำหนดรู้อาการ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้กำหนดรู้ จะสามารถป้องกันจิตเป็นอกุศล รู้ตามความเป็นจริง ทำให้ไม่มีเรื่องอะไรทำให้ทุกข์ ไม่ยึดถืออะไร เสวยอารมณ์ใหม่ๆ การกำหนดรู้ทำให้เกิดปัญญา เช่น มองดูเด็กเล่นสนุก คิดว่าเมื่อเด็กเราก็เป็นอย่างนี้ สติมา สัมปะนาโน มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ป้องกันให้ความทุกข์เข้ามาไม่ได้ เป็นกระบวนการชำระล้างของจิตใจ มีกุศลจิตเกิดขึ้น สติเป็นบิดาคอยคุ้มครองเวลาเราชวนเชือกอย่งไว้ นึกภาพเรายืนอยู่ปลายกระดานเตรียมโดดน้ำเป็นสติ (ระลึกได้ก่อนทำ) ระหว่างที่กระโดดไปแล้ว

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^๔ สัมภาษณ์ พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

มีความรู้ตัวว่าต้องสวึงตัวตีสังกาที่รอบแล้วลงน้ำคือสัมปชัญญะ (รู้สึกตัวขณะที่ทำ) ส่วนสมาธิหมายถึง จิตตั้งมั่น ผู้สูงอายุพึงเจริญสติให้มากๆ^๕

ผู้สูงอายุหมั่นเจริญสติจะทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก มีสมาธิเป็นพื้นฐานทางจิตใจได้ เป็นอย่างดี ไม่มีเรื่องอะไรทำให้ทุกข์ ไม่ยึดถืออะไร ไม่มีความหงุดหงิด ความกังวลหลงเหลืออีก และ ยังได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์ในการปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ อดทนในการเดินทางไกลได้ อดทนต่อการทำ ความเพียรทางกายและทางจิต สุขภาพแข็งแรงมีโรครบกวนน้อยมาก อาหารที่บริโภคย่อยสลายง่าย ไม่ท้องผูกหรือมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร เกิดสติ สัมปชัญญะ และสมาธิที่เกิดจากการเดิน จงกรรมนี้ ดำรงอยู่ได้เป็นเวลาที่ยาวนานกว่าวิธีการอื่นๆ ฉะนั้นการเดินจงกรรมอยู่ประจำทุกวันของ ผู้สูงอายุ จึงเป็นการออกกำลังกายและพัฒนาจิตไปพร้อมๆ กันนั่นเอง สอดคล้องกับคำสอนของ พระพุทธองค์ที่ได้ตรัสไว้ในพระสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเดินจงกรรม มีอยู่ ๕ ประการ คือ เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีความ อดทน อดอาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ดี สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรรมตั้งอยู่ได้นาน”^๖

ศาสตราจารย์ประเสริฐ ณ นคร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อายุ ๘๙ ปีกล่าวว่า ผู้สูงอายุควรรักษาอนามัยและออกกำลังกาย วันไหนนั่งทำงานมาก ไม่ค่อยได้เดิน กลับถึงบ้านก็ไปเดินเพิ่มอีก ทำให้สบาย ก่อนนอนจะคิดว่าวันนี้ได้ทำประโยชน์อะไรเพื่อ ประเทศชาติแล้วหลับสบาย ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อนาคตก็ย่อมต้องดี^๗

การดำเนินชีวิตตามหลักหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและ ทศณะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่ามีความประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากเพราะจะทำให้ผู้สูงอายุนำหลักธรรม มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีร่างกายที่สมดุลแข็งแรง มีสติ และมีจิตใจที่เป็นกุศล

๒) บูรณาการด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับปัญหาด้านอารมณ์

เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ อุเบกขา ผู้สูงอายุมีความสุขเมื่อถึง คราวเกษียณ เพราะได้หลุดพ้นจากความกดดันความรีบเร่ง การจราจรที่ติดขัดบนท้องถนน การ แข่งขันในการหาเลี้ยงชีพ กฎระเบียบต่างๆ ขององค์กร ต้องปฏิบัติตามคำสั่งหัวหน้างาน ต้องดูแล ผู้ใต้บังคับบัญชาให้อยู่ดีมีสุข ต้องทำทุกวิถีทางให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร แต่เมื่อเกษียณอยู่กับบ้าน ก็เกิดทุกข์ขึ้นตามมาในเรื่องของเศรษฐกิจ ไม่มีรายได้ บทบาทในครอบครัวเปลี่ยนจากที่ต้องเลี้ยงดู ครอบครัว รับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายในครัวเรือน มีอำนาจการตัดสินใจในครอบครัว กลายเป็นผู้พึ่งพา รายได้จากลูกหลาน ผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการรับบำนาญมักไม่มีปัญหา แต่เอกชนทั่วไปจะเป็น บำเหน็จที่ไม่มาก ถ้าไม่มีการเก็บออมมาก่อน จะทำให้ชีวิตต้องประหยัดมากขึ้น และถ้าเป็นผู้สูงอายุที่ ไม่มีลูกหลาน ซึ่งในสังคมไทยมีแนวโน้ม คนไม่แต่งงาน หรือแต่งงานไม่มีบุตร เพิ่มมากขึ้น จำนวน ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ เนื่องจาก การปฏิบัติตนเหมือนเมื่อยังเป็นหัวหน้าครอบครัวต่างๆ ที่อายุมากแล้วรายได้ก็ไม่มีแล้ว บุตรก็โต พอที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้แล้ว ก็ยังไม่ยอมปล่อยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตของเขาเอง ทำให้บุตร

^๕ สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ธีรจิตโต, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัด ปทุมธานี, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^๖ อภ.พญ. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^๗ สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

หลานอึดอัด รำคาญใจ เป็นสาเหตุหนึ่งในการที่ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องมีอุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุ นั้น ความรู้จักวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบของเขาเอง ความวางที่เฉยคอยดูอยู่ในเมื่อคนนั้นๆ สิ่งนั้นๆ ดำรงอยู่หรือดำเนินไปตามควรของเขา ไม่เข้าข้างไม่ตกเป็นฝ่ายใด ไม่สอพลอ ไม่จู้จี้ ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง^๘ ดังนั้นให้ผู้สูงอายุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาดังนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็ให้รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็ให้รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” นั้นๆ เป็นการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก สามารถหลุดพ้นได้ในที่สุด^๙

พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. กล่าวว่า ผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศมาก มีการแข่งขันรุนแรง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง เมื่อประสบโลกธรรมที่เป็นอริยธรรม (ส่วนที่น่าปรารถนา: ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข) หรืออนิยธรรม (ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา: เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มติเตียน ความทุกข์) ก็จะได้ไม่เสียอาการ การเป็นผู้ใหญ่^{๑๐}

พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องใช้หลักธรรมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็นที่รักของลูกๆ หลานๆ อยู่ด้วยแล้วเย็น ต้องเป็นคนมีเมตตา มีพรหมวิหารธรรม ธรรมสำหรับผู้ใหญ่ มีความรักความเมตตา มีจิตใจเยือกเย็น ลูกหลานอยากเข้าหา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ใจเย็น ไม่เครียด สามารถอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้ มีอุเบกขา ปล่อยวางในเรื่องที่ควรปล่อย รักษาจิตใจให้เป็นกลาง มีอารมณ์ที่สมดุล ไม่เหวี่ยงไปเหวี่ยงมา เวลาดีใจก็ไม่แสดงอาการบวมมากจนเกินไป เวลาเสียใจก็ไม่แสดงอาการเหวี่ยงมากจนเกินไป มีอารมณ์ที่มั่นคงคงที่ ต้องเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ไม่เครียด ผู้สูงอายุมีความน้อยใจเพราะคาดหวังการดูแลจากลูกหลาน ถ้าลูกหลานไม่มาดูแลก็น้อยใจ เครียด เศร้าโศก ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมที่ทำให้อยู่ได้อย่างมีสติ ไม่เหงา ลูกๆ ไม่อยู่ด้วย ไปทำงาน แยกครอบครัว ก็ไม่เศร้าโศก^{๑๑}

สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระมหาถาวร ธีรจิตโต ถึงการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า คนที่ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาตั้งแต่เริ่มรู้สึก ปวด เอาชนะความปวดได้โดยกำหนดรู้ มีอย่างไรรู้อย่างนั้น รู้ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกาย รู้ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ รู้กาย ผู้สูงอายุรู้ว่าเป็น

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๘), หน้า ๕๖๙.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

เรื่องธรรมดา แก่กายโดยการปรึกษาแพทย์ได้ แต่สุดท้ายก็แก้ไม่ได้จึงต้องแก้ที่ใจคือแก้ตามความเป็นจริง ยอมรับความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง^{๑๒}

การดำเนินชีวิตตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่าสำคัญมาก ๆ ทั้งต่อตนเองและต่อคนรอบข้างในสังคม ซึ่งในสังคมไทยปัจจุบันพบว่า ไม่ว่าจะเป็นวัยใดต่างก็มีความใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้จำนวนมาก เช่น ชกต่อยกันเนื่องจากการขับรถปาดหน้ากัน เป็นต้น

๓) บูรณาการด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกับปัญหาด้านจิตใจ

เป็นหลักธรรมเกี่ยวกับการรับรู้สภาวะจิตตามความเป็นจริง จิตมีระคะ ก็รู้ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ จิตหดหู่ ก็รู้ รู้ตามความเป็นจริง ความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นทางร่างกายของผู้สูงอายุ มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยทางร่างกาย ปวดหัว ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเข่า มีผลกระทบต่อจิตใจ ผู้สูงอายุมักจะรู้สึกเป็นทุกข์ เกิดความกังวล เพราะกลัวที่จะสูญเสียความสุข ทำให้แสดงออกทางอารมณ์กลัว กลัวความตาย กลัวต้องเป็นคนงๆ เงินๆ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ กลัวจะต้องอยู่ตามลำพังลูกหลานไม่ดูแล กลัวไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น โกรธ เมื่อรู้สึกถูกทอดทิ้ง รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิดหวังไม่พอใจการกระทำของบุคคลอื่นรอบตัว แสดงอาการหงุดหงิด จู้จี้ขี้บ่น โกรธแค้น คิดว่าผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น มีอาการซึมเศร้า มีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่อหน่ายต่อชีวิต อาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ซึ่ง น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า ปัจจุบันมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ ๔,๐๐๐ คนต่อปี อยู่ในวัยทำงานมากเป็นอันดับ ๑ และวัยสูงอายุ มากเป็นอันดับ ๒ โดยสาเหตุการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ ๓ อันดับแรกคือความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด, โรคเรื้อรังทางกาย, และโรคซึมเศร้าตามลำดับ^{๑๓} ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะจิตตามความเป็นจริง เข้าใจสภาวะที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นย่อมมีความสิ้นไป เสื่อมไป คายไป และดับไปเป็นธรรมดา

ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก และเกี่ยวข้องโดยตรงในชีวิตประจำวันของทุกๆ ท่าน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จิตของคนแต่ละคนในแต่ละขณะนั้นจะมีความประณีตแตกต่างกันไปตามสภาวะของจิตในขณะนั้น คนที่ฉลาดในการพัฒนาจิตจะต้องคอยสังเกต/สำรวจจิตของตนอยู่เสมอว่าตอนนี้จิตของตนอยู่ในขั้นไหน ดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร ถ้าจะให้ดีแล้ว อย่างน้อยที่สุดควรพิจารณาจิตของตนเองก่อนนอนทุกคืน ว่าวันนี้ทั้งวันจิตอยู่ในสภาพไหนบ้าง เพราะถ้ายังรู้ทันจิตได้เร็วเท่าไรโอกาสที่จิตจะถอยหลังลงไปก็จะน้อยลงเท่านั้น ถ้าพลาดพลั้งไปก็จะแก้ไขได้โดยง่าย เพราะจิตยังไม่กระด้างเกินไป ถ้าจะให้ดีที่สุดก็ต้องฝึกให้มีสติรู้เท่าทันจิตอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะได้ประทับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ เป็นภูมิคุ้มกันจิตให้ตกไปอยู่ในสภาพที่ไม่ดีได้ยากขึ้น และยังเป็นการเจริญวิปัสสนาคือศึกษาธรรมชาติของจิตไปพร้อมกันด้วย และเมื่อมีโอกาสที่จะพัฒนาจิตได้มากเป็นพิเศษ เช่น การสมาทานอุโบสถศีล (ศีล ๘) การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนาอย่างเข้มข้น ก็อย่าปล่อยให้โอกาสนั้นผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถิรจิตโต, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต, สถิติผู้สูงอายุฆ่าตัวตายสูงเป็นอันดับ ๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.thaipost.net. [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

เลย แม้ในชีวิตประจำวันตามปกติก็ควรพยายามจัดเวลาให้กับการทำสมาธิและวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ มากบ้างน้อยบ้างตามที่จะทำได้ ทั้งนี้ก็เพื่อจะทำสภาพที่เป็นปกติของจิตของตนเองให้ประณีตที่สุด คือเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพที่ประณีตที่สุดเป็นปกตินั่นเอง ซึ่งจะส่งผลให้จิตแปรปรวนไปสู่สภาพที่หยาบกว่าหรือร้อนกว่าได้ยากขึ้น และสามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ประณีตขึ้นได้โดยง่าย

ตัวอย่างของการปรับสภาพจิต เช่น การแก้ความโกรธโดยการแผ่เมตตาให้แก่คนที่เราโกรธนั้น ก็เพื่อเป็นการปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้นโดยเร็วคือจากโทสะเป็นเมตตา ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่ตรงข้ามกันระหว่างร้อนกับเย็น ซึ่งถ้าสามารถแผ่เมตตาให้กับคนนั้นได้อย่างสนิทใจ โทสะก็จะหายไปและจิตก็จะประณีตขึ้นมาก แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ในทันทีก็อาจใช้การพิจารณาเพื่อข่มความโกรธเอาไว้ แล้วก็แผ่เมตตาให้กับตัวเองและสรรพสัตว์ทั่วๆ ไปก่อน เพื่อให้จิตเย็นขึ้น แล้วจึงค่อยๆ แผ่ให้กับคนที่เราโกรธก็ได้ ต้องฝึกใจยังงี้ก็ต้องพยายามฝึกเอาไว้ ถ้ายังไม่ไหวอีกก็พิจารณาว่าที่เราแผ่ให้มันจริงๆ แล้วก็เพื่อประโยชน์ของตัวเองเราเอง คือเพื่อปรับสภาพจิตของเราให้ดีขึ้นจะได้พ้นทุกข์จากไฟโทสะ ไม่ใช่เพื่อคนที่เราโกรธสักหน่อย ลองคิดดูว่าจะมีความปลาบปลื้มใจขนาดไหน ถ้าวันหนึ่งข้างหน้าสามารถแผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธได้อย่างจริงใจและสนิทใจเหมือนแผ่ให้กับตนเอง อยากให้ตัวเรามีความสุขเช่นไรก็ปรารถนาให้ผู้ที่เราโกรธมีความสุขเช่นนั้นโดยไม่รู้สึกขัดแย้งในใจเลยแม้แต่นิดเดียว ถึงวันนั้นก็จะเป็นคนที่ไม่มีศัตรูเลย คือใครจะโกรธจะเป็นศัตรูกับเราก็คือเป็นเรื่องของเขาแต่เราจะไม่เป็นศัตรูกับใครเลย มีแต่ความเมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอเหมือนกันหมด ด้วยความจริงใจ^{๑๔}

ผู้สูงอายุในสังคมไทยก็ประสบปัญหาทางด้านจิตใจเป็นจำนวนมากจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคม ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจทั้งสิ้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องหมั่นพัฒนาจิต กำหนดรู้ เมื่อจิตหุดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหุดหู่” จิตฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ว่า “จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” เป็นต้น วิธีนี้ ทำให้พิจารณาเห็นธรรมที่เป็นเหตุเกิดในจิตและธรรมที่เป็นเหตุดับในจิต มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ในพระสูตรที่กล่าวว่า ” โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ ”^{๑๕} ผู้สูงอายุหมั่นพัฒนาจิตอยู่เสมอจะทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หากมีสิ่งใดมากระทบก็สามารถรับได้

จากทัศนะของพระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร ด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุมีความน้อยใจเพราะคาดหวังการดูแลจากลูกหลาน ถ้าลูกหลานไม่ดูแลก็ น้อยใจ เครียด เศร้าโศก ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งปัญหาผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีแนวโน้ม ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไม่มีลูกหลานดูแล เนื่องจากต้องแยกไปทำงานต่างถิ่น ยิ่งแก่ตัวความเจ็บป่วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ตามมา กระทบปัญหาทางจิตใจ หลักธรรมที่เหมาะสมที่จะใช้คือการบูรณาการหลักสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมที่ทำให้อยู่ได้อย่างมีสติ ไม่เหงา

การดำเนินชีวิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสำคัญที่สุด คนพิการแต่จิตใจเข้มแข็งสามารถต่อสู้ชีวิตได้

^{๑๔} ธรรมโชติ, พระไตรปิฎกออนไลน์, ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๐๘/๑๑/๒๕๖๐.

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

ดีกว่าคนปกติเสียอีก ผู้สูงอายุก็เช่นกันหากมีจิตใจดี จะทำให้มีความสุขสบายใจ คิดบวกตลอด มีกัลยาณมิตร ชีวิตไม่เสียเหงา

๔) บูรณาการด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรม

เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต ประกอบด้วยทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ หนทางแห่งการดับทุกข์ ในสังคมไทยส่วนใหญ่ก็เป็นพุทธศาสนิกชน ดังนั้นการเข้าวัดฟังธรรมของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องของวิถีชีวิตที่ปลูกฝังจนกลายเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม แต่การฟังธรรมแล้วก็นำไปปฏิบัติยังน้อย ดูจากข่าวลูกทอดทิ้งบิดามารดาที่ปรากฏบนสื่อต่างๆ บางรายส่งลูกไปให้บิดา มารดาช่วยเหลือ แต่ไม่ส่งเสียเงินทอง ทำให้บิดามารดาต้องนำเงินเบี้ยยังชีพเป็นค่าอาหารหลาน การล่าสัตว์ป่าในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ห้วยใหญ่ นครสวรรค์ ที่เป็นข่าวการล่าเสือดำ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑^{๑๖} ซึ่งเป็นสิ่งโหดร้ายผิดศีลธรรมจรรยาเป็นอย่างมาก และยังเป็นการฝ่าฝืนพ.ร.บ. สงวนและคุ้มครองสัตว์ป่า พ.ศ. ๒๕๓๕ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ต้องศึกษาหลักธรรมให้ถ่องแท้ นำมาใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเป็นตัวอย่างแก่อนุชนรุ่นหลัง และสร้างจิตสำนึก แนะนำให้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อสืบทอดพระศาสนาและเป็นเมืองพุทธที่มีความมกตัญญูกตเวที มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีศีลธรรมจรรยา ทำให้สังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ผู้สูงอายุควรหมั่นเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาหลักธรรม ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) นิ वर्ณ ๕ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวไปในคุณธรรม: กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิ ทระ, อุทธัจจกุกกุจจะ, วิจิกิฉา) ชั้น ๕ (ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต: รูปขันธ์, เวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์, สังขารขันธ์, วิญญาณขันธ์) आयตนะ ๑๒ (อายตนะภายใน: ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก: รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) โพชฌงค์ ๗ (องค์แห่งสัตว์ผู้จะได้ตรัสรู้: สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา) สัจจะ ๔ (ทุกขสัจจ สมุทยสัจจ นิโรธสัจจ มัคคสัจจ) เป็นต้น ถือศีลตามสมควร ปฏิบัติวิปัสสนา จะได้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควรอย่างรู้เท่าทัน มีคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะ สะสมบุญบารมี ดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข

พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร. กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า การรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ตามสมควรแก่กาลเวลาและฐานะของตนเอง เป็นการกล่อมเกลาด้านจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป การจัดระเบียบการดูแลตัวเอง เรื่องสุขภาพ เรื่องเสื้อผ้า หน้า ผม การออกกำลังกาย ที่สำคัญที่สุดคือการภาวนา แบ่งเป็น ๒ ส่วน สมถะภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา ง่ายๆ การไหว้พระ สวดมนต์ รักษาศีล การไปวัดให้ทาน ได้รับศีล สวดมนต์ก็เป็นภาวนา ทาน ศีล ภาวนา ต้องทำเนืองๆ เป็นการกล่อมเกลาดตัวเอง เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง ซึ่งยิ่งในสองทศวรรษหน้าสังคมยังมีความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น สังคมมีความซับซ้อน มีองค์ประกอบของสังคมที่หลากหลาย ทั้งส่วนที่เป็นเครื่องอุปโภคบริโภคจากเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนั้น ผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าจึงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ๑.หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายใน ผู้สูงอายุต้องทำ ความรู้ ความเข้าใจชีวิตของตัวเอง ๒.หลักธรรมที่ว่าด้วยการบริหารจัดการตัวเองกับสังคมภายนอก

^{๑๖} ชาวไทยรัฐ, แดเปรมชัย มุ่งล่าสัตว์ ใช้พรานป่ามีฝีมือ มีเป้าเปิบจิ้งเหลน, www.thairath.co.th. โดยไทยรัฐฉบับพิมพ์ ๑๙ ก.พ. ๒๕๖๑, วันที่สืบค้น ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑.

เนื่องจากในสองทศวรรษหน้าจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์เพราะฉะนั้นการเป็นกัลยาณมิตรให้แกกันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการส่งเสริมปัญญาความรู้ บริหารจิตเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเรียนรู้หลักการถ่ายทอด เพื่อเป็นวิทยากร เพื่อบำเพ็ญธรรมเทศนามัย บุญที่เกิดจากบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นธรรมทานเพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้แกกันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุและยังมีประโยชน์แก่อนุชนรุ่นหลังด้วย^{๑๗}

สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระมหาถาวร ธิรจิตโต ว่า ผู้สูงอายุต้องมีสัมมาทิฐิ เพราะร่างกายเหมือนเรือสำเภา นำไปสู่การบำเพ็ญบารมี ดังนั้น ผู้สูงอายุถ้ามีสติต้องคิดว่าจะทำประโยชน์อะไรได้บ้างในเวลาที่เหลือเพียงน้อยนิด เมื่อรู้ความเป็นจริงอย่างนี้แล้วก็ต้องบำเพ็ญบารมีโดยให้ทานให้ความรู้เป็นธรรมทาน สร้างวัด สร้างโรงเรียน ตามกำลัง เป็นอามิสทาน^{๑๘}

ศาสตราจารย์พิเศษ จ्ञำนงค์ ทองประเสริฐ กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุถ้าเป็นชาวพุทธก็ต้องมีเบญจศีล เบญจธรรม รับผิดชอบถือ คนมีศีลไม่จำเป็นต้องเป็นคนดี แต่คนดีต้องมีศีล อาจารย์ท่านถือ ศีล ๕ ตลอดมีธรรมะ มีเมตตา มีกรุณา เสมอ^{๑๙}

พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร กล่าวว่า สังคมในอีก ๒๐ ปีจะไม่เหมือนในอดีต เพราะจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aging society) สังคมที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากถึง ๒๐% เพราะความเจริญทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้คนอายุยืน หนุ่มสาวแต่งงานช้า มีบุตรน้อย สังคมครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ปัญหาผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีแนวโน้ม ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไม่มีลูกหลานดูแล เนื่องจากแยกไปทำงาน ยิ่งแก่ตัวความเจ็บป่วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ตามมา กระทบปัญหาทางจิตใจ หลักธรรมที่เหมาะสม คือการบูรณาการหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมที่ทำให้อยู่ได้อย่างมีสติ ไม่เหงา ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น ลูกๆไม่อยู่ด้วย ไปทำงาน แยกครอบครัว ผู้สูงอายุที่ยากจนจะมีปัญหามากที่สุด ถ้ารัฐบาลการมีบำนาญก็จ้างคนดูแลได้ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องใช้หลักธรรมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็นที่รักของลูกๆหลานๆ อยู่ด้วยแล้วเย็น ต้องเป็นคนมีเมตตา มีพรหมวิหารธรรม ธรรมสำหรับผู้ใหญ่ มีความรักความเมตตา มีจิตใจเยือกเย็น ลูกหลานอยากเข้าหา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ใจเย็น ไม่เครียด สามารถอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้ มีอุเบกขา ปล่อยวางในเรื่องที่ควรปล่อย รักษาจิตใจให้เป็นกลาง มีอารมณ์ที่สมดุล ไม่เหวี่ยงไปเหวี่ยงมา เวลาดีใจก็ไม่แสดงอาการบวกมากจนเกินไป เวลาเสียใจก็ไม่แสดงอาการเหวี่ยงมากจนเกินไป มีอารมณ์ที่มั่นคง คงที่ ต้องเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ไม่เครียด ไม่เศร้าโศก เวลาลูกหลานไม่ดูแลก็ไม่เศร้าโศก อารมณ์ของผู้สูงอายุมีความน้อยใจเพราะคาดหวังการดูแลจากลูกหลาน ถ้าลูกหลานไม่มาดูแลก็น้อยใจ เครียด เศร้าโศก ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า ควรมีหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ คือ ๑) กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ต้องมีนโยบายมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ ควรขยายการเกษียณอายุ เพราะอายุ ๖๐ ปี ยังไม่แก่ ยกตัวอย่างเช่น ท่านอธิการบดี ท่านอายุ ๖๐ กว่า ยังแข็งแรงยังสามารถทำงาน ทำประโยชน์ได้อีกนาน ๒) สร้างสถาบันหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุ

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ธิรจิตโต, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์พิเศษ จ्ञำนงค์ ทองประเสริฐ, ราชบัณฑิต, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

อย่างครบวงจร ผู้สูงอายุที่ยากจน ลูกหลานทอดทิ้ง ๓) องค์การศาสนา ดูแลร่างกายและจิตใจ มีแพทย์พยาบาลดูแลด้านร่างกาย พระสงฆ์ดูแลด้านจิตใจ ดูแลจนวาระสุดท้าย มีสถานที่รองรับผู้สูงอายุในการเจริญสติ ปฏิบัติธรรม ตัวอย่างประเทศไต้หวันมี องค์การชีวิตและความตาย มีหลักสูตร ชีวิตและความตาย ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจนเขาสิ้นชีวิต เพราะคนรุ่นใหม่ไม่มีเวลาดูแล^{๒๐}

ดังนั้น ผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพในการดำเนินชีวิต จึงควรปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ คือการหมั่นเจริญสติ

สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระมหาถาวร ถิรจิตโต ถึงการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกำหนดรู้เท่าทันอริยาบถ สติเป็นเจตสิก กุศล กำหนดรู้อาการ อริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้กำหนดรู้ จะสามารถป้องกันจิตเป็นอกุศล รู้ตามความเป็นจริง ทำให้ไม่มีเรื่องอะไรทำให้ทุกข์ ไม่ยึดถืออะไร เสวยอารมณ์ใหม่ๆ การกำหนดรู้ทำให้เกิดปัญญา เช่น มองดูเด็กเล่นสนุก คิดว่าเมื่อเด็กเราก็ก็นั่งอย่างนี้ สติมา สัมปะชาโน มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ป้องกันให้ความทุกข์เข้ามาไม่ได้ เป็นกระบวนการชำระล้างของจิตใจ มีกุศลจิตเกิดขึ้น สติเป็นบิดาคอยคุ้มครองเวลาเราชวนเขาคอยระวังไว้ นึกภาพเรายืนอยู่ปลายกระดานเตรียมโดดน้ำเป็นสติ ระหว่างที่กระโดดไปแล้วมีความรู้ตัวว่าต้องสวิง ตัวตึงการก้มแล้วลงน้ำคือสัมผัสปัญญา ส่วนสมาธิหมายถึงจิตตั้งมั่น ผู้สูงอายุพึงเจริญสติให้มากๆ เพราะชีวิตเป็นขาลง ใจไม่ใช่ว่าใจ ไม่ใช่ว่าใจ แยกกายออกจากจิต รู้สุขเรียกสุขเวทนา รู้ทุกข์เรียกทุกข์เวทนา จิต เจตสิก นิพพาน คนที่ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาตั้งแต่เริ่มรู้สึก ปวด เอาชนะความปวดได้ โดยกำหนดรู้ มีอย่างไรรู้อย่างนั้น รู้ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกาย รู้ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ รู้กาย คนแก่รู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา แก่กายไม่ได้ต้องแก้ที่ใจคือแก้ตามความเป็นจริง ยอมรับความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิ ร่างกายเหมือนเรือสำเภา นำไปสู่การบำเพ็ญบารมี ดังนั้น คนแก่ถ้ามีสติต้องคิดว่าจะทำประโยชน์อะไรได้บ้างในเวลาที่เหลือเพียงน้อยนิด เมื่อรู้ความเป็นจริงอย่างนี้แล้วก็ต้องบำเพ็ญบารมีโดยให้ทาน สร้างวัด สร้างโรงเรียน เปลี่ยนถนนให้เป็นแม่น้ำสักสาย เพราะ “แม่น้ำคือชีวิต”^{๒๑}

การดำเนินชีวิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น สำคัญคือการต้องนำมาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ให้สมกับเป็นเมืองพุทธ เป็นชาวพุทธ ซึ่งผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างมากในการปลูกฝัง ออกแบบครอบครัว ให้คนรุ่นหลังมีแนวคิดแบบพุทธ มีการครองตนเป็นคนดีในสังคม ส่งผลต่อประเทศชาติโดยรวม

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระมหาสมบุญ วุฒิกโร, ดร., คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถิรจิตโต, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

๔.๑.๒ บุรณการหลักสังคหวัตถุ ๔ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า ระดับสังคม

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงและถูกจำกัดบทบาททางสังคม จากการเป็นผู้นำครอบครัว เป็นหัวหน้างาน เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายของครอบครัว เข้างานสังคมบ่อย กลายเป็นคนเกษียณ ขาดรายได้ ต้องพึ่งพิงบุตร หลาน ขาดอำนาจ ทำให้มีความรู้สึกทางลบ ทำให้มีพฤติกรรมจู้จี้ ขี้บ่น นำเบื้อหน่าย ทั้งต่อลูกหลานและผู้อื่นในสังคม ดังนั้น ผู้สูงอายุพึงเข้าใจและนำหลักสังคหวัตถุ ๔ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนวทาง ดังนี้

๑. บุรณการด้วยหลักทาน

ทานคือการให้ การรู้จักให้ การให้จะทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ในฐานะของผู้สูงอายุนั้นควรเริ่มต้นจากการให้หรือการแบ่งปันทรัพย์สินสิ่งของของตนได้แก่บริจาคไว้โดยแบ่งให้กับลูกหลานตามควร ทำให้ลูกหลานรักและเคารพ พร้อมกันนั้นก็เป็นตัวอย่งในการเป็นผู้ให้สิ่งต่างๆ เพื่อให้ลูกหลานได้ยึดเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต ให้อภัย ให้คำแนะนำในทางที่ดีมีประโยชน์ ผลของทานเป็นการสลัดความตระหนี่ ความรู้สึกเห็นแก่ตัว ความเป็นตัวตนและของตน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ทานว่าทานจัดเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๓ อย่าง คือ ๑) บุญสำเร็จด้วยการให้ ๒) บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ๓) บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา^{๒๒} การทำบุญทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหนทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติการให้ทานแล้วและจากผลประโยชน์ของการให้ทานที่กล่าวมาย่อมเอื้อประโยชน์ คือประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นประโยชน์ขั้นต้นที่ผู้ให้ทานจะพึงได้รับ เป็นประโยชน์ที่คนทั่วไปมุ่งหมายกันในโลกนี้ เป็นต้นว่า ทรัพย์ ศีลปวิทยา ยศ ไฉตริและความสุข ประโยชน์ในเบื้องหน้า ทานในระดับนี้อยู่ในระดับที่สูงกว่าระดับวัตถุหรือความสุขทางกาย คือ เป็นจุดหมายที่เน้นเรื่องจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้านั้น เนื่องจากเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การช่วยเหลือกันในหมู่ผู้สูงอายุด้วยกันเป็นเรื่องสำคัญ ช่วยฟังคำปรึกษา ช่วยชี้แนะแนวทางดับทุกข์ที่พระพุทธองค์ได้สั่งสอนไว้ถึงทางแห่งการดับทุกข์ เป็นธรรมทาน

สอดคล้องกับคำกล่าวของท่านพระราชปรีดิทีภิ,ศ.ดร. กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรให้ความอบอุ่นกับลูกกับหลาน เป็นที่พึ่งทางใจ ให้คำแนะนำ ให้ความเป็นเพื่อน ชี้แนะให้รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เป็นธรรมทาน ส่วนอามิสทานให้ทรัพย์แก่บุตรหลานตามสมควร ให้ความอุปถัมภ์ภิกษุสามเณรตามสมควรแก่ฐานะ ทำให้ใกล้ชิดพระรัตนตรัยอยู่เรื่อยๆ ให้ผู้สูงอายุส่งสมปัญญาคามารู้ บริหารจิตเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเรียนรู้หลักการถ่ายทอด เพื่อเป็นวิทยากร เพื่อบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นบุญที่เกิดจากบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นธรรมทาน เพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการคำสั่งสอนในบางเรื่อง คำพูดที่เป็นกำลังใจในบางเรื่อง วิทยากรเด็กหรือพระหนุ่มก็ไม่ค่อยอยากฟัง อีกทั้งทำให้ผู้สูงอายุเองมีคุณค่ามากขึ้น สามารถแสดงบทบาทเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มคนแก่ด้วยกัน^{๒๓}

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระราชปรีดิทีภิ, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

นายแพทย์ บรรลุ ศิริพานิช กล่าวถึง การมีความมั่นคงในครอบครัว ผู้สูงอายุต้องเป็นหลักชัยของครอบครัว สามารถชี้แนะ แนะนำลูกหลานให้รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร มอบทรัพย์สินบางส่วนให้ลูก ให้หลักคิดแก่ลูกหลาน เป็นพระพรหมของบ้าน มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถ้าผู้สูงอายุไม่เป็นหลักชัยของครอบครัวมักพบว่าจะเป็นครอบครัวที่แตกแยก เด็กที่เกิดในครอบครัวที่แตกแยกส่วนใหญ่จะเป็นคนไม่ดี^{๒๔}

จากหลักพุทธธรรมที่กล่าวถึงเรื่อง ทาน และจากทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แสดงถึง การให้ที่เกิดจากภายในจิตใจ ถ้าคนจิตใจคับแคบมักจะหวงของ ตระหนี่ ไม่ชอบการแบ่งปันให้คนอื่น คิดแต่จะให้คนอื่นแบ่งปันให้ตนแต่เพียงฝ่ายเดียว ตรงกันข้าม คนที่มีจิตใจดี จะให้ทานเป็นประจำ เสียสละให้แม้ว่าจะเป็นของรักของหวง หากพบว่าของนั้นเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นมากกว่าก็สามารถเสียสละให้ได้ ดังนั้น สังคมที่มีการแบ่งปัน มีความเอื้ออาทรแก่กัน จึงเป็นสังคมที่มีแต่ความสุขสงบ

๒. บูรณาการด้วยหลักปียวาจา

สำหรับผู้สูงอายุแล้วเกี่ยวกับการพูดถือเป็นเรื่องมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะมีสำนวนที่พูดติดปากว่า “คนแก่ขี้บ่น น้าเปื้อน” ซึ่งคงไม่สามารถปฏิเสธประเด็นนี้ได้ ดังนั้น การพูดจึงถือเป็นจุดเชื่อมต่อกับความรู้สึกผูกพันให้กับคนในครอบครัว การพูดมากหรือการไม่พูดเลย จะไม่เป็นปัญหาทันที ถ้าผู้สูงอายุยึดหลักการพูดแบบปียวาจา ตรงกันข้าม ถ้ามีการพูดโดยยึดหลักปียวาจาแล้วยังจะก่อให้เกิดความรักความผูกพัน ความสามัคคีให้เกิดขึ้นในครอบครัว เป็นที่รักใคร่เคารพของลูกหลานและคนอื่นๆ ซึ่งผู้สูงอายุบางคนอาจพูดจาดีในสังคมแต่พอกลับบ้านก็กลับไม่พูดจาดี

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดอย่างยิ่ง ดังพระดำรัสที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย วิธีพูดที่บุคคลอื่นจะใช้พูดกับเธอทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน มีอยู่ ๕ ประการนี้ คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

สอดคล้องกับคำกล่าวของ นายแพทย์ บรรลุ ศิริพานิช ผู้สูงอายุต้องเป็นหลักชัยของครอบครัว สามารถชี้แนะ แนะนำลูกหลานให้รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร

จากหลักพุทธธรรมที่กล่าวถึงเรื่อง ปียวาจา และจากทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่าเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างแก่ชนรุ่นหลัง ดังนั้นหากผู้สูงอายุไม่พูดเรื่องจริงบุตรหลานก็จะเป็นคนโกหก ถ้าผู้สูงอายุพูดจาหยาบคาย บุตรหลานก็จะซึมซับคำพูด และพูดจาหยาบคายไปด้วย ถ้าผู้สูงอายุพูดจาไม่ก่อให้เกิดประโยชน์จะทำให้บุตรหลานพูดจาไร้สาระ ทำร้ายจิตใจผู้อื่นได้ ถ้าผู้สูงอายุพูดจาไม่ถูกกาลเทศะ จะเป็นตัวอย่างทำให้บุตรหลานพูดจาไม่ถูกกาลเทศะ ไม่รู้ว่าตอนไหนควรพูดตอนไหนไม่ควรพูด เรื่องอะไรที่ควรพูด เรื่องอะไรไม่ควรพูด ดังนั้น ในการพูดแต่ละครั้ง ไม่ควรเบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น กล่าวคือ เมื่อพูดจะ ไม่ทำให้เสียหาย ไม่ทำให้เสียใจ ไม่ทำให้เสียหน้า และไม่ทำให้เสียความรู้สึกที่ดี จึงจะถือว่าปียวาจา

^{๒๔} สัมภาษณ์ นายแพทย์ บรรลุ ศิริพานิช, ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา ผู้สูงอายุไทย, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

๓. บูรณาการด้วยหลักอรรถจริยา

ในฐานะของผู้สูงอายุแล้ว การกระทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์นั้นย่อมมีลักษณะที่แตกต่างไปจากตอนที่ยังมีกำลังสำหรับการประกอบอาชีพหรือหารายได้ต่างๆ มาให้ครอบครัว อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ผู้สูงอายุจะไร้ประโยชน์ ตรงกันข้ามผู้สูงอายุสามารถทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นตามกำลังกายและกำลังประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองมีอยู่ มาทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้ ซึ่งประเด็นแรกที่สามารถทำได้คือ การเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนลูกหลานที่ยังอ่อนวัยในครอบครัวเดียวกันหรือในชุมชนเดียวกัน ด้วยการนำประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองเคยมีประสบการณ์มาแล้วมาเป็นเครื่องเตือนสติให้กับคนในครอบครัว ลูกหลาน เยาวชน ร่วมมือช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสังคมโดยใช้ประสบการณ์ที่เคยมี บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมตามกำลังสติปัญญา

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าด้วยหลักอรรถจริยาได้โดยผู้สูงอายุควรมีการประพาสสิ่งที่เป็นประโยชน์ การบำเพ็ญประโยชน์ พุทธจริยา คือการบำเพ็ญประโยชน์ หลักการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นคือได้นำเอาสิ่งที่ตนได้รู้เผยแพร่แก่ผู้อื่น ประโยชน์อย่างยิ่งพระพุทธรูปทรงสอนให้มนุษย์ มุ่งแสวงหาประโยชน์ขั้นสูงสุด เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยการบำเพ็ญภาวนาให้จิตเข้าสู่ความสะอาด สว่าง สงบ แห่งมรรคผล นิพพาน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต กายใจไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่ผันแปรอยู่เป็นประจำละความยึดมั่น ถือมั่น รักษาใจให้ปลอดโปร่ง แจ่มใส สดชื่นเบิกบาน อยู่ตลอดเวลา ดำเนินชีวิตไปด้วยปัญญา การประพาสให้เป็นประโยชน์ทั้งฝ่ายตนเองและผู้อื่น

ดังพุทธพจน์ที่สอดคล้องกับอุดมการณ์ของผู้นำที่อุทิศตนเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อบุคคลอื่นเมื่อเกิดขึ้นในโลกย่อมเกิดขึ้นเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย บุคคลผู้เป็นเอกคือ บุคคลที่มีสัมมาทิฐิมีความเห็นไม่วิปริต บุคคลนั้นทำให้คนหมู่มากออกจากอสังขาร ให้ตั้งอยู่ในสังขาร บุคคลผู้เป็นเอกนี้เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเพื่อสุขเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย^{๒๕}

อีกประการหนึ่งพระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเหล่านี้คือ เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตโปรดสัตว์ เวลาเย็น ทรงแสดงธรรมโปรดมหาชน เวลาค่ำประทานโอวาทแก่ภิกษุ เวลาเที่ยงคืน ทรงวิสันาปัญหาแก่เทวดา เวลาใกล้รุ่ง ทรงตรววจดูสัตว์โลกทั้งที่สามารถและยังไม่สามารถบรรลุนิพพานอันควรเสด็จไปโปรด ซึ่งพุทธกิจเหล่านี้เกี่ยวข้องกับมหาชนโดยมาก กล่าวคือไม่ว่าพระองค์เสด็จบิณฑบาตเวลาเช้า ทรงแสดงธรรมแก่มหาชนในเวลาเย็น ประทานโอวาทแก่ภิกษุในเวลาค่ำหรือแม้กระทั่งทรงวิสันาปัญหาแก่เทวดาในเวลาเที่ยงคืนก็ล้วนเป็นเรื่องของการบำเพ็ญประโยชน์ทั้งสิ้น กล่าวได้ว่าพระพุทธรูปทรงบำเพ็ญพุทธกิจเหล่านี้ ด้วยพระพุทธรูปจริยา คือทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ญาติ ทรงบำเพ็ญประโยชน์ทุกประการในฐานะของพระพุทธเจ้า ด้วยพระมหากรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ เพื่อยังประโยชน์สุขแก่มหาชน ทั้งในพระภิกษุสงฆ์และนอกพระภิกษุสงฆ์ ไม่ว่าระยะทางจะใกล้หรือไกลเพียงไร พระองค์มิได้ทรงคำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบากแต่ประการใด นับตั้งแต่ตรัสรู้ ตรากฎนกระทั่งวันสุดท้ายแห่งการเสด็จดับขันธปรินิพพาน

^{๒๕} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๘/๔๑.

สอดคล้องกับทัศนะของพระราชปรีดีทิพย์ ที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้หลักพระพุทธศาสนา สัมปัญญาความรู้ บริหารจิตเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา และเรียนรู้หลักการถ่ายทอด เพื่อเป็นวิทยากร เพื่อบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นบุญที่เกิดจากบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นธรรมทาน เพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการคำแนะนำ สั่งสอนในบางเรื่อง คำพูดที่เป็นกำลังใจในบางเรื่อง วิทยากรเด็กหรือพระหนุ่มก็มีทิวบางอย่างไม่ค่อยอยากฟัง เพื่อให้ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น สามารถแสดงฐานะและบทบาทเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มคนแก่ด้วยกัน^{๒๖}

จากหลักธรรมเรื่องอสังขารและทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นด้วยอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุในปัจจุบัน อายุ ๖๐-๖๙ ปี ยังแข็งแรง และมีจำนวนถึง ๘๐ % ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนอกจากเป็นจิตอาสาแล้ว ก็มีส่วนน้อยที่ไปฝึกปฏิบัติจริงจัง หากผู้สูงอายุสามารถศึกษาหลักธรรม ฝึกปฏิบัติ จนสามารถเป็นวิทยากรถ่ายทอดเป็นธรรมทานแก่ผู้สูงอายุในสังคมไทยได้ จะเป็นผลดีต่อสังคมผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

๔. บูรณาการด้วยหลักสมานัตตตา

ความเป็นผู้สูงอายุนั้นไม่เพียงมีอายุที่มากกว่าผู้อื่นเท่านั้น แต่สิ่งที่จะทำให้คนในครอบครัวได้นำการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุสำหรับเป็นตัวอย่างคือ ความเยือกเย็นด้านอารมณ์ การวางตัวอย่างเสมอต้นเสมอปลาย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะ บุคคลทั้งด้านการประพฤติตัว เช่น ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร หรือการพูดจาปราศรัยที่น่าฟัง น่าเคารพ และ ด้านจิตใจ คือการเป็นบุคคลที่มีความเมตตา มีความสุขุมรอบครอบ จะเห็นว่าความสม่ำเสมอต่อการประพฤติตัวอย่างนำมาสู่ความเคารพและบูชาของคนในครอบครัวอย่างแน่นอน

ในการวางตัวของผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องที่สำคัญ ในสังคมมักจะคาดหวังว่าผู้สูงอายุต้องเป็นคนมีวุฒิภาวะ ผู้สูงอายุควรจะมีวุฒิภาวะในการแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์และการกระทำ เนื่องจาก เป็นผู้ที่มีอายุมากได้มีโอกาสผ่านประสบการณ์มากมายในชีวิตน่าจะนำประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ มาแล้วสร้างวุฒิภาวะให้กับตนเอง แต่น่าเสียดายที่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป ผู้สูงอายุบางคนแสดงออกทางความคิดที่เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ถือเอาความคิดตนเองเป็นใหญ่ ทำให้ครอบครัวแตกแยก เกิดปัญหาสังคม ผู้สูงอายุบางคนมีอารมณ์ฉุนเฉียว จนลูกหลานไม่อยากเข้าใกล้ ในที่สุดก็ถูกทอดทิ้ง เป็นต้น ซึ่งแนวทางการแก้ไขได้แก่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักปล่อยวางและควบคุมอารมณ์ได้ในที่สุด

พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร. กล่าวว่า ผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศมาก มีการแข่งขันรุนแรง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง เมื่อประสบโลกธรรมที่เป็นอริยธรรม (ส่วนที่น่าปรารถนา: ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข) หรืออริยธรรม (ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา: เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีติเตียน ความทุกข์) ก็จะได้ไม่เสียอาการการเป็นผู้ใหญ่^{๒๗}

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร., รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

จากหลักธรรมเรื่องสมานัตตตา และทักษะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเห็นว่าต้องมีการปลูกฝังให้กับอนุชนรุ่นหลังโดยการทำตนเป็นแบบอย่าง เริ่มจากการปฏิบัติตนตามหน้าที่ให้เหมาะสมตามกาล เป็นเด็กก็ทำตนเป็นคนดี ขยันหมั่นเพียรในการเล่าเรียน เมื่อเติบโตใหญ่ก็มีความรับผิดชอบ รู้อะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อสูงอายุก็ให้พึ่งตนเอง บำเพ็ญประโยชน์ ประคับประครองครอบครัวและสังคมให้ประกอบด้วยความเอื้ออาทร ช่วยเหลือแบ่งปัน ให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ มีความสุขสงบ

สรุป เริ่มจากสังคมในครอบครัว การให้ทานของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีความสุข มักจะอาศัยอยู่กับครอบครัว ลูกหลาน ถ้าไปอยู่ที่อื่นจะรู้สึกไม่คุ้นเคย หว้าเหว่ ไม่มีความสุข เช่น ย้ายไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังนั้น การให้ทานแก่ลูกหลานเป็นสิ่งสำคัญ ให้การดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตในฐานะผู้ผ่านประสบการณ์มาก ให้ทรัพย์สิน ให้การช่วยเหลือกิจการในบ้านตามกำลัง การให้ จะทำให้ผู้สูงอายุสละความตระหนี่ มีความเมตตา มีความเบิกบาน การพูดจา ให้ใช้ปิยวาจา พูดจาไพเราะ สร้างสรรค์ ไม่จู้จี้ขี้บ่น ลูกหลานไปทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน โดนหัวหน้างานจู้จี้ขี้บ่นเรื่องงานมามากแล้ว ให้เขากลับบ้านมาพบกับความเย็น คำปลอบประโลมที่หวานหูก็จะดีไม่น้อย มีอรรถจริยา ทำประโยชน์ คือช่วยเหลือด้วยแรงกายตามกำลัง ช่วยทำกับข้าวอร่อยๆ หลังจากลูกหลานรับประทานข้าวผัดกระเพรามาทั้งวัน ช่วยดูแลบ้าน ดูแลลูกหลาน แบ่งเบาภาระตามกำลัง มีสมานัตตา ปฏิบัติสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับและแสดงความยกย่องตอบจากลูกหลาน ทำให้ครอบครัวมีความสุข

ในด้านสังคมในชุมชนและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อ ให้สิ่งของ เสียสละทุนทรัพย์ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้ที่เดือดร้อนประสบภัยพิบัติ ให้ความรู้ ให้ศิลปวิทยา เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านสืบทอดในสังคม อันยังประโยชน์แก่ผู้ให้และผู้รับแก่สังคมโดยรวมที่จะเกิดการร่วมแรงร่วมใจ เกิดความสามัคคี มีความสุข ความเบิกบานใจ ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ปิยวาจา กล่าวคำสุภาพกับผู้มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ความไพเราะ มีเหตุผล เป็นประโยชน์ สมานสามัคคีปรองดอง อรรถจริยา ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ สมานัตตา ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ร่วมรับรู้ปัญหาและร่วมแก้ไขปัญหามุมมองในชุมชนและสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมสังคมร่วมกับผู้อื่นไม่ห้อยเหงาน และมีความภูมิใจในคุณค่าของตนเองและได้รับการยอมรับจากสังคม อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี

๔.๒ สรุป

จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้านั้นถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณากาย หมวดธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) หมวดอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า การกำหนดลมหายใจออก มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ทำให้เข้าใจธรรมชาติและการเกิด การดับ แห่งลมหายใจ ทำให้มีสติเข้าใจตามความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันอาการทางกาย เกิดกุศลจิต (๒) หมวดอิริยาบถ กำหนดรู้ชัด เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เป็นการ

ฝึกการมีสติ รู้เท่าทันการกระทำทางกาย (๓) หมวดยัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำให้ผู้สูงอายุ มีสติสัมปชัญญะทุกขณะ ป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อูเบกขา รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ อีก ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณารู้ชัดสภาวะจิต การกำหนดสติ พิจารณาจิตใจของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความกังวล จิตผ่องใส ใจสบาย ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะภายใน ๖ आयตนะภายนอก ๖ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่ เป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาเห็นทางสว่าง หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุขในสังคัม ๑) ทาน การให้สิ่งของ ให้ความรู้ ให้อภัย ด้วยใจบริสุทธิ์ จะทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ เช่น การที่ผู้สูงอายุให้ความรักความเมตตา ให้ปัญญา ให้คำปรึกษา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือด้วยสิ่งของ ทรัพย์สิน เงินทอง ตามควรแก่ลูกหลาน ตลอดจนการให้ความรู้และแนะนำสั่งสอนลูกหลานและคนในชุมชน ๒) ปิยวาจา การที่ผู้สูงอายุพูดดี มีประโยชน์ สร้างสรรค์ สมานสามัคคีปรองดอง ไม่จู้จี้ขี้บ่น ไม่พูดซ้ำซาก พูดในโอกาสที่ควรพูด จะทำให้ผู้สูงอายุมีกัลยาณมิตร เป็นที่น่าคบหา เป็นที่เคารพของลูกหลานและผู้อื่น เป็นแบบอย่างที่ดี ๓) อตถจริยา ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ๔) สมานัตตตา การปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย วางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต ที่น่าเชื่อถือ ไม่เจี๊ยบเหว้า เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีคุณค่า

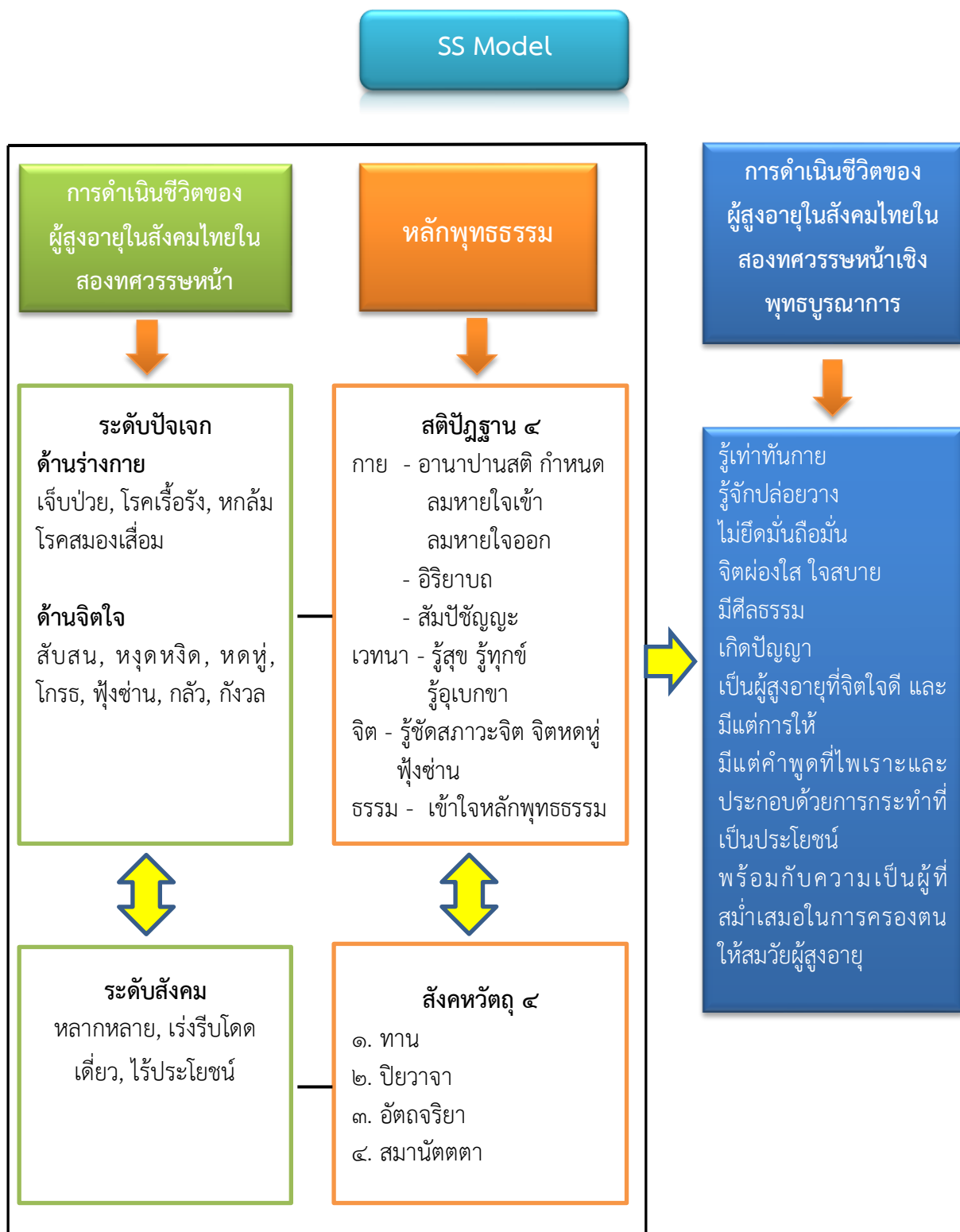
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้ใหม่เพื่อ ผู้สูงอายุจะได้ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม อันจะทำให้ผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและในสองทศวรรษหน้าสามารถดำเนินชีวิตในสังคมไทยได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ รูปแบบ “SS Model” ถือว่ามีคุณค่าและเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

(๑) “S” (Satipatthana) = หลักสติปัฏฐาน ๔ นำมาใช้เป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น ๑) ด้านกาย ผู้สูงอายุรู้เท่าทันกาย อยู่กับปัจจุบันขณะ รู้ตามความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตเป็นกุศล รู้เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยึดมั่นถือมั่นอีก การปฏิบัติอิริยาบถทั้ง ๔ อย่างสมดุลทุกวันจะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ๒) ด้านเวทนา จะทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่มั่นคงไม่เหวี่ยงไปมา มีความสุขที่ไม่แสดง

อาการทางบวกมากเกินไป ยามทุกข์ ก็ไม่แสดงอาการลบจนเกินไป สามารถควบคุมอารมณ์ได้ สงบ ระวัง ๓) ด้านจิต ผู้สูงอายุพิจารณาเห็นสภาวะต่างๆของจิต เพียงแต่การรับรู้ตามความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตผ่องใส ใจเบิกบาน ๔) ด้านธรรม ผู้สูงอายุหมั่นเข้าวัดฟังธรรม นำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถือศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ถ่ายทอดแก่บุตรหลานให้เป็นคนดีเป็นธรรมทาน

(๒) “S” (Sangahavatthu) = หลักสังคหวัตถุ ๔ นำมาเป็นหลักใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ประกอบด้วย ๑) ทาน การให้ ทำให้ผู้สูงอายุ เป็นที่รักเคารพของบุตรหลานและคนรอบข้าง เป็นผู้ใหญ่ใจดีที่มีแต่ให้ ๒) ปิยวาจา ผู้สูงอายุพูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคีปรองดอง ทำให้เกิดไมตรี ความรักใคร่นับถือ มีกัลยาณมิตร ๓) อตถจริยา การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม เต็มกำลังความสามารถในฐานะผู้เกิดก่อนมีประสบการณ์กว่า ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ๔) สมานัตตตา ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เอาเปรียบผู้อื่น วางตนเหมาะสมกับฐานะ ภาวะ บุคคล เป็นแบบอย่างแก่บุตรหลาน ทำให้สังคมมีแต่ความสุขสงบ



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า ๓) เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนาม ซึ่งมีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยอนาคต (Future Research) ด้วยวิธีการวิเคราะห์แนวโน้ม (Trend analysis) และการสร้างภาพอนาคต (Scenario) ด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้าล้วนต้องการการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ หมายถึง ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งผู้สูงอายุในสังคมไทยออกเป็น ๕ ประเภท ดังนี้ ๑) ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ๒) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญที่เก็บได้ ๓) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว บุตร หรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้มีชีวิตที่ลำบาก จากแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจะมีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น มีความกังวลเรื่องสุขภาพ กังวลเรื่องการเงิน มีความรู้สึกไม่เป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง ยึดมั่นในความคิดของตนเอง เกิดความต้องการทางจิตใจสูง หากผู้สูงอายุมีปัญหาทางจิตใจจะแสดงออกทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร ท้องผูก วิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ มีอาการเจ็บปวดทางร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย และมีความต้องการทางด้านสังคม

เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล สามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม ซึ่งรัฐบาลก็ตระหนักถึงการดูแลและให้สิทธิที่ผู้สูงอายุพึงมี พึงได้ โดยมีกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ มีสวัสดิการต่างๆ และมีแผนการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในระดับสากล นานาประเทศมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่หลากหลาย ตัวอย่างเช่น ในประเทศยุโรปและสหรัฐอเมริกา ใช้ระบบสังคมสวัสดิการ (Welfare Society) มากกว่าสวัสดิการโดยรัฐ (Welfare State) ในประเทศจีน มีการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเป็น ๒ ส่วน คือ การประกันสังคม (Social Insurance) และ การช่วยเหลือทางสังคม (Social Assistance) โดยจัดแบ่งสถานที่ดำเนินการชัดเจนและจัดสรรบุคลากรที่เกี่ยวข้องและมีความสามารถรับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้อง ในประเทศสิงคโปร์ มีการออกกฎหมาย ให้บุคคลในครอบครัวมีหน้าที่ดูแลพ่อ แม่ในยามชรา หากไม่ดูแล พ่อ แม่ สามารถฟ้องร้องเรียกค่าเลี้ยงดูจากบุตรได้

ในประเทศญี่ปุ่น ได้ชื่อว่าเป็นชาติที่มีวินัยการครองชีพที่โดดเด่นกว่าชาติอื่นๆ ในโลก มีนวัตกรรมและระบบขนส่งมวลชนที่เอื้อกับการใช้ชีวิตของทุกชีวิตรวมถึงผู้สูงอายุด้วย มีการก่อสร้างที่อยู่อาศัย อาคารที่ได้มาตรฐาน เน้นการให้ครอบครัวรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุ โดยปลูกฝังแนวคิดให้กับคนหนุ่มสาว บริษัทและธุรกิจภาคเอกชนยังมียุทธศาสตร์การจ้างงานตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความมั่นคงในการทำงานและเกิดความจงรักภักดีในหมู่พนักงาน มีหลักประกันจากประกันสังคมและประกันสุขภาพ มีการชดเชยจากการบาดเจ็บจากการทำงานและเงินบำนาญหลังเกษียณ ในประเทศไทยก็มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ มียุทธศาสตร์และมาตรการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ทั้งด้านสังคมสงเคราะห์, ด้านการแพทย์และสาธารณสุข, การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุแบบถ้วนหน้า ส่งเสริมให้ชุมชนและองค์กรเอกชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุตามที่ต้องการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืน ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่ระบุในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ คือ (๑) มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต (๒) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย (๓) มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม (๔) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม (๕) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคมบริโภคนิยม เทคโนโลยี วัฒนธรรม วิถีชีวิต ทำให้ทัศนคติของผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลให้กับชีวิตส่วนตัว และงาน (Work-life balance) มีความทะเยอทะยานและความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ แต่ต้องมีกรอบเวลาที่รวดเร็ว (Instant gratification) มีความเป็นปัจเจก (Individualistic) สูง ใช้เวลากับสื่อสังคม (Social media) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, line, Instagram, Twitter รวมทั้งการใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต ต้องการรูปแบบชีวิตที่มีความยืดหยุ่น ไม่ชอบสภาพความเป็นอยู่และการทำงานที่มีกรอบระเบียบมากเกินไป ทำให้สนใจต่ออาชีพอิสระ (Freelance) และการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์มาก มีความมั่นใจในตัวเองสูง ต้องการชีวิตที่ท้าทายและแสวงหาโอกาสในการทำงานหรือเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศ การ

ตัดสินใจมีบุตรช้าและมีจำนวนบุตรลดลง จากปัจจัยดังกล่าว คาดการณ์ว่าจะส่งผลให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าใน ๔ มิติ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุโดยเฉลี่ยยังยากจน ด้านสังคม มีความหลากหลายทางสังคมมากขึ้น ด้านร่างกาย มีภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรังมากขึ้น และด้านจิตใจ มีความกระสับกระส่าย เนื่องจากความเร่งรีบในการดำรงชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง มีความต้องการไม่สิ้นสุด มีความเหงา จากการที่ครอบครัวลดขนาดลง ผลจากการตัดสินใจเป็นโสด แต่งงานไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียวต้องพึ่งพิงตนเอง

หลักพุทธธรรมทั้งสองหลักธรรมอันได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ สามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบริหารจัดการกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตั้งสติกำหนดรู้ทางกาย โดยการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การมีสติกำหนดรู้ทุกอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน คู้เข้า เหยียดออก การดื่ม การเคี้ยว ทุกอิริยาบถทุกการกระทำ ทำให้รู้เท่าทันอาการทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รับรู้สุข ทุกข์ อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอีก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดได้หมายรู้สภาวะทางจิต จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ มีสติควบคุมอารมณ์ สงบ ระวัง ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตผ่องใส ใจสบาย การประพฤติดุปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นทางสว่าง การเจริญสติอยู่เนืองๆจะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง ส่วนในด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ทาน การให้ ให้สิ่งของให้ความรู้ ให้อภัย ให้คำปรึกษา ด้วยใจบริสุทธิ์ จะทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การพูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคีปรองดอง ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่น่าคบหา มีกัลยาณมิตร เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุพึงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรี การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะบุคคล จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าเข้าใกล้ ไม่เจียบเหงา เมื่อปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ หลักสังคหวัตถุ ๔ กับ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้านั้นถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมกับวัย การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณากาย หมวดธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ (๑) หมวดอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า การกำหนดลมหายใจออก มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเป็นจริงทางธรรมชาติและอาการเกิด การดับ แห่งลมหายใจ ทำให้มีสติ เข้าใจตามความเป็นจริง ทำให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันอาการทางกาย เกิดกุศลจิต (๒) หมวดอิริยาบถ กำหนดรู้ชัด เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เป็นการฝึกการมีสติ รู้เท่าทันการกระทำทางกาย (๓) หมวดสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการดื่ม การเคี้ยว การกลืน ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำให้ผู้สูงอายุ มีสติสัมปชัญญะทุกขณะ ป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ อีก ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ

พิจารณารู้ชัดสภาวะจิต การกำหนดสติ พิจารณาจิตใจของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความกังวล จิตผ่องใส ใจสบาย ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การ กำหนดสติพิจารณาธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อย่างตนะภายใน ๖ อย่างตนะภายนอก ๖ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจ สิ่งนั้นตามที่ เป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาเห็นทางสว่าง หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุขในสังคมา ๑) ทาน การให้สิ่งของ ให้ความรู้ ให้อภัย ด้วยใจบริสุทธิ์ จะทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ เช่น การที่ผู้สูงอายุให้ความรักความเมตตา ให้ ปัญญา ให้คำปรึกษา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือด้วยสิ่งของ ทรัพย์สิน เงินทอง ตาม ควรแก่ลูกหลาน ตลอดจนการให้ความรู้และแนะนำสั่งสอนลูกหลานและคนในชุมชน ๒) ปิยวาจา การที่ผู้สูงอายุพูดดี มีประโยชน์ สร้างสรรค์ สมานสามัคคีปรองดอง ไม่จู้จี้ขี้บ่น ไม่พูดซ้ำซาก พูดใน โอกาสที่ควรพูด จะทำให้ผู้สูงอายุมีกัลยาณมิตร เป็นที่นับคบหา เป็นที่เคารพของลูกหลานและผู้อื่น เป็นแบบอย่างที่ดี ๓) อตถจริยา ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น จะทำให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ๔) สมานัตตตา การปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอ ปลาย วางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิต ที่น่าเชื่อถือ ไม่เจี๊ยบ เหนงา เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีคุณค่า

สรุปผลเป็น “SS Model” กล่าวคือ “S” (Satipatthana) = หลักสติปัฏฐาน ๔ นำมาใช้ เป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ และ “S” (Sangahavattthu) = หลักสังคหวัตถุ ๔ นำมาเป็นหลักใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมา

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในปัจจุบัน จากกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมาย ผู้สูงอายุที่ออกมาทำกิจกรรมกับชมรมประกอบด้วยผู้สูงอายุ ช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี จำนวน ๑๒ คน อายุ ๗๐-๗๙ ปี จำนวน ๔ คน อายุ ๘๐ ปี จำนวน ๔ คน แสดงถึงสุขภาพที่ยังแข็งแรงของผู้สูงอายุวัยต้น ทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้มากกว่าวัยอื่นเนื่องจากมีกิจกรรมชมรม เช่น การออกกำลังกายตอน เช้าอย่างสม่ำเสมอ มีกิจกรรมท่องเที่ยวบ้าง เข้าวัดฟังธรรมบ้าง บางคนมีการนำหลักท้าวมาใช้ในการ ดำเนินชีวิต ในการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ มีการคลายเหงาโดยการเล่นไลน์กับเพื่อน เล่นหุ้น มี การประกันภัยเพื่ออนาคต ซึ่งต่างจากผู้สูงอายุในอดีตที่ขาดการวางแผนทางการเงินเพื่ออนาคต ดังนั้น คาดว่าอีก ๒๐ ปีข้างหน้าผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวจะมีการดำเนินชีวิตที่ดีพอสมควร

ผู้บริหารหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ กล่าวถึงแผนยุทธศาสตร์ชาติ อีก ๒๐ ปี ตั้งเป้าไว้ว่า ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีรายได้ต่อหัวสูงขึ้น ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ ดีขึ้นในทุกมิติ (เศรษฐกิจ, สังคม, สิ่งแวดล้อม) เป็น Healty Ageing ประกอบด้วยการมีสุขภาพกาย ที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีความมั่นคงในชีวิต มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน มี การดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง มีการออม มีงานที่เหมาะสมกับวัย มีการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอด

ชีวิต เกษียณแล้วมีหลักประกันเรื่องรายได้ มี Senior Complex บ้านผู้สูงอายุบนที่ดินของราชพัสดุ มีมาตรการสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Reverse mortgage) กรณีผู้สูงอายุมีทรัพย์สินเป็นบ้าน แต่ไม่มีบุตรหลาน สามารถนำมาเปลี่ยนเป็นเงินดำรงชีพ ซึ่งจะขอรับเป็นเงินก้อนเดียวหรือรับเป็นงวด จนกว่าจะเสียชีวิต โดยไม่ต้องชำระเงินต้นหรือดอกเบี้ยคืน และหลังจากผู้กู้เสียชีวิต ที่อยู่อาศัยจะตกเป็นของธนาคาร เป็นต้น จากมาตรการดังกล่าวหากสามารถบรรลุตามแผนที่วางไว้ แนวโน้มผู้สูงอายุ จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา แสดงทัศนะว่าเนื่องจากแนวโน้มผู้สูงอายุในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ด้านวิถีชีวิต ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งส่วนที่เป็นเครื่องอุปโภค บริโภค ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้ทันยุค ทันสมัย ซึ่งมีความหลากหลาย จนอาจทำให้เกิดความเครียด ความสับสน วุ่นวายใจ ดังนั้นจึงต้องน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติให้มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการพัฒนาจิตในระดับปัจเจกบุคคล ทำให้มีสติ รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สภาวะจิต มีศีลธรรมจรรยา และหลักสังคหวัตถุ ๔ การอยู่ร่วมกันในระดับสังคม อย่างเอื้อเฟื้อ เสียสละ แบ่งปัน พุดจาติมีแต่คำพูดที่ไพเราะและประกอบด้วยการกระทำที่เป็นประโยชน์ พร้อมกับความเป็นผู้ที่สม่ำเสมอในการครองตนให้สมวัยผู้สูงอายุ ผลจากการปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคม

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยต้องยึดมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนาเนื่องจากเป็นชาวพุทธ การเป็นคนดีต้องมีศีล ผู้สูงอายุต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง อบรมสั่งสอนให้บุตรหลานเป็นคนดีในสังคม เมื่อคนดี สังคมย่อมดีตามไปด้วย ธรรมะต้องใช้ให้เหมาะกับกาลเวลา มีการปฏิบัติอิริยาบถ ๔ ทำให้ร่างกายมีความสมดุล สดชื่น ทำสมาธิทุกวัน ทำให้จิตใจสบาย ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสองท่านเป็นแบบอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีวินัย มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงความสะดวก จนประจักษ์แก่สายตา อายุ ๙๙ ปี ยังสามารถทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติได้

บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า เมื่อเกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ให้ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดต่างๆเหมาะสมกับผู้สูงอายุได้แก่ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้า การมีสติกำหนดลมหายใจออก การมีสติกำหนดรู้รู้อิริยาบถต่างๆ การกำหนดรู้ตามความเป็นจริง อยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้สูงอายุมีสติ สัมปชัญญะ ตลอดเวลา ทำให้รู้เท่าทันกาย รู้สุขเวทนา รู้ทุกข์เวทนา รู้อุเบกขา รับรู้อารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ได้ สงบ ระวัง ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง รู้ขีดสภาวะจิต เสง่า เศร้า พึงชาน ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตผ่องใส ใจเบิกบาน การประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรม จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม จำเป็นต้องใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ทาน การให้ ให้สิ่งของ ให้คำปรึกษาที่ดี ให้อภัย ให้ธรรมทาน ด้วยใจบริสุทธิ์ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ใหญ่ใจดีที่มีแต่ให้ เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การสื่อสารพุดจาติมีประโยชน์ ทำให้มีกัลยาณมิตร การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า เป็นที่น่าเคารพ การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะ บุคคล จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่าง น่าเข้าใกล้ ไม่เจ็บเบงหา

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าจึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและพัฒนาตนเองในการเข้าสังคม การปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ และหลักสังคหวัตถุ ๔ นี้จะเป็นแบบอย่าง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในอีกสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในปัจจุบันและในอนาคตเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์อีก ๒๐ ปีข้างหน้า สัดส่วนของประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในประเทศไทยจะสูงถึงร้อยละ ๓๐ ของประชากรทั้งหมด ดังนั้นภาครัฐต้องมีมาตรการเตรียมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวและเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในอนาคตแต่เนิ่นๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ๒ ลักษณะ ๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ๒) ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ เพื่อพัฒนารายงานการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

พระพุทธศาสนาได้กล่าวยกย่องบุคคลเก่าแก่ ผู้มีประสบการณ์ว่าเป็น รัตตัญญู คือ ผู้รู้ราตรีนาน หากได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนสู่คนรุ่นหลังในทางที่ถูกต้อง ดึงมาแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์อย่างไพศาลต่อมวลมนุษย์ที่จะได้ศึกษาและเข้าใจถึงวิถีชีวิต การทำงาน ความสำเร็จต่างๆ ที่ท่านได้บำเพ็ญมาตามลำดับ แม้ในกรณีของผู้สูงอายุ ก็เช่นเดียวกัน ให้ถือว่าเป็นปูชนียบุคคลที่สำคัญคนหนึ่งในรอบครัว เพราะเคยให้ความอุปถัมภ์ ดูแล เอาใจใส่ต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยดีตลอดมา แต่เมื่อท่านย่างเข้าสู่วัยชรา ก็ควรที่จะได้รับการยกย่อง ให้มีความสำคัญในการปฏิบัติต่อท่าน เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ ตลอดจนสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อันเป็นที่ปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน ฉะนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ภาคส่วนที่เกี่ยวกับการพัฒนาส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรบรรจุหลักพุทธธรรมลงไปในหลักสูตรด้วย เพื่อผู้สูงอายุจะได้มีจิตใจที่แข็งแรง นำมาใช้กับตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองได้

๒) ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรจัดสรรให้ผู้สูงอายุร่วมกับกระทรวงศึกษาในการนำผู้สูงอายุไปเป็นครูสอนเด็กในโรงเรียน เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาและศีลธรรมจรรยาแก่เด็ก และทำให้เด็กกับผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ และลดช่องว่างระหว่างวัยได้ในอนาคต

๓) ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรจัดสถานที่อำนวยความสะดวกเป็นศูนย์รวมให้ผู้สูงอายุสามารถไปใช้บริการ ให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันโลก มีครูสอนความรู้ทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันก็เป็นเวทีให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดประสบการณ์ ถ่ายทอดภูมิปัญญา ที่เป็นประโยชน์

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ควรทำวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ในช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี ให้มาก เนื่องจากในช่วงวัยนี้มีจำนวนถึงเกือบ ๘๐% ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดเพื่อใช้ในการจัดสวัสดิการและการพัฒนาที่เหมาะสม

๒) ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับความเพียงพอในการให้สวัสดิการและความทั่วถึงของรัฐกับการดูแลผู้สูงอายุและองค์กรใดที่จะเติมเต็มได้ นอกจากครอบครัวที่นับวันจะมีภาระที่ต้องเผชิญมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก

๓) ควรทำการวิจัยที่ทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกสะดวกสบายและรู้สึกปลอดภัย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
_____. คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
_____. มังคลัตถปิณีภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๒) หนังสือ:

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน. ใน คຸຣຸປຣິທຸທ໌ ฉบับพิเศษ ปีสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕.
_____. ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง. กรุงเทพมหานคร: กองสวัสดิการสงเคราะห์, ๒๕๒๘.
กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สรุปกิจการประจำปี ๒๕๕๐. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๐.
กรมหลวงชินวราลงกรณวิวัฒน์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ. พระคัมภีร์อริยทรัพย์ที่ปิกา หรือพจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนกลยุทธ์ กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย, ๒๕๕๙.
กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๓.
เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. การศึกษาพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.
ธรรมรักษา. พระไตรปิฎกฉบับสุภาษิต. กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๒.
นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
นวลลออ สุภาพล. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๗.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**. เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘.

บันเทิง พาวิจิตร. **การปกครองตามแนวพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘.

บุญศิริ ขวลิตรารัง. **ธรรมโอสธ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๙.

ประเวศ วะสี. **พระเจ้าอยู่หัว กบฏหัสพัฒนาใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๔๙.

พนิตา อังจันทร์เพ็ญ. **พระพุทธศาสนาในโลกธุรกิจ: การใช้พุทธธรรมในการทำธุรกิจ บทสนทนา ระหว่าง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต) กับนายลอเรนส์ แวน แตน มิวเซนเบิร์ก**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **การไหว้ที่ศอย่างอารยชน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา, ๒๕๑๔.

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

_____. **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิธีการบริหาร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **จะอยู่อย่างเป็นเหยื่อหรือขึ้นเหนือไปนาเขา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เติสัน เพราส์โปรดักส์, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์, ๒๕

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

_____. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์, ๒๕๕๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์, ๒๕๕๘.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง ปมุทีโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗.

มิ่งสรรพ ขาวสะอาด, ศ. ดร. **ฉกทักษ์ชีวิตคนไทย พุทธศักราช ๒๕๗๖**. เชียงใหม่: สถาบันศึกษานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐.

_____. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๕**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๙.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. **การดูแลผู้สูงอายุ: สุขภาพและความเครียด**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔., พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัย ด้วยความรู้และปัญญา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, ๒๕๕๕.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒.
- _____. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐.
- ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย. พระมหากษัตริย์ยอดกตัญญู. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๙.
- สมจิต หนูเจริญกุล. การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม ๑). พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: วี.เจ.พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. สารานุกรมพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสน์ วาสโน). สังคหัตถุ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. สารสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ -๒๕๕๔). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์, มาลี สันสุวรรณ, ศุทธิดา ชวนวัน. ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.
- สุรกุล เจนอบรม. การเรียนรู้ด้วยตนเอง: นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน. ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๑.
- อุดม เขยกิจงค์ และกนิษฐาณ แป้นสุวรรณ. พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๔๘.

(๓) วิทยานิพนธ์:

กฤษณา บุณยะพงศ์. “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

กิตติภณ คล้ายเจ็ก. “นโยบายภาครัฐสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ฐิตีวรรณ แสงสิงห์. “การศึกษาวีถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ทิพวรรณ สุธานนท์. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พรเทพ สารหงส์. “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูอาทรปริยัตยานุกิจ (สุจิตโต/เพียรสองชั้น). “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ในการบริหารงานบุคลากรโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ในอำเภอสวรรคภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาบุญล้อม ธีรปัญโญ (วิปุละ). “ประสิทธิผลของการเผยแผ่พุทธธรรมในชมรมผู้สูงอายุ ศึกษาเฉพาะกรณี: ชมรมผู้สูงอายุ วัดสมรโกฏิ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วิรัชพัชร อภิเลิศทรงศักดิ์. “แนวโน้มนการปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาสในสองทศวรรษหน้า”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. “คู่มือการดำเนินชีวิตมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. **การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุ แบบสหสาขาวิชา.** กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

สิริพร ทาชาติ. “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

อนุสรณ์ อุดปล้อง. “ปัจจัยที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุบ้านแม่ละเมา ตำบลพะวอ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

อัครกัญฐ์ ศรีคล้าย. “การศึกษาการดำเนินชีวิตของอุบาสิกในพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๔) รายงานวิจัย:

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. “โครงการศึกษาการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย”. **รายงานวิจัย.** สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๒: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๘.

ประนอม โอทกานัน. “ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”. **รายงานวิจัย.** คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระราชนันท์ วิสาโท. “บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ”. **รายงานวิจัย.** ทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย, ๒๕๕๙.

ภัทรพร สิริกาญจน, รศ. ดร. “พุทธศาสนากับการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางในประเทศไทย”. **รายงานวิจัย.** ศูนย์พุทธศาสนศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ศิริณี ศรีหาภาค, โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณิศร เต็งรัง. “ผลกระทบและการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวภายใต้วัฒนธรรมไทย”. **รายงานวิจัย.** สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข โครงการมหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา, ๒๕๕๖.

(๕) บทความ:

ณัฐจิตรดา เทวเลิศสกุล, วณิฏา ศิริวรสกุล, ชัชสรณ์ รอดยิ้ม. “แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต”. **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๕๓๓.

ธีระ สนิทธารักษ์ และคณะ. “ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแลและกิจกรรมทางสังคม”. **วารสารธรรมศาสตร์.** ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๘): ๑.

บรรลุ ศิริพานิช. “บริการสุขภาพผู้สูงอายุ”. **แพทยสภาสาร.** ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๒๕): ๔๘.

ระพีพรรณ คำหอม และคณะ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ”. **วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๓๖): ๑๙-๒๐.

วัชร สวัสดิ์. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เป็นตัวพยากรณ์ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๔ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๙): ๖๔๕-๖๔๖.

ศุจิมา กาญจนัมพะ และพระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, ดร. “การประยุกต์หลักพุทธสันติวิธีเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๔ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๙): ๓๐๒-๓๐๓.

(๖) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

ประสพโชค ต้นสาโรจน์. “บทบาทของเทศบาลเมืองกาญจนบุรีในการดูแลผู้สูงอายุ”. ประชุมวิชาการสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หัวข้อศาสตร์พระราชา: ปัญญาของแผ่นดิน ครั้งที่ ๑๑. ๒๒-๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐. (อัดสำเนา)

ภูเบศร์ สมุทรจักร, นิพนธ์ ดาราวุฒิมาประภรณ์. “ไลฟ์สไตล์ แผนการดำเนินชีวิต กับแนวคิดการมีบุตรของคนเจนเอเรชั่นวัย”. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป. (เอกสารสัมมนา เรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “ทิศทางแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑”. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๓. (เอกสารประกอบการประชุม)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสังคมแห่งชาติร่วมกับกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และกองทุนสนับสนุนการวิจัย. “การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับอนาคตการพัฒนาประเทศ”. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสังคมแห่งชาติร่วมกับกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, ๒๕๕๗. (เอกสารสัมมนา)

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

จตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร. รัฐสวัสดิการกับสังคมสวัสดิการ: มุมมองทางทฤษฎี. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: www.nikomfoundation.org [๒๗ กันยายน ๒๕๖๐].

นโยบายสวัสดิการสังคมของสิงคโปร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.Eastasiawatch.in.th, [๒๒

กันยายน ๒๕๖๐].

บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, น.ต.นพ. อธิบดีกรมสุขภาพจิต. สถิติผู้สูงอายุฆ่าตัวตายสูงเป็นอันดับ ๒.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.thaipost.net. [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑].

เบญจรัตน์ สักกุล. นโยบายสาธารณสุขและสวัสดิการผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.academia.edu [๑๘ กันยายน ๒๕๖๐].

ปรเมธี วิมลศิริ, ดร. ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี อนาคตประเทศไทย เพื่อความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.nrct.go.th/training.aspx> [๒๕ มกราคม ๒๕๖๐].

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ทำงานให้เป็นไว้ สุขก็หลาย กำไรก็เยอะ. [ซีดี-รอม].

นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๖.

พระไพศาล วิสาโล. เทคโนโลยีในทัศนะของพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.visalo.org/columnInterview/chip10.htm> [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต (๔ ธ.ค. ๔๙). [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=2392.0;wap2> [๕ ธันวาคม ๒๕๕๔].

พวงทอง ไกรพิบูลย์. การแพทย์แบบต่างๆ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://portal.in.th/thastro.org/pages/2582/> [๘ สิงหาคม ๒๕๖๐].

สินค้านวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัย. **Scginnovation ๒๐๑๕**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

www.branbuffet.in.th [๒๐ กันยายน ๒๕๖๐].

สำนักราชเลขาธิการ. พระราชดำรัสในการเสด็จออกมหาสมาคมในงานพระราชพิธี เฉลิมพระ

ชนมพรรษา พุทธศักราช ๒๕๕๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ohpps.go.th/>. [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘].

อรธิดา บุญเปี่ยมศักดิ์. สินค้าบริการสำหรับผู้สูงอายุ เทรนด์ธุรกิจที่ไม่ควรมองข้าม. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=fGdCk3vGpOE> [๒๕ กันยายน ๒๕๖๐].

(๔) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ จำนงค์ ทองประเสริฐ, ศาสตราจารย์พิเศษ. ราชบัณฑิต สาขาตรรกศาสตร์ประจำ

ราชบัณฑิตยสถาน ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ บรรลุ ศิริพานิช, นายแพทย์. ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๐

มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ประเสริฐ ญ นคร, ศาสตราจารย์. ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๖, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ประเสริฐ อัสสันตชัย, ศ.นพ. รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถิรจิตโต. รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ วรวรรณ พลิกามิน. ผู้อำนวยการ สำนักยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาทางสังคม คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.), ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อใช้ในการวิจัย (Indepth Interview)

คุณฉันทิพนธ์เรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิชา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

.....

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คุณฉันทิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ ซึ่งข้อมูลที่ได้ทางผู้วิจัยจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า
๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันและแนวโน้มในสองทศวรรษหน้า
๓. เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสอง ทศวรรษหน้าด้วยหลักธรรมที่เหมาะสม

กลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มเป้าหมาย) ประกอบด้วย

- | | |
|---|-------------|
| - ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร | จำนวน ๒๐ คน |
| - ผู้บริหารหน่วยงานราชการ | จำนวน ๔ คน |
| - นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา | จำนวน ๓ คน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี | จำนวน ๒ คน |

คำถามที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก (ตามทัศนะของท่าน)

๑. ท่านคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันเป็นอย่างไร ?
๒. ท่านคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอีก ๒๐ ปีจะเป็นอย่างไร ?
๓. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการดำเนินชีวิตด้านใดบ้าง ?
๔. สาเหตุของปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุคืออะไร ?
๕. ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นอย่างไร?
๖. ท่านมีแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอนาคต (๒๐ปี) ข้างหน้าอย่างไร ?
๗. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

น.ส.ศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิชา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

๑) ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์

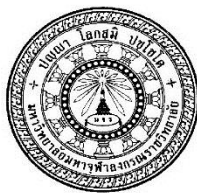
อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๒) ผศ.ดร.วิโรจน์ คู่ครอง

อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๓) ดร.ดวงเพชร สมศรี

อาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒

๑๑ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา ศาสนา ราชภัฏรำไพพรรณี ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปจฺจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภษร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary
Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)
ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบ
เครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความ
สมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้ตรวจแล้ว
วิจัยแล้วได้แนะนำ
อีกวิธีแก้ความ
ปรกตมทรวีร

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย (หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาคพิเศษ) โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๑๔

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

(Signature)

(Signature)

(Signature)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภสร)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย (หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาคพิเศษ) โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๑๔

วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ดวงเพชร สมศรี

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ระหว่างออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

เพื่อการนี้ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภสร)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

มร ๑๑/๑๕๖
11/๒๓ 61

ภาคผนวก ค
รายนามผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

รายนามผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ คน

ลำดับที่ ๑-๑๔ สมาชิกชมรมบัวใหญ่ ธนาการกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

ลำดับที่ ๑๕-๒๐ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ประชาชนเวศน์ ๑

๑. น.ส.กรศิริ วรรณนิม โสิด อายุ ๖๓ ปี เขตบางกอกน้อย
๒. น.ส.สกุลรัตน์ ยังพระเดช โสิด อายุ ๗๕ ปี เขตประเวศ
๓. น.ส.เบญจพร พานิชย์ โสิด อายุ ๖๓ ปี เขตพระโขนง
๔. น.ส.วิมล เวชคุปต์ โสิด อายุ ๗๑ ปี เขตพระนคร
๕. น.ส.รัชนี ศรีพรรณพงศ์ โสิด อายุ ๖๐ ปี เขตคันนายาว
๖. น.ส.ศรนนท์ จันทน์ผ่องแสง โสิด อายุ ๖๒ ปี เขตปทุมวัน
๗. น.ส.จันทพร ศุภวัฒน์วินัย โสิด อายุ ๖๙ ปี เขตสวนหลวง
๘. นางรัตนา คชานันท์ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๖๓ ปี เขตคันนายาว
๙. น.ส.นันทา ลิ้มสมวงษ์ โสิด อายุ ๖๖ ปี เขตคลองสาน
๑๐. นายทวีป นิยมกมล โสิด อายุ ๖๑ ปี เขตมีนบุรี
๑๑. นายเสถียร วรรณลาภา โสิด อายุ ๖๕ ปี เขตบางคอแหลม
๑๒. น.ส.มนัสนันท์ วุฒิจรัสวงศ์ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๖๘ ปี เขตดินแดง
๑๓. นายสุรศักดิ์ เอมจันทร์รา โสิด อายุ ๖๔ ปี เขตคลองเตย
๑๔. น.ส.วิไล อนันต์พงษ์สุข โสิด อายุ ๖๔ ปี เขตสาทร
๑๕. น.ส.บุหลัน ทรงสิทธิคุณ โสิด อายุ ๗๑ ปี เขตจตุจักร
๑๖. นายเชียรสิน กิตติโกศทรัพย์ โสิด อายุ ๗๐ ปี เขตจตุจักร
๑๗. นางกรรณิกา ศุภกรโกศัย แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๕ ปี เขตบางซื่อ
๑๘. นางวนิดา หิรัญมาศ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๕ ปี เขตจตุจักร
๑๙. นางสุภาพ ทองยงค์ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๓ ปี เขตจตุจักร
๒๐. นางปราไทย์ ศิริเศรษฐอนันต์ อายุ ๘๐ ปี เขตจตุจักร

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๑๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗๐ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน นายอภิชาติ รมยะรูป ประธานชมรมบัวใหญ่ ธนาครกรุงเทพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้
ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อ
นำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวศิริพรรณ
วีระนนทาเวทย์ ได้เข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สมาชิกชมรม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วย
ตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขบมก

ขอแสดงความนับถือ

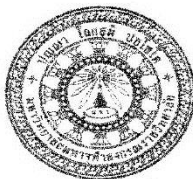
13 0 ส.ค. 2561

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภสร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ๗๕ ๖๑๐๑.๑/๑๑๗

๗๐ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชานิเวศน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้
ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อ
นำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวศิริพรรณ วิจารณ์หาเวทย์ ได้เข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สมาชิกชมรม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

វិសាមញ្ញ. ១ កុរ ២

2/10/1957 10:17

2/1. 10/1/1941

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์

นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา

๑. พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. พระมหาถาวร ถิรจิตโต รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

๑. ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร อดีตนายกรัฐมนตรีสภานิติบัญญัติ, ผู้วิจัยดีเด่นประจำปี ๒๕๓๑, ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๖
๒. ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต สาขาดรรกศาสตร์ประจำราชบัณฑิตยสถาน, ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้บริหารหน่วยงานราชการ

๑. นางสาวศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๒. นางสาววรรรณ พลิกามิน ผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาสังคม สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)
๓. นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย
๔. ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย



บันทึกข้อความ

งานสารบรรณ	
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี	
รับที่.....	๒๑
รับวันที่.....	๑๗ ม.ค. ๒๕๖๑
เวลา.....	๑๖.๕๑ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย (หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาคพิเศษ) โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๑๑๗

วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลประกอบการวิจัย

นมัสการ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพนธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงนมัสการมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพนธ์ ศุภสร)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

(พระราชปริยัติกวี)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ



บันทึกข้อความ

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย	
เลขรับ.....	วันที่ ๒๕-๒๕ เวลา..... น.
ผู้รับ.....	

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย (หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาคพิเศษ) โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๐๑๗

วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลประกอบการวิจัย

นมัสการ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุขฎีนิพนธ์ เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภษร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงนมัสการมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๒๕ / ๑๑ / ๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๑๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๑๕ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

นมัสการ พระมหาถาวร ธีรจิตโต ป.ธ. ๙ เจ้าอาวาสวัดบางหลวง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหาสุรศักดิ์ ปุจฉนตเสน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงนมัสการมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบพระคุณยิ่ง

วินัด ธีรจิตโต
(พระมหาถาวร ธีรจิตโต)

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๐๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์ประเสริฐ ณ นคร ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา รหัสนักศึกษา ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

18/1/61

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๑๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์พิเศษ จ่านงค์ ทองประเสริฐ (ราชบัณฑิต)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชาพิเศษ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปัจจนุตเสนโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภษร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

ดร.ศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์
๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐

งานเลขานุการ รศช.ชุดินภา
เลขที่รับ ๐๔๔๒
วันที่ 19 ส.ค. 2561
เวลา.....



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๐๕

มกราคม ๒๕๖๑

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
ที่ ๘ ส.ค. 2561
วันที่ 18-08-61
เวลา.....

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน ดร.ปรเมธี วิมลศิริ เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

งานเลขานุการ ลุข
เลขที่รับ ๐๐4
วันเดือนปี 18 ส.ค. 2561
เวลารับ 16.26 น.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา รัชสประจักษ์นิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

สพส.
0103

เลขที่รับ ๒๓ ส.ก. ๒๕๖๑
รับวันที่ ๑๕.๖.๖๑

ใบนำส่ง
คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ขอเสนอ ๓ สมมติฐาน ไข่มุก ประถมศึกษา

ที่	ถึง	จาก	วันที่
๑	เรียน คสช.	สลก. กัญญา	๑๘ ส.ก. ๒๕๖๑
๒			
๓			
๔			
๕			

เพื่อทราบ	ขอพบ	งานเลขานุการ ทบ.จ.นางค์กูร
เพื่อพิจารณาอนุมัติ	ขอชี้แจงเพิ่มเติม	เลขที่รับ ๐๐๘๔
เพื่อพิจารณาลงนาม	ขอเรื่องเดิมแนบ	วันที่ ๒๓ ส.ก. ๒๕๖๑
✓ เพื่อพิจารณาและสั่งการ	โปรดทำหนังสือตอบ	เวลา
เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ	โปรดสอบเรื่องและรายงาน	
เพื่อดำเนินการต่อไป	เพื่อเก็บเข้าแฟ้ม	

หมายเหตุ

๑. เรียน ส.ก. กัญญา
เพื่อพิจารณา
๑๘.๖.๖๑

๒. เรียน ส.ก. กัญญา
เพื่อพิจารณา / เพื่อพิจารณา ส.ก. รจน
๑๘.๖.๖๑
๑๖.๖.๖๑

๓. เรียน ส.ก. ส.ก.
เพื่อพิจารณา / เพื่อพิจารณา ส.ก. รจน
๑๖.๖.๖๑
๑๖.๖.๖๑

รองอธิบดี
รับที่ ๑๒๓๑
วันที่ 18 มี.ค. 2561
เวลา



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๐๔

มกราคม ๒๕๖๑

กรมกิจการผู้สูงอายุ
รับที่ ๐๘๕๒
วันที่ 18 มี.ค. 2561
เวลา 16-16 น.

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน นางธนาภรณ์ พรมสุวรรณ อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

อธิบดี
รับที่ ๐๐๓๖
วันที่ 18 มี.ค. 2561
เวลา

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา รศ.ประจักษ์ตวันนิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปุจนุตเสน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภกร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ เห็น อ.ในที

เพื่อเปิดพิจารณาอนุญาตให้นิสิต

เข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการ

ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภกร) โดยจะสัมภาษณ์ หัวข้อ เรื่อง
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ๓.๓.๖๑
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๓.๓.๖๑
ไทยในสอง ทศวรรษหน้าเชิง
พุทธบูรณาการ

๑) อนุญาต

[Signature]

(นางธนาภรณ์ พรมสุวรรณ)

อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ

22 มี.ค. 2561

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

๒)

[Signature]

[Signature]

[Signature]

(นางประภาวดี ถึงหริชัย)

เลขานุการกรม

18 มี.ค. 61

(นายอรรถ ธีวชาญ)

รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

ศูนย์อำนวยการวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

มกราคม ๒๕๖๑ เลขที่ ๐๐๑๕/๒๕๖๑

วันที่ 19 ส.ค. 2561 เวลา

ผู้รับ

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา รัชสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ขอรับ
ให้รับ ๒๕๖๑ ต่อไปให้รับ
ใบรับ
๒๐๒๑.๑.๖/

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๐๔ ส.ค. ๒๕๖๑
Kup Phe

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๗๗

๑.๑๐.๑ ๐๒๖ ๑๐๕๕.๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

มกราคม ๒๕๖๑

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
วันที่ ๒๓ ส.ค. ๒๕๖๑
เวลา ๑๔.๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๐๕

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และนายกสมาคม
พญาวินยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์/เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา ศาสนา ศาสนพิธี ๕๗๐๑๕๐๕๒๓๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
"การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ" โดยมี พระมหา
สุรศักดิ์ ปัจจนตเสนโน, ดร. และ ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร เป็นคณะกรรมการควบคุม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นเครื่องมือใน
การเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสำรวจความคิดเห็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำมาประกอบการ
ทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

รณ. ๖๑๐๑.๑/๐๕

cm

cm

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วินัย รัตนสุวรรณ
หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภสร)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๐๖๘๐

นิสิตผู้ทำวิจัย: นางสาวศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ โทร. ๐๘ ๙๘๙๖ ๗๕๓๗

รณ. ๖๑๐๑.๑/๐๕

๖๖๖๖ ๖๖๖๖

รณ. ๖๑๐๑.๑/๐๕
อินดีให้สัมภาษณ์รับ
(ประกาศนียบัตร ๑๘๒๓ ๖๖๖๖)

๖๖/๖๑

อินดีให้สัมภาษณ์รับ
๖๖/๖๑

ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย
รองคณบดี คนที่ ๒

ภาคผนวก จ
บทสัมภาษณ์ฉบับเต็ม

บทสัมภาษณ์ พระราชปรีดีกวี, ศ.ดร.
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑

หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งเป็น ๒ ส่วน

๑. หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายใน ทำความรู้ ความเข้าใจชีวิตของตัวเอง เรื่อง ชันธ เรื่องไตรลักษณ์ ต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ่งเรื่องเกิด แก่ เจ็บตาย ไม่ว่าคนหนุ่มสาวหรือสูงอายุ บางที่ก็รู้ แต่ลืม บางทีวางตัวไม่สมวัย เอาชนะคะคานกัน เหมือนกับจะมีชีวิตอยู่ชั่วฟ้าดินสลาย

ในขณะที่เดียวกันก็สร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง ด้วยหลักทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อยู่เป็นประจำ ทำให้ละโลภะ โทสะ โมหะ ตามหลักท่านพุทธทาส มีศรัทธาในพระรัตนตรัย พบความ สะอาด สว่าง สงบ

ธรรมทาน ให้ความอบอุ่นกับลูกกับหลาน ให้คำแนะนำ ให้ความเป็นเพื่อน เป็นที่พึ่งทางใจ อามิสทานให้ทรัพย์แก่บุตรหลานตามสมควร ถ้ามีฐานะก็ให้ความอุปถัมภ์ภิกษุสามเณรตามสมควรแก่ ฐานะ ทำให้มีศรัทธาใกล้ชิดพระรัตนตรัยอยู่เรื่อย

การรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ตามสมควรแก่กาลเวลาและฐานะของตัวเอง เป็นการกล่อมเกลาด้านจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป การจัดระเบียบการดูแลตัวเอง เรื่องสุขภาพ เรื่องเสื้อผ้า หน้า ผมนการออกกำลังกาย

ที่สำคัญที่สุดคือการภาวนา แบ่งเป็น ๒ ส่วน สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนาง่ายๆ การไหว้ พระ สวดมนต์ รักษาศีล ไปวัดให้ทาน ได้รับศีล สวดมนต์ก็เป็นภาวนา

ทาน ศีล ภาวนา ต้องทำเรื่อยๆ เป็นการกล่อมเกลียดตัวเอง ไม่ใช่ปิ้งทำที่หนึ่งแล้วก็ทำ ใหญ่โต เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง

ผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศมาก เพราะ อนาคตจะมีความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น สังคมมีความลึกลับซับซ้อน เมืองประกอบของสังคมเข้ามา เยอะแยะ ทั้งส่วนที่เป็นเครื่องอุปโภค บริโภคจากเทคโนโลยีสารสนเทศ มีการแข่งขันรุนแรง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเอง

ผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้าจึงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเองด้วยหลัก ทาน ศีล ภาวนา เมื่อประสบโลกธรรมที่เป็นอิฏฐารมณ์ (ส่วนที่น่าปรารถนา: ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข) หรือ อนิฏฐารมณ์ (ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา: เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มติเตียน ความทุกข์) ก็จะได้ไม่เสียอาการ การเป็นผู้ใหญ่

๒. หลักธรรมที่ว่าด้วยการบริหารจัดการตัวเองกับสังคมภายนอก เมื่อมีความเข้มแข็งทาง จิตใจแล้วก็ต้องมา ก็จะง่ายขึ้นเพราะมีความเข้มแข็งภายในอยู่แล้ว ต้องเรียนรู้ ต้องเติมสิ่งใหม่ๆ

๑) สัปปริสธรรม ๗ รู้ชุมชน รู้ตัวเอง รู้สังคม รู้วัฒนธรรมประเพณี มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นใน โลกบ้าง สังคมไทยสังคมโลกเชื่อมโยงกันอย่างไร เขาทำอะไรกันอะไร รู้เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นใน สังคม ถ้าต้องการให้มีชีวิตชีวาก็ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจบ้าง เข้าไปมีส่วนร่วมจะได้ไม่โดดเดี่ยว เห็นลูกหลาน ใช้อาจรู้สึกอึดอัดขัดเคือง แต่ถ้าเราเข้าไปมีส่วนร่วม ใช้เป็นทุกเรื่องจะทำให้ภาคภูมิใจไม่ตกยุค คน สังคม สถานที่และสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ๆ วิทยาการสมัยใหม่เข้าไปใช้สอยสิ่ง

ใหม่ๆ ตามทันวิทยาการใหม่ๆ ช่วยเหลือตัวเองได้สัก ๗๐-๘๐% ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ช่วยเหลือตัวเองในการพึ่งพิงเทคโนโลยีอาจเป็นหุ่นยนต์หรือวีลแชร์ เป็นเพื่อนไปโน่นไปนี่ สังคมโลก สังคมไทยมีแนวโน้มคิดค้นเทคโนโลยีอัจฉริยะสามารถเป็นเพื่อนเด็กได้ เป็นเพื่อนคนแก่ได้ ถ้าคนแก่ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น จะทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น เรียนรู้ ทำตัวเองให้ทันสมัยอยู่เรื่อง เข้าไปมีส่วนร่วมทดลองใช้ร่วมบริโภค เนื่องจากในสองทศวรรษหน้าจะเป็นสังคมผู้สูงอายุเพราะฉะนั้นการเป็นกัลยาณมิตรให้แกกันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ

๒) ต้องเรียนหลักพระพุทธศาสนา สัมผัสปัญญาความรู้ บริหารจิตเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเรียนรู้หลักการถ่ายทอด เพื่อเป็นวิทยากรเพื่อบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นบุญที่เกิดจากบำเพ็ญธรรมเทศนามัย เป็นธรรมทาน เพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้แกกันและกันในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการคำแนะนำ สั่งสอนในบางเรื่อง คำพูดที่เป็นกำลังใจในบางเรื่อง วิทยากรเด็กหรือพระหนุ่มก็มีวิธีบางอย่างไม่ค่อยอยากฟัง

เพื่อให้ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น สามารถแสดงฐานะและบทบาทเป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มคนแก่ด้วยกัน

แม้ว่าจะเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ จะมีปัญหาตามมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีท้ายที่สุดก็ตามไม่ทัน เป็นปัญหาที่เป็นขยะ เป็นวิบาก

ปัจจุบันหายาก เรียนรู้ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวเอง ๑.ฝึก Communication skill ๒. ปรีชาปฏิบัติ

เรียนทฤษฎีก่อน ฝึกถ่ายทอด เขียนหนังสือก่อนเพื่อเรียบเรียงก่อน จะได้ถ่ายทอดได้อย่างเป็นระบบ

ต้องมีประสบการณ์ตรง ต้องมีชั่วโมงบิน เป็นที่พึ่งของตนเองและสังคม เป็นที่พึ่งของคนหนุ่มสาวที่มีปัญหา

มีผลในการปฏิบัติใช้จริงต้องมีคู่มือ สังเคราะห์งานวิจัย ส่วน Model เป็นผลของการวิจัยหลักการวิธีการทางพระพุทธศาสนา ทาน ศีล ภาวนา ละโทสะ โมหะพบความสว่าง สะอาด สงบ อยู่เรื่อย

แนวทางการปลูกฝัง ทำอะไรบ้างให้ความรู้ ศีล ๕ การสวดมนต์

ตัวอย่างคู่มือ

หลักการวิธีการทางพระพุทธศาสนา	แนวทางการปลูกฝัง	แนวทางการนำไปใช้	กิจกรรมการนำมาใช้
ทาน			
ศีล			วันพระ
ภาวนา			วิปัสสนา

**บทสัมภาษณ์ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑**

สังคมในอีก ๒๐ ปี จะไม่เหมือนในอดีต สังคมผู้สูงอายุ (aging society) สังคมที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากถึง ๒๐% เพราะความเจริญทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้คนอายุยืน เด็กเกิดใหม่น้อยลงหนุ่มสาวแต่งงานช้า มีบุตรน้อย หนุ่มสาววัยทำงานก็จะลดน้อยลง

สังคมครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ปัญหาผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้ามีแนวโน้ม ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไม่มีลูกหลานดูแล แยกไปทำงาน ยิ่งแก่ตัวความเจ็บป่วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ตามมา กระทบปัญหาทางจิตใจ

หลักธรรมที่เหมาะสม บูรณาการหลักสติปัญญาเป็นหลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมที่ทำให้อยู่ได้อย่างมีสติ ไม่เหงา ผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น ลูกๆ ไม่อยู่ด้วย ไปทำงาน แยกครอบครัว ผู้สูงอายุที่ยากจนจะมีปัญหามากที่สุด ถ้ารัฐบาลการมีบำนาญก็จ้างคนดูแลได้ไม่ค่อยมีปัญหา

ผู้สูงอายุต้องใช้หลักธรรมเป็นคนที่เป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็นที่รักของลูกๆ หลานๆ อยู่ด้วยแล้วเย็น ต้องเป็นคนมีเมตตา มีพรหมวิหารธรรม ธรรมสำหรับผู้ใหญ่ มีความรักความเมตตา มีจิตใจเยือกเย็น ลูกหลานอยากเข้าหา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ใจเย็น ไม่เครียด สามารถอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ไม่มีปัญหา

มีอุเบกขา ปล่อยวางในเรื่องที่ควรปล่อยวาง รักษาจิตใจให้เป็นกลาง มีอารมณ์เป็นกลางที่สมดุล ไม่เวียงไปมา เสียใจก็ไม่เวียงไปทางลบ ดีใจก็ไม่เวียงไปทางบวก มีอารมณ์ที่มั่นคงคงที่ ต้องเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ไม่เครียด ไม่เศร้าโศก เวลาลูกหลานไม่ดูแลก็ไม่เศร้าโศก

อารมณ์ของผู้สูงอายุมีความน้อยใจเพราะคาดหวังการดูแลจากลูกหลาน ถ้าลูกหลานไม่ดูแลก็ น้อยใจ เครียด เศร้าโศก ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า ในด้านปัจเจกบุคคล: เจริญสติ, พรหมวิหารธรรม

ในด้านสังคม องค์กรหรือหน่วยงานของภาครัฐ กรมกิจการผู้สูงอายุกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นมีการบูรณาการทางพุทธศาสนา?

๑. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีนโยบายมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุและหน่วยงานที่ดูแล หน่วยงานให้ทำ ขยายการเกษียณอายุ เป็น ๖๕ ปี เพราะอายุ ๖๐ ปี ยังไม่แก่ ยังทำงานได้อีก

๒. สร้างสถาบันหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุอย่างครบวงจร โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยากจน ลูกหลานทอดทิ้ง องค์กรศาสนา ดูแลร่างกายและจิตใจ มีแพทย์พยาบาลดูแลด้านร่างกาย พระสงฆ์ดูแลด้านจิตใจ ดูแลจนวาระสุดท้าย

๓. องค์กรศาสนา มีสถานที่รองรับผู้สูงอายุในการเจริญสติ ปฏิบัติธรรม

ได้หันมี องค์กรชีวิตและความตาย มีหลักสูตร ชีวิตและความตาย ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจนเขาสิ้นชีวิต เพราะคนรุ่นใหม่ไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่

ข้อเสนอแนะ เสนอรูปแบบแนวทางของการบูรณาการพระพุทธศาสนาสำหรับสังคมผู้สูงอายุในสองทศวรรษหน้า

ต้องหาข้อมูลพยากรณ์ อีก ๒๐ ปีจะเป็นอย่างไร เช่น อนาคตอีกต้องรับมืออย่างไร จะใช้พระพุทธศาสนารับมืออย่างไร

ตั้งจินตนาการ มีแนวทางรับมืออย่างไร

หน่วยงานรับผิดชอบ ๑. สถาบันพระพุทธศาสนา วัด พระสงฆ์ ๒. ภาครัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องเตรียมความพร้อมในการรับมืออย่างไร

Model : Future Research : Trend แนวโน้มจะมีปัญหาอะไร

เมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วจะเกิดปัญหาอะไร มีตัวอย่างปัญหาแล้วจะสามารถบูรณาการพระพุทธศาสนาเชิงสังคม..... เชิงองค์กร..... เชิงนโยบาย.....หน่วยงานต่างๆ ที่เข้าร่วมกระทรวงสาธารณสุข กรมกิจการผู้สูงอายุ ต้องดูแลองค์รวม (ทุกด้าน) ไม่เพียงจิตอย่างเดียว เพราะคนแก่เดี่ยวหมกมุ่น กระดูกหัก แขนหัก ขาหัก ซึ่งนับวันจะมากขึ้นหาตัวอย่างในประเทศต่างๆ หรือในสังคมไทยที่เป็นแบบอย่างที่ดี หรือวัดหลายวัดที่มีการดูแลผู้สูงอายุ ทำได้ดี นำมาทำเป็น Model ต้องเป็นองค์รวม

บทสัมภาษณ์ พระมหาถาวร ธีรจิตโต
รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุม, เจ้าอาวาสวัดบางหลวง จังหวัดปทุมธานี
วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑

ใช้หลักสติปัญญานำกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นยาวิเศษสำหรับผู้สูงอายุ โดยกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถ สติเป็นเจตสิก กุศล กำหนดรู้อาการ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ป้องกันอกุศล รู้ตามความเป็นจริงทุกเรื่อง เกิดปัญญา ทำให้ไม่มีเรื่องอะไรให้ทุกข์ ไม่ยึดถืออะไร คลายจากความยึดถือ ก็จะได้ส่วยอารมณ์ใหม่ๆ

การกำหนดรู้ทำให้เกิดปัญญา เช่นมองดูเด็กเล่นสนุก ผู้ใหญ่นั่งมองเด็กเล่น คิดว่าเมื่อเด็กเราก็คือเป็นอย่างนี้ เมื่อมีปัญญารู้เท่าทัน ก็ดับความทุกข์ได้เลย

สติมา สัมปชาโน มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ป้องกันให้ความทุกข์เข้ามาไม่ได้ อุปมาดังความร้อนที่ถูกดับไป ก็จะมีแต่ความสงบเย็น เป็นกระบวนการชำระชะล้างของจิตใจ มีกุศลจิตเกิดขึ้น สติเหมือนเป็นบิดาคอยคุ้มครองเวลาลูกชวนเขยอรั้งไว้ สติเป็นการระลึกรู้ เหมือนนักว่ายน้ำที่ยืนอยู่ปลายกระดานเตรียมโดดน้ำเป็นสติ ระหว่างที่กระโดดไปแล้วมีความรู้ตัวว่าต้องสวิงตัวดีลึงกาที่รอบ แล้วลงน้ำนั่นคือสัมปชัญญะ

สติใช้ก่อนทำก่อนพูดก่อนคิด สัมปชัญญะรู้ขณะกำลังทำ สมาธิหมายถึงจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว พุทธมีผัสสะ ๖ ฝรั่งมี ๕ ไม่มีจิต

ผู้สูงอายุพึงเจริญสติให้มากๆ เพราะชีวิตเป็นขาลง ต้องรับทุกข์เวทนาฝ่ายร่างกาย เจ็บที่กายก็รู้ แต่ใจเป็นสมาธิ กายเจ็บ จิตไม่เจ็บไปด้วย รู้ตามความเป็นจริง กายไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่กาย แยกกายออกจากจิต กายเจ็บจิตไม่รู้สึกรู้สุขเรียกสุขเวทนา รู้ทุกข์เรียกทุกขเวทนา จิต เจตสิก รูป นิพพาน

คนที่ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาดังแต่เริ่มรู้สึก ปวด เอาชนะความปวดได้โดยกำหนดรู้ มีอย่างไรรู้อย่างนั้น รู้ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกาย รู้ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ รู้กาย คนแก่รู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ทุกขเวทนาเป็นยาวิเศษ คนปฏิบัติไม่ถูกจะไม่รู้สึกปวดอะไรเลย ถ้าอยู่กับความปวดได้ รู้ว่าเป็นแต่เพียงร่างกายปวด เป็นอย่างไรรู้อย่างนั้น รู้เท่าทันลมหายใจ

ผลสุดท้ายเมื่อแก่กายไม่ได้ต้องแก้ที่ใจคือแก้ตามความเป็นจริง ยอมรับความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง ยอมรับได้ถึงจะอยู่กับมันได้ ปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่ สัมมาทิฐิ สมณะเหมือนหินทับหญ้า หนทางแห่งการดับทุกข์เป็นวิปัสสนา

ร่างกายเหมือนเรือสำเภา นำไปสู่การบำเพ็ญบารมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สุดท้ายเรือลำน้ำเขาก็ไม่ให้เราอยู่ ดังนั้น คนแก่ถ้ามีสติ ทำให้ต้องคิดว่าจะทำประโยชน์อะไรได้บ้างในเวลาที่เหลือเพียงน้อยนิด ใช้สติปัญญานำในการสร้างกุศลจิต เสียสละแบ่งปัน และทำประโยชน์และสภาระ

เมื่อรู้ความเป็นจริงอย่างนี้แล้วก็ต้องบำเพ็ญบารมีโดยให้ทาน สร้างวัด สร้างโรงเรียน เพลิดเพลิน ครอบครัวยุบแผ่วบวมลูก ลูกดูแลพ่อแม่ ออกแบบครอบครัวที่เป็นสุข

เปลี่ยนถนนให้เป็นแม่น้ำสักสาย จีน เหลียวผาน “แม่น้ำคือชีวิต”

อีก๒๐ ปีไกล มองทีละ ๓ ปี ๕ ปี ปัจจุบันคนอายุ ๖๐ ปียังไม่แก่ หลังเกษียณถ้าข้าราชการไม่มีปัญหาเพราะมีบำนาญ

บทสัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ประเสริฐ ณ นคร
อดีตนายกราชบัณฑิตยสถาน, นักวิจัยดีเด่นประจำปี ๒๕๓๑, ผู้สูงอายุแห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๕๖ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑

ความแตกต่างในการดำเนินชีวิตตอนอายุ ๖๐-๘๐ ปี กับตอนอายุ ๘๐-๙๙ ปี แตกต่างกันอย่างไรรู้ไหม ไม่แตกต่าง สอนหนังสือและประชุม พ.ศ. ๒๔๘๒ สอนหนังสือ สอน ๕ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกษตร ศิลปากร มหิดล สอนตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี มีลูกศิษย์ กว่า ๒๐,๐๐๐ คน เมื่อ ๒ ปีที่แล้วให้เลิกสอน

การดำเนินชีวิตราบรื่นดี ประชุมทุกอังคารถึงศุกร์ สอนหนังสือตั้งแต่อายุ ๒๐ ถึง ๙๗ ร่างกายแข็งแรงดี ทำอย่างไร

ทำให้สบาย ตอน ม.๘ ไม่มีเงินเข้ามหาวิทยาลัย อ่านหนังสือหลวงวิจิตร วาทการ มั่นสมอง, มหาบุรุษ, วิชา ๑๘ ประการ เรื่องความจำ ต้องสอบชิงทุน หัดความจำ ของในห้อง ให้ออกว่าของ ๑๖ อย่างออกมาบอกว่ามีอะไรบ้าง ทำให้ได้หัดความทรงจำ

รักษานามัย หัดสมาธิ ไปเรียนทุนที่ฟิลิปปินส์ ชอบคำนวณเรียนเกษตรวิศวกรรม ต้องทำหัดทำแผนที่ เขาเดินที่ละเมตร แต่เตี้ยเลยต้อง สามก้าวสองเมตร

๓ ปีที่แล้วไปขึ้นเขา ท่อง ๐๐๒ ๐๐๔..... พองหนอ ยุบหนอ ไม่ได้คิดว่าเดินขึ้นเขาก็เลยไม่เหนื่อย เหมือนได้ทำสมาธิ

ในปัจจุบันถ้าอยู่ที่ทำงานเดินน้อย กลับบ้านก็จะไปเดินต่อบ้านเพิ่มอีก

เพลงพระราชนิพนธ์ ไกลรุ่ง, steel of my mine (ในดวงใจนิรันดร์), แว่ว (เอ็กโค), ชตาชีวิต, เกษตรศาสตร์ ๕ เพลง

ผู้สูงอายุควรรักษานามัย นอนเป็นเวลาและออกกำลังกาย ถ้าอยู่ที่ทำงานเดินน้อยก็ให้ไปเดินต่อบ้าน

ก่อนนอนคิดว่าได้ทำประโยชน์อะไรเพื่อประเทศชาติแล้วมีความสุขแล้วก็หลับสบาย

ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็ย่อมต้องดี

**บทสัมภาษณ์ ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ
ราชบัณฑิต สาขาศรกรศาสตรประจำราชบัณฑิตยสถาน, ที่ปรึกษาอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ุปนายกสภามหาวิทยาลัย
พระพุทธศาสนาแห่งโลก วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑**

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ที่ถ้อยคำศาสนาอะไร ต้องยึดมั่นในคำสอนศาสนานั้น ถ้าเป็นชาวพุทธก็ต้องมีเบญจศีล เบญจธรรม รับศีลต้องถือ ไม่วางทิ้งไว้

คนมีศีลไม่จำเป็นต้องเป็นคนดี แต่คนดีต้องมีศีล อจ.ถือ ศีล ๕ ธรรมะ คือเมตตา กรุณา ศีลข้อปานาติบาตร ไม่มีจิตคิดจะฆ่า

เป็นผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างของรุ่นหลังๆ ทรงสอนอย่างไรทรงทำอย่างนั้น ทรงสอนให้ทำอะไรทรงทำอย่างนั้น ไม่ใช่สอนอย่างเดียว ต้องทำเป็นแบบอย่างด้วย ซึ่งพระพุทธเจ้าสอนอย่างไรทำอย่างนั้น

โกธ ภาควา สุขี เสติ ฆ่าความโกรธหมดแล้วเป็นสุข เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ ถ้าถือศีล ๕ จะไม่มีคอรัปชั่น

ผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลาน ควรดำเนินชีวิตแบบพอประมาณ ไม่ใช่มีสืบใช้ร่อย คนใช้เกินรายได้ สัปปุริสธรรม ๗

ถ้าไม่มีลูกก็ต้องหาคนดูแลที่ไว้เนื้อเชื่อใจ คอยดูแล ประคอง เช่นอจ.มีคนขับรถประคองดูแล

ข้อเสนอแนะงานวิจัย: ศึกษามากๆ กับเรื่องที่วิจัย นำมาวิเคราะห์ วิจัย ประยุกต์ สามารถนำไปใช้ได้

พระพุทธเจ้าบอกให้อย่าเพิ่งเชื่อให้ใช้ปัญญาพิจารณาเสียก่อนจึงเชื่อ พิจารณาคำสอนก่อนค่อยเชื่อ ไม่เหมือนศาสนาอื่นถ้าไม่เชื่อดกนรก

ในการรามสูตร อย่าเชื่อเพราะเขาทำมาอย่างนี้ อย่าเชื่อเพราะสมณผู้นี้เป็นครูของเรา

เป็นพระอรหันต์ ที่มีปฏิสัมภิธา ๔ คือปัญญาที่แตกฉาน ในเรื่อง เหตุ เรื่องผล เรื่องภาษาแตกฉานเรื่องปฏิภาณไหวพริบในการโต้ตอบ

ศาสนาพุทธสอนให้มีเหตุผล

สรรพสิ่งขาร่า อนิจจา สรรพสิ่งขาร่าทุกข่า สรรพธรรมมาอนัตตา ทำไมไม่สรรพสิ่งขาร่าอนัตตา สิ่งขาร่าทั้งหลายไม่เที่ยง

สิ่งขาร่าทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งขาร่าทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

กุศลธรรมมา อกุศลธรรมมา อพยาธัตตาธรรมที่เป็นกุศลก็มี ธรรมที่เป็นอกุศลก็มี ไม่ใช่กุศลและอกุศลก็มี

จะสอนใครต้องรู้เรื่องนั้น ตัวอย่าง พระพุทธเจ้าโปรดพราหมณ์ยากจนไถนา ชาวนาสะบัดหน้าหนี ๒ ครั้ง รำคาญ สมณะให้ไปทีอื่น เรากว่าจะมีข้าวกินต้องไถนานะ ไม่ใช่เอาแต่ขอ

พระพุทธเจ้าก็เป็นชาวนาเหมือนกัน ไถจิตใจเอาเมล็ดวัชพืชที่เป็นกิเลสออกไป ศรัทธาเหมือนพืช ตบะเหมือนเมล็ดผล เทศน์ต่อจน พราหมณ์ฟังเพลิน บรรลุโสดาบัน แบ่งอาหารให้คนละครึ่ง

ผู้สูงอายุ ปวดขา ปวดเขมื่อย เพราะไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสอน ต้องทำอิริยาบถ ๔ นั่ง ยืน เดิน นอน แต่คนปัจจุบันเอาแต่นั่งหรือนอนอย่างเดียวไม่สมดุล

ฝรั่งมอร์นิ่งวอค ต้องการอากาศบริสุทธิ์ พระมอว์นิงวอค มีคนตักบาตร ปกติคนรับต้องไหว้คนให้แต่ตักบาตร คนให้ต้องไหว้คนรับ ต้องยกมือไหว้พระ

พระพุทธเจ้าเป็นนักปฏิบัติ

อิริยาบถ ๔ ต้องสมดุลกัน อจ.เข้าบริหารร่างกาย ๑๕ นาที ทั้งเตะทั้งต่อย แกว่งแขน กลางคืน ๒๐.๓๐ น. ไม่รับโทรศัพท์อ่านหนังสือ อาบน้ำ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ๑๕ นาที บางทีนอนสวดมนต์ต่อ จิตใจสบายไม่มีปัญหา

ธรรมานุธรรมะปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม เรียนหนังสือปฐมวัยอิทธิบาท ๔ มัชฌิมวัย เป็นผู้ใหญ่ มีพรหมวิหาร ๔ ทิศ ๖ ทุกคนต้องทำหน้าที่ตนเองให้สมบูรณ์ สามิทำหน้าที่ภรรยาทำหน้าที่ ทำให้ไม่เกิดช่องว่างระหว่างวัย

สัปปุริสธรรม๗ ธรรมของคนดี เป็นเด็กดี เป็นผู้ใหญ่ที่ดี ใช้คนให้เหมาะสมกับความสามารถ ธรรมะต้องใช้ให้เหมาะกับกาลเวลา

พียงชมคนที่ควรชม พียงยกย่องคนที่ควรยกย่อง ปัจจุบันสังคมเสื่อม เพราะไปยกย่องคนที่ควรชม และชมคนที่ควรยกย่อง สังคมเลวุ่นวาย

๑๓/๑ มจร.จัดสานสัมพันธ์ศิษย์เก่า ๑๙๐ ปีวัดประยูร

บทสัมภาษณ์ คุณศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์
ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบันมีผลการวิจัยว่าส่วนใหญ่มีความสุข
สุขภาพแข็งแรงขึ้น

มีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย โยคะ เข้าวัดปฏิบัติธรรม
หรือเลือกไปปฏิบัติธรรมในสำนักต่างๆ ได้หลายรูปแบบ การท่องเที่ยววิถีไทยก็เป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุ

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอีก ๒๐ ปี น่าจะสบายกว่าปัจจุบัน เพราะทุกอย่างใช้
เทคโนโลยี มีความเป็นอิสระสูง การศึกษาก็ไม่ใช่ ป.๔ อย่างในปัจจุบัน น่าจะเฉลี่ย ม.๖ หรืออาชีวะ
เป็นอย่างน้อย

ปัญหาผู้สูงอายุในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าก็ยังเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเสื่อมทาง
ร่างกาย เช่นโรคสมองเสื่อมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

มีแนวโน้มผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังเนื่องจากการมีบุตรน้อย และการตัดสินใจอยู่เป็นโสด

ปัญหาในการดำเนินชีวิตหนีไม่พ้นเศรษฐกิจ มีผลจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี
ก้าวหน้า ความต้องการที่ไม่หยุดยั้ง ทำให้ต้องจับจ่ายเพื่อให้ชีวิตมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการ
อุปโภคบริโภค เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ให้กับชีวิต

บทสัมภาษณ์ คุณวรวรรณ พลิกามิน

ผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาสังคม สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เป็นหน่วยงานจัดทำแผนระดับชาติ
เริ่มจากการคาดประมาณประชากร ๒๕๕๓-๒๕๘๓ พบว่าสัดส่วนโครงสร้างประชากร
เปลี่ยน

แผนปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ เป็นสังคมผู้สูงวัยสมบูรณ์ ๒๐ % ๒๕๗๙ สังคมสูงวัยระดับสุด
ยอด ๓๐%

ปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงวัยแล้ว

โครงสร้างประชากร

มิติเศรษฐกิจ, มิติสังคม, มิติของสิ่งแวดล้อม

แผนผู้สูงอายุฉบับที่ ๒ มองผู้สูงอายุ

แผนชาติ มองทุกช่วงวัย เป้าหมาย ๑) ผู้สูงวัยเป็น **Healthy Ageing** ในทุกมิติ, มีการ
จ้างงาน เป็นที่ปรึกษา มีกฎหมายให้บริษัทสามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้ เกษียณแล้วยังมีงานทำ มี
สัดส่วนการทำงานมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชน มีงานทำเป็น รายขึ้น

มิติความมั่นคงการจ้างงาน เนื่องจากสถิติการออมน้อยมาก

คนที่อยู่นอกระบบประกันออม (กอก.) ได้ รัฐสมทบ เกษียณมีเงินก้อน

มิติสุขภาพอายุ ๖๐-๖๔ ติดเตียงเพียง ๐.๙ % แต่อายุ ๗๕ ปี ๒.๖ % ทำให้มีระบบ
longterm care เมืองและชนบทต่างกัน ชนบทมีฐานครอบครัวเข้มแข็งกว่า **Community care**

ทำให้เกิด **Ageing Compress** ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องอยู่กับครอบครัว อยู่ในที่ๆ
avilable

Intermediate care ผู้สูงอายุเข้าโรงพยาบาล เต็มเต็ม กลับบ้านระยะพักฟื้นก่อนกลับ
บ้าน

Parative care การดูแลแบบประคับประครอง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

รูปแบบครอบครัวโดดเดี่ยวมากขึ้น ครอบครัวอยู่คนเดียว พ่อแม่ไม่มีลูกมากขึ้น

ระบบขนส่งสาธารณะ ไม่เอื้อแก่ผู้สูงอายุ อยากให้เกิด **Universal deside** ทุกมิติ

แผนปฏิรูปประเทศด้านสังคม

ระบบการเรียนรู้ ที่เป็น **Life on learning** โลกเปลี่ยน ระบบเทคโนโลยีจะเอื้อมาก สั
สินค้าออนไลน์ การแพทย์ทางไกล

ตามต่างจังหวัดมีโรงเรียนผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างศักยภาพคน ทุมนมนุษย์ ให้พระพุทธศาสนาหล่อหลอมเกล้าให้เป็นคนดี มี
คุณธรรม จริยธรรม

พบว่าเป็น **skip generation** หลานอยู่กับปู่ย่าตายายเพราะลูกไปทำงาน เอาเบี้ยยังชีพให้
หลานเป็นค่าเดินทางไปโรงเรียน

บ้าน Senior Complex บ้านผู้สูงอายุบนที่ดินของราชพัสดุ ตายแล้วคืนและถ้ามีบ้าน มีสินเชื่อ

ข้าราชการมีการลาไปปฏิบัติธรรมโดยไม่คิดเป็นวันลา ต้องมีทุกช่วงอายุ
อาการโรคสมองเสื่อม จำไม่ได้ พฤติกรรมเสื่อมเปลี่ยนเป็นคนพูดจาไม่ดี ผลกระทบน่า
กลัวมาก

ผู้ดูแลเป็นลูกสาว ไม่ได้แต่งงาน แคลไปสระผมปากซอยก็มีความสุขที่สุดแล้ว suffer ทั้งคู่
ถ้ามีกิจการมีทรัพย์สิน พ่อมีภาวะสมองเสื่อม เปลี่ยนคนเซ็นเช็คทำให้เกิดปัญหาเช็คค้าง
เสียหายกับบริษัท

น่าจะมีระบบพิทักษ์สิทธิ์ผู้สูงอายุ wellfair card
ผลลัพธ์จากการใช้เทคโนโลยี เล่นมือถือ ทุกอย่างผ่านแอปรวดเร็ว แต่ถ้าเจอในชีวิตจริง
อะไรซ้ำๆ ก็ทนรอไม่ได้

ปลูกฝังค่านิยมให้เป็นวิถีชีวิต ที่อินโด เป็นวัฒนธรรมเข้าวัดต้องนุ่งผ้าถุงแม้ว่าจะเป็น
นักท่องเที่ยว ถ้าวันพระใหญ่ ต้องมีผ้าคาดอีก

ในแผนมีเขียนให้ฟื้นฟูศาสนาเป็นให้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สอนให้มีหน้าที่ที่ต้องทำ ต้อง
เป็นคนดี ให้เป็นคนดี มีจิตสาธารณะ

แผนมีนโยบายปรับเปลี่ยนค่านิยมวัฒนธรรมพุทธ ต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนคน
กรมศาสนาจัดไปสังฆนิยสถานให้พระจากแต่ละจังหวัดไปแล้วกลับมาทำกิจกรรม ให้
เข้าใจเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อกล่อมเกลาคิดใจ

กรมศาสนามีงบประมาณ ให้วัดของบมาเพื่อทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่เป็น
การปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ

หลักสูตรเปลี่ยนวิชาชีพธรรมเป็นวิชาชีพสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
หลักสูตรมหาวิทยาลัยมุ่งจบแล้วมีงานทำ ไม่ได้เน้นว่าจบแล้วเป็นคนดี
แผนยุทธศาสตร์ชาติ อีก ๒๐ ปี เป้า เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว รายได้ต่อหัวสูงขึ้น
ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในมิติต่างๆ การดูแลสุขภาพป้องกันได้ด้วยตนเอง มีการออม มีงานที่
เหมาะสมกับวัย มีการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เกษียณแล้วยังมีหลักประกันเรื่องรายได้

มีความสะดวกสบายมากขึ้น มีนวัตกรรม Community ผู้สูงอายุ มีกิจกรรม มีเงิน ซ่อปปัง
อีก ๒๐ ปีทำอะไรให้ระบบต้องเอื้อให้เกิด Universal desinz มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ในชุมชน

ชุมชนผู้สูงอายุไม่ใช่แค่ชมรมผู้สูงอายุ อนาคตข้างหน้าตลาดผู้สูงอายุมากขึ้น มีอุปกรณ์
เทคโนโลยีที่สะดวกสบายขึ้น มีระบบการคุ้มครองผู้สูงอายุ

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลผู้สูงอายุ คุณหมอที่ลพบุรี โรงพยาบาลลำสนธิ
ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน กับผู้สูงอายุ สำหรับคนที่ฐานะไม่ดี
ผู้สูงอายุในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ทั้งจน ทั้งแก่ ทั้งโดดเดี่ยว ถ้าไม่ปรับเปลี่ยน
ไม่วางแผนการเงิน ครอบครัวเปลี่ยน
ถึงแม้ว่าโดดเดี่ยว แต่ก็สามารถอยู่ได้
จะมีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

คนโสดมากขึ้น แต่งงานกับเพศเดียวกัน

อาชีพไปรษณีย์, call center จะหายไป แทนที่ใช้หุ่นยนต์แทน ต้องเป็นอาชีพใช้พลังงาน
ทดแทน สร้างหุ่นยนต์มากขึ้น แม้แต่หมอ อนาคตก็สามารถบอกอาการในแอปและบอกวิธีการรักษา

Wellness city ที่อยุธยา เป็น Complex ของคุณหมอ ศูนย์ดูแล มีกิจกรรมออกกำลังกาย
โดยไม่ต้องกินยา

พ่อแม่มีรายได้จากบุตรลดลงมาก

บทสัมภาษณ์ นายแพทย์ บรรลุ ศิริพานิช
ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา, ผู้สูงอายุไทย
วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พื้นฐานเป็นหมอผ่าตัด รพ.ศิริราช ชอบฟังเพลงเวียตนาม ชอบดนตรี เกิดในรัชกาลที่ ๖ อยู่ ๕ แผ่นดิน

มีบุตร ๓ คนหลาน ๔ คน

ในฐานะผู้สูงอายุพูดอะไรต้องพูดให้ถูกต้อง สูงอายุ ไม่ใช่สูงวัย

ท่าน ป.อ.ปยุตโต ให้คำจำกัดความคำว่าอายุ ว่าเป็นภาษาบาลี แปลว่า พลังสืบทอด ต่อเนื่อง

วัย ภาษาบาลีมาจาก วัย ความเสื่อมโทรมมุ่งสู่ความอับปาง

ท่านป.อ.ปยุตโต ได้สรุปความเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

๑. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดินทางสายกลาง

๒. พระพุทธศาสนามีคตินิยมว่า ชีวิตเป็นทุกข์ มีสาเหตุแห่งทุกข์ และมีเป้าหมายหนแห่งการดับทุกข์

๓. กรรมมนาวัดดีโลก สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ทำกรรมดีก็ได้ดี พุทธศาสนาต้องทำเอง

กฎหมายผู้สูงอายุ ประเทศไทยมีกฎหมายผู้สูงอายุ เป็นพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ปี ๒๕๔๖

ผู้สูงอายุหมายถึง คนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ๖๐ เป็นตัวเลขสมมติ

เมื่อวานประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ น่าจะสมมติใหม่ว่า มโนทัศน์ใหม่ผู้สูงอายุน่าจะ ๖๕ ปี

ให้คณะกรรมการพิจารณาก่อนเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบ

องค์การสหประชาชาติ UN มีนักประชากรศาสตร์ที่เก่งมาก ๒๕๒๕ จากตัวเลขทางสถิติพบว่าในอนาคตจะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาก ผู้สูงอายุ UN ใช้คำว่า Older person สัญลักษณ์ผู้สูงอายุคือ Banyantree ต้นไทร

The First World Assembly on Ageing การประชุมสมัชชาผู้สูงอายุที่กรุงเวียนนา ต้องมีรัฐมนตรีกระทรวงมหาดไทย คุณสิทธิ จิรโรจน์ ต้องมีหมอ ๑ คนประชุมที่กรุงเวียนนา ๗ วัน ทุกประเทศ (๑๙๐) ต้องพูด ๑๕ นาที พื้นฐาน อจ.บรรลุ เป็นหมอผ่าตัด

ขณะนั้นไทยไม่มีหมอทางผู้สูงอายุ นั่งเรียงตามอักษรอยู่ข้างสวีเดน เรามีหมอผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไปอยู่ห้อง Main Committee มีการประชุมของนักวิชาการ สวีเดนบอกว่าหมอผ่าตัดไม่ดี ผ่าตัด ๒-๓ ชั่วโมง รักษาได้คนเดียว บางทีก็ตาย เลยเริ่มสนใจหมอผู้สูงอายุ ได้ขอทุน WHO ไปดูงานผู้สูงอายุรอบโลก หลังประชุมกำหนดให้แต่ละประเทศกลับไปต้องมี ๑) ตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ๒) แผนผู้สูงอายุ ๒๐ ปี ๓) วันผู้สูงอายุ ๔) สัญลักษณ์

ตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ นายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ไม่รู้จะเอาสัญลักษณ์อะไร พอตีสมเด็จย่าท่านเป็นผู้สูงอายุชอบไปบุรีรัมย์/ สุรินทร์ ชอบดอกกลาดวน กลีบแข็งแรง ต้นไม้ใหญ่ใบเขียวตลอดปี เลยเอาสัญลักษณ์ผู้สูงอายุเป็นดอกกลาดวน วันผู้สูงอายุเป็นวันสงกรานต์

อีก ๒๐ ปีต่อมามีประชุมสมัชชาผู้สูงอายุ The Second World Assembly on Ageing พ.ศ. ๒๕๔๔ สเปน

คาดว่าอีก ๒๐ ปีต่อมาน่าจะมีการประชุมอีกเป็น The Third World Assembly on Ageing พ.ศ. ๒๕๖๓

พัฒนาจนปัจจุบันก้าวหน้ามาก คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน

มีกฎหมายผู้สูงอายุซึ่งมีอยู่ไม่กี่ประเทศ

พระราชบัญญัติส่วนใหญ่มีโทษ แต่พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทยไม่มีบทลงโทษ

ที่สิงคโปร์ ใครไม่ดูแลบิดามารมีโทษ เคยมีบิดามารดาฟ้องว่าลูกไม่ดูแล ลูกยอมรับว่าใช่ เพราะพ่อแม่ไม่เคยเลี้ยงดูแลเขาเลย สุดท้ายประณิประยอม

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุประกอบด้วย ๔ ส่วน ๑) กรรมการ ๒) หน้าที่กรรมการ ๓) สิทธิผู้สูงอายุ ๔) กองทุนผู้สูงอายุ

ต่างประเทศไม่มี NGO สถาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระชนนี

ในประเทศไทยมี ๗๐ จังหวัด มี ๗๐๐ อำเภอ ๗๐๐๐ ตำบล ๗๐,๐๐๐ หมู่บ้านๆ ละ ๑,๐๐๐ ชมรม๑๐๐คน

ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตัวเองอัตโนมัติ อัตตโนนาถ

ปัญหาของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน ดูจากผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (Active Ageing) เป็นตัวตั้ง

๑. มีสุขภาพดี คือ สุขภาพกาย ไม่ป่วย ไม่เป็นแผล สุขภาพจิต คือไม่บ้า สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางจิตวิญญาณ (ท่าน ป.อ. ปยุตโต คือปัญญา หมายถึง รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร) Spiritual

๒. มีการทำงานเกี่ยวข้องกับคนอื่นคือสัมาอาชีวะ หมายถึง

๑) งานนั้นไม่เบียดเบียนตนเองเกินไป หมอบางคนอยากร่ำรวยไม่ดูแลบ้าน ลูกติดยาเสพติด

๒) งานนั้นไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓) งานนั้นไม่เบียดเบียนสังคม และสิ่งแวดล้อม

๔) งานนั้นมีรายได้มากกว่ารายจ่าย มีการเก็บออม ถ้ารายจ่ายมากกว่ารายได้ เป็นสงเคราะห์

๓. มีความมั่นคงในชีวิต Security ประกอบด้วย

- เศรษฐกิจต้องดี จากเงินออม

- มีความมั่นคงในครอบครัว ผู้สูงอายุต้องเป็นหลักชัยของครอบครัว สามารถชี้แนะแนะนำลูกหลานให้รู้ว่าจะไรควรอะไรไม่ควร มอบทรัพย์สินบางส่วนให้ลูก ให้หลักคิดเช่นหลานปู่ถามว่าทำไมบ้านเราไม่มีศาลพระภูมิ เรามีเงินอยู่แล้ว ทำไมไม่มีศาลพระพรหม พระพรหมประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปู่ให้เมตตา กรุณา ปู่นี้แหละคือพระพรหม ถ้าผู้สูงอายุไม่เป็นหลักชัยของครอบครัวจะเป็นครอบครัวที่แตกแยก เด็กที่เกิดในครอบครัวที่แตกแยกจะไม่ดี

- มีความมั่นคงความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน มีตำรวจ ช่วยตัวเอง มีนกหวีด หรือ Alarm ติดตัวเสมอ

- มีความมั่นคงในสิ่งแวดล้อม อากาศ ฝน กลิ่น เสียง ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรา มีบ้าน อยู่ริมแม่น้ำป่าสักใกล้วัด ใช้เสียงไมโครโฟนดัง รำคาญ เมื่อก่อนบ้านริมน้ำที่สระบุรีมีหิ่งห้อย ต่อมา หิ่งห้อยหายไป ไฟฟ้าเซลล์ เกิดจากหอยชนิดหนึ่งเมื่อน้ำเสียหอยตาย ไม่มีหิ่งห้อย เหมือนที่อัมพวา หิ่งห้อยเริ่มไม่มี เนื่องจากน้ำมันของเรือมากมายที่แล่นในน้ำ

- นอกจากนั้นยังมีจินตนาการ มีศิลปะ ดนตรี ทำให้ชีวิตมีความสุข

ปัญหาเงินทองเมื่ออายุมากแล้วป่วย พักการ ไม่สามารถออกไปทำงานได้

๑. ปัญหาสุขภาพ ๑) เมื่อเจ็บป่วยต้องใช้เงินแต่ไม่มีเงินรักษา ๒) พักการ

ผู้สูงอายุสุขภาพดีออกไปข้างนอกได้ ติดสังคม ๗๔% พวกออกไปไหนไม่ได้ อยู่ บ้าน เรียกติดบ้าน ๑๔% พวกคนป่วยติดเตียง ๑๕%

๒. ปัญหาเรื่องเงิน

๓. ปัญหาต่อไปปัญหาสังคม ผู้สูงอายุต้องมีเพื่อนจะได้ไม่เหงา

ปัญหาในอีก ๒๐ ปีจะมากขึ้น โลกเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ อายุยืนขึ้นไปไม่ทัน ความก้าวหน้าของโลกไอที

(Information technology) มือถือ ดิจิทัล เนื่องจาก ผู้สูงอายุความจำไม่ดี

What is digital กระบวนการดิจิทัล อธิบายว่า แต่ก่อนเวลาทหารเรือส่งข่าวใช้ตีธง ต่อมาส่งข่าวโดยใช้โทรเลข ชีต จุด ชีต จุด ดิจิทัลเอาสัญญาณหนึ่ง 0 1 0 1 แล้วเอาเทคโนโลยีด้าน ไฟฟ้ามาใช้เพิ่ม เข้าใจละ สัมผัส

เราจำทุกสิ่งไม่ได้ แต่ผู้สูงอายุต้องมีหลักความจริง ๑)อ่านคนออก (ไม่โดนหลอก) ๒)บอก คนได้ (อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ) ๓) ใช้คนเป็น (ใช้คนให้เหมาะกับงาน) ๔) เคารพคุณธรรม (ทางเสือ)

What is cyber

ผู้สูงอายุที่มีร่างกายดี จิตใจดี สุขภาพสังคมดี แต่มักขาดจิตปัญญา คือรู้ว่าควรหรือไม่ควร ครูที่มีข่าวกับเด็กนักเรียน ขาดจิตปัญญา

ผู้สูงอายุต้องพึ่งตัวเองก่อน พึ่งอุปกรณ์เช่นไม้เท้า รถเข็น แล้วค่อยพึ่งบุคลากรอื่นช่วย เรา จะพึ่งผู้อื่นต่อเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้จริงๆ

พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตัวเอง ขอไม่ได้ต้องทำเอง ขอไม่ได้ ต้องออมเอง

ด้านจิตวิทยา ต้องพยายามเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สามารถช่วยตัวเอง

ในปามีต้นไม้มากมายและหลากหลาย มีความสุขตามแบบที่ตนเองชอบ

บทสัมภาษณ์ ศ. นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย
รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
และนายกสมาคมพฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุมี ๒ เรื่องหลัก

๑. เรื่องสุขภาพ ๓ เรื่องหลัก

๑) กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ มีอาการปวดข้อข้อเสื่อม กระดูกพรุน คนอายุมากขึ้นจะเตี้ยลง ถ้ากล้ามเนื้อกระดูกก็จะหัก หลังค่อม

๒) หลอดเลือดแดงแข็งกระด้าง เกิดจากหลอดเลือดอุดตันที่ขาที่ปวดขา เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง อายุสูงขึ้นความดันก็จะสูงขึ้น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดผิดปกติ ปัจจัยเสี่ยงภาวะขาดสารอาหาร กินไม่หลากหลาย เสี่ยงกับการเป็นโรคติดเชื้อ ไข้หวัดใหญ่ ให้ผู้สูงอายุฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี วัคซีนโรค

๓) โรคเกี่ยวกับประสาทและสมอง โรคสมองเสื่อม เปลี่ยนจิตวิญญาณ พฤติกรรมเป็นก้าวร้าว จำคนในบ้านไม่ได้ ๖๕ ปี สมองเสื่อม ๒% ๗๐ ปี เป็น ๔% ๗๕ ปี เป็น ๘% ทุก ๕ ปีเพิ่มทวีคูณ โรคพาร์กินสัน เดินเซื่องช้าลงหกล้มง่าย โรคซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าซึมเศร้าซึมเศร้า มีไข้สูง กลางคืนไม่นอน พุดจาแปลกๆ

๒. เรื่องสังคม มีผลต่อสุขภาพ มี ๕ องค์ประกอบ

๑) ผู้ดูแล Care giver สำคัญ ๗๐ ปี ต้องมีผู้ดูแล ในเมืองลูกหลานไม่อยู่ด้วย เป็นปัญหาในอนาคต

๒) สิ่งแวดล้อม Age friendly environment ปัจจุบันยังไม่เอื้อกับการใช้ชีวิตด้วยตนเอง

๓) Financial ไม่ได้วางแผน ถึงแม้จะมีรักษาฟรีบ้างก็ยังไม่พอ คนวัยทำงานไม่ได้เตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุ กองทุน RMF LTF กองทุนเงินออมแห่งชาติ

๔) ที่อยู่อาศัย แนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้น ยังไม่มีการรองรับคนกลุ่มนี้ ถ้าเป็นโสด พอเกษียณจะไปอยู่กับใคร

๕) สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะผู้สูงอายุเช่นรถเมล์ สวนสาธารณะไม่เพียงพอ รถไฟฟ้าเหมาะกับคนวัยทำงาน บางสถานีไม่มีบันไดเลื่อน ไม่เอื้อต่อผู้สูงอายุ

๓. กฎหมายและการเมือง เปียยังชีพ น่าจะมีกฎหมายเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองพึ่งตนเองได้

ในอนาคต ๒๐ ปี เป็น Megatrend แนวโน้มใหญ่มากของโลก Globalization เทคโนโลยี

๑) เรื่องสุขภาพ ในผู้สูงอายุ โรคมะเร็ง เนื่องจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี ผู้สูงอายุชาย มะเร็งต่อมลูกหมาก ตรวจเจอเร็ว หายขาด ตรวจช้าจะกระจายไปที่กระดูก หลิว มะเร็งปากมดลูก ปัจจุบันลดลง มะเร็งเต้านม เมมโมแกรม เครื่องมือยังไม่เพียงพอ social media post ๑๐๐ เรื่องเชื่อได้ครึ่งเรื่อง

อนาคตน่าจะมีการคัดกรองโรค โรคกระดูกพรุน Duo energy exray ยังมีเครื่องมือไม่เพียงพอ

๓๐ บาทไม่มีการคัดกรองโรค โรคหัวใจและความดันควบคุมได้ดี

โรคประสาทและสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ MRI วัดปริมาตรสมอง แผลง เครื่องมือไม่เพียงพอ มีเครื่องแล้วแต่ก็ยังขาดแพทย์ที่อ่านผลได้น้อย ไม่มียารักษาโรคอัลไซเมอร์ แคชะลอให้ช้าลงอีก ๑๐ ปีอาจมียาทดลองใช้ การเข้าถึงยาก รัฐสวัสดิการให้ฟรี แลพบประเทศกลุ่มสแกนดิเนเวีย เขาทำดีมาก เก็บภาษีหนัก ๔๐ % คนไทยจ่ายภาษีน้อย เมืองนอกหนีภาษีติดคุก ขยายวัยเด็วถนนวังหลัง รวย ไม่เสียภาษี

ในอนาคตรัฐควรทำ Co-payment ร่วมจ่าย ถ้าพร้อมอย่างเดียวไม่ไหว ต้องจ่ายบ้าง คนไทยป่วยไม่เป็นรักษาฟรีทำให้ไม่ระวังเพราะรักษาฟรี กินเหล้าสูบบุหรี่ รักษาฟรี

การดำเนินชีวิต ๒๐ ปีข้างหน้าของผู้สูงอายุ โลกเปลี่ยน แนวโน้มครอบครัวอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เพราะโลก Globalization โลกาภิวัตน์ อาจย้ายตามงานมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียวมากขึ้น ต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ชูประเด็นสูงวัยพดพิพลัง Active Ageing ต้องมี

๑. Healthy ต้องดี

๒. Security ความมั่นคงในชีวิต ปัจจุบัน ๔ Financial แนวโน้ม ช. ๘๐ ปี ญ. ๘๕ ปี กองทุน B-Senior

๓. Participate มีส่วนร่วมในสังคม Social participation อยู่บ้านคนเดียวทำให้ตัวเองได้ด้วย Active ageing

เรื่อง Healthy กรมอนามัยโลกออก Healthy Ageing 2015

๑. Age Friendly Environment มีโรคแล้ว แต่สิ่งแวดล้อมปรับให้เขาอยู่ได้ รถเมล์ก็ friendly

๒. Long-term care การดูแลระยะยาว ติดเตียง ฝึบ้านได้ เพื่อรักษาเคารพศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

ไม่ควรใช้ติดสังคม ติดบ้าน ดูเป็นเชิงลบ ไม่ให้เกียรติผู้สูงอายุ ติดเกมส์ ติดการพนัน ติดเหล้าเป็นเชิงลบ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

หมอไทยคนแรกที่เป็นเรียนด้านผู้สูงอายุที่สหราชอาณาจักร ๒ ปีครึ่ง รมรณรงค์ให้มีการเรียนการสอนเรื่องผู้สูงอายุในศิริราช ปัจจุบันศิริราชเป็น Beyond medical SCHOOL ออกไปสู่สังคมภายนอก ช่วยงานอบรมสาธารณสุข

การเตรียมงานด้านผู้สูงอายุยังล่าช้ากว่าประเทศในอาเซียน ไม่เตรียมคน ไม่สร้างระบบให้คนอยู่ได้ คนไม่อยู่

สถาบันผู้สูงอายุของกรมการแพทย์กำลังจะถูกยุบ ขณะที่สิงคโปร์ พัฒนาเป็นสถาบัน

พม่ากำลังตื่นตัวและให้ความสำคัญด้านผู้สูงอายุ

ต้องเตรียมคน เตรียมคนและเตรียมคน แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด ในประเทศไทยมีหมอผู้สูงอายุเพียง ๔๐ คน Geriatrician ต้องมีหน่วยงานมา Support มีหัวหน้าทีม ต้องมีกรอบตำแหน่ง

คณะแพทย์ที่มีสอนด้านผู้สูงอายุแค่ ๓ แห่งใน ๒๑ แห่ง ศิริราช รามาธิบดี ขอนแก่น
 หมอขาดแคลน น้าเศร้า โรงพยาบาลเฉพาะทางน้อย เอามารวมกับพยาบาลทั่วไป
 ผู้สูงอายุไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่มีแค่ผมหงอก สุขภาพเปลี่ยนไปจากผู้ใหญ่ทั่วไป เพราะฉะนั้นต้องมีการดูแลเฉพาะทางมากขึ้น เหมือนที่เรามีหมอกุมารเวช เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็กๆ
 นักกิจกรรมบำบัด ทุกวันนี้ไม่มีกรอบตำแหน่งในกระทรวงสาธารณสุข เลยไปอยู่
 โรงพยาบาลเอกชนหมด

นพ.บรรลุ ศิริพานิช เป็นผู้บุกเบิกและทำคุณูปการเรื่องผู้สูงอายุให้ประเทศไทยมาก
 อจ.เป็นอนุกรรมการ สนช.เพื่อผลักดันให้เกิดร่างนโยบายด้านผู้สูงอายุ
 เรื่องเด็กมีครุฑอยู่ อยู่ในสภา เรื่องผู้สูงอายุยังไม่มี

สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมบัวใหญ่ ธนาครกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ และวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑

๑. น.ส.กรศิริ วรรณนิม อายุ ๖๓ ปี โสธ เขตบางกอกน้อย

รักษาสุขภาพ ช่วยเหลืองานสังคมต่างๆ งานทอดฐิน ผ้าป่า นับเงินวัด เวลามีปัญหา ใช้ธรรมะรักษาจิตใจ ฟังธรรมะตลอด เมื่อก่อนใจร้อน ถือศีลวัดอัมพวัน วัดมหาธาตุ ทำให้เย็นและยอมรับความเป็นจริง

อีก ๒๐ ปีข้างหน้าก็จะช่วยเหลือญาติ พี่น้อง ถ้าเจอเพื่อนมีปัญหาก็จะดูว่าเกิดจากอะไร ช่วยได้ก็จะช่วย แต่บางคนชวนไปวัดไม่ยอมไป ก็คิดว่าใครทำใครได้

๒. น.ส.สุกุลรัตน์ ยังพระเดช อายุ ๗๕ ปี เขตประเวศ

อยู่บ้านเฉยๆ บางครั้งออกจากบ้านไปทานข้าวกับเพื่อนบ้าง ไปเที่ยวบ้าง ไม่มีความกลัวใจ ไม่เคยไปปฏิบัติธรรม สุขภาพแข็งแรงดี

อีก ๒๐ ปีไม่วางแผนอะไร อยู่ไปเรื่อยๆ

๓. น.ส.เบญจพร พานิชย์ อายุ ๖๓ ปี เขตพระโขนง

มีความสุข ร้องเพลงคาราโอเกะ ท่องเที่ยว มีปัญหามีบางครั้งโกรธน้องๆ เรื่องเงินแต่งงานไม่มีลูก ไม่เคยเข้าวัดปฏิบัติธรรม คิดว่าชีวิตมีความสุข ชีวิตมีแต่ให้ ให้แม่ให้น้อง

๔. น.ส.วิมล เวชคุปต์ อายุ ๗๑ ปี เขตพระนคร

อยู่บ้าน ๗ ปีแรกดูแลแม่ ทักๆไปดี ยังหาว่าถูกใจไม่ได้ อ่านหนังสือบ้าง เป็นคนขวางคน รู้ว่าต้องจำกัดใจของตนเองไม่ใช่คนอื่น

ไม่อยากอยู่ถึง ๙๐ ไม่อยากอายุยืน ไม่กลัวความตาย กลัวเรื่องค่าใช้จ่าย

๕. น.ส.รัชนี ศรีพรรณพงศ์ อายุ ๖๐ ปี เขตคันนายาว

ตื่นเช้า ใส่บาตร ออกกำลังกาย เดินในสวนสนุก รำเต่าเตย ไปตลาด ที่บ้านเป็นโสดหมด เตรียมอาหารให้น้องชายก่อนเขาไปทำงาน ไปร้องเพลงที่โรงพบายาล นัดเพื่อน ไปจิตรอาสา กับน้องสาว ไม่เหงา ยังไม่เคยไปวิปัสสนา แต่สนใจหลวงพ่อวิริยง

๖. น.ส.ศรนนท์ จันทร์ผ่องแสง อายุ ๖๒ ปี เขตปทุมวัน

ทำงานที่บ้าน งานบ้าน มีความสุขเพราะเว้นจากภาระต่างๆ อยู่กับพี่น้อง

๒๐ปีวางแผน มีหุ้นกู้ ไปวัดน้อย ชวนวิปัสสนา

๗. น.ส.จันทพร ศุภวัฒน์วินัย อายุ ๖๙ ปี เขตสวนหลวง

อยู่บ้าน ดูหุ้น ไปเที่ยวกับบัวใหญ่ ไม่กลัวใจ ใส่บาตรทุกวันพระ ไม่ค่อยเข้าวัด

อีก ๒๐ ปีไม่มีวางแผน ไม่มีลูก เป็นอะไรก็ให้หลาน ชวนไปปฏิบัติธรรม

๘. นางรัตนาคชานันท์ อายุ ๖๓ ปี แม่เลี้ยงเดี่ยว เขตคันนายาว

หลังเกษียณสบายๆ ตื่นสายๆ มีความสุข เลี้ยงหมา ๒ ตัว ลูกไปทำงาน ๒ คน เม็ดทรายกับเม็ดแดง เม็ดทรายทำงานเป็นผู้บริหาร ไม่ค่อยไปวัดไม่ศรัทธา เสาร์อาทิตย์รับส่งเม็ดแดง เป็นหมอตา หู คอ จมูก

อีก ๒๐ ปี ไม่วางแผนอะไร

๙. น.ส.นันทา ลิ้มสมวงศ์ อายุ ๖๖ ปี เขตคลองสาน

๑๐. นายทวีป นิยมกมล อายุ ๖๑ ปี โสດ เขตมีนบุรี

อยู่สบายๆ เลี้ยงเหลน ลูกน้องชาย เข้าตี ๕ รিংออกกำลังกาย

วางแผน ใช้แบบพอเพียง รักษาสุขภาพ มีประกันชีวิตMBKถึงอายุ ๙๐ มีการลงทุนหุ้นบ้าง
ปีนผลปีละ๒๐,๐๐๐บ. กังวลเรื่องหลาน หลานหลาน มีลองนั่งสมาธิเองบ้าง ชวนไปวิปัสสนา

๑๑. นายเสถียร วรรณลาภา อายุ ๖๕ ปี โสດ เขตบางคอแหลม

พี่ชายเสียต้องเลี้ยงหลาน ๔ คน ต้องดูแล เลยอดตัดสินใจไม่แต่งงาน

มีค่าไถสูง แต่ไม่ได้ฟอกไต อาจอยู่ไม่ถึง ๒๐ ปี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีที่สุด บำนาญ
ประกันสังคม ๒,๕๕๐บ./ด ใช้ชีวิตสบายๆ หลานโตมีงานทำแล้ว ไหว้พระที่บ้าน ชวนวิปัสสนา
มจร.วังน้อย

๑๒. น.ส.มนัสนันท์ วุฒิจรัสวงศ์ อายุ ๖๘ ปี แม่เลี้ยงเดี่ยว เขตดินแดง

อยู่บ้านบ้าง ไปหาเพื่อนบ้าง ออกกำลังกายบ้าง มีปัญหา มีความเหงา ทำยังไงได้ต้องทำใจ
ศึกษารัชมะ ช่วยได้บ้างไม่ได้บ้าง ไปหาจิตแพทย์ แต่ไม่ช่วยอะไรเลยเพราะหมอฟังอย่างเดียว ไม่บอก
วิธีแก้

อีก ๒๐ ปี ไม่อยากอยู่ถึง เคยไปปฏิบัติธรรมบ้าง แต่จิตใจไม่สงบ

๑๓. นายสุรศักดิ์ เอมจันทร์ โสດ อายุ ๖๔ ปี เขตคลองเตย

โสດ ดูแลบ้าน ทำอาหารทานเอง เข้าวัดทำบุญบ้าง ไม่ไปเที่ยวต่างประเทศ นัดเพื่อนทาน
ข้าว ปลุกต้นไม้ เหนงาเล่นไลน์ รุณน้องยืมเงินไม่ยอมคืน โมโห ไม่น่าช่วยเลย เลี้ยงเรื่อย ๒๐ ปีข้างหน้า

๑๔. น.ส.วิไล อนันต์พงษ์สุข โสດ อายุ ๖๔ ปี เขตสาทร

ตื่นเข้าไปออกกำลังกายที่สวนลุม ดูทีวี ท่องเที่ยว ทำบุญตามโอกาส

บทสัมภาษณ์สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ประชาชนิเวณ ๑ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

๑. น.ส.บุหลัน ทรงสิทธิคุณ โสัด อายุ ๗๑ ปี เขตจตุจักร

สามีเสียชีวิตแล้ว ยังทำงานบริษัทครอบครัว เป็นเบาหวาน ความดัน หมอให้ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ควบคุมได้ ทานยา สามทุ่มนอน ดีห้า เล่นโยคะ สวดมนต์ สวดมนต์เนียว สวดแล้ว ต้องปฏิบัติด้วย ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สมาคมสร้างคุณค่าไทย ตรงปากเกร็ด อาทิตย์ต้นเดือน ทุกเดือน ศาสนาพุทธมหานาน ทำให้มีพลังสู้ เมื่อก่อนแพนเป็นอัมพาต ลูกกำลังเรียน ท้อแท้ เกือบฆ่าตัวตาย หลังสวดมนต์เนียวอเล็งแงเคียว

๒. นายเอียรสิน กิตติโกทรัพย์ โสัด อายุ ๗๐ ปี เขตจตุจักร

อาชีพค้าขายส่วนตัว เป็นงานเกี่ยวกับช่าง สายตาไม่ดี ซื้อของเข้าโรงกลึงอย่างเดียว อีก ๒๐ ปี ตอนนี้ก็เริ่มวางมือ ทำธุรกิจกับน้องชาย ใช้ประหยัดเอือนละ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐บ.จะพึงตัวเองให้มากที่สุด เมื่อก่อนเข้าวัด สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน แต่ช่วงนี้เศรษฐกิจไม่ดีเลยไม่ค่อยได้ไป

๓. นางกรรณิกา ศุภกรโกศัย แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๕ ปี เขตบางซื่อ

เป็นแม่บ้าน ลูกสองคน สามีเสียแล้ว ไม่เหงาเพราะคิดอย่างเดียวว่าต้องพึ่งตัวเอง ตื่นมาที่ศูนย์ ชอบคนที่ที่มีศูนย์ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น ขอเด็กมาเลี้ยงอยู่เป็นเพื่อน ๔ คนแต่งงานไปแล้วคนหนึ่ง ลูกคนโตอยู่เมืองนอก ไม่อยากอยู่ถึง ๑๐๐ แต่ก็แล้วแต่บุญแต่กรรม ชอบเดินไปไหนๆ บ้านอยู่ใกล้โรงเรียนแสงโสม เดินไปบองมาเซบอย

๔. นางวนิดา หิริณูมาศ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๕ ปี เขตจตุจักร

๕. นางสุภาพ ทองยงค์ แม่เลี้ยงเดี่ยว อายุ ๘๓ ปี เขตจตุจักร

๖. นางปราไทย ศิริเศรษฐนันต์ อายุ ๘๐ ปี เขตจตุจักร

ภาคผนวก ฉ
ภาพการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องทั้ง ๔ กลุ่ม

สัมภาษณ์ นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป



สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.

รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๐๐ น.
ชั้น ๓ ตึกอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



สัมภาษณ์ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๒๐ น.

ชั้น ๔ ห้องบัณฑิตวิทยาลัย อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ธีรจิตโต
รองเจ้าคณะอำเภอเมืองปทุมธานี เจ้าอาวาสวัดบางหลวง ปทุมธานี
วันที่สัมภาษณ์ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๐๐ น.
วัดบางหลวง จ.ปทุมธานี

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน ๒ ท่าน



สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ประเสริฐ ณ นคร

อดีตนายกราชบัณฑิตยสถาน, นักวิจัยดีเด่น ปี ๒๕๓๑, ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๓๐น.

ชั้น ๕ ห้องประชุม ราชบัณฑิตยสถาน



สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ

ราชบัณฑิต สาขาคตรกศาสตร์ ประจำราชบัณฑิตยสถาน
ที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อุปนายกสภามหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐น.

อาคารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร

สัมภาษณ์ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ จำนวน ๔ ท่าน



สัมภาษณ์ นางสาวศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๖.๓๐ น.

ชั้น ๒๑ ตึกยิปซัม กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



สัมภาษณ์นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๐น.

๑๑๖๘ ซอยพหลโยธิน ๒๒ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย



สัมภาษณ์ ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย

รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและนายกสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย

วันที่สัมภาษณ์ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๙.๓๐ น.

ชั้น ๒ ตึกอำนวยการคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

สัมภาษณ์ ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ คน ในเขตกรุงเทพมหานคร



สัมภาษณ์ นางสาวกรศิริ วรรณนิยม
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๐ น.



สัมภาษณ์ นางสาวสุกฤตน์ ยิ่งพระเดช
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๕ น.



สัมภาษณ์ นางสาวเบญจพร พานิชย์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๑๐ น.



สัมภาษณ์นางสาววิมล เวชคุปต์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๑๕ น.



สัมภาษณ์ นางสาวรัชณี ศรีพรรณพงศ์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๒๐ น.



สัมภาษณ์ นางสาวสรนันท จันทร์ผ่องแสง
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๒๕ น.



สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์พร ศุภวัฒน์วินัย
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๓๐ น.



สัมภาษณ์ นางรัตนา คชานันท์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๓๕ น.



สัมภาษณ์ นางสาวนันทา ลิ้มสมวงศ์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๔๐ น.



สัมภาษณ์ นายทวีป นิมมกุล
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๔๕ น.



สัมภาษณ์ นายเสถียร วรรณลาภา
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๕๕ น.



สัมภาษณ์ นางสาวมนัสนันท์ วุฒิจรัสวงศ์
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๔๐ น.



สัมภาษณ์ นายสุรศักดิ์ เอ็มจันทร
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๒๙ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.



สัมภาษณ์ นางสาววิไล อนันต์พงษ์สุข
สมาชิกชมรมบัวใหญ่ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ
ชั้น ๔ บมจ.ธนาคารกรุงเทพ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๒.๔๐ น.

สัมภาษณ์ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุประชาชนเวศน์ ๑
เขตกรุงเทพมหานคร



สัมภาษณ์ นางสาวบุหลัน ทรงสิทธิคุณ
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชาานิเวศน์ ๑ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ น.



สัมภาษณ์ นายเอียรสิน กิตติโกทรัพย์
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชาานิเวศน์ ๑ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ น.



สัมภาษณ์ นางกรรณิกา ศุภกรโกศัย
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชาานิเวศน์ ๑ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น.



สัมภาษณ์ นางวนิดา หิรัญมาศ
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชาานิเวศน์ ๑ วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น.



สัมภาษณ์ นางสาวภาพ ทองยงค์
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชานิเวศน์ ๑ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น.



สัมภาษณ์ นางปราโมทย์ ศิริเศรษฐอนันต์
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๗ ประชานิเวศน์ ๑ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	: นางสาวศิริพรรณ วีระนนทาเวชย์
วัน/ เดือน/ ปี เกิด	: ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๗
สถานที่เกิด	: จังหวัดอุบลราชธานี
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๑๙ ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
	: พ.ศ. ๒๕๔๘ ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประสบการณ์การทำงาน	: พนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) อายุงาน ๓๘ ปี
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๕๗ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย
ปีสำเร็จการศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๐
ที่อยู่ปัจจุบัน	: เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร