



การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยวิธีวัด 5

นวรรตน์ ไกรพร

คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์คู่มือบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2562



การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5

นวรรตน์ ไกรษร



ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขฎฐิบัณชาติต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณชาติวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2562

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5



นวรรตน์ ไกรษร

คุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์คุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2562

REINFORCEMENT OF ELDERS' LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADÐHI



NAWARAT KRAISORN

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2019

หัวข้อดัชนีนิพนธ์ : การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5
ชื่อนักศึกษา : นวรัตน์ ไกรษร
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์บัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
ปีพุทธศักราช : 2562
คณะกรรมการควบคุมดัชนีนิพนธ์
: พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
: พระศรีวินยาภรณ์, ดร.
: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับดัชนีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบดัชนีนิพนธ์
ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ
(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์)

กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กั้นทะเตียน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic : Reinforcement of Elders' Life Value With the 5 Ariyavaḍḍhi
Student's Name : Nawarat Kraisor
Degree Sought : Doctor of Philosophy
Program : Buddhist Studies
Anno Domini : 2019
Dissertation Advisory Committee

: Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.
: Phra Srivinayaphon, Dr.
: Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Dissertation Committee:
Chairman
(Assoc.Prof.Dr.Wate Bunnakornkul)

Member (Advisor)
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Member
(Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.)

Member
(Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat)

Member
(Asst.Prof. Dr.Wutthinant Kantatian)

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

ชื่อนักศึกษา : นวรัตน์ ไกรษร

ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์บัณฑิต

สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา

ปีพุทธศักราช : 2562

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ประธาน : พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.

อาจารย์ที่ปรึกษา : พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

กรรมการ : รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รัตตย์

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5” นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนา 3) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 4) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยค้นคว้าเอกสารรวบรวมและศึกษา เอกสารทางวิชาการ ตำรา งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ หลักการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ และสถานการณ์ผู้สูงอายุปัจจุบันสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ คัมภีร์อรรถกถา ตำรา หนังสือ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุและหลักธรรมอริยวัฑฒิ

ผลของการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางของสากลประเทศ ซึ่งได้แก่ องค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก บราซิล และนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้นสามารถสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตผู้สูงอายุได้แต่จะยังไม่สมบูรณ์และยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ หากผู้สูงอายุไม่ได้นำหลักจริยธรรมและคุณธรรมมาใช้ร่วมกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วย หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์สอนว่าเป็นธรรมเพื่อความเจริญมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจะสามารถบูรณาการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิต และด้านการสร้างความมั่นคงของชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แบบองค์ความรู้ของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 เรียกว่า AHEPS model

ABSTRACT

Dissertation Topic : Reinforcement of the Elders' Life Value with 5 Ariyavaddhi
Student's Name : Nawarat Kraisor
Degree Sought : Doctor of Philosophy
Anno Domini : 2019
Program : Buddhist Studies
Dissertation Advisory Committee
Chairman : Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.
Advisor : Phra Srivinayaphon, Dr.
Member : Assoc. Prof. Dr.Suvin Ruksut

The objectives of the dissertation entitled Reinforcement of the Elders' Life Value with 5 Ariyavaddhi were as follows: 1) to study of reinforcement of the elders' life value, 2) to study the five principles of Ariyavaddhi in Buddhism, 3) to integrate the elders' life value with the five principles of Ariyavaddhi, and 4) to propose the new body of knowledge about the model of reinforcement of the elders' live value with the five principles of Ariyavaddhi. The data of this qualitative research were collected from the Tripitaka, Commentaries, documents, and research works.

The results of the research showed that reinforcement the value of the elderly life according to international guidelines of the United Nations, World Health Organization, Brazil elderly policy, and the elderly policy of Thailand can create the life value for the elderly in some extend, but cannot be complete and effective enough if the elderly have not applied ethical and moral principles together with enhancing life values as well.

The five principles of Ariyavaddhi consisting of confidence, morality, learning, liberality, and wisdom, can be integrated into living a life of the elderly. The integration of 5 Ariyavaddhi to reinforcement the life value of the elderly can be done in 4 areas; health, participation, life learning, and life security with effectiveness and completeness.

The knowledge of reinforcement of the elders' life value with the five principles of Ariyavaddhi is called "AHEPS model".

กิตติกรรมประกาศ

ดุขุฎนินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์ ความกรุณา และความสนับสนุนจากบุคคลหลายท่านซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ คือ พระศรีวินยาภรณ์, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุขุฎนินิพนธ์ รศ.ดร.สุวิญ รัก สัตย์ อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขุฎนินิพนธ์ซึ่งเป็นกรรมการควบคุมดุขุฎนินิพนธ์ และ คณาจารย์ทุกท่านรวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้คำแนะนำเพื่อเป็นแนวทางให้เกิดความสมบูรณ์ของ งานดุขุฎนินิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณปรมาพร แก้วปลั่ง คุณรุจิภักดิ์ แจ่มสอน ที่ช่วยติดต่อประสานงาน นัดหมายผู้ทรงคุณวุฒิ แม่ชีสุภาพรรณ กลิ่นนาค, ดร. ที่ช่วยดูแลเรื่องเอกสารทางราชการ และ ตรวจสอบแบบข้อกำหนดการพิมพ์ดุขุฎนินิพนธ์ ดร.พจนารถ สุพรรณกุล ช่วยตรวจพิสูจน์อักษรและ ตรวจทาน อ้างอิงพระไตรปิฎก คุณกานต์ ไกรสร ช่วยพิมพ์แก้ไขงานจากต้นฉบับ ขอขอบคุณท่านผู้ เป็นเจ้าของผลงานวิชาการอันทรงคุณค่าทุกท่านที่ผู้วิจัยได้นำมาประกอบงานวิจัยฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านในครอบครัว ของผู้วิจัย,ผู้ร่วมงานและผู้บริหารในบริษัทนำเขา (ประเทศไทย) ที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนเรื่องเวลาโดยตลอด ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาสาขา พุทธศาสนศึกษาทุก ๆ ท่านที่ให้กำลังใจแลกเปลี่ยนข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ความดีและคุณประโยชน์ของดุขุฎนินิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอบูชาคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้ มีอุปการะคุณ ตลอดจนญาติสนิทมิตรสหายทุก ๆ ท่าน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและคุณความดี บารมีธรรมจงปกป้องรักษาคุ้มครองผู้มีพระคุณทุกท่านได้สมหวังในสิ่งที่มุ่งหวัง ได้มีปัญญารู้แจ้งส่อง ทางในการดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จในระดับที่ต้องการ ถึงความสุขในระดับสูงคือ พระนิพพานด้วย เทอญ

นวรรตน์ ไกรสร

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกและอรรถกถาที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พระไตรปิฎกแปลไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ส่วนชั้นอรรถกถาอ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2557 คำย่อและคำเต็ม ชื่อของคัมภีร์ที่ใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ มีดังต่อไปนี้

คำย่อ

คำเต็ม

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.

วินัยปิฎก มหาวรรค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.

สุตตันตปิฎก

ทีฆนิกาย

สีลกขนธวคค

ที.ม.

สุตตันตปิฎก

ทีฆนิกาย

มหาวคค

ที.ปา.

สุตตันตปิฎก

ทีฆนิกาย

ปาฎีกวคค

ม.มู.

สุตตันตปิฎก

มชฉิมนิกาย

มูลปณณาสก

ม.ม.

สุตตันตปิฎก

มชฉิมนิกาย

มชฉิมปณณาสก

ม.อุ.

สุตตันตปิฎก

มชฉิมนิกาย

อุปริปณณาสก

ส.นิ.

สุตตันตปิฎก

สัยุตตนิกาย

นิตานวคค

ส.ข.

สุตตันตปิฎก

สัยุตตนิกาย

ขนธวคค

ส.สพ.

สุตตันตปิฎก

สัยุตตนิกาย

สพายนวคค

ส.ม.

สุตตันตปิฎก

สัยุตตนิกาย

มหาวรรคค

อง.เอกก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

เอกกนิปาต

อง.ทูก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

ทูกนิบาต

อง.ติก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

ติกนิบาต

อง.จตุกก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

จตุกกนิปาต

อง.ปญจก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

ปญจกนิปาต

อง.ฉกก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

ฉกกนิบาต

อง.สตุตก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

สตุตกนิปาต

อง.อฏฐก.

สุตตันตปิฎก

องคฺตุตตรนิกาย

อฏฐกนิบาต

อง.ทสก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตฺตริณิกาย	ทสกนินบาต
ขุ.จรียา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จรียาปิฎก
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปท
ขุ.เถร.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา
ขุ.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน
ขุ.ชา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาตก
ขุ.ชา.เอกก.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เอกกนินปาตชาตก
ขุ.ชา.ทุก.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทุกนินปาตชาตก
ขุ.ชา.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จตุกกนินปาตชาตก
ขุ.ชา.ทวาทสก.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทวาทสกนินปาตชาตก
ขุ.ชา.เตรสก.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เตรสกนินปาตชาตก
ขุ.ชา.อสีตี.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อสีตินินปาตชาตก

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ขุ.อ.	ขุททกนิกาย	ปรมตถโชติกา	ขุททกปจฺจกฺกถา
ขุ.ธ.อ.	ขุททกนิกาย	ธมมปทอฏฺฐกถา	

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของพระไตรปิฎกนั้นมีเลข 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ส.ม. 19/1003/503 หมายถึง สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่มที่ 19 ข้อที่ 1003 หน้าที่ 503 เป็นต้น หากเป็นตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของพระอรรถกถานั้นมีเลข 2 ตอน คือ เล่ม/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. 8/12. หมายถึง อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมปท เล่ม 8 หน้า 12 เป็นต้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญคำย่อ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฐ
สารบัญภาพ.....	ฒ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 โจทย์ในการวิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....	5
1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับ.....	7
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1.8 สรุปรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	15
2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ คุณค่าชีวิต และการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต.....	17
2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	18
2.1.1 นิยามผู้สูงอายุ.....	18
2.1.2 สังคมผู้สูงอายุ.....	21
2.2 สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน.....	22
2.2.1 สถานการณ์ผู้สูงอายุในโลก.....	22
2.2.2 สถานการณ์ผู้สูงอายุในอาเซียน.....	24
2.2.3 สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย.....	25

2.3	ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ.....	28
2.3.1	ปัญหาด้านสุขภาพ.....	28
2.3.2	ปัญหาด้านจิตใจ.....	30
2.3.3	ปัญหาด้านความมั่นคง.....	32
2.3.4	ปัญหาด้านความรู้และเทคโนโลยี.....	34
2.4	แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	37
2.4.1	ความหมายของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	37
2.4.2	ความสำคัญของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	40
2.4.3	คำเรียกผู้สูงอายุในวัฒนธรรมไทยที่มีความหมายถึงคุณค่าชีวิต.....	43
2.5	แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	44
2.5.1	หลักการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนตามแนว องค์การสหประชาชาติ.....	45
2.5.2	หลักการสร้างสังคมพหุฒพล้งของผู้สูงอายุตามแนว องค์การอนามัยโลก.....	53
2.5.3	หลักการอิมโบโซในผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่น.....	60
2.5.4	นโยบายและแนวทางปฏิบัติเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย.....	62
2.5.5	ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	66
2.6	สรุปกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย.....	70
3	หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ.....	72
3.1	ผู้สูงอายุในมุมมองทางพระพุทธศาสนา.....	73
3.1.1	ความหมายของผู้สูงอายุ.....	73
3.1.2	คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	75
3.1.3	สาเหตุแห่งคุณค่าชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา.....	77
3.1.4	เป้าหมายคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	78
3.1.5	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองพระพุทธศาสนา.....	80
3.2	หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	82
3.2.1	ความหมายของหลักธรรม อริยวัฑฒิ 5.....	82
3.2.2	ความสำคัญของหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5.....	83
3.2.3	ศรัทธา.....	85
3.2.4	ศีล.....	94
3.2.5	สุตะ.....	102

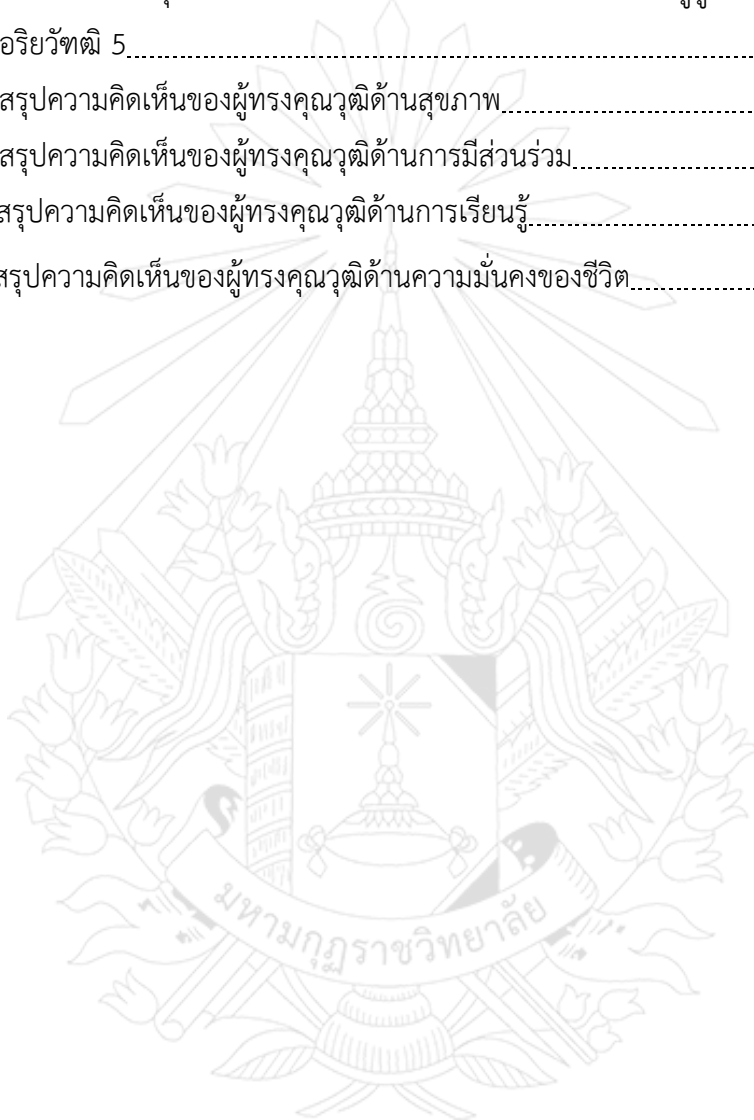
3.2.6	จาคะ.....	112
3.2.7	ปัญญา.....	120
3.3	สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5.....	132
4	การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5.....	135
4.1	การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วย อริยวัฑฒิ 5.....	135
4.2	การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	138
4.2.1	การเสริมสร้างสุขภาพกาย.....	138
4.2.2	การเสริมสร้างสุขภาพจิต.....	143
4.2.3	การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	146
4.3	การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วม ในสังคม.....	150
4.3.1	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น.....	150
4.3.2	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม.....	153
4.3.3	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา.....	156
4.4	การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้ เพื่อการดำเนินชีวิต.....	159
4.4.1	การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร	160
4.4.2	การเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ.....	163
4.4.3	การเรียนรู้เพื่อความมั่นคงในชีวิต.....	165
4.5	การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงของชีวิต.....	169
4.5.1	ความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ.....	170
4.5.2	ความมั่นคงต่อปัจจัย 4.....	173
4.5.3	ความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิต.....	175
4.6	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจากการสัมภาษณ์เชิงลึก.....	179
4.6.1	อริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต.....	179
4.6.2	การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วย อริยวัฑฒิ 5.....	185
4.7	สรุปการบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วย หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5.....	190

4.7.1	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพ.....	190
4.7.2	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วม.....	191
4.7.3	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิต.....	192
4.7.4	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต.....	194
5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	197
5.1	สรุปผลการวิจัย.....	198
5.1.1	แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	198
5.1.2	หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ.....	199
5.1.3	การบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วย หลักธรรมอริยวัฑฒิ 5.....	199
5.2	องค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	201
5.2.1	แบบการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ ด้วยหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5.....	201
5.2.2	แนวทางการใช้องค์ความรู้.....	203
5.3	ข้อเสนอแนะ.....	208
5.3.1	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	208
5.3.2	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย.....	208
	บรรณานุกรม.....	210
	บุคลากร.....	220
	ภาคผนวก.....	224
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	225
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	228
	ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	234
	ภาคผนวก ง หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์.....	241
	ประวัติผู้วิจัย.....	254

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1	6
2.1	21
2.2	22
2.3	37
2.4	40
2.5	43
2.6	50
2.7	56
2.8	58
2.9	70
4.1	143
4.2	146
4.3	148
4.4	153
4.5	155
4.6	158
4.7	163
4.8	165
4.9	168

4.10	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้วย อริยวัชตม์ 5.....	173
4.11	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงต่อปัจจัย 4 ของผู้สูงอายุด้วย อริยวัชตม์ 5.....	175
4.12	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุด้วย อริยวัชตม์ 5.....	178
4.13	สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ.....	187
4.14	สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีส่วนร่วม.....	188
4.15	สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้.....	189
4.16	สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านความมั่นคงของชีวิต.....	190



สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	15
2.1	7 มิติความมั่นคงของผู้สูงอายุไทย.....	28
2.2	เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ.....	48
2.3	กรอบแนวคิดพลังของผู้สูงอายุตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก.....	54
2.4	ปัจจัยที่กำหนดและปัจจัยตัดขวางที่มีผลต่อภาวะพลังตามแนวองค์การ อนามัยโลก.....	55
2.5	ดัชนีพลังของผู้สูงอายุ.....	57
2.6	กรอบแนวคิดพลังของบราซิล.....	58
4.1	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	138
4.2	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	149
4.3	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	159
4.4	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	169
4.5	การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงของชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5.....	179
5.1	การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5.....	201
5.2	AHEPS Model	202
5.3	กระบวนการนำองค์ความรู้ไปใช้	207

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่หลายประเทศให้ความสำคัญในปัจจุบัน เนื่องจากแนวโน้มของปริมาณผู้สูงอายุในโลกจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ประเด็นประชากรที่ประเทศต่าง ๆ ในโลกพุดถึงกันมากปัจจุบันนี้ ได้แก่การสูงวัยของประชากร โครงสร้างอายุของประชากรโลก และของประเทศต่าง ๆ กำลังเปลี่ยนไปในทิศทางที่มีผู้สูงอายุสูงขึ้น ปรากฏการณ์ทางประชากรนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากอัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกได้ลดต่ำลง ในขณะที่ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น การสูงวัยของประชากรมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในแต่ละประเทศ ในปี 2560 ประชากรโลกมี 7550 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 962 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด นับได้ว่าประชากรรวมทั้งโลกได้เข้าเกณฑ์ที่เรียกได้ว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว

อย่างไรก็ตาม ประชากรในแต่ละภูมิภาคมีระดับการสูงวัยไม่เท่ากัน ทวีปยุโรปมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงสุด ในขณะที่ทวีปแอฟริกา มีสัดส่วนประชากรสูงอายุต่ำสุด ประชากรในอาเซียนก็กำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ประเทศในอาเซียนที่เป็นสังคมสูงอายุแล้ว 3 ประเทศเรียงตามลำดับร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ สิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 17) และเวียดนาม (ร้อยละ 11) ในปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด 65.5 ล้านคน ประเทศไทยกำลังมีผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คาดว่าประมาณอีกไม่เกิน 2 ปี ข้างหน้านี้ ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574¹

ภาวะประชากรสูงอายุได้นำความท้าทายทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมยังปัจเจกบุคคล ครอบครัวสังคม และประชาคมโลกด้วย สามารถกล่าวได้ว่าสภาวะประชากรสูงวัยกำลังจะเป็นปรากฏการณ์ที่ละลายไม่ได้อีกต่อไป สภาวะการสูงขึ้นของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่ควรเพิกเฉย และแต่ละประเทศจะต้องเตรียมความพร้อม และมีแผนรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ทั้งโลกจึงเร่งเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เนื่องจากเป็นปรากฏการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางตั้งแต่ระดับมหภาคอันได้แก่ ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุนงบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและ

¹ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 3.

ผลิตภาพของแรงงาน และระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ เมื่อมีผู้สูงอายุมากขึ้นย่อมส่งผลทำให้ปัจจัยการผลิตทางด้านแรงงานลดลง การออมลดลง รัฐบาลจำเป็นต้องเพิ่มงบประมาณค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการและการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เพื่อดูแลและปฐมพยาบาลผู้สูงอายุมากขึ้น หากไม่มีการเตรียมความพร้อมการจัดสรรทรัพยากรแรงงานที่จะลดลง จะมีผลกระทบต่อความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้รายได้ประชาชาติลดลงได้ ดังนั้นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้นการเตรียมความพร้อมเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชนและประเทศ²

การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี รวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย สรีระวิทยา จิตใจ และสังคม ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้น ให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถทำอะไร ๆ ได้ตามสิทธิที่มีอยู่ มีชีวิตที่มีอิสระ มีชีวิตที่มีส่วนร่วม และทำได้สำเร็จด้วยตัวเองซึ่งเป็นคุณค่าของชีวิตในช่วงปลายของชีวิตที่จะสร้างสิ่งดีงามและเป็นประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม หากผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ดี และสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุก็น่าจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญแทนที่จะเป็นภาระของครอบครัวชุมชนและสังคมไทย

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฉบับที่ 12³ มีการกำหนดแผนประชากร (พ.ศ.2560-2568) อย่างเป็นรูปธรรมอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งแผนประชากรนี้มีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพประชากรในสังคมสูงวัยว่า การพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ วัยผู้สูงอายุให้มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพ และประสบการณ์ มีรายได้ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกันหรือชะลอความทุพพลภาพ และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาระแก่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ ส่งเสริมการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการแพทย์เพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ

ทั้งในด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีพในสังคมสูงวัย โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะกับวัย ตลอดจนมีการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ ในรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งในด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมอย่างบูรณาการ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนมีการทำอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพัฒนาชุมชนที่มีศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของการดูแล

² ชมพูนุท พรหมภักดี, การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย วารสารสำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, (ปีที่ 3 ฉบับที่ 16 สิงหาคม 2556), 19 หน้า.

³ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560 – 2564”, < https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422> (26 มกราคม 2562)

ผู้สูงอายุเพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น ตลอดจนการพัฒนา นวัตกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

ในขณะที่รัฐและองค์กรต่าง ๆ ร่วมมือกันกำหนดแผนและนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพสังคมผู้สูงอายุ เช่นการแพทย์ที่ทั่วถึง การสร้างกิจกรรมและชมรมผู้สูงอายุ มีโรงเรียนผู้สูงอายุ และบางหน่วยงานเปิดรับงานแก่ผู้สูงอายุ สังคมกำลังตื่นตัวในการสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อการพัฒนาคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศ อย่างไรก็ตามยังพบว่ายังมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยการเรื่องสุขภาพที่ไม่ดูแล ผู้สูงอายุที่ไม่ทราบข่าวสารจำเป็น ผู้สูงอายุที่ยังรู้สึกโดดเดี่ยวไม่เข้าร่วมในสังคม และผู้สูงอายุที่ยังมีรายได้ไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิต⁴ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 มาศึกษาเป็นหลักธรรมในการร่วมเสริมสร้างเติมเต็มในการสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุ

การนำหลักธรรมซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการตรัสรู้แห่งมหาบุรุษพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นแนวทางที่ดีที่สุดในสถานการณ์ผู้สูงอายุปัจจุบัน ซึ่งหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 ประกอบด้วย 5 หมวดธรรม คือ ศรัทธา ศีล สุตตะ จาคะ ปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ท่านทรงตรัสว่าเป็นหลักธรรมสำหรับใช้วัดความเจริญของจิตใจ ความเจริญของคุณค่าในตัวเองและต่อสังคมของแต่ละคน อริยวัฑฒิ แปลว่าความเจริญของอริยชน เป็นธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นอภินิหารนำมาใช้ปฏิบัติและประยุกต์ใช้ได้ไม่ว่ากาลใดรวมถึงในปัจจุบัน เมื่อนำมาบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุจะทำให้เกิดคุณค่าชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งต่อตนเองและสังคมหากผู้สูงอายุท่านใดมีความเจริญใน หลักธรรม 5 หมวดนี้ ถือเป็นการสร้างคุณค่าให้กับชีวิตให้เจริญในช่วงบั้นปลายชีวิต⁵

ทั้งนี้พระพุทธองค์ทรงเตือนสติให้มนุษย์ทั้งหลายมีสติรู้ตนด้วยความรู้ความพร้อมของทุกท่านในการเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ใช่ความพร้อมเฉพาะตัวบุคคล แต่เป็นความพร้อมในระดับสังคม ดังคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้ เราจักเตือนพวกเธอทั้งหลายว่า สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”⁶

⁴ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 4-5.

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *คติธรรมแห่งชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2556), 168 หน้า.

⁶ ที.ม.10/143/107-8

การเตรียมตัวเพื่อรับกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุและสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข ยึดประสิทธิภาพการช่วยเหลือตนเองด้วยสุขภาพที่ดี ช่วยเหลือสังคมด้วยประสบการณ์ที่สั่งสมมา และมีความมั่นคงในชีวิตยามสูงอายุด้วยเหตุที่ผู้สูงอายุเป็นผู้ทรงวิญญู มีภูมิปัญญา มีความสามารถ มีศักยภาพประกอบกับผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์สั่งสมจนมีความรอบรู้มีทักษะความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคมหากผู้สูงอายุสามารถใช้แนวทางของหลักธรรมนี้ ในการบูรณาการเพื่อความสมบูรณ์ในการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ จะเป็นการสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5” เพื่อทำการเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในวัยสูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5 ของพระพุทธศาสนาอันจะนำมาซึ่งแนวทางแห่งการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุและพัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้รู้จักการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าเพื่อพลังในการขับเคลื่อนและแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

1.2 โจทย์ในการวิจัย

- 1.2.1 คุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร
- 1.2.2 อริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- 1.2.3 บูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 เป็นอย่างไร
- 1.2.4 รูปแบบบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ
- 1.3.2 เพื่อศึกษาอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนา
- 1.3.3 เพื่อบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5
- 1.3.4 เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5”

1.4.ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสารโดยการศึกษาหลักการส่งเสริมคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งของเขตการศึกษาเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ขอบเขตด้านคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาจากเอกสารงานวิจัย หนังสือแปล วิทยานิพนธ์ บทความและหนังสือที่เกี่ยวข้องในส่วนของคุณค่าผู้สูงอายุ โดยจะมีเรื่องค่านิยมผู้สูงอายุ สถานการณ์ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ การเสริม สร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวสากล และในประเทศไทย

2. ขอบเขตเนื้อหาด้านอริยวัฑฒิ 5 ซึ่งประกอบด้วยหมวดธรรม 5 หมวดประกอบกันคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมทั้งนี้เพื่อนำ อริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการกับทฤษฎีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตต่อไป

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1. เป็น ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีสุขภาพแข็งแรง มีส่วนร่วมในสังคมมีความมั่นคงชีวิตซึ่งแสดงคุณค่าชีวิตชัดเจน จำนวน 6 ท่าน 2. ผู้ที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ 3 ท่านและ 3. พระหรือผู้เชี่ยวชาญใน พระพุทธศาสนา 3 ท่านรวมทั้งสิ้น 12 ท่าน

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีทั้งแบบวิจัยเอกสาร โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก (Review Literature) และผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งกระบวนการ และขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้คือ

1.5.1 การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังต่อไปนี้

1. รวบรวมและศึกษา เอกสารทางวิชาการ ตำรา งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ หลักการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ และสถานการณ์ผู้สูงอายุปัจจุบันสำรวจ ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ คัมภีร์อรรถกถา ตำรา หนังสือ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุและอริยวัฑฒิ 5

2. นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท วิเคราะห์ อธิบายความ ตีความ แล้วนำมาสังเคราะห์เป็น กรอบแนวคิดในการวิจัย

3. ขอคำแนะนำ ปรัชญาความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

1.5.2 การสัมภาษณ์ การทำการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนามเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth-interview) เกี่ยวกับการนำอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ มีการวิจัยดังนี้

1. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ในกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่สูงอายุชายหรือหญิงอายุ 60 ที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับในสังคม 6 ท่าน เป็นกลุ่มแรกเพื่อทราบพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นต้นแบบ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลกิจกรรมผู้สูงอายุ 3 ท่าน เพื่อทราบกิจกรรมที่สามารถสนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ จากสังคมเป็นกลุ่มที่สองและผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านหลักธรรม จำนวน 3 ท่าน เพื่อทราบการนำไปใช้ของอริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่สาม รวม จำนวนทั้งหมด 12 ท่าน ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวกในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเทปหลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำบทสัมภาษณ์มาถอดเทปและวิเคราะห์ข้อมูล

2. นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ที่ได้จากการวิจัยวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา และผ่านข้อมูลคุณภาพแบบการสัมภาษณ์แบบ เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการสรุปวิธีดำเนินการวิจัย เป็นแผนภูมิวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1.5.3 แผนภูมิขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	ผลงานวิจัย
1. รวบรวมเอกสารศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ	1. วิเคราะห์หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงอริยวัฑฒิ 5 เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงวัยกำหนดกรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการวิจัย	กรอบแนวคิดในการวิจัย
2. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุและผู้ทรงคุณวุฒิที่สูงอายุ	1. กำหนดหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุและผู้ทรงคุณวุฒิ 2. ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	ร่างรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

	3. การนัดหมายและดำเนินการสัมภาษณ์ ตามเวลาที่วางแผน 4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาสรุปวิเคราะห์สังเคราะห์	
3. นำเสนอผลการวิจัยต่อคณะกรรมการควบคุม	เชิญคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์มารับฟังการนำเสนอผลงานและตรวจสอบแนะนำเพื่อปรับปรุง	ข้อเสนอแนะและแนวทางปรับปรุงผลงานวิจัย
4. นำเสนอวิทยานิพนธ์ฉบับปรับปรุงแก้ไข	นำเสนองานวิจัยฉบับแก้ไขต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อการตรวจสอบ	รายงานฉบับสมบูรณ์

ตารางที่ 1.1 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.6.1 เพื่อทราบคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ
- 1.6.2 เพื่อทราบอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนา
- 1.6.3 เพื่อทราบวิธีบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5
- 1.6.4 เพื่อทราบแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบบูรณาการเสริมสร้าง

คุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.7.1 แนวคิดเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ สร้างวาสนาเพิ่มค่าให้อายุ สรุปความว่า การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำใจของเราให้เกิดกุศลเป็นคุณธรรม เกิดการเจริญงอกงามของคุณค่าชีวิต ดีที่สุดคือการเจริญในศีลสมาธิปัญญา เมื่อพัฒนากายและจิตใจถึงปัญญาให้เข้มแข็งจะส่งผลคือออกมาสู่สังคมเป็นประโยชน์มีความสุข ปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุยืนนั้น แยกได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพดี ด้วยการรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมโดยใช้ปัญญา อย่างที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ แต่ความมียายุยืนนั้นไม่ได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่

แท้จริงของชีวิตนั้น อยู่ที่วาระหว่างที่อายุยังทรงอยู่ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้ชีวิตนั้น อยากรู้คือทำสิ่งที่ตั้งงามเจริญกุศลธรรมเพียงใด เช่นอายุของผู้ทรงธรรมก็เป็นส่วนสำคัญแห่งอายุของธรรมที่เจริญในสังคมด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืนเท่าใดก็ยิ่งช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขมีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งช่วยให้ประโยชน์สุขดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุที่ทรงธรรมและบำเพ็ญประโยชน์สุขจึงมีคุณค่ามาก อย่างน้อยก็เป็นเครื่องหนุนเกื้อกูลอายุของธรรมและอายุของประโยชน์สุขที่จะมีผลต่อสังคมหรือต่อประชาชนเป็นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง⁷

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือคติธรรมแห่งชีวิต เรื่องการเกิดเป็นทุกข์เกิดเป็นสุข สรุปความว่า บุคคลตั้งงามที่เรียกว่าสัตบุรุษนั้น เกิดขึ้นที่ไหนก็นำความสุขมาให้ตนและในสังคมเพราะมีจิตเจริญงอกงามด้วยกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลัก ธรรมใช้เป็นเครื่องวัดความเจริญงอกงามในธรรมของแต่ละคน เรียกว่าอริยวัฑฒิ แปลว่าความเจริญอย่าง อริยชนมี 5 ประการ หนึ่งคือ ศรัทธาแบบอาการวัตติ เป็นศรัทธาที่มีเหตุผลคือ มีปัญญาประกอบเกิดมี กุศลธรรมความเชื่อในพระรัตนตรัย เมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนหลักธรรมมีความเข้าใจได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ประจักษ์ผลได้รับความสงบสุข ศรัทธาก็เพิ่มพูนจนถึงระดับสูงสุด เรียกว่าเป็น อจลศรัทธา คือ ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว ศรัทธาที่มั่นคงมีความเจริญอย่างอริยชนขั้นที่หนึ่ง สองคือศีลคือการสำรวมกายวาจาให้เป็นปกติ เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตและสังคมที่ตั้งงาม ไม่เบียดเบียน การประพฤตศีลที่ยิ่งขึ้นไปอีกคือการระลึกถึงความบริสุทธิ์ในการบำเพ็ญศีล จะไม่เดือดร้อนใจ นำไปสู่ความสุข และเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นการทำจิตใจให้สงบพร้อมให้เกิดสมาธิได้ สามคือการมี สุตตะ ซึ่งคือความรู้หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง อาจจะเป็นความรู้ทั่วไปอย่างชาวโลก สำหรับพุทธศาสนิกชน สุตตะ มีความหมายรวมไปถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าสี่ คือ การมีจาคะ แปลว่า ความสละ หมายถึง ความสละความยึดติดของจิตใจความยึดติดของคนเรานั้นคนที่ฝึกฝนพัฒนาจิตใจมากขึ้นก็สามารถสละให้ได้ โดยมีความสุข เพราะเมื่อแผ่เมตตากรุณาให้กว้างขวางออกไปมากยิ่งขึ้น ก็จะทำให้การให้เกิดความสุขมากขึ้น บ่อยขึ้น ยิ่งรักเพื่อนมนุษย์ ยิ่งรักคนอื่นได้มากเท่าใด ก็ยิ่งได้ ความสุขจากการให้และการไม่ต้องเอามากขึ้นเท่านั้น สุตท่ายก็คือปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงต่างจากสุตตะที่เป็นความรู้แต่เป็นความรู้ที่เราสดับตรับฟังมาจากผู้อื่นส่วนความรู้ที่เป็นความเข้าใจของตัวเองเกิดขึ้นใหม่ ความรู้นั้นคือปัญญา คนที่มีปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ว่าความรู้ใดใช้ประโยชน์เพื่อนำเอาไปใช้ประโยชน์ที่เป็นกุศลได้ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญเป็นตัวควบคุมศรัทธามาจนถึงจาคะต่อเนื่องถือการพัฒนาคุณค่าชีวิตสูงสุดคือเมื่อรู้เข้าใจเท่าทันสังขาร รู้เท่าทัน

⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *สร้างวาสนา-เพิ่มค่าให้อายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2556), 26 หน้า.

โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงจะทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระไม่ยึดติดผูกพันในสิ่งทั้งหลายมี จาคะที่แท้จริง ปัญญาจึงเป็นข้อธรรมสำหรับวัดความเจริญของชาวพุทธ ดังนั้นชาวพุทธที่ก้าวหน้าไป ในการปฏิบัติต้องตรวจดูว่ามีหลักธรรม 5 ประการนี้ เกิดมีขึ้นในจิตใจของเราบ่อยแค่ไหน เจริญขึ้น มากแค่ไหนยิ่งเกิดบ่อยเท่าไรก็ยิ่งเจริญงอกงามเท่านั้น ซึ่งคือความเจริญงอกงาม ในการสร้างคุณค่า ชีวิต⁸

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)กล่าวไว้ในหนังสือธรรมสำหรับผู้สูงอายุสรุปความว่า การเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการ หรือวัยสูงอายุเป็นการสิ้นสุดการทำงานราชการแต่ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป นอกจากการเกษียณอายุจะเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงสิ่ง ที่ชีวิตของเราควรได้แต่ยังไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าจุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้นั้นมีหลาย ชั้นอย่างง่าย ๆ สามชั้นได้แก่

1. ประโยชน์ที่ตามองเห็นเช่น ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ สุขภาพดีครอบครัวเป็นสุข
2. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายคือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่า ชีวิตของเรามีค่า ได้ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์เราก็ก่อเกิดปิติมีความอิ่มใจโดยมี ความเสียสละ บำเพ็ญ ประโยชน์แก่สังคม สังเคราะห์ผู้อื่นแม้แต่การดูแลครอบครัวให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตอย่างดีก็เป็น การทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ได้ทำหน้าที่ที่เป็นการสร้าง สรรค์ความดีงามแล้ว เราก็กินความสุขจากความดีความงามที่ได้บำเพ็ญ ทำให้เรามีความภูมิใจเรียกว่า เป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม
3. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระไม่ผูกพันไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความ เปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลก จิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันเห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญา รู้เท่าทันความจริงของโลกและเป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด จะทำสิ่งมีคุณค่าที่วานั้นหรือจะบรรลุถึงสิ่งดีงาม ที่ว่าไว้ข้างต้น เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจว่าเราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นั้นชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ที่ จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้⁹

พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือธรรมสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ความเป็นผู้สูงอายุสำคัญมาก การสูงอายุต้องสูงอายุทางจิตใจไม่ใช่แค่ทางกายซึ่ง

⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *คติธรรมแห่งชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2556), 168 หน้า.

⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2555), 63 หน้า.

หมายความว่า การรู้เรื่องต่างๆ มากสมกับเวลาที่เกิดมา เรียกว่ารัตัญญูผู้รู้ราตรีนาน เป็นผู้รู้อะไรมาก และเชี่ยวชาญในสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ดีกว่าผู้อ่อนวัยนี้คือผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ผู้สูงอายุควรศึกษาเรื่องภูมิ 4 ของจิตใจ คือ กามาวจรคือจิตพอใจในกาม ความน่ารักใคร ความอร่อย ความสวยงาม ความสนุกสนาน ระดับสูงขึ้นไปคือ รูปาวจร คือรูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม เช่นพอใจในวัตถุสิ่งของ พอใจในอารมณ์สุขจากรูปฌาน ขั้นต่อไปคือ อรูปาวจร พอใจในกุศล พอใจในความสุขจากสมาธิที่มีรูปฌาน จนสุดท้ายคือ โลกุตระภูมิ คือว่าง ปล่อย ความไม่มีตัวตน ผู้สูงอายุควรมีการพัฒนาตามขั้นตอนที่สูงขึ้นมีคุณค่ามากที่สุดต้องเข้าใจขั้นสุดท้าย คือสิ่งที่วัดความมีคุณค่าของผู้สูงอายุจึงกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุโดยแท้จริงคือ สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะมีความถูกต้องรู้หน้าที่ปฏิบัติ รู้กายวาจาใจแล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข นี่คือนิยามคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุอย่างแท้จริง¹⁰

นาวาอากาศโทหญิง ดร.อุษา โพนทอง กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือเตรียมความพร้อมเป็นผู้มีคุณพลังสรุปความว่า คุณพลังเป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในอนาคตตามหลักขององค์การอนามัยโลกหมายถึง ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว รู้จักวิธีจัดการชีวิตให้มีคุณค่าและมีความสุขโดยการทำตนเองให้มีสุขภาพกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ มีอิสระพึ่งพาตนเองได้ เป็นที่พึ่งช่วยเหลือผู้อื่นได้ มองโลกในแง่ดี ปรับสมดุลชีวิตของตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีศักยภาพ มองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคมจนวาระสุดท้าย ผู้มีภาวะคุณพลัง จะต้องมีการเตรียมตัวใน 3 หลักใหญ่คือ การเตรียมตัวด้านสุขภาพ การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และการเตรียมตัวด้านหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต และมีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตด้วย 4 การปฏิบัติเพื่อคุณค่าที่ยั่งยืนคือ ตระหนักถึงปัญหาของผู้สูงอายุและวางแผนจัดการในการที่จะรับมือกับปัญหานั้น, ต้องสามารถพึ่งพาตนเองได้, การร่วมกิจกรรมสังคมเป็นคุณค่าชีวิตที่สำคัญยิ่ง และสุดท้ายต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปจนวาระสุดท้าย¹¹

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ) ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุได้ประยุกต์หลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้ 1) หลักไตรลักษณ์ 3 ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อัตน 2) หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหารู้ผลดีของการแก้ปัญหา 3) หลักบุญบาป หลักกรรมมีความเชื่อว่าทำบุญได้สู้

¹⁰ พระธรรมโกศสจรรย์หลวงพ่พุทธานุสสิโก, *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*, (สำนักพิมพ์ธรรมสภา : กรุงเทพมหานคร, 2550), 47 หน้า.

¹¹ นาวาอากาศโท ดร. อุษา โพนทอง, *คู่มือเตรียมความพร้อมเป็นผู้ที่มีคุณพลัง*, (บริษัทอมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2554), 154 หน้า.

สุดดีทำชั่วไปสู่ทุกคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา 4) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม 5) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล-เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีเมา ขณะเดียวกัน ก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต 6) หลักอบายมุข 6 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ 7) หลักสังคหวัตถุ 4 รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง นอกจากนี้ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัญญา 4 คือ มีการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ¹²

นางทิพวรรณ สุธานนท์ ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า “ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ชั้นธ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัญญา 4 และมรณสติ 3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตรตา ขันติและ สรจจะ 4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ธิภูธัมมิกัตถประโยชน์ และ สันโดษ ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทาน อาหาร แต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบและมีสมาธิ”¹³

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ในภาพรวม ประกอบด้วย องค์กรธรรม 29 ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ 12 ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านสังคม และคุณค่าภายใน 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ เมื่อพิจารณาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แบ่งเป็นระดับ พบว่า ในระดับโลกียะ ประกอบด้วย องค์กรธรรม 17 ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ 3 ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ 2 ประการ (ปฏิเวธ) และในระดับ โลกุตระ

¹² พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ), การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ใน ชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (2553), *วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, 123 หน้า.*

¹³ นางทิพวรรณ สุธานนท์, การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของ ผู้สูงอายุ, *วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า บทคัดย่อ.*

ประกอบด้วย องค์ธรรม 8 ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ 3 ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ 1 ประการ (ปฏิเวธ) โดยบางองค์ธรรมสามารถรวมจัดอยู่ในหมวดธรรมเดียวกันได้ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์¹⁴

นางจิตติวรรณ แสงสิงห์ ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม” ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ที่ศึกษาคือไตรลักษณ์, อริยสัจ 4, เบญจศีลเบญจธรรม, ขราวาสธรรม 4, พรหมวิหาร 4, สังคหัตถุ 4, อปริหานิยธรรม 7, สาราณียธรรม 6 และอบายมุข 6 ผลการนำหลักธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุ ยอมรับความจริงของสังขาร และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ 2) ด้านจิตใจ และอารมณ์ ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์ได้ปฏิบัติตนไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย 3) ด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุมีความเมตตา กรุณา อดทนอดกลั้น ให้กำลังใจ เคารพซึ่งกัน และกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ในเรื่องนี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีปัญหาได้รับเงินบำนาญและเงิน ผู้สูงอายุใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ลดเล็กอบายมุขอยู่ในความพอเพียง รู้ว่าสิ่งใดเป็นดี สิ่งใดไม่ดี และไม่ยอมให้กิเลสเข้ามาครอบงำ การสร้างคุณค่าชีวิตและความเจริญในช่วงหลังวัยทำงาน¹⁵

ระวี สัจจโสภณ ทำการศึกษางานวิจัยและเขียนเป็นบทความเรื่อง “แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในผู้สูงอายุ” สรุปความว่า แนวคิดการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในผู้สูงอายุไทยในรูปแบบการพัฒนาเมืองแห่งการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ และ สอดคล้องกับบริบทการเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพลังและนำไปสู่การแก้ปัญหาภาวะพึ่งพิงทางสังคมของผู้สูงอายุ ในยุคสังคมผู้สูงอายุ คือ การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตในวัยสูงอายุ แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลพลังใน ผู้สูงอายุ คือ 1) แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต 2) แนวคิดพัฒนาวิทยาด้านการศึกษา 3) แนวคิดการ พัฒนาเมืองแห่งการเรียนรู้ และ 4) แนวคิดการ พัฒนาเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยทุกแนวคิดล้วนมีความเชื่อมโยงกันในด้านกระบวนการและเป้าหมายคือการพัฒนาผู้สูงอายุในระดับปัจเจกบุคคลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพลังและระดับสังคมให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีพหุผลพลัง¹⁶

¹⁴ ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง : การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2554, 616 หน้า.

¹⁵ นางจิตติวรรณ แสงสิงห์, การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยพุทธ), 2556, หน้า บทคัดย่อ.

¹⁶ ระวี สัจจโสภณ, แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุผลพลังในผู้สูงอายุ, *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม) ปีที่ 34*, (2556), หน้า 471 – 490.

เบญจมาศ ยศเสนา ทำการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับ “ประเด็นการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ศึกษาได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าคือสภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดความรู้สึกและแนวโน้มทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม จนก่อให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมทั้ง ทางบวก และทางลบ และผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในขณะที่ “การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” หมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อตนเองหรือสังคมมากน้อยเพียงใดเกิดจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อผู้สูงอายุโดยเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการคือ ความเชื่อความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในระดับที่แตกต่างกัน ในสังคมไทย แบ่งระดับการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุออกเป็น 2 ระดับได้แก่การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับครอบครัวกล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนานจึงถือได้ว่าเป็นผู้มีประสบการณ์สามารถถ่ายทอดความรู้ให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตแก่สมาชิกในครอบครัว และเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสมาชิกและทรัพย์สินในครอบครัวนอกจากนี้การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับสังคมนับได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่งทำให้มีการสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ ของแต่ละสังคมให้มีความยั่งยืนดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุเป็นปูชนียบุคคลที่มีความล้ำค่าทั้งในระดับครอบครัวและสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไทย¹⁷

กฤตย์ ไกรราช และคณะ ทำการศึกษางานวิจัยและเขียนเป็นบทความเรื่อง “กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุด้วยพุทธวิธี” สรุปความว่า พฤติกรรมของผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีโรคเรื้อรังหลายโรค ช่วยเหลือตนเองได้บ้างแต่น้อย ผู้สูงอายุยังมีอายุมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าลดลงไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนเก่าก่อน รู้สึกเป็นภาระของลูกหลานและขาดการยอมรับทางสังคมหากนำปัญหาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวไปมองผ่านพุทธวิธีที่เรียกว่า สามัญลักษณะ ที่บอกถึงลักษณะทั่วไปของมนุษย์ล้วนมีธรรมชาติเดียวกันคือ ชีวิตร่างกายและจิตใจมีความเสื่อมถอย มีความทรุดโทรมเป็นธรรมดาเสมอเหมือนกันหมด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และหาตัวตนที่แท้ไม่มี มนุษย์ทุกคนเป็นอย่างที่ประสบพบเห็นเช่นนั้นเอง เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจและเข้าถึงแก่นแห่งชีวิตดังกล่าว รวมถึงผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพภูมิปัญญาในการถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรู้สีกว่าการมีร่างกายและลมหายใจอยู่ในขณะนี้

¹⁷ เบญจมาศ ยศเสนา, การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ, วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน *Journal of Community Development Research* Vol 9, No 1 (2559) มกราคม - เมษายน 2559, หน้า 36.

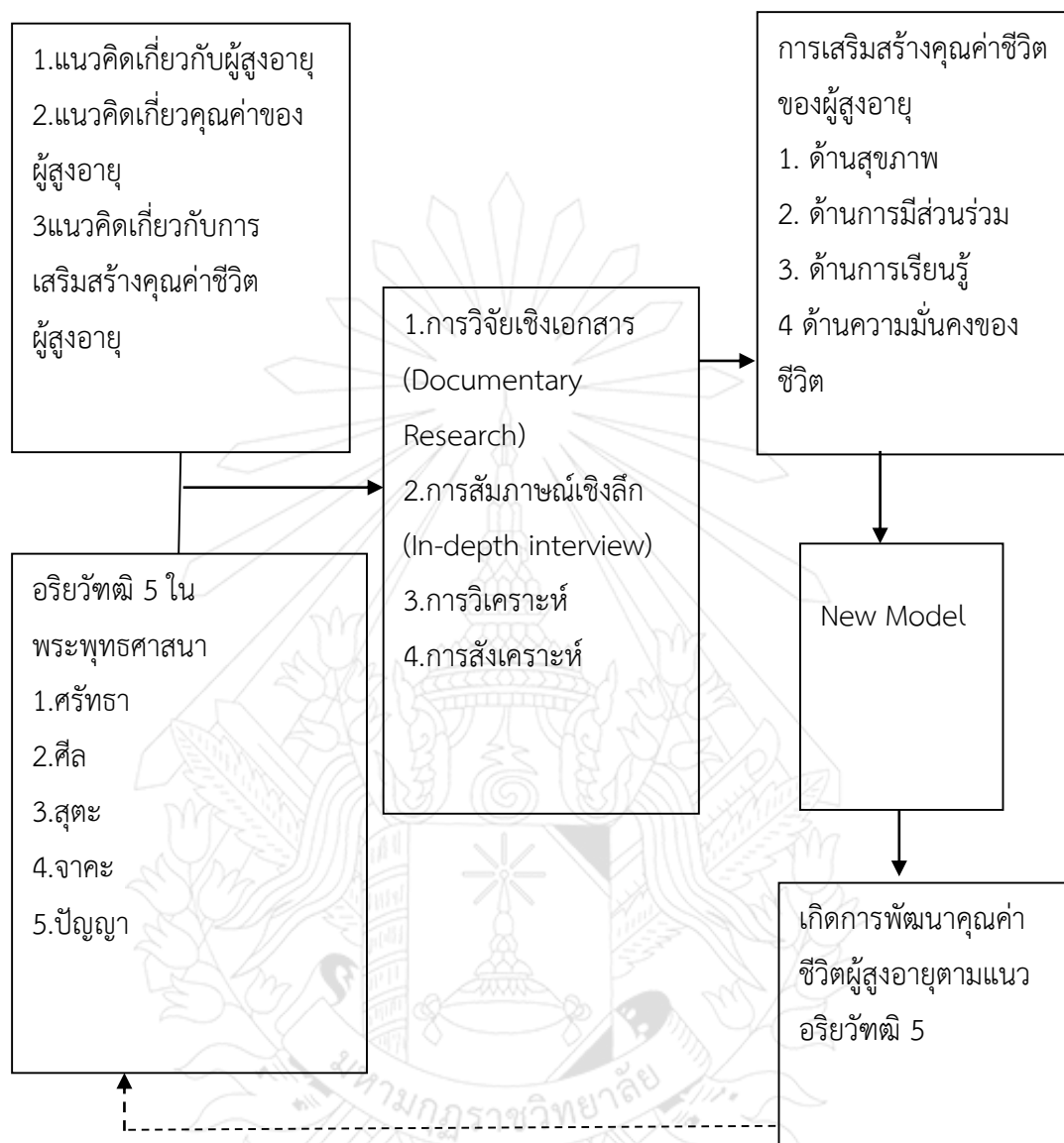
สิ่งมีคุณค่ามีความภูมิใจและมีความสุขมากขึ้นในการใช้ชีวิตและดำเนินชีวิตกับบุคคลรอบข้างได้ตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่¹⁸

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต้องมีความสูงอายุทางจิตใจไม่ใช่เพียงแค่ทางกายเท่านั้น เป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่เรียกว่าชีวิตการเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สร้างโอกาสให้เราได้อยู่กับโลกแห่งความจริง การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีมีอิสระพึ่งพาตนเองได้ และมากพอที่จะแบ่งปันให้แก่สังคม หากมีผู้สูงอายุที่มีคุณค่าจำนวนมากขึ้นสังคมผู้สูงอายุก็จะเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมที่ดีได้ การนำหลักอริยวัฑฒิ 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตตะ จาคะ ปัญญา มาใช้บูรณาการเพื่อการสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุมีความสอดคล้องภายใต้กรอบแนวคิดเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเองและสังคม



¹⁸ กฤตย์ ไกรราช และคณะ, บทความวิชาการ กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุด้วยพุทธวิธี, วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ ปีที่ 2 ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก, 2558, หน้า 387 – 399.

1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.9 คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้มีศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยและเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรชาวไทยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีความสามารถและมีประสบการณ์ชีวิตได้รับการยอมรับในสังคม

คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีช่วยเหลือตัวเองได้ มีส่วนร่วมในสังคม ตลอดจนมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีความมั่นคงในชีวิต

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมที่สนับสนุนให้เกิดความเจริญในคุณค่าชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงของชีวิต

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยอริยวัฑฒิ 5 หมายถึง การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญ การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีแก่นสารมีสาระ การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้เข้าใจชีวิตและใช้ชีวิตเป็น การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ยึดมั่นในการทำ ความดี

อริยวัฑฒิ 5 หมายถึง หลักธรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุประกอบด้วย

ศรัทธา หมายถึงการเชื่อมั่นในพลังของตนเองในการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้แก่ชีวิต

ศีล หมายถึงการสร้างควมมีวินัยให้กับชีวิต ลดการเบียดเบียนสร้าง ความเดือดร้อน

สุตะ หมายถึงการเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในช่วงสูงอายุ

จาคะ หมายถึงการเมตตาเผื่อแผ่ ช่วยเหลือแบ่งปันในเรื่องที่ตนเองทำได้

ปัญญา หมายถึงความรู้ประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้สั่งสมมา ความเข้าใจชีวิตการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและความไม่แน่นอนของชีวิต การคิดและปฏิบัติตนในทางที่ ดีงามและถูกต้อง

คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ ในด้านการเคลื่อนไหว มองเห็นและการได้ยิน มีการออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ตลอดจนมีความเข้าใจเรื่องสุขอนามัยและมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัวและสังคม มีงานอดิเรกหรือยังคงมีงานประจำ ช่วยเหลือครอบครัวและสังคม แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ความคิดความรู้สึกและสิ่งของ ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต หมายถึง การเป็นคนสูงอายุที่สนใจการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในศาสตร์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันเช่นการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต นอกจากนั้นยังมีการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมกระบวนกรที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุเช่นเรียนรู้เรื่องสุขอนามัย การออกกำลังกาย อาหารที่เหมาะสม ข่าวสารสังคมที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถจัดการเรื่องรายได้ให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีความเพียงพอและเหมาะสมในเรื่องการรักษาโรคและการเตรียมการยามฉุกเฉิน อาหารที่รับประทาน ตลอดจน เข้าใจชัดเจนในเรื่องเป้าหมายชีวิต ที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์และเป็นแบบอย่างแก่สังคม

บทที่ 2

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในช่วงบั้นปลายของชีวิตที่น่าสนใจและในขณะเดียวกันปัจจุบันปริมาณการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนสังคมในอนาคต ผู้สูงอายุเป็นประชากรซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เนื่องจากเป็นแหล่งความรู้ความชำนาญที่มีคุณค่า เป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมและเป็นสายใยแห่งครอบครัวเชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ แม้จะเหลือเวลาเพียงบั้นปลายชีวิตแต่ผู้สูงอายุยังมีโอกาสสร้างคุณค่าชีวิตให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อตนเองและสังคม

เพื่อความเข้าใจในกรอบของบทที่ 2 ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจากหนังสือ บทความวิชาการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ซึ่งมีเนื้อหาและรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 นิยามผู้สูงอายุ

2.1.2 สังคมผู้สูงอายุ

2.2 สถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบัน

2.2.1 สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุของโลก

2.2.2 สถานการณ์ผู้สูงอายุในอาเซียน

2.2.3 สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

2.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

2.3.1 ด้านสุขภาพ

2.3.2 ด้านจิตใจ

2.3.3 ด้านความมั่นคง

2.3.4 ด้านความรู้และเทคโนโลยี

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

2.4.1 ความหมายของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

2.4.2 ความสำคัญของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

2.4.3 คำเรียกผู้สูงอายุที่สัมพันธ์กับคุณค่าของผู้สูงอายุ

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

2.5.1 หลักการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนตามแนวขององค์การสหประชาชาติ

- 2.5.2 หลักการสร้างสังคมพหุพลังของผู้สูงอายุตามแนวขององค์การอนามัยโลก
 - 2.5.3 หลักการ“อิมโซ”ในผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่น
 - 2.5.4 นโยบายและแนวทางปฏิบัติเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย
 - 2.5.5 ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ
- 2.6 สรุปกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 นิยามของผู้สูงอายุ

การสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีผู้ให้นิยาม สำหรับผู้สูงอายุไว้ต่าง ๆ กันนิยามของคำว่า “ผู้สูงอายุ” มีความหลากหลายและผันแปรไปในแต่ละประเทศ ขึ้นอยู่กับอายุเฉลี่ยของการทำงาน หรือสภาพร่างกาย รวมทั้งสภาพทางสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา นำมาใช้ในการกำหนดการเข้าสู่วัยสูงอายุโดยผู้วิจัย ได้ศึกษามาพอสรุปได้ดังนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงการกำหนดวัยของมนุษย์ในรอบ 100 ปี และวัยสูงอายุ เรียกปัจฉิมวัย คือช่วงอายุ 68-100 ปี ปฐมวัยคือช่วงอายุ แรกเกิด- 33 ปี มัชฌิมวัย คือช่วงอายุ 34- 67 ปี ดังนี้

“โยคาวจรนั้นกำหนดจำแนก 100 ปีนั้นนั่นแล โดย 3 วัย คือ โดยปฐมวัย - วัยต้น 1 มัชฌิมวัย - วัยกลาง 1 ปัจฉิมวัย - วัยสุดท้าย 1 ใน 3 วัยนั้น 33 ปีข้างต้น ชื่อว่าปฐมวัย 34 ปีจากนั้นไป ชื่อว่ามัชฌิมวัย 33 ปีจากมัชฌิมวัยนั้นไป ชื่อว่าปัจฉิมวัยฉะนี้แล ครั้นกำหนดจำแนกโดย 3 วัยเหล่านี้ด้วยประการฉะนี้”¹

องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ไม่ได้มีการกำหนดเกณฑ์อายุเริ่มต้นที่เป็นมาตรฐาน สำหรับนิยามเกี่ยวกับคำว่าผู้สูงอายุ เพียงยอมรับโดยทั่วไปว่า หมายถึง บุคคล หรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทินตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็น เกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่ มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึง ประเทศไทยกำหนดไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป²

¹ มหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรค แปล ภาค 3 ตอนจบ*, พิมพ์ครั้งที่ 10 (นครปฐม : โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 74-83.

² Cowgill D. O. (1986). *Aging Around the World*. Belmont, Ca. Wadsworth.

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ นิยามไว้อย่างเป็นทางการว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทยขึ้นไป และนิยามนี้ได้ใช้เป็นอายุที่เริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการด้วย เช่น อายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ³ อย่างไรก็ตาม การกำหนดอายุที่ 60 ปีนี้ไม่ได้เป็นเกณฑ์หรือข้อตกลงที่เป็นสากล มีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ ในประเทศที่พัฒนาแล้วใช้เกณฑ์อายุที่ 65 ปี นิยามผู้สูงอายุที่กำหนดโดยปีปฏิทิน เปลี่ยนแปลงได้ เป็นไปตามกาลเวลา หรือวัตถุประสงค์ของโครงการที่เกี่ยวข้อง⁴

งานวิจัยของ มัลลิกา มัตติโก และคณะ ในปี 2542 เรื่อง “สถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ” สรุปว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพภาพร่างกายแข็งแรง เป็นวัยที่ทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ได้พึ่งตนเองและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ “คนแก่” คือบุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีสภาพและ บทบาทที่ลดลงตามความสามารถของกำลังหรือความแข็งแรงของร่างกายเป็นกลุ่มที่สังคมเริ่มถดถอยจากสภาพที่มีอำนาจทางเศรษฐกิจ และคำว่า “ชรา” คือผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ในทุก ๆ ด้าน⁵

นพ.บรรลุ ศิริพานิช อธิบายในหนังสือผู้สูงอายุไทยไว้ว่าคนเมื่อเกิดและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสุดท้ายเป็นผู้สูงอายุหรือบางที่เรียกว่าคนแก่คนชราคนเฒ่าที่สามารถเรียกได้หลายอย่าง เนื่องมาจากการจำแนกตามลักษณะดังนี้คือ

1. เรียกตามลักษณะทางกายภาพ เช่น เรียกคนแก่ คนชรา หรือ คนเฒ่า เป็นการเรียกตามลักษณะทางสรีระที่บ่งบอกว่าผู้นั้นแก่ เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น
2. เรียกตามอายุมากหรือน้อยตามปีปฏิทิน เช่น เรียกว่าผู้สูงอายุ ซึ่งคนภาคพื้นยุโรปและอเมริกามักเรียกคนสูงอายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ แต่คนภาคพื้น เอเชีย มัก ถือเอา 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ผู้สูงอายุ เป็นที่ตกลงกันในวงการระหว่างประเทศว่า ให้ถือเอา 60 ปี ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ
3. เรียกตามสภาพทางสังคม เช่น เรียกว่า ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส ในองค์กรหนึ่ง ๆ ผู้เป็นหัวหน้า ย่อมเป็นผู้ใหญ่ขององค์กรทั้ง ๆ ที่อาจอายุไม่มาก หรือไม่ใช่นักคนแก่ ในวงการนานาชาติ คำที่ใช้ในการประชุมขององค์การสหประชาชาติ ปัจจุบันตกลงใช้คำว่า Older persons⁶

³ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, <http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law_09.html> (10 กันยายน 2559)

⁴ Laws, Glenda. (1993). *The land of old age: society's changing attitudes toward urban built environments for elderly people*. Annals of Association of American Geographers, 83 (4): 672-693.

⁵ มัลลิกา มัตติโก, ปรีชา อุบโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์ และวีณา ศิริสุข, *ร่วมโพธิ์ร่มไทร: สถานภาพและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุพื้นที่ศึกษาในเขต ภาคเหนือ*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : ศุภานิชการพิมพ์, 2542), หน้า 126-127.

⁶ บรรลุ ศิริพานิช, *ผู้สูงอายุไทย*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2542), หน้า 24-25.

เดิมการใช้คำเพื่อเรียกบุคคลที่มีอายุมากจะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมไทยว่าแก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการเพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง⁷

ในปีประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจาก วงการต่าง ๆ โดยมี พลตำรวจตรี หลวง อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้น ใช้แทนคำว่า “คนแก่” “คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติ แก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์⁸

สรุปความเรียงนิยามผู้สูงอายุได้ดังนี้ การสูงอายุมาจากการพิจารณาจาก 3 ด้านคือ 1) ด้านกายภาพของร่างกาย 2) ด้านเวลาตามปีปฏิทิน และ 3) ด้านสถานภาพทางสังคมซึ่ง ผู้สูงอายุมักพบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในทางที่เสื่อมร่วงโรย ถดถอย การสูงอายุระยะแรกผู้สูงอายุจะยังแข็งแรงและพึ่งพาตนเองได้พอเริ่มเข้าสู่การสูงอายุระยะกลางผู้สูงอายุจะมีร่างกายที่เสื่อมถอยมากขึ้นและบทบาทและกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะลดลง และในที่สุดเมื่อเข้าสู่การสูงอายุระยะสุดท้าย ผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมถอยทางด้านร่างกายเยอะมากจนมีความจำเป็นต้องอาศัยการพึ่งพาจากผู้อื่นหรือบุตรหลาน มักเรียกผู้สูงอายุในระยะนี้ว่าผู้ชราส่วนการเรียกผู้สูงอายุจากการพิจารณาเวลาตามปีปฏิทินนั้นหลายประเทศรวมประเทศไทยจะกำหนด การสูงอายุเริ่มต้นที่ 60 ปี จะเข้าสู่ระยะเวลาที่ต้องเกษียณราชการ เริ่มรับเบี้ยคนชรา และสิทธิอื่นอื่นที่จัดเพื่อผู้สูงอายุ และสุดท้าย หากพิจารณาในด้านสถานภาพทางสังคม การเป็นผู้สูงอายุมักมาจากการยกย่องให้เกียรติทางสังคม เนื่องจากเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตที่มีประสบการณ์มายาวนานกว่าผู้อื่น มักใช้คำเรียกว่าผู้อาวุโสหรือบางท่านจะรู้สึกว่าคุณเองเริ่มเข้าสู่การสูงอายุเมื่อมีใครเรียกว่าคุณตาคุณยาย คุณปู่หรือคุณย่า สรุป นิยามของผู้สูงอายุดังตารางที่ 2.1

ลักษณะที่พิจารณา	นิยามผู้สูงอายุ
1. เรียกตามลักษณะทางกายภาพ	ผู้สูงอายุจะมีร่างกายที่เสื่อมถอยมากขึ้น บทบาทและกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะลดลง
2. ด้านเวลาตามปีปฏิทิน	การสูงอายุเริ่มต้นที่ 60 ปีจะเข้าสู่ระยะเวลาที่ต้องเกษียณราชการ เริ่มรับเบี้ยคนชรา และสิทธิอื่นอื่นที่จัดเพื่อผู้สูงอายุ

⁷ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์ จำกัด, 2556), หน้า 120.

⁸ สรุกลุ เจนอบรม, วิทยาลัยคนผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, นิชนินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2552), หน้า 16-17.

3. เรียกตามสภาพทางสังคม	ผู้สูงอายุมักมาจากการยกย่องให้เกียรติทางสังคมเนื่องจากเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตที่มีประสบการณ์มายาวนานกว่าผู้อื่น
-------------------------	---

ตารางที่ 2.1 นิยามของผู้สูงอายุ

ในการวิจัยครั้งนี้ นิยามผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรชาวไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีความสามารถและมีประสบการณ์ชีวิตได้รับการยอมรับในสังคม

2.1.2 สังคมผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประชากรโลกได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ ประชากรผู้สูงอายุก็เช่นกัน การเนื่องจากปัจจัยหลักสองเรื่องคือ อัตราการเกิดที่ลดลงในปัจจุบันที่ลดลงอันเนื่องมาจากการคุมกำเนิด และอัตราการมีอายุไขเฉลี่ยของมนุษย์ได้สูงขึ้นเนื่องจากสุขอนามัยที่ดีขึ้น ความรู้และวิทยาการทางการแพทย์ที่ตีมากขึ้นการเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุกำลังเป็นเรื่องที่โลกจับตากับประเด็นที่ทำนายเรื่องการเตรียมพร้อมเนื่องจากประชากรผู้สูงอายุที่สูงขึ้น และมีโอกาสเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว องค์การสหประชาชาติ⁹ ได้แบ่งระดับสังคมผู้สูงอายุเป็นระดับ โดยมองจากจำนวนร้อยละของประชากรผู้สูงอายุต่อจำนวนของประชากรทั้งหมดในพื้นที่นั้นอีกนัยหนึ่งคือความหนาแน่นของประชากรผู้สูงอายุในสังคมนั้นนั่นเอง ซึ่งจะแบ่งได้ 3 ระดับได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หมายถึง ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกันในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14

3. ระดับสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society หรือ Hyper-aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ

สรุปเรื่องสังคมผู้สูงอายุได้ดังนี้ การที่ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากขึ้นทำให้สังคมเริ่มเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุนั้น ดัชนีในการกำหนดระดับสังคมผู้สูงอายุคือความ

⁹ สำนักงานวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศไทย, กรกฎาคม 2561, <http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2561/jul2561-1.pdf> (11 มกราคม 2562)

หนาแน่นของประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในพื้นที่นั้น ๆ โดยจะแบ่งเป็น 3 ระดับดังตารางที่ 2.2

ระดับสังคมผู้สูงอายุ	นิยาม
ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society)	สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ
ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)	สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเท่ากับมากกว่า ร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14
ระดับสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society หรือ Hyper-aged Society)	สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ

ตารางที่ 2.2 ระดับสังคมผู้สูงอายุตามแนวคิดองค์การสหประชาชาติ

2.2 สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากร (Demographic Change) กำลังเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่เพียงแต่จะอยู่ในกระแสความสนใจของนักประชากรศาสตร์ ในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก ผู้บริหารนโยบายผู้ในระดับชาติ และระดับโลกในภูมิภาคต่าง ๆ รวมไปถึงจนถึงนักธุรกิจและนักลงทุนในภาคธุรกิจมหภาค ได้มีการศึกษาวิเคราะห์ ทิศทางแนวโน้มสถานการณ์ด้านประชากร เพื่อนำไปสู่การวางแผนกำหนดแนวทางเพื่อลดผลกระทบ และกำหนดยุทธศาสตร์และวิธีปฏิบัติรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร ในทุกมิติของการพัฒนา ขณะนี้หลายประเทศก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว บางประเทศก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีข้อมูลคาดการณ์ว่าประเทศนั้น ๆ จะเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอดในอนาคตอันใกล้ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์สังคมสูงอายุของโลก อาเซียน และในประเทศไทยจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไว้ดังต่อไปนี้

2.2.1 สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุของโลก

ในปี 2560 ประชากรโลกมี 7550 ล้านคนในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 962 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมดนับได้ว่าประชากรรวมทั้งโลกได้ เข้าเกณฑ์ที่

เรียกได้ว่าเป็น“สังคมผู้สูงอายุ” แล้วอย่างไรก็ตามประชากรในแต่ละภูมิภาคมีระดับการสูงอายุไม่เท่ากัน ทวีปยุโรปมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงสุดในขณะที่ทวีปแอฟริกา มีสัดส่วนประชากรสูงอายุต่ำสุด¹⁰

ถ้าดูการสูงวัยของประชากรเป็นรายประเทศแล้ว ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลก คือสูงถึงร้อยละ 33.4 หรือเท่ากับหนึ่งในสามของ คนญี่ปุ่นจะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประเทศที่มีอัตรา ผู้สูงอายุสูงที่สุด 10 อันดับแรกของโลก นอกจากญี่ปุ่นแล้ว ประเทศอื่น ๆ อีก 9 ประเทศ ล้วนอยู่ในทวีปยุโรป¹¹

ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตรา วิเชียรชม¹² อาจารย์คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ” พบว่า ประเทศอังกฤษจะจัดสวัสดิการสังคมและมีหลักประกันทางสังคมเพื่อประกันรายได้ในขั้นต่ำของบุคคลโดยพิจารณาให้ความช่วยเหลือในกรณีที่ยังได้ของบุคคลสะดุดลงอันได้แก่การเจ็บ ป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ การเกษียณอายุ การขาดการอุปการะในกรณีสมาชิกในครอบครัวถึงแก่ความตาย การมีรายจ่ายเนื่องจากการเกิดการตาย หรือการสมรส รวมตลอด ถึงการชราภาพ การพิการ และการว่างงาน ประเทศสวีเดนได้รับการยกย่องให้เป็นประเทศที่มีระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด มีกฎหมายรับรองสิทธิของผู้สูงอายุในการได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ในสิ่งที่จำเป็น ตั้งแต่พ.ศ.2523 และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลผู้สูงอายุ ทั้งทางกายและจิตใจ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนผู้สูงอายุและการบริการกองทุนสำหรับการบริหารจัดการ และดำเนินการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งมาตรการด้านการเสริมสร้างหรือป้องกันและมาตรการด้านการเยียวยา จัดตั้งระบบการดูแลสุขภาพระยะยาว (Health Care and Long Term Care) เพื่อที่รัฐสามารถยื่นมือเข้าไปช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุกรณีเจ็บป่วยรุนแรง อีกทั้งยังมีนโยบายดูแลผู้สูงอายุ ส่วนชาวสวีเดนในด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากทางเทศบาล ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล อาทิ ช่วยซื้อปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต บริการด้านจัดส่งอาหาร บริการทำความสะอาด การปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัย และการแจ้งเตือนภัยต่าง ๆ

¹⁰ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 3

¹¹ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 22

¹² ร.ศ.ดร.วิจิตรา วิเชียรชม, (2557, มิถุนายน 13), *การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ*, 13 มิถุนายน 2557, <<http://research.law.tu.ac.th/research/upload/portfolio/2014-06-13-1402639932-73267.pdf>>. (20 กุมภาพันธ์ 2562)

เป็นต้น ประเทศฝรั่งเศสนั้นถึงแม้จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นอันดับแรกแต่ใช้เวลานานถึง 115 ปี จึงกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในพ.ศ. 2522 ซึ่งใกล้เคียงกับสถานการณ์ในประเทศพัฒนา อาทิ สวีเดน (85 ปี) และสหรัฐอเมริกา (69 ปี) ทำให้ประเทศเหล่านี้มีเวลาวางแผนปรับโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ เพื่อรองรับกับความต้องการของผู้สูงอายุ ญี่ปุ่น ถือเป็นประเทศแรกในกลุ่มประเทศพัฒนา และประเทศแรกในโลกที่ได้รับการกล่าวขานว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (Super-Aged Society) โดยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่พ.ศ. 2513 ใช้เวลาเพียง 24 ปี ในการผันสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในพ.ศ. 2538 ก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในพ.ศ. 2549 พร้อมกับสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ล่าสุด ด้วยตระหนักถึงภาวะการณดังกล่าวญี่ปุ่นจึงมีนโยบายการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างรอบด้านครอบคลุมเกือบทุกสาขาอุตสาหกรรม ตั้งแต่ วิศวกรรมชีวการแพทย์ เช่นเทคโนโลยีการผ่าตัด เวชศาสตร์การชะลอวัย การรักษาและป้องกันโรคที่เกิดจากความชรา จนถึงองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาและสังคมศาสตร์ เช่นการมีส่วนร่วมของชุมชน ศูนย์บริการสุขภาพท้องถิ่น นอกจากนี้ยังวางแผนการพัฒนาเมืองและสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ภายใต้ความร่วมมือระหว่างวิศวกรกับผู้เชี่ยวชาญจากสาขาต่าง ๆ อาทิ เทคโนโลยีหุ่นยนต์และเทคโนโลยีสารสนเทศ

สรุปเรื่องสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุของโลกได้ดังนี้ ในปี 2560 ประชากรโลกมี 7550 ล้านคนในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 962 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมดนับได้ว่าประชากรรวมทั้งโลกได้ เข้าเกณฑ์ที่เรียกได้ว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” แล้ว อย่างไรก็ตามประชากรในแต่ละภูมิภาคมีระดับการสูงอายุไม่เท่ากัน ทวีปยุโรปมีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงสุดในขณะที่ทวีปแอฟริกา มีสัดส่วนประชากรสูงอายุต่ำสุด การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศที่พัฒนาแล้วนั้นพบว่าในประเทศที่พัฒนาแล้วมีเวลาค่อนข้างมากในการเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ประเทศเหล่านี้มีเวลาปรับตัวในการปรับโครงสร้างและนโยบายเพื่อรองรับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอ ขณะที่ประเทศที่กำลังพัฒนาใช้เวลาสั้นกว่ามาก ทำให้มีเวลาเตรียมตัวในการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย เป็นเรื่องท้าทายต่อการดำเนินชีวิตและการบริหารจัดการ ซึ่งหลายต่อหลายประเทศจึงพยายามศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น เป้าหมายเพื่อพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในประเทศของตนให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและคุณค่าชีวิต” ต่อไปในอนาคต

2.2.2 สถานการณ์ผู้สูงอายุในอาเซียน

ประชากรในอาเซียน ก็กำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ประเทศในอาเซียนที่เป็นสังคมสูงอายุ แล้ว 3 ประเทศ เรียงตามลำดับร้อยละของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี 2560 คือ

สิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 17) และเวียดนาม (ร้อยละ 11) ¹³ ในปี 2542 เมื่ออาเซียนมีสมาชิกครบ 10 ประเทศ มีประชากรรวมกัน 518 ล้านคน โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 38 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 7.3 ของ ประชากรทั้งหมด และในปีนั้น มีสิงคโปร์เพียงประเทศเดียวที่เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วจนถึงปี 2560 ประชากรอาเซียนได้เพิ่มขึ้นเป็น 647 ล้านคน โดยมีประชากรสูงอายุ เพิ่มมากขึ้นอีกเกือบเท่าตัวเป็น 64 ล้านคน และประเทศสมาชิกอาเซียนที่กลายเป็น สังคมผู้สูงอายุแล้วมีเพิ่มขึ้นอีก 2 ประเทศ คือ ไทย และเวียดนาม ในขณะที่สิงคโปร์กำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในอีก 1-2 ปี ข้างหน้า ประเทศอื่น ๆ อีกอย่างน้อย 2 ประเทศ คือ มาเลเซีย และเมียนมา ก็น่าจะกลายเป็น สังคมสูงอายุภายในปี 2561 หรือ 2562 นี้¹⁴

สรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุในอาเซียนเช่นเดียวกับภูมิภาคอื่นอื่นของโลกคืออาเซียนกำลังเผชิญการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยประเทศที่มีปริมาณความหนาแน่นของผู้สูงอายุมากที่สุดคือประเทศสิงคโปร์ ตามด้วยไทย และเวียดนามตามลำดับ แต่ละประเทศก็เร่งสร้างและปฏิบัติ นโยบายและแผนรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างเร่งด่วน

2.2.3 สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ในปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากร ทั้งหมด 65.5 ล้านคน ประเทศไทยกำลังมีผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คาดว่าประมาณอีกไม่เกิน 2 ปี ข้างหน้า ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574¹⁵ ซึ่งใช้เวลาสั้นกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วถึง 3 เท่า¹⁶

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุในสังคมไทยนั้นได้มีสาเหตุหลักอันเนื่องมาจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ และส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคตหากไม่มีนโยบายหรือแผนปฏิบัติการที่เหมาะสมรองรับประเด็นที่เด่นชัดคือ จำนวนประชากรวัยแรงงานที่

¹³ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 4.

¹⁴ หน้ามูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 28.

¹⁵ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 3.

¹⁶ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, *ประชากรสูงอายุอาเซียน*, เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม มิถุนายน 2559.

ลดลงจะมีผล ต่อผลผลิตรวมของประเทศ ในขณะที่การจัดสรรทรัพยากรเพื่อผู้สูงอายุของประเทศ เพิ่มขึ้นผลกระทบ ต่อการจัดการด้านสังคม คือ การพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้น อันเนื่องมาจาก ภาวะถดถอย ทางกายภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทาง เศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ผู้สูงอายุถูกนิยามจากพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุแห่งชาติ คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือได้ว่าคนเหล่านี้อยู่ในวัยเกษียณ จึงกลายเป็นผู้ไม่ มีงานทำหรือมีรายได้ลดลง ซึ่งแม้แต่ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานในภาคการเกษตรก็ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีรายได้น้อย จึงพบได้ว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มี รายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน¹⁷ นอกจากนี้ปัญหาใน ด้าน รายได้ ภาวะความสูงอายุก่อให้เกิดความเสื่อมถอยทั้งในเชิงร่างกาย จิตใจ และสถานภาพ ทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งกีดกั้นกดดันให้ผู้สูงอายุต้องกลายมาเป็นผู้ต้องการพึ่งพิงสถาบันทางสังคมต่าง ๆ อาทิ ชุมชน ครอบครัว ภาครัฐ องค์กรอิสระ และองค์กรภาคเอกชน ทั้งในด้านสินค้าและบริการทางสังคม¹⁸

ความยั่งยืนในการพัฒนาด้านผู้สูงอายุจึงต้องเปลี่ยนจากการมองผู้สูงอายุเป็นผู้รับประโยชน์ทางสังคมมาให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นผู้กระทำการในการพึ่งพาตนเอง ด้วยการมองว่าผู้สูงอายุสามารถสร้างประโยชน์ในฐานะทรัพยากรสำคัญทางภายใต้สังคมผู้สูงอายุในอนาคตที่มีบริบทแตกต่างจากในอดีต¹⁹ สังคมในอนาคตจะมีความก้าวหน้ามากขึ้นเพราะได้รับการลงทุนในสินทรัพย์ทุนทั้งจากภาครัฐและ เอกชนในหลายมิติ อาทิ เทคโนโลยี สารสนเทศ งานวิจัย ระบบธุรกรรม และสาธารณสุข เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ปรับตัวสามารถใช้ความก้าวหน้าทางสังคมในการพึ่งพาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น²⁰

รัฐบาลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงภาคเอกชน และประชาสังคมได้ตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าวและแนวโน้มของสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นรัฐบาลได้เร่งขับเคลื่อนนโยบายประเทศไทย 4.0 ซึ่งมีเป้าหมายในการเปลี่ยนผ่านประเทศไทย จากวันนี้ไปสู่ประเทศไทยในวันข้างหน้าอีก 20 ปี ภายใต้วิสัยทัศน์ประเทศไทยมั่นคงมั่งคั่งยั่งยืน โดยหนึ่งในประเด็นที่รัฐบาลให้ความสำคัญคือการดำเนินการปรับโครงสร้างกำลังคนของประเทศ โดยในส่วนของผู้สูงอายุได้วางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” (Active Aging Society) ใน 7

¹⁷ Foundation for Older's Development, *Impact study of subsistence allowance for the elderly and community economics*, Bangkok: Chulalongkorn University, 2011.

¹⁸ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *สวัสดิการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554), หน้า 7 .

¹⁹ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, *รายงานการประชุม คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ครั้งที่ 1/2555 ในรายงานคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555), หน้า 5.

²⁰ วิทยาลัยประชากรศาสตร์, *ผลกระทบด้านมหภาคและจุลภาคของการขยายอายุเกษียณ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2556.

มิติประกอบด้วย²¹ 1. ความสุขเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขอย่างยั่งยืน 2. สุขภาพเพื่อการแพทย์ปฐมภูมิ เข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง 3. ที่อยู่อาศัยเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยที่มั่นคง 4. การออมเพื่อให้มีเงิน ออมไว้ใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ 5. นวัตกรรมเพื่อสร้างตลาดนวัตกรรมผู้สูงอายุ 6. สภาพแวดล้อม ปลอดภัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความปลอดภัย 7. ความมั่นคงเพื่อให้มีระบบสวัสดิการเพื่อสังคม อย่างเป็นระบบ

พร้อมทั้งนำกลไกประชารัฐที่ใช้ชื่อว่า “สานพลังประชารัฐ” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่าง ภาครัฐภาคเอกชน และภาคประชาสังคมมาช่วยกันขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น แสดงให้เห็นว่าประเด็นดังกล่าวรัฐบาลไม่ได้นิ่งนอนใจแต่อย่างไรก็ตามช่วงระยะเวลา ต่อจากนี้เป็นต้นไปมีระยะเวลาที่กระชั้นมากขึ้นที่จะเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ที่จะเกิดขึ้นในอีก ประมาณ 2 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2564) แล้วดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคม จะต้องร่วมมือกันเร่งขับเคลื่อนบทบาทของตนเองในการดำเนินการ เพื่อจัดการกับสังคมสูงอายุที่กำลังเผชิญอยู่และเตรียมการเพื่อรองรับความท้าทายของสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น

สรุปเรื่องสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยได้ดังนี้ ประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุในปี 2547 เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 และในปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับสองในอาเซียนซึ่งกำลังจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดย สมบูรณ์ในปี พ.ศ.2564 และจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในอีกสิบปีต่อจากนั้นซึ่งการ เปลี่ยนแปลงนี้จะใช้เวลาสั้นกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วถึง 3 เท่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุใน สังคมไทยนั้นมีสาเหตุหลักอันเนื่องมาจากการลดลงของวัยเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเพิ่ม จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการ จัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต หากไม่มีนโยบายหรือแผนปฏิบัติการที่เหมาะสมรองรับ ประเด็นที่เด่นชัด คือการจัดสรรทรัพยากรเพื่อผู้สูงอายุของประเทศเพิ่มขึ้นเพื่อลดผลกระทบต่อ การจัดการด้านสังคม ความยั่งยืนในการพัฒนาด้านผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนจากการมองผู้สูงอายุเป็นผู้รับ ประโยชน์ทางสังคมมาให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นผู้พึ่งพาตนเองได้ด้วยการ มองว่าผู้สูงอายุสามารถสร้างคุณค่าชีวิตสร้างประโยชน์ในฐานะทรัพยากรสังคม ภายใต้การสนับสนุน ใน 7 มิติความมั่นคงของผู้สูงอายุดังแสดงใน ภาพที่ 2.1

²¹ อนันต์ อนันตกุล, (2560, ธันวาคม), รายงานสังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย, ประชุมราช บัณฑิตและภาคีสมาชิก สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสภา, ธันวาคม 2560, < <http://www.royin.go.th/wp-content/uploads/2017/12/สังคมสูงวัย3.pdf> > (24 มีนาคม 2562)



ภาพที่ 2.1 7 มิติความมั่นคงของผู้สูงอายุไทย

2.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยของชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมถอยตั้งนั้น เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น และเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอยจึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ผู้วิจัยได้สรุปเนื้อหาจากเอกสารค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและความต้องการในผู้สูงอายุมีดังนี้

2.3.1 ด้านสุขภาพ

ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปในเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

ปรีชา อุปโยคิน และคณะ ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ เพราะสังเกตและประเมินจากสุขภาพตัวเองเป็นสำคัญ ยอมรับความบกพร่องของร่างกาย และปัญหาสุขภาพ โดยได้ยกตัวอย่างภาวะเจ็บป่วยที่สำคัญ ๆ คือปวดเมื่อยตามแขน ขา ไหล่ เข่า ปวดหลัง ปวดข้อ เวลาเดินทางไปไหนมาไหนรู้สึกเหนื่อยง่าย เดินไปได้ไม่กี่ไกลมีความอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง และเป็นลมหน้ามืดบ่อย ๆ ตามัวมองอะไรไม่ค่อยเห็น หูไม่ค่อยได้ยิน เวลาใครพูดต้องใช้มือป้องหู ฟันหลุด ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นสัญญาณที่บ่งบอกความชราภาพ รวมถึงการมีโรคประจำตัวซึ่งจะไม่ค่อยพบในวัย

หนุ่มสาว แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นและเป็นผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่หรือแทบทุกคนจะต้องมีโรคใดโรคหนึ่ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง วัณโรค โรคหัวใจ โรคระบบประสาท²²

ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากเป็นความชรา เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะต่างก็เสื่อมลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ พบว่าประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีความต้องการช่วยเหลือจากญาติพี่น้องหรือคนดูแล คิดเป็นร้อยละ 22.00 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี²³

ผู้สูงอายุไทยในปี 2560 มีปัญหาเรื่องการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคเหล่านี้อาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมของคนไทยตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุจนเป็นผู้สูงอายุ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์²⁴

ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ตั้งนี้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยของร่างกายการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญจากข้อมูลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการป่วยเป็นโรคที่ไม่ติดต่อซึ่งโรคเหล่านี้อาจเป็นผลมาจากพฤติกรรมของคนไทยตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุจนเป็นผู้สูงอายุ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การสร้างแนวทางแก้ปัญหาในประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นที่นำมาพิจารณาเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ในขณะที่ปัจจุบันหน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้ร่วมมือสนับสนุนคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็นองค์กรหลักในการพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศได้มีการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติควบคู่กันมาในแต่ละช่วงปี เมื่อแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555- 2559) ได้สิ้นสุดลงจึงได้จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564)²⁵ ซึ่งเป็นแผนพัฒนาระยะ 5 ปี เพื่อเป็นกลไกเชื่อมต่อเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12²⁶ ให้สามารถนำสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายการพัฒนาด้าน

²² ปรีชา อุบโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิณา ศิริสุข และมัลลิกา มัตติโก, *ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาท ผู้สูงอายุไทย*, (กรุงเทพมหานคร : เจริญดีการพิมพ์, 2541, 120 หน้า.

²³ สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย, *การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพทั่วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2555), 219 หน้า.

²⁴ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 3.

²⁵ กระทรวงสาธารณสุข, *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560- 2564)*, 2560, <[https://www.anamai.moph.go.th/download/2560/แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพ%20\(040560\).pdf](https://www.anamai.moph.go.th/download/2560/แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพ%20(040560).pdf)> (5 กุมภาพันธ์ 2562)

²⁶ คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564*, <https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422> (5 กุมภาพันธ์ 2562)

สุขภาพของประเทศต่อไปเพื่อสร้างความเข้มแข็งของ บุคคล ชุมชน ประชาชน องค์กร ปกครองส่วน ท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายภาคประชาชนและภาคประชาสังคมด้านสุขภาพให้มีความรู้และ ทักษะที่ถูกต้องด้าน พฤติกรรมสุขภาพ มีการเรียนรู้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพลดลง สามารถ ช่วยเหลือ ดูแลตนเองและชุมชน ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างและจัดการระบบสุขภาพเพื่อพัฒนา ระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ที่เกิดจากความร่วมมือของครอบครัวชุมชนและสถานพยาบาลให้มี ความพอเพียงและเหมาะสม สมต่อการเข้าถึงบริการของผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีเข้าสู่ สังคมสูงอายุได้อย่างมีความสุข

สรุปเรื่องปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดังนี้ บุคคลเมื่ออายุมากขึ้น จะการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ และสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลง ในเรื่องนี้ชัดเจน เช่นการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายผิวหนังเริ่มแห้งและเหี่ยวย่น การทำงานของ อวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมลงตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุในสังคมจึงมีความต้องการการดูแลที่ทั่วถึง ในเรื่อง สุขอนามัยจากภาครัฐ ต้องการความรู้ความเข้าใจเรื่องการรักษาและป้องกันเพื่อชะลอการเสื่อมของ ร่างกายกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 เพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ ของคนในประเทศรวมทั้งผู้สูงอายุตลอดจนการให้ความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขอนามัยและการ ป้องกันรักษา จัดสรรบุคลากรและงบประมาณเพื่อบริการทางการแพทย์เพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุ อย่างเหมาะสมและทั่วถึงกันอย่างไร้การพฤติกรรมปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ถือเป็นเรื่องสำคัญควบคู่กันไปด้วย

2.3.2 ด้านจิตใจ

ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุด้านจิตใจของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปใน เอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

สุรกุล เจนอบรม²⁷ อธิบายถึงความต้องการของผู้สูงอายุไว้ดังนี้ ความต้องการความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่า ไม่ไถ่เลี้ยง ความตายอยู่ใกล้เข้ามาทุกที จึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว ถึงแม้ว่า จะมีบุคคลหรือองค์กรภายนอกให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ แล้วก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังต้องการความรักความใกล้ชิดความยกย่องนับถือจากลูกหลาน เป็นวัยที่อยากจะมีคนรัก และอยากจะถูกรัก เช่นอยากให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องนึกถึงตนและเอาใจใส่ตนบ้าง เช่นมาพูดคุย ทำอาหารให้รับประทาน ส่วนความต้องการของผู้สูงอายุทางการงานนั้นการมีงานทำมีความหมาย

²⁷ สุรกุล เจนอบรม, *วิทยาการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534), หน้า 89 – 90.

แก่ผู้สูงอายุมากเป็นที่มาของรายได้และเป็นการใช้เวลาให้หมดไปใช้แรงงานให้เกิดประโยชน์เป็นการป้องกันความเบื่อหน่ายมีเพื่อนที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นนอกจากนั้นยังเป็นการแสดงความสามารถเพื่อให้คนอื่นยอมรับ หรือเคารพนับถือเพราะผู้สูงอายุบางคนทำงานไม่ใช่หวังเงิน แต่ทำเพื่อฆ่าเวลาเพื่อความภาคภูมิใจมากกว่า

รศ.ดร.สายพิน ไซยันทน์²⁸ คณบดีวิทยาลัยการศึกษาด้านสุขภาพ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (STC) ได้เขียนบทความ "ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ" สำหรับผู้สูงอายุนั้นนอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้ว ปัญหาสำคัญอีกประการคือ ปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากขึ้น โดยปัญหาสุขภาพทางใจ คือ 1. ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลกลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน โดยแสดงออกในลักษณะขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดภาวะไม่สบายใจและกาย แนวทางแก้ไขคือ การเปลี่ยนความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้า 2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคซึมเศร้า เพราะวัยสูงอายุจะพบความสุขเสียได้บ่อย นอกจากนี้ยังมีอาการหงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง ดังนั้นลูกหลานจะต้องแก้ไขด้วยการพบปะ พูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ หางานหรือกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำเพื่อความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว 3. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง หมกมุ่นเรื่องของตัวเองและเรื่องในอดีต และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ 4. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุมักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น หรืออาจมีปัญหาทางเพศ ในสังคมไทยมักไม่พูดถึงเรื่องเพศ ความเป็นจริงผู้สูงอายุเพศชายมีความต้องการทางเพศอยู่ตลอดเวลา แต่ในเพศหญิงอาจไม่พบว่ามีความต้องการทางเพศ ทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส แนวทางแก้ไขปัญหาคือ การเข้าพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา 5. การเปลี่ยนแปลงของความจำ ผู้สูงอายุมักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้และชอบย้ำคำถามซ้ำ ๆ กับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาด เป็นภาวะที่เรียกว่าสมองเสื่อม แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ แต่ในผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อม การสูญเสียความจำจะรุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวันต้องพบแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา นอกจากนี้ ต้องใช้สมุดบันทึกช่วยจำ จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ และลูกหลานต้องพร้อมเข้าใจและให้ความช่วยเหลือ

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)²⁹ กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มี

²⁸ สายพิน ไซยันทน์, บทความผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ, 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561, <<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27565>> (5 กุมภาพันธ์ 2562)

²⁹ คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564), (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545.)

คุณภาพ ประกอบด้วย มาตรการหลักที่ช่วยแก้ปัญหาด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุดังนี้ 1. มาตรการหลักประกันด้านรายได้ เพื่อวัยสูงอายุมาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2. มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุด้วยยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุประกอบด้วย 1. มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น 2. มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ 3. มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

สรุปเรื่องปัญหาและความต้องการด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ดังนี้ ผู้สูงอายุนั้นจะเป็นวัยที่เข้าสู่การเกษียณอายุ หดจากงานประจำ อาจทำให้ห่างไกลจากสังคมและเพื่อนฝูงแต่ผู้สูงอายุยังต้องการความต้องการความรักความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ จากครอบครัวและสังคมเหมือนอย่างที่เราเวลาหนุ่มสาว การขาดในสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพจิต กระทั่งพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 – 2564) กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความแข็งแกร่งด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุเพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าอย่างไรก็ตามผู้สูงอายุเองต้องเข้าใจในเรื่องชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอยู่กับโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจและมีเหตุผล

2.3.3 ด้านความมั่นคง

ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิตผู้สูงอายุผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปในเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

ระบบบำนาญของประเทศไทยพบว่ายังมีความท้าทายอยู่หลายรูปแบบทั้งความท้าทายด้านระบบและโครงสร้างระบบบำนาญไทย เนื่องจากแต่ละระบบมีผู้รับผิดชอบที่แตกต่างกันการบริหารจึงค่อนข้างจัดกระจาย และแยกกันทำส่งผลให้เกิดการขาดการประสานงาน และผลักดันเชิงนโยบายได้ นอกจากนี้ยังพบความท้าทายด้านประสิทธิภาพ จากอัตราการสมทบที่ค่อนข้างต่ำทำให้ระบบบำนาญยังไม่สามารถทำหน้าที่เสริมสร้างความมั่นคงทางการเงินได้อย่างเต็มที่สำหรับการออมแบบบังคับครอบคลุมเพียงผู้ที่ทำงานในระบบเท่านั้น อาทิข้าราชการและลูกจ้างเอกชนแต่ไม่สามารถบังคับใช้ได้กับผู้ทำงานนอกระบบ เช่น ผู้จ้างงานตนเองและเกษตรกร ขณะที่กองทุนบำนาญมีจำนวนมากแต่บังคับแยกการออมตามสาขาอาชีพ เช่น ข้าราชการ ครู และลูกจ้างเอกชน สมาชิกจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนกองทุน ทุกครั้งหากมีการเปลี่ยนงานข้ามอาชีพ ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการออมเงินเพื่อการเกษียณ³⁰

³⁰ วรเวศม์ สุวรรณระดา, การปฏิรูประบบบำนาญกับความยั่งยืนทางการคลัง, 2558, <https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/ArticleAndResearch/SymposiumDocument/symposium2015_paper5.pdf> (20 มีนาคม 2562)

ในสังคมสูงอายุของประเทศไทยผู้สูงอายุกำลังเผชิญความท้าทายที่สำคัญในการสร้างความมั่นคงทางการเงินเนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีเงินเก็บและรายได้ไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิตในวัยหลังเกษียณคนไทยมักออกจากงานเร็วกว่าวัยเกษียณด้วยการพึ่งพิงลูกหลานให้ดูแลอาจไม่สามารถทำได้ เช่นในอดีตเนื่องจากครอบครัวไทยมีลูกน้อยลงหรือเลือกที่จะไม่มีลูกนอกจากนี้การออมระยะยาวยังเป็นความท้าทายสำหรับประชาชนส่วนมาก อัตราการออมมีน้อย³¹ และคนไทยอายุบางส่วน 60 ปียังเป็นหนี้³²

ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียว มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากร้อยละ 6 ในปี 2545 เป็นร้อยละ 11 ในปี 2560 สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 21 ในปี 2560 ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังเหล่านี้อาจจัดอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่า “ประชากรเปราะบาง” ได้³³

ข่าวจาก ECON NEWS เรื่อง สาธารณะสุขจับมือ 3 กระทรวง กำหนด ยุทธศาสตร์ 3 S' พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สรุปใจความว่า “กระทรวงสาธารณสุข มหาตไทย การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ กำหนดยุทธศาสตร์ 3S ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ Strong สุขภาพแข็งแรง Security ความมั่นคงปลอดภัย และ Social Participation การมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี บรรลุเป้าหมาย “ผู้สูงอายุ คือหลักชัยของสังคม” หมายถึงผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ดำรงชีวิตประจำวันได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนและด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทางสังคม เป้าหมายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 คนไทยมีสุขภาวะที่ดีขึ้น และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2545-2564 ด้วยยุทธศาสตร์ 4 เรื่องหลักดังนี้ 1. ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงเน้นมาตรการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ยังไม่ป่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพดี 2. การพัฒนาระบบบริการผู้สูงอายุที่เข้าถึงง่ายไร้รอยต่อจากสถานบริการสู่ชุมชน โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ และมีคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล 120 แห่งขึ้นไป รวมทั้งการพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุระยะยาว 3. ส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัยสนับสนุนเรื่องการออมและการมีงานทำของผู้สูงอายุ การพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ 1 จังหวัด 1 เมือง และการคุ้มครองทางสังคมไม่มีผู้สูงอายุถูก

³¹ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. 2557. *รายงานประจำปีงบประมาณ 2556*.

³² Chantararat S., Lamsam A., Samphantharak K. & Tangsawasdirat B., *Thailand's Household Debt through the Lens of Credit Bureau Data: Debt and Delinquency*, PIER Discussion Paper No. 61., 2017.

³³ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561), หน้า 4.

ทอดทิ้งและโดนทำร้าย 4. การมีส่วนร่วมในสังคม ส่งเสริมพื้นที่ต้นแบบการบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และส่งเสริมพัฒนาชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ ทั้งนี้มีกลไกขับเคลื่อนการดำเนินงานทั้งในระดับชาติ และระดับพื้นที่ โดยในระดับชาติมีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ระดับจังหวัดและอำเภอ มีคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ และในระดับตำบลมีคณะกรรมการสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตำบล ในรูปแบบประชาธิรัฐเพื่อผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี³⁴

สรุปเรื่องปัญหาและความต้องการด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุได้ดังนี้ ปัญหาทางด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุคือการมีรายได้ไม่เพียงพอยังมีความต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงินเช่นลูกหลานหรือญาติให้การเลี้ยงดูตามสมควรแก่สภาพ ถ้าหากผู้สูงอายุไม่มีรายได้อื่นใดแต่ถ้ามองในด้านความมั่นคงของสังคม ก็ต้องเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องมีการสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ เช่นการให้บำเหน็จบำนาญการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ หรือการประกันผู้สูงอายุเพื่อให้ทุกคนมีรายได้ยามชรา ความต้องการในเรื่องที่อยู่อาศัยโดยให้ผู้สูงอายุมีที่พักพิง เช่น อาจจะอยู่ในบ้านของตัวเอง หรืออยู่กับลูกหลาน ญาติพี่น้องหรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชน แนวคิดการมองผู้สูงอายุในฐานะพลังของสังคมมุ่งใช้ประโยชน์จากศักยภาพของผู้สูงอายุ ตามความพร้อมทั้งจากการทำงาน ทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมในสังคม จะช่วยเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุและมีสุขภาพที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันการช่วยให้ผู้สูงอายุมีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพิงบุตรหลานและภาครัฐ เป็นการช่วยลดปัญหาการขาดแคลนแรงงาน ตลอดจนเป็นกำลังในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ

2.3.4 ด้านความรู้และเทคโนโลยี

ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุด้านความรู้และเทคโนโลยี ผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปในเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

ดร. วีรณัฐ โรจนประภา สรุปการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาที่ใช้เทคโนโลยีมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยการใช้ 2-4 ชั่วโมงต่อวันมีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด สำหรับวัตถุประสงค์ในการใช้เทคโนโลยีนั้นมี ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เพื่อความบันเทิงกับการใช้เพื่อสังคม โดยการใช้เพื่อความบันเทิงให้ระดับความสุขมากกว่า สำหรับปัญหานี้พบว่า ค่าบริการของผู้ให้บริการเป็นปัญหาสำคัญที่สุด ส่วนในการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของการ

³⁴ ECON NEWS, ยุทธศาสตร์-3s-ผู้สูงอายุ, 12 กุมภาพันธ์ 2561, <<http://www.econnews.co.th>> (20 มีนาคม 2562)

ถ่ายทอดความรู้ที่พบว่ามีแนวโน้มว่า ควรส่งเสริมให้เกิดโรงเรียนสอนเทคโนโลยี และการผลิตสื่อความรู้ในรูปแบบของความรู้แบบเชิงสัมพันธ์สำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบของกิจการค้าเพื่อสังคมเป็นต้น³⁵

อาจารย์กนกกาญจน์ บัญชาบุษบง นักวิชาการด้านสังคมผู้สูงอายุและนายกสมาคมบ้านปันรัก กล่าวว่า ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างเต็มรูปแบบภายในปี 2564 ในขณะที่ปัจจุบัน โศกเศรษณ์มีเดียเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น แม้แต่ในผู้สูงอายุก็ต้องปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยและช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเห็นคุณค่าในตัวเอง นอกจากนี้ เทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันทันสมัยมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพูดคุยกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะลูก หลานได้ตลอดเวลาผ่านโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้สูงอายุควรจะเรียนรู้การใช้งานเทคโนโลยีเหล่านี้ให้เป็น และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อได้พูดคุยกับคนในครอบครัว โดยเฉพาะในกรณีที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันทุกวัน จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เห็นได้ว่า การศึกษาในทุกๆระบบโดยเฉพาะการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนารับรู้ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการเรียนรู้ในการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญาที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหาอ้อมรับและการปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม และการเปลี่ยนแปลงในภาวะผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข รวมทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุเอง และกับกลุ่มวัยอื่น ๆ ในสังคมเพื่อเกิดการถ่ายโอนและต่อยอดความรู้สร้างสรรค์และลดช่องว่างระหว่างวัย จากการปรับเปลี่ยนสู่ทัศนคติเชิงบวกระหว่างกันนอกจากนั้นองค์กรและบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษา และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศยังมีบทบาททางอ้อมในการส่งเสริมการศึกษาเพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสม ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่อไป³⁶

สุธีรา บัวทองและคณะ³⁷ ทำการศึกษาพบว่า ปัจจุบันประชากรโลกมีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจัดเป็นกลุ่มประชากรที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากกระบวนการทางการศึกษาตลอดชีวิตเป็นกุญแจสำคัญ ในการสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาการ

³⁵ วีรณัฐ โรจนประภา, พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร, *บทความวิจัย วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*, ปีที่ 13 ฉบับที่1/2560 ,มกราคม-เมษายน 2560, หน้า 89-104.

³⁶ ไทยพับลิก้าฟลิปลิค้ำ, ส.ค.อ. (ส่งความสุขออนไลน์) *ซินโดรม โรคใหม่ของผู้สูงวัยยุค 4.0*, เสวนาเชิงวิชาการ ณ สมาคมบ้านปันรัก ซอยอารีย์ กรุงเทพมหานคร, วันที่ 29 มีนาคม 2560, <<https://thaipublica.org/2017/04/online-syndrome/>> (18 พฤษภาคม 2561)

³⁷ สุธีรา บัวทอง และคณะ, ผู้สูงอายุกับเหตุผลในการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้, *บทความวิจัย, สาขาวิชาการศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารศึกษาศาสตร์*, ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มิถุนายน 2557 - มีนาคม 2558), หน้า 6-17.

ช่วยเหลือจากผู้อื่น และดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สามารถประกอบอาชีพและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างไปจากทัศนคติในด้านลบของสังคมในอดีตที่กล่าวว่าผู้สูงอายุขาดความแข็งแรงและเป็นภาระต่อสังคมจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยน ผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการด้านการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับ สมรรถภาพทางกาย การรับรู้ การจำ การตอบสนองความสามารถด้านการรับสัมผัสผ่านประสาทสัมผัส ทัศนคติ การปรับตัว ขวัญ และกำลังใจ ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจ ของผู้สูงอายุอันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน และสังคมในอนาคตซึ่งเป็นการสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุ

สรุปเรื่องปัญหาและความต้องการด้านความรู้และเทคโนโลยีของผู้สูงอายุได้ดังนี้ ผู้สูงอายุในปัจจุบันยังขาดความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต เช่น เรื่องเทคโนโลยีซึ่งทำให้เสียโอกาสในเรื่องความสะดวกสบายและการเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องการใช้สื่อออนไลน์ เรียนรู้การใช้ แท็บเล็ต เฟสบุ๊ค ไลน์กลุ่ม เพื่อให้สามารถก้าวทันโลกและยังสามารถใช้ติดต่อสื่อสารกับลูกหลาน หรือกลุ่ม ผู้สูงอายุด้วยกันเองง่ายขึ้น ความรู้ด้านเทคโนโลยีจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้ในการใช้บริการด้านสาธารณสุข ความรู้ในการช่วยเหลือตนเองในยามฉุกเฉิน และความรู้อื่น ๆ ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลออนไลน์ได้อย่างรวดเร็วรวมถึงการติดต่อสื่อสารกับหน่วยงานราชการหรือลูกหลานในลักษณะของการสร้างเครือข่าย และเพื่อความบันเทิงได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น การให้การเรียนรู้กับผู้สูงอายุโดยทั่วไปใช้ศาสตร์การศึกษาผู้ใหญ่ที่ผสมผสานวิธีการถ่ายทอดที่หลากหลายเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุ่งการนำไปปฏิบัติได้ทันทีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การพัฒนาทักษะในการหารายได้เพื่อใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และการพึ่งตนเองการให้ความรู้ด้านสวัสดิการและการบริการผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการศึกษาตามอัธยาศัยที่เป็นการเรียนรู้ในวิถีชีวิตโดยอาศัยธรรมชาติสำหรับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาจิตใจให้อยู่อย่างมีความสุขและการเตรียมจิตใจเพื่อรับสภาพการสูญเสียและเปลี่ยนแปลงจากสังคมภายนอกและจากภาวะผู้สูงอายุเอง สรุปเนื้อความในเรื่องปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ดังแสดงในตารางที่ 2.3

ปัญหาผู้สูงอายุ	ลักษณะของปัญหา	ความต้องการของผู้สูงอายุ
ด้านสุขภาพ	สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม	-การแนะนำด้านสุขอนามัยและสุขภาพ -สถานรักษาพยาบาลที่ทั่วถึง
ด้านจิตใจ	เกิดความวิตกกังวล ผิดหวัง ซึมเศร้า ในการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสุขภาพ	-ต้องการการยอมรับและดูแลจากสังคม -มีส่วนร่วมในสังคม -มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
ด้านความมั่นคง	- มีทรัพย์สินไม่เพียงพอในการดำรงชีวิต - มีความลำบากในชีวิตประจำวันด้วยอุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ห้องน้ำ การเดินทาง - การเลือกอาหารที่เหมาะสมเป็นประเด็น ปัญหาในผู้สูงอายุเรื่องความสะดวก	- มีอาชีพและรายได้ในช่วงในวัยสูงอายุ -ที่อยู่อาศัยและสาธารณูปโภคและกิจกรรมรวมทั้งอาหารต้องปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมของผู้สูงอายุ ในลักษณะ Universal design
ด้านความรู้และเทคโนโลยี	- ขาดความรู้ด้านเทคโนโลยี ทำให้การเข้าถึงข้อมูลต่างๆและการสื่อสารมีจำกัด	- เพิ่มเติมความรู้ในด้านที่จำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุที่อยู่ในสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ตารางที่ 2.3 ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

การเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อสังคมหรือการพลิกโฉมหน้าสังคมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในเรื่องภาระที่จะเพิ่มขึ้นระบบสังคมที่จะเปลี่ยนไป การทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มประชากรที่มีคุณค่าที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อความเข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจากเอกสารทางหนังสือบทความวิชาการเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มีเนื้อหาและรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.4.1 ความหมายของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า โดยครอบคลุมคุณลักษณะ ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่

ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตน มีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถทาง สังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิตการมีคุณค่าชีวิตที่ดี หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุและการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม³⁸

คำว่า “คุณค่า” ในภาษาไทยตามคำนิยามของราชบัณฑิตยสถาน หมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์หรือมีค่าสูง³⁹ คุณค่าเชิงสันนิยมนและสุนทรียศาสตร์หมายถึง “มีคุณค่า น่ายกย่อง มีความสำคัญ มีเกียรติศักดิ์”⁴⁰

พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย ให้ความหมายของคำว่า “คุณค่า” ไว้ว่า “คุณสมบัติที่ได้จากการประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่น ความงามเป็นค่าทางศิลปะความดีเป็นคุณค่าทางจริยธรรม”⁴¹

วิทย์ วิศทเวทย์ กล่าวว่า คุณค่านั้นคือลักษณะ “ที่พึงประสงค์” หรือลักษณะ “ที่ควรจะเป็น” หรือลักษณะที่ “น่าพึง ปรารถนา”⁴²

ประเวศ วะสี⁴³ กล่าวถึงผู้สูงอายุในอนาคตไว้ว่าจะต้องมีทั้งความสามารถในตนเองมีความสุขมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและต้องมมีปัญหาซึ่งเกิดจากการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเองซึ่งสอดคล้องกับคำประกาศวิสัยทัศน์ร่วมในการประชุมเวทีปฏิรูปว่าด้วยภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่าในอีก 10 ปีข้างหน้าผู้สูงอายุจะมีภาพลักษณ์ดังนี้คือ เป็นผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์มีคุณค่ามีเกียรติภูมิเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสได้รับการที่ดีสามารถเข้าถึงและสามารถเลือกใช้บริการต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงานมีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชนและมีระบบประกันสุขภาพ ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่องมีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึงมีความรู้

³⁸ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้วัยอายุที่มีคุณภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542), หน้า 103.

³⁹ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์ จำกัด, 2556), หน้า 263.

⁴⁰ ประภาศรี สีหอำไพ, *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2543), หน้า 21.

⁴¹ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย*, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2532), หน้า 120.

⁴² วิทย์ วิศทเวทย์, *ปรัชญาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์ ม.ป.ป.), หน้า 4

⁴³ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *สวัสดิการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2554), หน้า 140.

และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัว และชุมชน มีส่วนร่วมในสังคมเป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคมมีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ลอว์ตัน (Lawton)⁴⁴ ได้ศึกษาถึงคุณค่าของชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตที่ดีต้อง ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน คือ 1. การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมามีคุณภาพโดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioural Competence) หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ร่างกายการมีสุขภาพที่ดีการ รับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง 3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย 2) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน 3) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ 4) สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ 5) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ 4. การรับรู้คุณค่าชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

สรุปเรื่องคุณค่าชีวิตได้ดังนี้ “คุณค่าชีวิต” หมายถึง คุณสมบัติที่มีประโยชน์ เป็นคุณสมบัติที่น่ายกย่องละมีความ สำคัญความจะมีควรจะเป็นซึ่งครอบคลุมการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิตโดยตั้งมั่นในคุณงามความดีตามเกณฑ์ของสังคม อันเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคม สำหรับ “คุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ” นั่นคือผู้สูงอายุที่มีคุณค่าครอบคลุมคุณลักษณะดังนี้ เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นผู้ที่ดีดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตของตน มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ และใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม นิยามและลักษณะผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตที่ดีและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณค่าชีวิตได้ แสดงไว้ในตารางที่ 2.4

⁴⁴ ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ, *วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, ปีที่ 12 ฉบับที่ 1, (2536) : 19-20.

นิยามคุณค่าชีวิตที่ดี	ลักษณะผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิต	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ
การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ ใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม มีการเรียนรู้เข้าใจชีวิต และมีชีวิตที่ความมั่นคง	1. มีความสามารถในตนเอง 2. มีความสุขมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและ 3. ต้องมีปัญหา ซึ่งเกิดจากการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเอง	1. การมีความสุขทางด้านจิตใจ 2. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม 3. สิ่งแวดล้อมของบุคคล 4. การรับรู้คุณค่าชีวิต

ตารางที่ 2.4 นิยามและลักษณะผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตที่ดีและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณค่าชีวิต

2.4.2 ความสำคัญของคุณค่าผู้สูงอายุ

แนวคิดที่เรียกว่า “มนุษยนิยม” มีหลักการว่ามนุษย์มีการพัฒนาการตามธรรมชาติ มีสมองและความคิดที่เป็นอิสระและ มีความต้องการตามธรรมชาติอยู่แล้ว ความต้องการของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจซึ่งนักมนุษยนิยมนามว่า “อับราฮัมมาสโลว์” ได้เสนอทฤษฎีที่ขยายความแนวคิดนี้อย่างเป็นทางการ จนได้รับความเชื่อถือเขาเรียกว่า “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์” (Maslow’s hierarchy of needs Theory)⁴⁵ แนวคิดทฤษฎีนี้นำไปสู่ความสำเร็จของคนเราได้ อับราฮัม มาสโลว์ได้เสนอ “ทฤษฎีลำดับขั้นความความต้องการของมาสโลว์” ในปี ค.ศ.1943 ปรากฏในรายงานเรื่อง “A Theory of Human Motivation” ทฤษฎีนี้เสนอว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาโดยธรรมชาติแล้วมีความพร้อมที่จะทำสิ่งที่ดี หากเขาได้รับความต้องการตามลำดับ ซึ่งแสดงไว้ในรูปของฐานพีระมิด โดยความต้องการลำดับแรกจะมีมากที่สุดเป็นความต้องการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนขาดไม่ได้ ไปจนถึงความต้องการสูงสุดในบันไดขั้นที่ 5 ซึ่งความต้องการทั้ง 5 ขั้น มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1) ความต้องการด้านร่างกายหรือด้านกายภาพ (Physiological Needs) คือความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนพึงมี และพึงต้องการ เพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด นึกง่ายสุดคือปัจจัย4ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ซึ่งความต้องการเหล่านี้ถือว่ามีความจำเป็นหากมนุษย์ไม่ได้รับความต้องการเหล่านี้เพียงพอก็จะส่งผลต่อคุณภาพของร่างกายตลอดจนประสิทธิภาพของการทำงานให้ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

⁴⁵ Maslow, Abraham H. *Theory of Human Motivation. 2nd ed.* New York : Harper and Rows Publisher, 1980. P.68-69

ขั้นที่ 2) ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หลังจากที่มีมนุษย์ได้รับความต้องการพื้นฐานเพียงพอแล้วเขาจะเริ่มมีความต้องการที่เพิ่มขึ้น คือการมีชีวิตอยู่รอดและปลอดภัย เขาจึงต้องการครอบครัวที่อบอุ่น ต้องการการงานที่มั่นคงเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงของฐานะและการเงิน การมีรายได้ที่มั่นคง มีเจ้านายและเพื่อนร่วมงานที่ดีล้วนจัดอยู่ในความต้องการนี้ ที่จะยังให้เกิดความสำเร็จทั้งในเรื่องส่วนตัวและการงานอย่างแน่นอน หากเขาได้รับความรู้สึกว่ามีมั่นคงและปลอดภัย

ขั้นที่ 3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Need) เราปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ด้วยเหตุผลนี้มนุษย์จึงเกิดความต้องการคือการมีเพื่อน มีครอบครัว คนรัก มีการยอมรับในความสามารถและตัวตน ความเป็นพวกพ้องและสิ่งสำคัญที่สุดคือ “ความรัก” ที่เป็นสิ่งจรรโลงให้โลกนี้มีความสุขสังคมเกิดความปรองดองความรักมีหลากหลายระดับ แต่เชื่อแน่ว่ามันเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยเชื่อมต่อความรู้สึกไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม

ขั้นที่ 4) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและความภาคภูมิใจ (Self- Esteem Need) เมื่อมนุษย์เติบโตมาถึงจุดหนึ่งที่มีความต้องการด้านกายภาพ ความปลอดภัย ความรัก เพียงพร้อมสมบูรณ์ เขาจะเริ่มมีความต้องการอีกขั้นคือความก้าวหน้า และการยอมรับในคุณค่าของตนจากบุคคลอื่นรอบข้างความต้องการการยกย่องชมเชย โดยแบ่งเป็นการนับถือตนเอง คือการเห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีความรู้ความสามารถ และสามารถประสบความสำเร็จได้ และการยอมรับการนับถือจากผู้อื่นหรือคนรอบข้าง คือการได้รับการยกย่องชมเชย ให้รางวัล เชิดชูจากบุคคลอื่นรอบข้างนั่นเอง

ขั้นที่ 5) ความต้องการความสมบูรณ์สำเร็จของชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่มนุษย์น้อยคนจะไปถึงได้ เริ่มจากการที่ต้องได้รับความต้องการทั้งสี่ด้านข้างต้นอย่างเพียงพอก่อน ความต้องการนี้มาส์โลว์อธิบายว่า เป็นความต้องการและความปรารถนาที่มนุษย์จะใช้ความสามารถและศักยภาพที่มีทั้งหมดในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ เท่าที่เขาพึงจะทำได้ตามศักยภาพอาจเป็นความคิดฝันส่วนตัว อุดมคติ หรืออุดมการณ์ส่วนตัว สิ่งที่ทำทลายความสามารถ สิ่งที่เป็นความเชื่ออันเป็นเป้าหมายส่วนตัว สิ่งที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ซึ่งคนที่บรรลุถึงขั้นนี้จะได้รับยกย่องให้เป็นคนพิเศษ

สรุปเรื่องความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุดยิ่งสูงยิ่งทำได้ยาก และมีผู้ทำได้น้อยแต่ก็จะมีคนที่ทำสำเร็จเกิดขึ้นบนโลกใบนี้ตลอดมา ทำให้สังคมมนุษย์มีการพัฒนามากขึ้นเป็นลำดับการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ดีขึ้นเจริญขึ้นพัฒนาขึ้นเป็นการสร้างคุณค่าชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากแรงจูงใจอันเป็นความต้องการของมนุษย์ดังที่กล่าวมา ความต้องการของมนุษย์แม้จะบรรลุขั้นสูงสุดแล้วจะบังเกิดความต้องการต่อเนื่องซึ่งจะเป็นความต้องการด้านสัจจะ ความดี ความงามด้าน

จิตใจ ความเป็นหนึ่งเดียว ความสงบสุข ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ ธนากร สังเขป⁴⁶ กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาที่ยั่งยืน ว่าการมีคุณค่าชีวิตมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการมีคุณค่าชีวิตจะมีผลต่อสังคมผู้สูงอายุดังนี้ 1. เมื่อมีคุณค่าชีวิตแล้วชีวิตผู้สูงวัยมีความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น 2. คุณค่าชีวิตเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นของผู้สูงอายุ 3. คุณค่าชีวิตเป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 4. คุณค่าชีวิตทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคมผู้สูงอายุ

ชัชวาล อรวงศ์ศุภัท⁴⁷ กล่าวถึงการสร้างคุณค่าชีวิตของตนเอง มีความสำคัญที่พอสรุปได้ดังนี้ 1. เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริงทั้งส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็งอันจะนำไปสู่การจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป ก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง 2. เพื่อพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้นโดยการสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์และลดหรือขจัดคุณลักษณะที่เป็นโทษกับชีวิตและสังคม ทั้งนี้เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ 3. เพื่อวางแนวทางในการที่จะส่งเสริมพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบ และมีคุณภาพ

สรุปเนื้อหาความสำคัญของคุณค่าผู้สูงอายุได้ดังนี้ บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง การสร้างคุณค่าชีวิตตนเองเพื่อทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลกซึ่งการมีชีวิตที่มีคุณค่าของผู้สูงอายุมีความสำคัญดังนี้ 1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีสงบไม่หวั่นไหว 2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ 3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้นมีความเข้าใจตนเองสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ นอกจากนั้น การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วยการปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในสังคมสามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไปเป็นประโยชน์ร่วมกัน ทั้งชีวิตส่วนตัวและสังคมทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผลที่เกิดขึ้นจากคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุนั้นมีสรุปได้ 4 ผลลัพธ์ดังนี้ 1. ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในเรื่องความเป็นอยู่ 2. ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สูงขึ้น 3. ทำให้ผู้สูงอายุมี

⁴⁶ ธนากร สังเขป, *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), หน้า 107.

⁴⁷ ชัชวาล อรวงศ์ศุภัท, *แนวคิดของการพัฒนาตนเอง (ตอนที่ 3) เรื่อง ความสำคัญและหลักของการพัฒนาตนเอง*, <http://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=1316&read=true&count=true>, (12 มกราคม 2562).

การพัฒนาทางปัญญา และ 4. ทำให้เกิดการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ สัมพันธ์ของความ ต้องการมนุษย์และคุณค่าชีวิตมนุษย์ได้ดังตารางที่ 2.5

ความต้องการมนุษย์	คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ
ขั้นที่1) ความต้องการด้านร่างกายหรือด้าน ภายภาพ (Physiological Needs)	มีคุณค่าชีวิตแล้วชีวิตผู้สูงมีความเป็นอยู่ สะดวกสบายขึ้น มีสุขภาพดี
ขั้นที่2) ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs)	มีคุณค่าชีวิตแล้วชีวิตผู้สูงมีความเป็นอยู่อย่าง มั่นคงและปลอดภัย เกิดการเรียนรู้
ขั้นที่3) คือการมีเพื่อน มีครอบครัว คนรัก มีการ ยอมรับในความสามารถและตัวตน	มีคุณค่าชีวิตเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นของ ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในสังคม
ขั้นที่4) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและ ความภาคภูมิใจ (Self- Esteem Need)	มีคุณค่าชีวิตเป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณของ ผู้สูงอายุ นำศักยภาพมาพัฒนาคุณค่าตนและ สังคมมีการช่วยเหลือและแบ่งปัน
ขั้นที่5) ความต้องการความสมบูรณ์สำเร็จของ ชีวิต (Self-Actualization Needs)	มีคุณค่าชีวิตทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทาง สังคมผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2.5 ความสัมพันธ์ของความต้องการมนุษย์และคุณค่าชีวิตมนุษย์

2.4.3 คำเรียกผู้สูงอายุในวัฒนธรรมไทยที่มีแสดงถึงคุณค่าชีวิต

ในวัฒนธรรมไทยแต่นามมาและในปัจจุบันเรายังพบการเรียกขานผู้สูงอายุที่บ่งบอกถึงการ เปลี่ยนแปลงการให้ความนับถือ การให้คุณค่า ของผู้สูงอายุ ดังเช่นคำ ว่า ผู้ชรา ผู้เฒ่า คนแก่ ผู้เฒ่าผู้ แก่ ผู้สูงอายุ ผู้อาวุโส ผู้ใหญ่ ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้ทรงคุณวุฒิและวัยวุฒิ เป็นต้น สำหรับในภาคเหนือ ก็มีคำ สำคัญ ๆ ที่ใช้เรียกผู้สูงอายุ ดังเช่น คำว่า “พญาแก่” ซึ่งหมายถึง ผู้สูงอายุ ที่เป็นที่พึ่งทางสติปัญญา ขณะทีในภาคอีสาน มีคำเรียกเช่นกัน เช่น คำว่า “พ่อใหญ่ แม่ใหญ่” ซึ่งหมายถึง ตายาย ซึ่งคำเหล่านี้ ล้วนแต่มีความหมายในเชิงบวก เป็นการให้เกียรติ ให้ความเคารพ และให้คุณค่า สูงยิ่ง⁴⁸

สรุปจากคำเรียกนั้นเป็นคำเรียกที่บ่งบอกถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ การสูงอายุนั้นเป็นการ สะสมความดีความเชื่อมั่นเป็นผู้มีคุณค่าต่อสังคมจึงได้รับเกียรติในการเรียกด้วยคำที่มีความหมายบ่ง บอถึงคุณค่าที่ท่านสะสมมา

⁴⁸ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล , ประชากรและสังคม 2553 คุณค่าผู้สูงอายุใน สายตาสังคมไทย, (บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด : 2553), หน้า 171

2.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างหมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้นทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อมด้วยการวางแผน โครงการ และดำเนินงานโดยมนุษย์เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์เอง การเสริมสร้างยังหมายถึงการเพิ่มพูนให้ดีหรือมั่นคงยิ่งขึ้น เช่นเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เสริมสร้างสัมพันธไมตรีอันดี การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตเป็นกระบวนการในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองของบุคคล โดยปรับแนวคิดและพฤติกรรมใหม่ของบุคคลแม้อยู่ในวัยสูงอายุให้เป็นคนที่มีบุคลิกมีคุณค่าเป็นการเสริม สร้างทำให้เจริญหรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่าการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าชีวิตสมบูรณ์เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสภาพแวดล้อมของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอด ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตตนเองตลอดเวลาพร้อมปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขผู้วิจัยได้รวบรวมมาสรุปไว้ ดังนี้

ผศ.วินัย เพชร⁴⁹ สรุปในบทความการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของบุคคลไว้ว่า บุคคลที่จะพัฒนาคุณค่าชีวิตตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเองโดยมีความเชื่อหรือแนว คิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จผู้สูงอายุก็เช่นกันแนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็น ต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือการที่บุคคลมีความคิดติดยึดไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเองการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลา และอย่างต่อเนื่องเมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

Watterson & Associates⁵⁰ กล่าวว่า มีขั้นตอนสำคัญ 6 ขั้นตอนในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ดังต่อไปนี้ 1.การกำหนดทิศทางของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต (Determine Direction) มีความสำคัญอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับการวางแผนการเดินทางท่องเที่ยวที่ต้องไปจุดหมายปลายทาง

⁴⁹ วินัย เพชรช่วย. *การพัฒนาตนเอง (Self-Development)*.

<http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm>. (30 มีนาคม 2561)

⁵⁰ Watterson & Associates, Inc, 2013. *The Six-Step Personal Development Process.*,

<<http://www.wattersonassociates.com/services/personal-careerguidance/the-six-step-personal-development-process.aspx>>. (March 1, 2019)

2. ประเมินจุดแข็งของตนเอง (Assess Strength) เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในอนาคตอย่างประสบความสำเร็จ 3. รู้ว่าพฤติกรรมอะไรบ้างที่ต้องการการพัฒนาหรือส่งเสริม (Identify Learning Pathways) เพื่อนำไปเป็นแนวทางที่จะเรียนรู้ในการพัฒนาที่ถูกต้องกับสิ่งที่ควร จะได้รับการพัฒนาของบุคคลแต่ละคน 4. กำหนดได้ว่า ตนเองจะสามารถปฏิบัติอย่างไร (Take Action) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงจะต้องทำไรบ้างเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการ พัฒนาตนเอง 5. ประเมินผลของสิ่งที่ได้ทำมา (Evaluate Results) จะต้องดำเนินการปรับหรือพัฒนาเพื่อ เป็น แนวทางในการดำเนินการพัฒนาตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ 6. พิจารณาว่าจากนี้ จะต้องดำเนินการอะไรอีกบ้าง (Re-Set Direction) เพื่อรักษาผลลัพธ์ที่ดีของตนเองเพื่อกระบวนการ พัฒนา ที่ต่อเนื่องกันไป ซึ่ง 6 ขั้นตอนนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุได้เช่นกัน

บุคคลที่จะพัฒนาคุณค่าชีวิตตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง ตัวเองโดยมีความเชื่อหรือแนว คิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การ พัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุก็เช่นกันแนวคิดที่สำคัญคือ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มี คุณค่าอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็น ต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก

2.5.1 หลักการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนตามแนวขององค์การสหประชาชาติ

องค์การสหประชาชาติได้รับรองหลักการ 18 ประการสำหรับผู้สูงอายุที่เรียกว่า “United Nations Principles for Older Persons”⁵¹ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2534 สรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุพึงมี สิทธิที่จะได้รับอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และการดูแลสุขภาพ อย่างเพียงพอ ทั้งจากการ จัดสรรรายได้การสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการช่วยเหลือตนเอง ผู้สูงอายุ พึงมีสิทธิและโอกาสได้ทำงาน หรือมีโอกาที่จะสร้างรายได้ทางอื่นให้กับตนเอง ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิและ มีส่วนร่วมในการกำหนดการเกษียณอายุการทำงาน ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิเข้าถึงโครงการฝึกอบรมและ โครงการด้านการศึกษาที่เหมาะสม ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสามารถที่จะปรับให้เข้ากับสภาพจิตใจส่วนบุคคลและความสามารถที่เปลี่ยนไป ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่ จะพักอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเองได้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้การมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิคงอยู่ใน สังคม และมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการกำหนดและดำเนินนโยบายที่มีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่อัน ดีของผู้สูงอายุรวมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะกับคนรุ่นใหม่ ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะแสวงหาและ พัฒนาโอกาสในการให้บริการแก่ชุมชนและทำงาน อาสาสมัครในตำแหน่งที่เหมาะสมกับความสนใจ

⁵¹ กรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, *สิทธิผู้สูงอายุสหประชาชาติ*, <http://www.dop.go.th/upload/laws/law_th_20152509143815_1.pdf>. (25 มีนาคม 2562)

และความสามารถ ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะก่อตั้งขบวนการหรือสมาคมเพื่อผู้สูงอายุการอุปการะเลี้ยงดู ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะได้รับการอุปการะเลี้ยงดูและการปกป้องคุ้มครองจากครอบครัวและ ชุมชนตาม คุณค่าวัฒนธรรมของแต่ละระบบสังคม ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิเข้าถึงบริการด้านการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยให้ สามารถและคงไว้หรือฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่สมบูรณ์ ที่สุด และเพื่อช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิด ภาวะเจ็บป่วยอีกด้วย ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิได้รับการ ทางด้านสังคมและกฎหมายเพื่อส่งเสริมอิสรภาพในการดำเนินชีวิตการปกป้องคุ้มครองและการ อุปการะเลี้ยงดู ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ซึ่งจะให้บริการ ด้านการปกป้องคุ้มครองการฟื้นฟูสมรรถภาพและการกระตุ้นทางด้านจิตใจและสังคมในสภาพ แวดล้อมที่ปลอดภัยและบรรยากาศที่เป็นมิตรตามความเหมาะสมกับสถานภาพและความต้องการ ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิมนุษยชนทั้งปวงและเสรีภาพขั้นพื้นฐานในขณะที่อยู่ในสถานที่ใด หรือในสถานที่ ใด ให้บริการดูแลรักษา รวมทั้งพึงได้รับการยอมรับในศักดิ์ศรี ความเชื่อ ความต้องการ และความเป็น ส่วนตัว ตลอดจนสิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับการอุปการะเลี้ยงดูและคุณภาพชีวิตของตนเองการ บรรลุความต้องการ ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะแสวงหาโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่าง เต็มที่ ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิเข้าถึงแหล่งการศึกษาวัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา และนันทนาการใน สังคม ความมีศักดิ์ศรีผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความมั่นคงปลอดภัย ปราศจากการถูกแสวงหาผลประโยชน์ ตลอดจนการปฏิบัติอย่างทารุณทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุพึงได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางวัยเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ภูมิภาค หลัง ศาสนา ความพิการ ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือสถานภาพอื่นใด

องค์การสหประชาชาติยังได้ประกาศเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)⁵² โดยการรับรองของชาติสมาชิก 193 ประเทศ เมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2558 เพื่อใช้เป็นทิศทางในการพัฒนาที่นานาประเทศรวมทั้งไทยจะใช้อ้างอิงนับจากนี้ไปจวบจนพ.ศ. 2573 ครอบคลุมระยะเวลา 11 ปีข้างหน้า เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน องค์การสหประชาชาติ (United Nation) กำหนดวาระการพัฒนากายหลังพ.ศ. 2558 (post-2015 development agenda) ตามกระบวนทัศน์ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” โดยประเด็นสำคัญของวาระการพัฒนากายหลังปี พ.ศ. 2558 คือ การจัดทำเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals–SDGs) 17 ข้อ ซึ่ง ประกอบไปด้วย การขจัดความยากจน : No Poverty ลดความเสี่ยงในการเข้าถึงทรัพยากรและการ บริการขั้นพื้นฐาน รวมถึงช่วยเหลือชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งและภัยพิบัติที่เกี่ยวข้อง กับสภาพภูมิอากาศ การขจัดความหิวโหย : Zero Hunger โดยต้องการให้การได้รับอาหารที่พอเพียง

⁵² United Nation, *About the Sustainable Development Goals*, 2558.

มีคุณค่าทางโภชนาการโดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being สร้างการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคน การศึกษาที่เท่าเทียม : Quality Education สร้างการศึกษาที่เท่าเทียมและทั่วถึง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การมีความเท่าเทียมทางเพศ : Gender Equality สร้างความเท่าเทียมทางเพศและวัย การจัดการน้ำและสุขาภิบาล : Clean Water and Sanitation การมีน้ำใช้ การจัดการน้ำและสุขาภิบาลที่ยั่งยืนเพียงพอและสะอาด การใช้พลังงานสะอาดที่ทุกคนเข้าถึงได้ : Affordable and Clean Energy ควบคุมการใช้พลังงานให้ทุกคนเข้าถึงได้ การจ้างงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ : Decent Work and Economic Growth ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่องครอบคลุมและยั่งยืน การมีอุตสาหกรรมและนวัตกรรม โครงสร้างพื้นฐาน : Industry, Innovation and Infrastructure เป็นการสร้างพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงส่งเสริมการปรับตัวให้เป็นอุตสาหกรรมอย่างยั่งยืนและทั่วถึง การลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality ลดความเหลื่อมล้ำทั้งภายในและระหว่างประเทศ เป็นที่ทราบกันดีว่าความเหลื่อมล้ำของรายได้ของประชากรที่กำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การสร้างเมืองและถิ่นฐานมนุษย์อย่างยั่งยืน : Sustainable Cities and Communities ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยทั่วถึงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างยั่งยืนหมายถึงการทำให้เข้าถึงที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยและเหมาะสมและพัฒนาการตั้งถิ่นฐานของชุมชน มีแผนการบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน : Responsible Consumption and Production สร้างการเปลี่ยนแปลงการผลิตและการบริโภคสินค้าและบริการการจัดการการใช้ทรัพยากรธรรมชาติร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและวิธีการกำจัดขยะที่เป็นพิษและมลพิษเป็นสิ่งสำคัญ การรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ : Climate Action ดำเนินมาตรการเร่งด่วนเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบ การใช้ประโยชน์จากมหาสมุทรและทรัพยากรทางทะเล : Life Below Water อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทรและทรัพยากรทางทะเลเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพื่อการจัดการอย่างยั่งยืนและปกป้องระบบนิเวศทางชายฝั่งและทางทะเลจากภาวะมลพิษจากแหล่งบนบก การใช้ประโยชน์จากระบบนิเวศทางบก : Life on Land ปกป้อง ป่า และส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากระบบนิเวศทางบกอย่างยั่งยืน อนุรักษ์และฟื้นฟูประโยชน์จากระบบนิเวศทางบก การสร้างสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก : Peace and Justice Strong Institutions ส่งเสริมสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน สันติภาพ ความมั่นคงสิทธิมนุษยชนและการปกครองที่มีประสิทธิภาพบน พื้นฐานของหลักนิติธรรมเป็นการรวมกันที่สำคัญเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) มุ่งมั่นที่จะลดความรุนแรงทุกรูปแบบพร้อมทำงานร่วมกับรัฐบาลและชุมชนเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งและความไม่มั่นคงอย่างยั่งยืน การลดอาวุธผิดกฎหมาย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประเทศกำลังพัฒนาในสถาบันการปกครองทั่วโลก ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน : Partnerships to achieve the Goal สร้างพลังแห่งการเป็นหุ้นส่วนความร่วมมือ

ระดับสากลต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในโลกยุคปัจจุบันมีการเชื่อมต่อกันมากขึ้นกว่าเดิมการพัฒนาในการเข้าถึงเทคโนโลยีและความรู้เป็นสิ่งสำคัญในการแบ่งปันและสนับสนุนนวัตกรรมสรุปดังภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ

สรุปหลักการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวองค์การสหประชาชาติในด้านผู้สูงอายุตารางที่ 2.6

แผนรองรับผู้สูงอายุตามแนวองค์การสหประชาชาติ	การพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (United Natio)
1. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะได้รับอาหาร น้ำ ที่อยู่ อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอทั้งจากการจัดสรรรายได้การสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการช่วยเหลือตนเอง	เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being
2. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิและโอกาสได้ทำงาน หรือมีโอกาที่จะสร้างรายได้ทางอื่นให้กับตนเอง	เป้าหมายที่ 8. การจ้างงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ : Decent Work and Economic Growth
3. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิและมีส่วนร่วมในการกำหนดการเกษียณอายุการทำงาน	เป้าหมายที่ 5. ความเท่าเทียมทางเพศ : Gender Equality
4. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิเข้าถึงโครงการฝึกอบรมและโครงการด้านการศึกษาที่เหมาะสม	เป้าหมายที่ 4. การศึกษาที่เท่าเทียม : Quality Education

<p>5. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิที่จะอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสามารถที่จะปรับให้เข้ากับสภาพที่พึงพอใจส่วนบุคคลและความสามารถที่เปลี่ยนไป</p>	<p>เป้าหมายที่ 11. เมืองและถิ่นฐานมนุษย์อย่างยั่งยืน: Sustainable Cities and Communities</p>
<p>6. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิที่จะพักอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเองได้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้</p>	<p>เป้าหมายที่ 9. อุตสาหกรรม นวัตกรรม โครงสร้างพื้นฐาน : Industry, Innovation and Infrastructure</p>
<p>7. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่มีสิทธิคงอยู่ในสังคมและมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการกำหนดและดำเนินนโยบายที่มีผล โดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะกับคนรุ่นใหม่</p>	<p>เป้าหมายที่ 10. ลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality</p>
<p>8. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิที่จะแสวงหาและพัฒนาโอกาสในการให้บริการแก่ชุมชนและทำงานอาสาสมัครในตำแหน่งที่เหมาะสมกับความสนใจและความสามารถ</p>	<p>เป้าหมายที่ 10. ลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality</p>
<p>9. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิที่จะก่อตั้งขบวนการหรือสมาคมเพื่อผู้สูงอายุการอุปการะเลี้ยงดู</p>	<p>เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being</p>
<p>10. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิที่จะได้รับการอุปการะเลี้ยงดูและการปกป้องคุ้มครองจากครอบครัวและชุมชนตามคุณค่าวัฒนธรรมของแต่ละระบบสังคม</p>	<p>เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being</p>
<p>11. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิเข้าถึงบริการด้านการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยให้สามารถและคงไว้หรือฟื้นฟูสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่สมบูรณ์ที่สุดและเพื่อช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิด ภาวะเจ็บป่วยอีกด้วย</p>	<p>เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being</p>
<p>12. ผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับบริการทางด้านสังคมและกฎหมายเพื่อส่งเสริมอิสระภาพในการดำเนินชีวิตการปกป้องคุ้มครองและการอุปการะเลี้ยงดู</p>	<p>เป้าหมายที่ 5. ความเท่าเทียมทางเพศ : Gender Equality</p>

<p>13. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ซึ่งจะให้บริการด้านการปกป้องคุ้มครอง การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการกระตุ้นทางด้านจิตใจและสังคมในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และบรรยากาศที่เป็นมิตรตามความเหมาะสมกับสถานภาพและความต้องการ</p>	<p>เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being</p>
<p>14. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิมนุษยชนทั้งปวงและเสรีภาพขั้นพื้นฐานในขณะที่อยู่ในสถานที่ใดใดหรือในสถานที่ ให้บริการดูแลรักษา รวมทั้งพึงได้รับการยอมรับในศักดิ์ศรี ความเชื่อ ความต้องการ และความเป็น ส่วนตัว ตลอดจนสิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับการอุปการะเลี้ยงดูและคุณภาพชีวิตของตนเองการบรรลุความต้องการ</p>	<p>เป้าหมายที่ 10.ลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality</p>
<p>15. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะแสวงหาโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่</p>	<p>เป้าหมายที่ 4. การศึกษาที่เท่าเทียม : Quality Education</p>
<p>16. ผู้สูงอายุพึงมีสิทธิเข้าถึงแหล่งการศึกษา วัฒนธรรมความเชื่อทางศาสนา และนันทนาการในสังคม</p>	<p>เป้าหมายที่ 4. การศึกษาที่เท่าเทียม : Quality Education</p>
<p>17. ความมีศักดิ์ศรีผู้สูงอายุพึงมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความมั่นคงปลอดภัยปราศจากการถูกแสวงหาผลประโยชน์ ตลอดจนการปฏิบัติอย่างทารุณทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p>	<p>เป้าหมายที่ 3. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being</p>
<p>18. ผู้สูงอายุพึงได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางวัยเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ภูมิภาค ศาสนา ความพิการ ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือสถานภาพอื่นใด</p>	<p>เป้าหมายที่ 10. ลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality</p>

ตารางที่ 2.6 หลักการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวองค์การสหประชาชาติในด้านผู้สูงอายุ

ในต่างประเทศนั้นมีตัวอย่างของการดำเนินงานที่สำคัญใน 4 ประเทศได้แก่ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ และสิงคโปร์พอสังเขปดังนี้ ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีโครงสร้างประชากรสูงอายุในสัดส่วนที่สูงที่สุดลำดับต้น ๆ ของโลกและมีการดำเนินการเพื่อรองรับปัญหาประชากรสูงอายุอย่างจริงจังที่ผ่านมาญี่ปุ่นต้องเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ และประสบกับอุปสรรคหลายประการที่ทำให้บริษัทไม่รักษาการจ้างแรงงานสูงอายุ และไม่ต้องการจ้างแรงงานสูงอายุ ญี่ปุ่นจึงได้ออกกฎหมายเพื่อส่งเสริมการจ้างงานในวัยกลางคนและผู้สูงอายุในค.ศ.1971 และได้มีการปรับปรุงหลายครั้งจนกระทั่งเปลี่ยนมาเป็นกฎหมายว่าด้วยความมั่นคงในการจ้างงานผู้สูงอายุซึ่งกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบสำหรับรัฐบาลและผู้มีส่วนร่วมอื่นโดยความสำเร็จของการดำเนินการภายใต้กฎหมายฉบับนี้ได้แก่ การเพิ่มอายุเกษียณขั้นต่ำตามกฎหมายเป็น 60 ปีและการกำหนดแนวทางการขยายการจ้างงานจนถึงอายุ 65 ปีนอกจากการตรากฎหมายและนโยบายแห่งรัฐยังมีกลไกของภาคธุรกิจที่ใช้ถ่ายโอนแรงงานระหว่างบริษัทในญี่ปุ่นด้วยกันเองในสองลักษณะลักษณะแรกเป็นการทำข้อตกลงถ่ายโอนแรงงานจากบริษัทหนึ่งไปยังอีกบริษัทหนึ่งเป็นการชั่วคราวโดยที่พนักงานที่ถ่ายโอนไปนั้นยังคงเป็นพนักงานสังกัดบริษัทเดิมลักษณะที่สองเป็นการทำข้อตกลงถ่ายโอนแรงงานจากบริษัทหนึ่งไปยังอีกบริษัทหนึ่งเป็นการถาวร โดยพนักงานที่โอนย้ายไปนั้นกลายเป็นพนักงานในสังกัดของบริษัทใหม่ซึ่งทั้งสองกรณีต้องเกิดจากความสมัครใจของพนักงานด้วยโดยกลไกนี้ แรงงานสูงอายุจะได้ประโยชน์ในแง่ของการขยายอายุการทำงานจากสถานที่ทำงานใหม่ก่อนการเกษียณอายุงานจากสถานที่ทำงานเดิม ส่วนสหรัฐอเมริกาแม้จะยังไม่ได้เผชิญปัญหาประชากรผู้สูงอายุเหมือนกับประเทศในทวีปยุโรปหรือบางประเทศในเอเชียเช่นญี่ปุ่นเนื่องจากสัดส่วนของประชากรสูงอายุต่อประชากรในสหรัฐอเมริกาปัจจุบันยังอยู่ในระดับปานกลางแต่ข้อเท็จจริงพบว่าผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาได้เข้ามามีส่วนร่วมในตลาดแรงงานในสัดส่วนที่สูงกว่าประเทศส่วนใหญ่ในกลุ่ม OECD ซึ่งมีสัดส่วนประชากรสูงอายุในระดับสูงสหรัฐอเมริกานับว่าเป็นประเทศแรก ๆ ที่ให้ความสำคัญเรื่องการห้ามเลือกปฏิบัติด้านอายุเกี่ยวกับการจ้างงานโดยได้มีการออกกฎหมายห้ามเลือกปฏิบัติด้านอายุในการจ้างงาน (ADEA) ในค.ศ.1967 มีการจัดทำโครงการบริการจ้างงานผู้อาวุโสในชุมชนโดยการช่วยเหลือผู้มียารายได้น้อยที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปให้เข้าทำงานในหน่วยงานของรัฐหรือองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร มีกฎหมายการลงทุนพัฒนาแรงงานด้วยโอกาสครอบคลุมแรงงานสูงอายุ ให้ความช่วยเหลือด้านการจัดหางาน การให้เงินสนับสนุนฝึกอบรมและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ตลาดแรงงานมีมาตรการให้ความช่วยเหลือแรงงานที่ตกงานรวมทั้งมาตรการเสริมสำหรับแรงงานสูงอายุที่สูญเสียงานอันเนื่องมาจากการแย่งตลาดของสินค้านำเข้าหรือเกิดจากการที่ผู้ประกอบการย้ายฐานการผลิตไปต่างประเทศเป็นต้น ส่วนประเทศอังกฤษนั้นก็เผชิญกับการปรับเปลี่ยนโครงสร้างของประชากรที่คนในวัยทำงานมีสัดส่วนลดลงเมื่อเทียบกับจำนวนประชากรสูงอายุรัฐบาลได้มีการออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการจ้างงานที่ครอบคลุมถึงสิทธิของแรงงานสูงอายุ อาทิ กฎหมายคุ้มครองการจ้างงาน พระราชบัญญัติว่าด้วยความเสมอภาคแห่งการจ้างงาน พ.ศ.2549 ซึ่งภายหลังถูกแทนด้วยพระราชบัญญัติความเสมอภาค พ.ศ.2553 และใน พ.ศ.2558 รัฐบาลอังกฤษได้เผยแพร่ข้อเสนอแนะในเอกสารมีชื่อว่า A new vision for

older workers: retain, retrain, recruit สำหรับใช้เป็นแนวทางในการดูแลแรงงานสูงอายุ ภายใต้นโยบาย รัฐในส่วนของการดูแลผู้สูงอายุ พ.ศ. 2553-2558 รัฐบาลอังกฤษยังให้ความสำคัญต่อการฝึกอบรมและ เสริมความรู้และทักษะพิเศษแก่แรงงานผู้สูงอายุแนะนำอาชีพและช่วยเหลือผู้สูงอายุให้สามารถประกอบ อาชีพอิสระ มีแผนงานในการส่งเสริมและสนับสนุนการ เรียนรู้ตลอดชีวิต ด้วยการทำงานร่วมกันระหว่าง รัฐบาลท้องถิ่น สหภาพแรงงาน และสหภาพนายจ้าง มีการสร้าง เครือข่ายการให้บริการด้านการเรียนรู้และ การให้บริการข้อมูลข่าวสารตามสายเพื่อเผยแพร่แนวทางการพัฒนาอาชีพและการเสริมสร้างความรู้ตลอด ชีวิตให้ถึงที่บ้านเป็นต้น นอกจากนี้รัฐบาลอังกฤษยังได้ออกมาตรการช่วยเหลือแรงงานสูงอายุที่มีอายุ มากกว่า 50 ปี ขึ้นไปทั้งในรูปแบบที่เป็นตัวเงินและไม่เป็นตัวเงิน อาทิการช่วยเหลือค่าครองชีพเป็นรายสัปดาห์ การให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการหางานการเตรียมประวัติเพื่อสมัครงาน การวางแผนการหา งานและสมัครงานรวมทั้งสนับสนุนองค์กรภาคเอกชนให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปสามารถ ประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยเสนอให้เงินกู้แก่ผู้ที่มีแผนการลงทุนทางธุรกิจหรือผู้ที่ถูกปฏิเสธค่าของเงินจาก สถาบันการเงินเป็นต้นเรื่อง ที่สิงคโปร์นั้นในประเด็นผู้สูงอายุรัฐได้ให้ความสำคัญเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุที่ เพิ่มขึ้นทุกปีในพ.ศ. 2573 คาดว่าสิงคโปร์จะมีประชากร 1 ใน 5 ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีทำให้มีการจัดตั้ง คณะกรรมาธิการบริหารกิจการประชากรผู้สูงอายุขึ้นใน พ.ศ. 2553 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความ พร้อมและหาแนวทางช่วยเหลือแก่ประชาชน ส่วนสิงคโปร์ที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและหนึ่งในภารกิจ สำคัญคือการส่งเสริมการจ้างงานและความมั่นคงทางการเงินโดยมีการลดหย่อนภาษีให้แก่องค์กรหรือ หน่วยงานที่จ้างผู้สูงอายุเป็นลูกจ้างเน้นการจ้างงานแบบชั่วคราวและงานแบบมีเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่น เพื่อจูงใจให้เกิดการจ้างงานผู้สูงอายุที่ยังมีความพร้อมจะอยู่ในตลาดแรงงานและขยายการเกษียณอายุของ บางสายวิชาชีพที่ขาดแคลน เช่นแพทย์ พยาบาล นักวิชาการจาก 60 เป็น 65 ปีนอกจากนี้สิงคโปร์ยัง สนับสนุนให้บริษัทจ้างผู้ทำงานสูงอายุโดยการออกแบบลักษณะงานใหม่การบริการฝึกอบรมแก่ผู้สูงอายุการ สนับสนุนให้บริษัทปฏิบัติตามนโยบายทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาระบบให้อื้อประโยชน์ต่อการจ้าง ผู้สูงอายุและเพื่อรักษาผู้ทำงานสูงอายุให้สามารถทำงานต่อไป⁵³

สรุปเรื่องหลักการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวองค์การสหประชาชาติในด้านผู้สูงอายุได้ดังนี้ แนวทาง หลักในการการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนของสหประชาชาติจาก ทั้งหมด 17 เป้าหมายนั้น ประกอบด้วย เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ รวม 6 เป้าหมายคือ 1. มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี : Good Health and Well-being เป็นการสนับสนุนคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในด้ายปัจจัย 4 และการดูแล สุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ สร้างวัฒนธรรมสังคมแห่งการเกื้อกูล ผู้สูงอายุ มีสถานที่ทางศาสนาและสถานที่นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม 2. การศึกษาที่เท่าเทียม : Quality Education เป็นการสนับสนุนแหล่งการศึกษา ให้ออกาสด้านการศึกษาเพื่อผู้สูงอายุได้พัฒนา

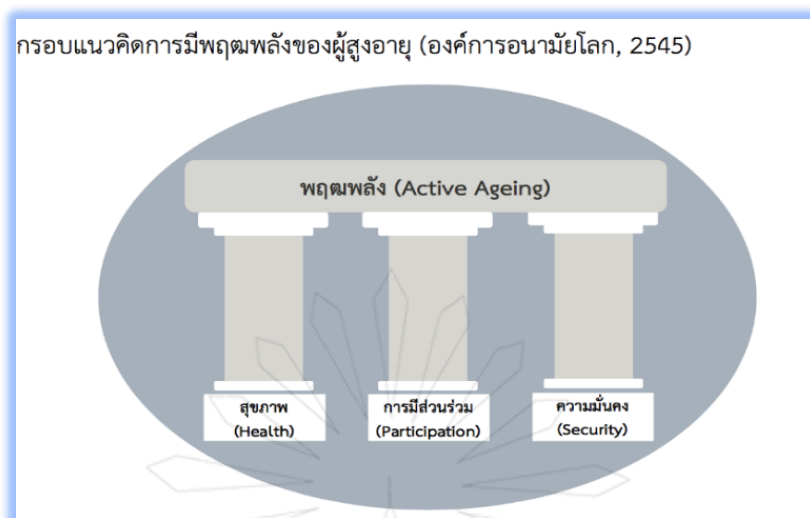
⁵³ กรมกิจการผู้สูงอายุ, *แนวทางด้านผู้สูงอายุและแรงงานผู้สูงอายุในต่างประเทศ*, หน้า 15-16

ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ 3. การจ้างงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ : Decent Work and Economic Growth เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ทำงานได้มีรายได้ทางอื่นเพื่อตนเองสร้างคัมมั่งคั่งแก่ชีวิต 4. อุตสาหกรรม นวัตกรรม โครงสร้างพื้นฐาน : Industry, Innovation and Infrastructure สนับสนุนความสะดวกสบายด้วยนวัตกรรมโครงสร้างและอาหารตลอดจนเครื่องใช้ อุปกรณ์ การรักษาโรค เพื่อสนับสนุนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของผู้สูงอายุ 5. ลดความเหลื่อมล้ำ : Reduced Inequality เป็นการสนับสนุนด้านความสะดวกในการดำเนินชีวิตโดยให้สิทธิผู้สูงอายุด้านอย่างเหมาะสม 6. เมืองและถิ่นฐานมนุษย์อย่างยั่งยืน: Sustainable Cities and Communities สนับสนุนสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยแก่สังคมผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวม ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการศึกษา และด้านความมั่นคงของชีวิต

2.5.2 หลักการสร้างสังคมพหุพลัง (Active Aging Society) ของผู้สูงอายุตามแนวของ องค์การอนามัยโลก

การเข้าสู่สังคมสูงอายุในหลายประเทศทั่วโลกทำให้องค์การอนามัยโลกนำเสนอกรอบแนวคิด Active Ageing ซึ่งเป็น แนวคิดเกี่ยวกับการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุข ทั้งในด้านร่างกายจิตใจมีความมั่นคงในชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมเป็นแนวทางให้นานาประเทศนำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของตนเองซึ่งกรอบแนวคิดนี้ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญและปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะศักยภาพผู้สูงอายุ Active Ageing ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “พหุพลัง” แทนคำว่า Active Ageing องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)⁵⁴ ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ พหุพลังว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกโดยคาดว่าภาวะพหุพลังจะเป็นหนทางที่จะยกระดับคุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้นำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิตตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ โดยภาวะพหุพลังจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1. การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2. การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3. การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) ตามภาพที่ 2.3

⁵⁴ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*, (Geneva: World Health Organization, 2002). P. 45-52.



ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดพลังของผู้สูงอายุตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก

นอกจากนี้การมีภาวะพลังตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกยังเป็นผลมาจากปัจจัยกำหนด (Determinant) และปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) ต่าง ๆ ทั้งจากตัวผู้สูงอายุและสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยปัจจัยกำหนดที่ส่งผลต่อภาวะพลัง ประกอบด้วย⁵⁵ 1. ปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพและ ระบบบริการทางสังคม (Determinants Related to Health and Social Service Systems) เช่น การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การรักษาโรค การดูแลในระยะยาว การให้บริการด้านสุขภาพจิต 2. ปัจจัยกำหนดทางพฤติกรรม (Behaviour Determinants) เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา กิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหาร สุขภาพช่องปาก 3. ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล (Determinants Related to Personal Factors) เช่น ปัจจัยด้านชีววิทยาและกรรมพันธุ์ภาวะทางจิต 4. ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Determinants Related to the Physical Environment) เช่น สภาพแวดล้อมที่สะอาดที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยการล้มหรือได้รับบาดเจ็บ 5. ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม (Determinants Related to the Social Environment) เช่น การสนับสนุนทางสังคม ความรุนแรงและ การละเมิดสิทธิ การศึกษาและการเรียนรู้ และ 6. ปัจจัยกำหนดทางเศรษฐกิจ (Economic Determinants) เช่น หลักประกันด้านรายได้ การมีหลักประกันทางสังคม การมีงานทำ ปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) ประกอบด้วย 1) เพศ (Gender) และ 2) วัฒนธรรม (Culture) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยอื่น ๆ คือ เพศเป็นตัวกำหนดสถานภาพทางสังคมที่สำคัญซึ่งความแตกต่างทางเพศมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในบางสังคม ผู้หญิงมีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่าผู้ชาย ส่งผลต่อการทำงาน การศึกษา การบริโภค และการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ ในอีกด้าน

⁵⁵ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*, (Geneva: World Health Organization, 2002). P. 20-30.

หนึ่งผู้หญิงมีบทบาทสำคัญในการดูแลครอบครัวแต่บางคนต้องละทิ้งงานเพื่อดูแลลูกและพ่อแม่ที่สูงอายุในครอบครัว ทำให้ขาดโอกาสในการสร้างรายได้ส่วนผู้ชายจะมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิตมากกว่าผู้หญิงหลายประการ เช่น การทำงานที่เสี่ยงอันตราย พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มสุรายาเสพติดในขณะที่วัฒนธรรม ดังสรุปในรูปภาพที่ 2.4



ภาพที่ 2.4 ปัจจัยกำหนดและปัจจัยตัดขวางที่มีผลต่อภาวะพดพพลังตามแนวองค์การอนามัยโลก

สรุปแนวคิดพดพพลัง Active Ageing ในสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การอนามัยโลก(World Health Organization: WHO) ดังตารางที่ 2.7

3 เสาหลัก แนวคิดพดพพลังในสังคมผู้สูงอายุ	ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างพดพพลัง
การมีสุขภาพที่ดี (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security)	ปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพและ ระบบบริการทางสังคม (Determinants Related to Health and Social Service Systems) ปัจจัยกำหนดทางพฤติกรรม(Behaviour Determinants) ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล (Determinants Related to Personal Factors) ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Determinants Related to the Physical Environment)

	ปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม (Determinants Related to the Social Environment) ปัจจัยกำหนดทางเศรษฐกิจ(Economic Determinants) เพศ (Gender) วัฒนธรรม (Culture)
--	---

ตารางที่ 2.7 แนวคิดพัฒนาพลังในสังคมผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก

United Nations Economic Commission for Europe : UNECE2019 คณะกรรมการด้านเศรษฐกิจเพื่อยุโรปขององค์การสหประชาชาติได้จัดทำดัชนีพัฒนาพลังโดยนำแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกมาปรับใช้ เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศสหภาพยุโรป 26 ประเทศ โดย UNECE ได้แบ่งลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพัฒนาพลังไว้ 4 ด้าน (22 ตัวชี้วัด) คือการมีงานทำ การมีส่วนร่วมในสังคม การพึ่งพิง สุขภาพ และการอยู่อาศัยที่มั่นคง

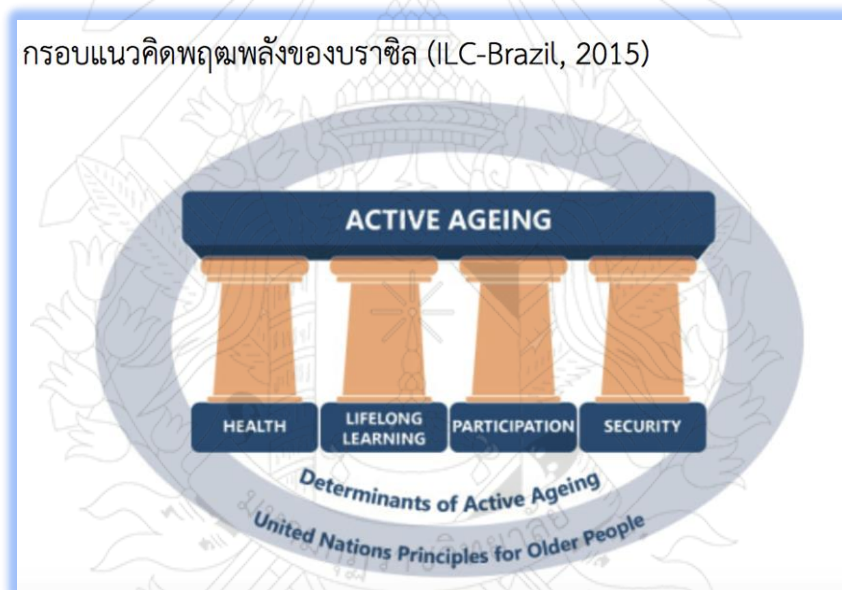
การมีพัฒนาพลังโดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจต่าง ๆ เช่นสำรวจภาวะการทำงานสำรวจประชากรผู้สูงอายุสำรวจการมีการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน เป็นต้นซึ่งผู้เกี่ยวข้องในประเทศไทยได้นำมาประยุกต์เป็นดัชนีเพื่อการประเมินของผู้สูงอายุไทย⁵⁶ ดังภาพที่ 2.5



ภาพที่ 2.5 ดัชนีพัฒนาพลังของผู้สูงอายุไทย

⁵⁶ สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, *ดัชนีพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทย*, บริษัทพิมพ์ : เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด, 2560, หน้า 5

International Longevity Centre Brazil⁵⁷ ได้นำกรอบแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกมาปรับเพิ่มองค์ประกอบด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตเข้ามาในกรอบแนวคิดโดยในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังในสังคมของบราซิลใน ค.ศ.2010 นอกเหนือจากสามเสาหลักเดิมคือ สุขภาพดี มีส่วนร่วม และมีความมั่นคงในชีวิต โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุที่มีศักยภาพนั้นจะมีกาดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องด้วยกิจกรรม การมีส่วนร่วมในสังคม มีส่วนร่วมด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรม โดยจะมีกิจกรรมที่ไม่หักโหมเป็นอันตรายต่อสุขภาพบางท่านได้หยุดจากงานประจำแล้ว การทำให้ผู้สูงอายุตื่นตัวและกระตือรือร้นในการที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้และมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องนอกจากนั้นผู้สูงอายุต้องมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาโดยจะให้ความสำคัญกับการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมของผู้สูงอายุ รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทั้งจากการเรียนรู้จากภายนอกและ ภายในครอบครัว⁵⁸ ดังภาพที่ 2.6



ภาพที่ 2.6 กรอบแนวคิดพัฒนาพลังของ บราซิล

⁵⁷ International Longevity Centre Brazil , *A policy framework in response to the longevity revolution*, (2560, พฤษภาคม,15),<<http://ilcbrazil.org/key-facts/glossary-of-active-ageing-terms/>> (6มกราคม 2562)

⁵⁸ สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, *ดัชนีพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทย*, บริษัท พิมพ์: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด, 2560 ,หน้า 6.

สำหรับในประเทศไทยนั้น มีนักวิชาการและภาครัฐตลอดจนส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุได้มีการศึกษาตามแนวคิดพลังขององค์การอนามัยโลกมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ⁵⁹ ได้ศึกษาระดับการมีพลังของผู้สูงอายุไทยรวม ทั้งศึกษาปัจจัยที่กำหนดคุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีพลังโดยใช้ข้อมูลสำรวจประชากรสูงอายุใน ประเทศไทย พ.ศ. 2545 และ พ.ศ. 2550 พบว่าดัชนีพลังของผู้สูงอายุลดลงอย่างมากในช่วง 5 ปีเนื่องจากองค์ประกอบของดัชนีความมั่นคงโดยเฉพาะด้านรายได้และความเพียงพอของรายได้ลดลงซึ่งในการสร้างดัชนีพลังใช้ตัวชี้วัดทั้งหมด 15 ตัวชี้วัดแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ 6 ตัวชี้วัด (การประเมินสุขภาพกายของตนเอง สุขภาพจิต ความพิการ ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันข้อจำกัดด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ด้านการมีส่วนร่วม 3 ตัวชี้วัด (การมีส่วนร่วมใน การทำงาน การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม) และด้านความมั่นคง 6 ตัวชี้วัด (รายได้ ความเพียงพอของรายได้ แหล่งรายได้ ความเป็นเจ้าของบ้าน การอยู่อาศัย สภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย)

สรุปดัชนีพลังผู้สูงอายุไทย (Active Ageing Index of Thai Elderly) พอสรุปได้ดังตารางที่ 2.8 ดังนี้

ด้านสุขภาพ	ด้านการมีส่วนร่วม	ด้านความมั่นคง	ด้านสภาพที่เอื้อต่อการสร้างพลัง
-การประเมินสุขภาพกายของตนเอง -สุขภาพจิต -ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันและการเคลื่อนไหว -การมองเห็น -การได้ยิน -การออกกำลังกาย	-การมีงานทำ -การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ -การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชน -การดูแลบุคคลในครัวเรือน	-ความเพียงพอของรายได้ -การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย -ลักษณะการอยู่อาศัย -สภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย	-การมีการใช้อุปกรณ์ ICT - การอ่านออกเขียนได้

ตารางที่ 2.8 ดัชนีพลังผู้สูงอายุไทย (Active Ageing Index of Thai Elderly)

⁵⁹ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ. (2553). ระดับและแนวโน้มความมีพลังของผู้สูงอายุไทย. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553, ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์กรุงเทพมหานคร (25-26 พฤศจิกายน): หน้า 26-38.

สอดคล้องกับประเทศไทยที่เห็นนโยบายวางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” (Active Aging Society) ใน 7 มิติ⁶⁰ ประกอบด้วย 1. สุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขอย่างยั่งยืน 2. สุขภาพ เพื่อการแพทย์ปฐมภูมิเข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง 3. ที่อยู่อาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยที่มั่นคง 4. การออมเพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ 5. นวัตกรรมเพื่อสร้างตลาดนวัตกรรมผู้สูงอายุ 6. สภาพแวดล้อมปลอดภัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความปลอดภัย 7. ความมั่นคง เพื่อให้มีระบบสวัสดิการเพื่อสังคม อย่างเป็นระบบ

สรุปแนวคิดพัฒนาพลังในสังคมผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลกดังนี้ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้มีศักยภาพ (Active ageing) ขององค์การอนามัยโลก World Health Organization 2545, ถูกนำมาใช้ทั้งในแง่อธิบายถึงคุณลักษณะที่คาดหวังของผู้สูงอายุในสังคมและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุทั้งในมิติด้านสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) 1. ด้านการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี (Health) นั้นต้องทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรับรู้และตระหนักรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงกระทำการดูแลสุขภาพตนเองให้ได้มากที่สุดตามศักยภาพโดยกระทำอย่างต่อเนื่อง และมีความปลอดภัยในด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย 2. ด้านการส่งเสริมให้มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (Security) ในด้านนี้อาจมองถึงความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องอยู่ตามลำพัง ดังนั้นความพร้อมทางด้านเงินอาจต้องมีเพียงพอต่อการเลี้ยงชีพรวมถึงแหล่งสนับสนุนในการสร้างงานเพื่อให้เกิดรายได้เพียงพอและต่อเนื่อง ไม่ให้เกิดความลำบากในการใช้ชีวิต 3. ด้านการส่งเสริมการมีส่วนร่วม (Participation) ในแนวคิดด้านนี้จะจะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังไม่ถูกทิ้งห่างออกจากสังคมการมีกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชนและได้มีส่วนร่วมในงานจะช่วยสร้างให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำคาญเหงาและเป็นการสร้างคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุได้ หากเติมเต็มอีกหนึ่งด้านตามแนวของประเทศบราซิล 4. ด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิตเข้ามาในกรอบแนวคิดโดยในการพัฒนาภาวะพัฒนาพลังในสังคมของบราซิลคือ ด้านการศึกษาการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมของผู้สูงอายุรวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทั้งจากการเรียนรู้จากภายนอกและ ภายในครอบครัว ให้กับผู้สูงอายุจะเป็นการสร้างพัฒนาพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพจากแนวคิดการสร้างพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกร่วมกับบราซิล จะเห็นว่าแนวทางนี้เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในสี่ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และ ด้านความมั่นคงของชีวิตเช่นกันกับแนวคิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติและนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยดังที่กล่าวมา

⁶⁰ อนันต์ อนันตกุล, รายงานสังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย, ประชุมราชบัณฑิตและภาคีสมาชิกสำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสภา, ธันวาคม 2560, < <http://www.royin.go.th/wp-content/uploads/2017/12/สังคมสูงวัย3.pdf> >. (24 มีนาคม 2562)

2.5.3 หลักการ“อิบะโซ”ในผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่น

ปัจจุบันญี่ปุ่นเป็นชาติที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกในพ.ศ.2556 ประชากรญี่ปุ่นที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปจะมีสัดส่วนถึงร้อยละ 25 ของประชากรในประเทศนั้นหมายความว่าในประเทศญี่ปุ่น 1 คนใน 4 คนเป็นผู้สูงอายุแนวโน้มเช่นนี้จึงคำนวณออกมาในเชิงสถิติได้ว่าภายในปี พ.ศ. 2583 หรืออีก 21 ปีข้างหน้าเองจำนวนผู้คนที่อายุ 65 ปีขึ้นไปในญี่ปุ่นจะสูงเป็นร้อยละ 33 ของพลเมืองญี่ปุ่นนั้นหมายความว่า 1 คนใน 3 คน จะเป็นผู้สูงอายุรัฐบาลญี่ปุ่นได้เห็นแนวโน้มของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในประเทศจึงได้วางนโยบายแห่งชาติไว้รองรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและองค์กรเอกชนต่าง ๆ ก็ได้ปรับนโยบายการผลิตสินค้าอุปโภคและบริโภคทั้งหลายไว้แล้วเช่นกัน ประเทศญี่ปุ่นจึงเป็นที่จับตามองของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่มีแนวโน้มว่าสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุกำลังเพิ่มมากขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวให้ประชากรในประเทศของตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีบ้านเมืองที่น่าอยู่ยิ่งขึ้น รัฐสวัสดิ การที่จัดไว้จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก มหาศาล เมื่อคนญี่ปุ่นมีอายุยืนยาวขึ้นรัฐก็ต้องสำรองงบประมาณมากขึ้นในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ ทุกวันนี้ญี่ปุ่นเป็นชาติที่ประชากรมีอายุยืนยาวที่สุดในโลกคือเฉลี่ยอายุสูง ถึง 83 ปี (ประเทศไทย 70 ปี สิงคโปร์ 82 ปี) รัฐบาลญี่ปุ่นตระหนักถึงสภาวะแรงงานที่ขาดแคลน และได้เพิ่มมาตรการผ่อนผันอนุโลมให้ใช้แรงงานต่างชาติได้ตั้งแต่ปี 2000 เป็นต้นมาแต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะรองรับความต้องการโดยรวมของเศรษฐกิจได้ ประเทศญี่ปุ่นได้ชื่อว่าเป็นชาติที่มีวินัย การครองชีพที่โดดเด่นกว่าชาติอื่น ๆ ในโลกนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในระดับชาติและสังคมช่วยผลักดันแนวคิดเรื่องมาตรฐานในการออกแบบบ้านที่อยู่อาศัยการก่อสร้าง อาคารสูงระบบขนส่งมวลชนและพื้นที่สาธารณะทุกแห่งหนให้คำนึงถึงความสะดวกสบาย ความปลอดภัยและความมีประสิทธิภาพของทุกชีวิต ในการนี้ได้มีการเน้นคำว่าทุกชีวิตอย่างไม่มีข้อยกเว้นไม่ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นเด็กเล็กหรือคนชรา เป็นชายหรือหญิงเป็นคนร่างกายสูงใหญ่หรือเตี้ยเล็กหรือคนพิการ ทั้งนี้เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรผู้คนไม่ว่าวัยใด หรือเพศใด ย่อมมีสิทธิเท่าเทียม กันในการเลือกที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างสะดวกปลอดภัย และมีคุณภาพให้กับตนเองได้ เช่น ในบ้าน เรือนไม่มี ชั้นบันได ประตูบ้านหรือ ประตูห้องไม่ใช่ลูกบิดทางเข้าออกมีความกว้างขวางและเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่ ในระดับที่ผู้สูงอายุทุกวัยสามารถเอื้อมถึงตลอดจนรถเมล์และรถไฟไม่มีชั้นบันได เอื้อให้ทุกคนก้าวขึ้นลงได้สะดวกโดยไม่มีข้อจำกัด สินค้าอุปโภคและบริโภคที่วางขายในตลาดทั่วไปนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงผู้ซื้อทุกระดับเมื่อผู้สูงอายุในสังคมมีสัดส่วนสูงขึ้นก็ย่อมกลายเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่ ผู้ผลิตสินค้าต้องให้ความสนใจมากยิ่งขึ้น คนญี่ปุ่นได้ให้ความสนใจกับทฤษฎี“อิบะโซ”ซึ่งในภาษา ญี่ปุ่นแปลว่าบ้าน แต่ในที่นี้คำว่า “อิบะโซ” มีความหมายลึกซึ้งกว่านั้นนั่น คือเป็นที่ทำให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ความชราไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดไว้ เมื่อถึงวัยชราภาพ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุย่อมถดถอยลงกลายเป็นภาระของลูกหลานและสังคมโดย รวมแนวคิดเรื่อง

อิบะโซกำลังเป็นที่สนใจของหลายประเทศทั่วโลก เพื่อเสนอแนะให้สังคมคำนึงถึงคนสูงอายุ และใส่ใจให้ได้อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย และสะดวกสบายตลอดจนเป็นที่เคารพนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่า “อิบะโซ” เน้นการสร้างจิตสำนึกให้กับผู้สูงอายุว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและประสบการณ์ของเขา มีบทบาทในการสร้างความเจริญให้กับประเทศชาติ “อิบะโซ” เป็นต้นแบบของการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยของประชากรโดยสามารถทำให้ลูกหลานและผู้คนในสังคมยอมรับว่า คนชราคือคนที่มีสิทธิเสรีที่จะเลือกวิถีชีวิตของตนเอง และเขาเหล่านี้ยังทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ มิใช่ภาระของบ้านเมือง หากทำได้สำเร็จก็จะช่วยลดภาระของรัฐลงได้ในระยะยาวในด้านค่าใช้จ่ายที่ต้องรักษาพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อสร้าง “อิบะโซ” ให้คนชราทุกผู้ทุกนามสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัยและสะดวกสบายโดย ไม่ก่อให้เกิดภาระกับคนรอบข้าง รัฐบาลญี่ปุ่นจึงได้ออกกฎหมายควบคุมการก่อสร้างอาคารและพื้นที่สาธารณะให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้เองโดยไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น ทั้งนี้ได้เริ่มร่างระเบียบการออกแบบก่อสร้างพื้นที่สาธารณะในระดับท้องถิ่นในปี 1970 ต่อมาจึงได้รวบรวมร่างระเบียบการออกแบบระดับประเทศในปี 1980 พร้อมกันนี้รัฐบาลก็เริ่มให้ร่างระเบียบการออกแบบที่อยู่อาศัยในครัวเรือนญี่ปุ่นเป็นชาติแรกที่ทำให้ความสำคัญกับชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจนหลาย ๆ ประเทศต่างเจริญรอยตาม⁶¹

สรุปหลักการอิบะโซในสังคมผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่น ดังนี้ “อิบะโซ” มีความหมาย คือ การสร้างค่านิยมและการกระทำให้สังคมเป็นที่ทำให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง เพื่อเสนอแนะให้สังคมคำนึงถึงคนสูงอายุ และใส่ใจให้ได้อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย และสะดวกสบายตลอดจนเป็นที่เคารพนับถือของผู้ที่อ่อนวัยกว่า “อิบะโซ” เน้นการสร้างจิตสำนึกให้กับผู้สูงอายุว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและประสบการณ์ของเขา มีบทบาทในการสร้างความเจริญให้กับประเทศชาติ “อิบะโซ” เป็นต้นแบบของการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยของประชากรโดยสามารถทำให้ลูกหลานและผู้คนในสังคมยอมรับว่าคนชราคือคนที่มีสิทธิเสรีที่จะเลือกวิถีชีวิตของตนเอง และเขาเหล่านี้ยังทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ มิใช่ภาระของบ้านเมือง เป็นการร่วมสนับสนุนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุโดยการสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรมตลอดจนที่อยู่อาศัยที่เกื้อกูลให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5.4 นโยบายและแนวทางปฏิบัติเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย

1. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

⁶¹ พิสิษฐ์ จิรภิญโญ, “สังคมสูงอายุของญี่ปุ่น”, บทความวิชาการ ชุดที่ 16 สมาคมวิศวกรรมปรับอากาศแห่งประเทศไทย, <http://www.a.cat.or.th/download/acat_or_th/journal-16/16%20-%2007.pdf> (27 มีนาคม 2562)

ประเทศไทยได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ซึ่งให้ความคุ้มครองและหลักประกันด้านสิทธิแก่ผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ตลอดจนสิทธิประโยชน์ด้านต่าง ๆ ในการเข้าถึงและการ ได้รับบริการสาธารณะ โดยในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้กำหนดให้ “คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ” เป็นกลไกระดับชาติด้านนโยบายผู้สูงอายุโดยมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ตามมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้บัญญัติสิทธิผู้สูงอายุที่ได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุน ดังนี้⁶² 1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุ เป็นกรณีพิเศษ 2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต 3. การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม 4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย หรือชุมชน 5. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น 6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม 7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ 8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง 9. การให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางการแก้ปัญหาครอบครัว 10. การจัดทำที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความเป็นจำเป็นอย่างทั่วถึง 11. การจ่าย เงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม 12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี 13. การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่2) พ.ศ.2553⁶³ ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ สิทธิเรื่องเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ และอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมจากรัฐ เพื่อให้สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญที่กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิได้รับสวัสดิการสงเคราะห์อำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ

2. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติเป็นแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติที่ชี้แนะทิศทางการพัฒนาและการดำเนินงาน ด้านผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวมคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้ให้ความเห็นชอบแผน

⁶² กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, *สิทธิผู้สูงอายุ*, <http://www.dop.go.th/upload/regulation/regulation_th_20152509164128_1.pdf>.

(15 มีนาคม 2562)

⁶³ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. (กรุงเทพฯ : เจเอสการพิมพ์, 2547)

ผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ.2552⁶⁴ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ 3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพิจารณางานด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ 5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลผลและพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติโดยประเด็นท้าทายในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในระยะต่อไป ได้แก่การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในวัยสูงอายุ ด้วยการส่งเสริมระบบการออมแห่งชาติเพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในวัยทำงาน และยังมีหลักประกันด้านรายได้ดี ๆ จากรัฐ เพื่อให้มีบำนาญ เพื่อการใช้จ่ายในวัยสูงอายุ การระดมความร่วมมือของภาคส่วนต่าง ๆ เพื่อสร้างระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุรวมทั้งการพัฒนากำลังคนเพื่อรองรับความต้องการการดูแลระยะยาวของผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้มีการใช้ความรู้ความสามารถและศักยภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในการทำงานหลังวัยเกษียณ การส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและการเสริมพลังองค์กรเครือข่าย

3. นโยบายรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุรัฐบาลมีนโยบายในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ เพื่อสร้าง สรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต การจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักฟื้น และโรงพยาบาลที่เป็นความร่วมมือของภาครัฐภาคเอกชนชุมชนและครอบครัวรวมทั้งการพัฒนาการเงินการคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุรัฐบาลมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีครบทั้ง 4 มิติ คือสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และ สภาพแวดล้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว การดำเนินการต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานราชการอื่น ๆ รวมถึง ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา และภาคประชาสังคม จึงได้มีการจัดทำแผนงานบูรณาการสร้างความเสมอภาคเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ของประเทศไทยให้ครบทั้ง 4 มิติ โดยมี 3 เป้าหมายหลักรายละเอียดดังนี้ 1. ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม การเตรียมความพร้อมประชากรในการเข้าสู่วัยสูงอายุด้วยการจัดตั้งกองทุนการออม แห่งชาติ หรือ กอช.เพื่อให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงและสร้างหลักประกันยามชราภาพของตนเองได้ ส่งเสริมความรู้ให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยเกษียณทั้งด้านเศรษฐกิจ

⁶⁴ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่1พ.ศ.2552*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาณิสัย, 2553)

และสังคม 2. เพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีหลักประกันในการดูแลตนเอง สร้างระบบฐานข้อมูลด้านผู้สูงอายุเพื่อความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลกลางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำให้สามารถจัดบริการให้กับประชาชนได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น รวมถึงการมีข้อมูลที่เป็นปัจจุบันซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ในการพิจารณาจัดทำนโยบายและแผนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี การมีสุขภาพที่ดีมี 2 มิติ คือ การมีสุขภาพที่ดี และการได้รับการคุ้มครองทางสังคม ด้านสุขภาพเน้นการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบโดยพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยนำไปใช้ประโยชน์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี 3. ด้านการคุ้มครองทางสังคม สร้างระบบการคุ้มครองทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ โดยการสร้างเครือข่ายภายในชุมชนและสร้างความร่วมมือกับท้องถิ่นในการเฝ้าระวังผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง เพื่อคุ้มครองผู้สูงอายุไม่ให้ถูกใช้ประโยชน์จากบุคคลที่ไม่หวังดี สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของคนทุกกลุ่มในสังคม การป้องกันผู้สูงอายุจากอุบัติเหตุภายในบ้านที่อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly Environment) จึงเป็นสิ่งจำเป็นโดยเริ่มจากการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนอาศัยอยู่ตามลำพัง และที่อยู่อาศัยมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดี และสามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถสร้างความตระหนักแก่ชุมชนในการพัฒนาสภาพแวดล้อม และพื้นที่สาธารณะในชุมชน ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนได้⁶⁵

4. แผนกลยุทธ์กรมกิจการผู้สูงอายุพ.ศ. 2560 – 2564

กรมกิจการผู้สูงอายุได้จัดทำแผนกลยุทธ์กรมกิจการผู้สูงอายุพ.ศ.2560-2564 เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมสถาน การณ์และบริบททางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ.2546 นโยบายด้านสังคมของรัฐบาล แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 กรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีกรอบการปฏิรูปประเทศยุทธศาสตร์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พ.ศ.2560-2564 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงพ.ศ.2552 เพื่อใช้เป็นทิศทางแนวทางการดำเนินงานเพื่อร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในแผนกลยุทธ์กรมกิจการผู้สูงอายุพ.ศ.2560 – 2564⁶⁶ ประกอบด้วย 4 ประเด็นยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1. ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาระบบและกลไกการ

⁶⁵ กรมกิจการผู้สูงอายุ, *เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี2562*, <<http://www.dop.go.th/th/news/1/1493>> (26พฤษภาคม 2562)

⁶⁶ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, *แผนกลยุทธ์กรมกิจการผู้สูงอายุ ปี 2560-2564*, <http://tps04.msociety.go.th/images/DatabaseTPSO4/About_TPSO/Strategic-Department-of-the-elderly-2560-2564.pdf> (30 เมษายน 2562)

ขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างมีบูรณาการและมี ประสิทธิภาพ 2. ยุทธศาสตร์ด้านการผลักดันทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมเตรียมความพร้อมสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ 3. ยุทธศาสตร์ด้านการคุ้มครองส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุและพัฒนาภาคีเครือข่ายให้เข้มแข็งเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4. ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการงานด้านผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยกลยุทธ์สำคัญในมิติของการทำงานร่วมกับภาคส่วนต่าง ๆ รวมถึงภาคเอกชน ได้แก่ การเสริมสร้าง องค์ความรู้และสร้างความตระหนักในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การส่งเสริมและผลักดันให้ทุกภาคส่วนมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุการสร้างมาตรการกลไกในการขับเคลื่อนให้ทุกภาคส่วนดำเนินการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุรวมทั้งการส่งเสริมการมีงานทำในผู้สูงอายุ และการเข้าถึงหลักประกันทางรายได้ตลอดจนการเสริมสร้างพลังภาคีเครือข่ายเพื่อผลักดันให้งานด้านการพัฒนาผู้สูงอายุเกิดการขับเคลื่อนและมีความต่อเนื่อง

5. บทบาทของภาคส่วนในสังคม

ในการสนับสนุนการดำเนินการเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ การขับเคลื่อนประเทศไทยภายใต้นโยบาย “สานพลังประชารัฐ”⁶⁷ บนฐานแนวคิดความสมดุลระหว่างการพัฒนาคนและสังคมคู่ขนานไปกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้าง “ชุมชนเข้มแข็ง ประชาชนมีรายได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี” โดยมี “คณะทำงานประชารัฐเพื่อสังคม” ที่มีตัวแทนจากภาครัฐภาคเอกชนและภาคประชาสังคมทำหน้าที่เป็นกลไก ในการขับเคลื่อนงานด้านสังคมที่มีความสำคัญ และจำเป็นเร่งด่วน นโยบายดังกล่าวเป็นโอกาสสำคัญในการระดมความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสังคม โดยมีภาครัฐเป็นศูนย์กลาง และเป็นแกนนำในการประสานการมีส่วนร่วมจากหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน รวมทั้งสถาบัน การศึกษา และภาคประชาสังคม เพื่อให้ภาคส่วนต่าง ๆ ได้เข้ามามีบทบาทร่วมให้การสนับสนุนและขับเคลื่อนการดำเนินงาน เพื่อรับมือ กับ “สังคมสูงอายุ” ของประเทศไทยโดยมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันเพื่อลดผล กระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และ สังคมอันเนื่องมาจากอัตราความเร็วที่ประเทศไทยกำลังจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในอนาคตอันใกล้เพื่อร่วมกันสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ คู่ขนานไปกับการเตรียมความพร้อมผู้ที่อยู่วัยทำงาน วัยเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในการ เตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุในอนาคตได้อย่างมีหลักประกันที่มั่นคงทั้งทางด้านรายได้การออม การมีสุขภาพที่ดีมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมปลอดภัยตลอดจนมีระบบการดูแลระยะยาว เมื่อยามสูงอายุ

⁶⁷สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, *สานพลังประชารัฐ*, (สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร:2561), 40 หน้า

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการในภาพรวมของการดำเนินงานเพื่อให้การคุ้มครองดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของรัฐบาลนั้นมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องชัดเจนอีกทั้งมีความก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับคู่ขนานไปกับการได้รับร่วมมือและความสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมากขึ้นด้วยปัจจัยสำคัญที่มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนให้การดำเนินงานของผู้สูงอายุมีความก้าวหน้ามากขึ้นคือ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องผู้สูงอายุ รวมทั้งความร่วมมือและบูรณาการความรู้และทรัพยากรอย่างใกล้ชิดโดยเฉพาะภาควิชาการจากสถาบันการศึกษาสถาบันวิจัยตลอดจนภาคธุรกิจเอกชน องค์กรสาธารณประโยชน์ ภาคประชาสังคม ภาคประชาชน และองค์กรเครือข่ายด้านผู้สูงอายุ ที่ได้เข้ามาทำงานร่วมกันในระดับชุมชน/ท้องถิ่นโดยมีเป้าหมายร่วมกันที่จะดูแลและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยของเราสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุขโดยได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญคือผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด

2.5.5 ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุไทยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยด้านอายุ

ประภาพร จินันทุยา⁶⁸ ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่าจะมีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ต่ำกว่าในผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่าและเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับการเสริมสร้างคุณค่าด้านสุขภาพก็มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันอีกทั้งมีหลายการศึกษาที่พบว่าเมื่ออายุมากขึ้นระดับการพึ่งพาสูงขึ้นโดยผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าเป็นภาระทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่าลดลงส่งผลให้คุณภาพชีวิตไม่ดี

2. ปัจจัยด้านเขตที่อยู่อาศัย

กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ⁶⁹ ทำการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจะมีระดับบุคลิกภาพต่ำกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทและเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเขตที่อยู่อาศัยกับระดับบุคลิกภาพด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงก็พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีระดับบุคลิกภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล

⁶⁸ ประภาพร จินันทุยา, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุดินแดง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร (พยาบาลศาสตร์), (คณะพยาบาลศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2536, หน้า บทคัดย่อ.

⁶⁹ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ. (2553). *ระดับและแนวโน้มความมีพฤฒิพลังของผู้สูงอายุไทย*. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, 2553 ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์กรุงเทพมหานคร (25-26 พฤศจิกายน): 26-38.

ประมาณ 2 เท่าทั้งนี้ในสังคมชนบทประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรมทำให้โอกาสในการมีส่วนร่วมเชิงเศรษฐกิจยาวนานกว่าประชากรที่อาศัยในเมืองอีกทั้งสังคมในชนบทมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันทั้งในครอบครัวและชุมชนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชน รู้สึกมีคุณค่าและมีความมั่นคง นอกจากนี้การวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ จิตของประชาชนในเขตเมือง เขตชนบท และเขตชนบท ยังพบว่า ประชาชนในเขตเมืองมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด

3.ปัจจัยด้านระดับการศึกษา

วนิดา นิรมย์⁷⁰ ทำการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่าจะมีระดับบุคลิกสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า และความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับระดับบุคลิกทั้งสามด้านก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีการศึกษานั้นจะสามารถนำความรู้และประสบการณ์ของตนมาปรับใช้กับตัวเองรวมทั้งบุคคลรอบตัว และเป็น ผู้ที่มีโลกทัศน์กว้างต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือมีการศึกษาต่ำ

4.ปัจจัยด้านสถานภาพสมรส

กุศล สุนทรธาดา และกมลชนก ขำสุวรรณ⁷¹ พบว่า ผู้สูงอายุที่สมรสและคู่สมรสอยู่ในครัวเรือนเดียวกันจะมีระดับบุคลิกสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสอื่น ๆ และความสัมพันธระหว่างสถานภาพ สมรสกับระดับบุคลิกทั้งสามด้าน ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า สถานภาพ สมรสเป็นลักษณะทางประชากรที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตโดยคู่สมรสถือได้ว่าเป็นเพื่อนคู่ทุกข์ คู่ยาก คอยช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ส่วนผู้ที่มีสถานภาพสมรสอื่น ๆ เช่น หม้าย หย่า หรือ แยกกันอยู่ เมื่อขาดคู่ของตนไปย่อมเกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส มีโอกาสเป็นผู้สูงอายุที่มีระดับบุคลิกมากกว่า 3 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพ หม้าย หย่า แยก มีระดับบุคลิกน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสดประมาณครึ่งหนึ่ง

5.ปัจจัยด้านรายได้

ฉัตรทอง อินทรนอก⁷² ทำการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะมีระดับบุคลิกสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับระดับบุคลิกด้านสุขภาพและด้านความมั่นคงก็พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทั้งนี้รายได้นับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่

⁷⁰ วนิดา นิรมย์, “ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีคุณประโยชน์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ (ประชากรศาสตร์), (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2538, หน้า 24.

⁷¹ กุศล สุนทรธาดา และ กมลชนก ขำสุวรรณ, เรื่องเดียวกัน

⁷² ฉัตรทอง อินทรนอก, “พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ (การพยาบาลอนามัยชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2540, หน้า 88.

สำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีอิทธิพลต่อระดับบุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านความมั่นคงรายได้ทำให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมมีอาหารที่มีคุณค่าได้รับการบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพและสามารถจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจในชีวิตดังนั้นผู้ที่มีรายได้สูงจึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยังมีงานวิจัยที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันโดยที่ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะมีการดูแลตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีบุคลิกภาพระดับสูงส่วนผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำมีบุคลิกภาพระดับต่ำ

6. ปัจจัยด้านการทำงาน

จิระพร อภิชาติบุตร⁷³ ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงานจะมีระดับบุคลิกภาพสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานกับระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพและด้านการมีส่วนร่วมก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันผู้สูงอายุบางคนยังคงทำงานต่อเพื่อเหตุผลต่าง ๆ ได้แก่ เพื่อหารายได้ เพื่อให้มีสุขภาพดียังสนุกกับงาน และก็ยังอยากมีเพื่อนอยู่โดยงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การทำงานมีอิทธิพลทางบวกต่อระดับพฤติกรรม พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานอยู่มีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานเพราะการทำงานจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

7. ปัจจัยด้านการตรวจสุขภาพ

ศิรินุช ฉายแสง⁷⁴ พบว่าผู้สูงอายุที่มีการตรวจสุขภาพจะมีระดับบุคลิกภาพสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพ ทั้งนี้สถานบริการสาธารณสุขเป็นปัจจัยที่สามารถสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพอีกทั้งมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าการตรวจสุขภาพมีอิทธิพลต่อระดับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ ระหว่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกับการมีและการเข้าถึงสถานบริการสาธารณสุขพบว่ามี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

8. ปัจจัยด้านการมีผู้ดูแลปรนนิบัติ

ภัทรพงษ์ เกตุคล้าย และวิทัศน์ จันทโรไพศรี⁷⁵ ทำการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีผู้ดูแลปรนนิบัติจะมีระดับบุคลิกภาพต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองหรือคู่สมรสดูแล และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์

⁷³ จิระพร อภิชาติบุตร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การอุปถัมภ์จากครอบครัวและการบริการสุขภาพในชุมชนกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต(การบริหารการพยาบาล), (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2540, หน้า 96.

⁷⁴ ศิรินุช ฉายแสง, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัด อำนาจเจริญ” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต (การสร้างเสริมสุขภาพ), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี), 2553, หน้า 120.

⁷⁵ ภัทรพงษ์ เกตุคล้าย, วิทัศน์ จันทโรไพศรี, “ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ อำเภอพรณานิคม จังหวัดสกลนคร”, วารสารงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น, ปีที่ 19 ฉบับที่ 2, (เมษายน-กันยายน 2555) : 55-64.

ระหว่างการมีผู้ดูแลปรนนิบัติกับระดับบุคลิกภาพด้านสุขภาพและด้านการมีส่วนร่วมก็พบความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันทั้งนี้ก็เป็นเพราะการมีผู้ดูแลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพและความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

9. ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล⁷⁶ ทำการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีระดับพดพหลังสูงกว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่เป็นประจำและความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับระดับ พดพหลังทั้งสามด้าน ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งการออกกำลังกายช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรค สร้างความกระปรี้กระเปร่า และช่วยลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจเมื่อสุขภาพดีโอกาสในการทำงานหรือการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ก็มีมากขึ้น ส่งผลต่อระดับพดพหลังโดยรวม

สรุปปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตดังแสดงในตารางที่ 2.9 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่าปัจจัยที่นอกจากนี้การมีภาวะพดพหลังตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกยังเป็นผลมาจากปัจจัยกำหนด (Determinant) และปัจจัยตัดขวาง (Cross-cutting Determinants) ต่าง ๆ ทั้งจากตัวผู้สูงอายุและสภาวะแวดล้อมทางสังคม โดยปัจจัยกำหนดที่ส่งผลต่อภาวะพดพหลังดังได้กล่าวไว้ข้างต้น

ปัจจัยที่สนับสนุน	รายละเอียดปัจจัยสนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ
ด้านอายุ	ผู้สูงอายุที่อายุน้อยจะมีศักยภาพในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้มากกว่า
ด้านเขตที่อยู่อาศัยปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ	การอยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ
ด้านระดับการศึกษาปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม	การมีความรอบรู้ภูมิปัญญาสูงจะช่วยนำความรู้มาใช้งานได้ดีกว่า

⁷⁶ สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล, “บุคลิกภาพของผู้สูงอายุไทย”, วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 17 (มกราคม-ธันวาคม 2557) : 241-244.

ด้านสถานภาพการสมรสปัจจัยกำหนดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล	คู่สมรสที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกันจะมีโอกาสช่วยเหลือเกื้อกูลในยามสูงอายุได้ดี
ปัจจัยด้านรายได้ปัจจัยกำหนดทางเศรษฐกิจ	รายได้สูงจะมีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิตที่ดีกว่า
ปัจจัยด้านการทำงานปัจจัยกำหนดทางเศรษฐกิจ	ผู้มีส่วนร่วมในสังคมจะมีสุขภาพที่ดีกว่า
ปัจจัยด้านการตรวจสอบสุขภาพปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพและ ระบบบริการทางสังคม	สุขภาพดีจะมีการสร้างคุณค่าชีวิตได้ดีและราบรื่น
ปัจจัยด้านการออกกำลังกายปัจจัยกำหนดทางพฤติกรรม	การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างคุณภาพด้านสุขภาพดีแก่ผู้สูงอายุ
ปัจจัยด้านวัฒนธรรม	วัฒนธรรมที่ให้โอกาสและเกื้อหนุนผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในมิติที่มีคุณค่า

ตารางที่ 2.9 ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

2.6 สรุปกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปกรอบวิจัยจากแนวคิดของการสร้างพลังของผู้สูงอายุตามองค์การอนามัยโลก⁷⁷ ซึ่งเน้นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคง ร่วมกับ แนวคิดของการสร้างพลังของผู้สูงอายุตามแนวประเทศบราซิล⁷⁸ จะเพิ่มเติมด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกเหนือจาก แนวคิดขององค์การอนามัยโลก และนโยบายผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย⁷⁹จะเน้นสามด้านเป็นหลักคือ ด้านสุขภาพ

⁷⁷ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*, (Geneva: World Health Organization, 2002). P. 20-30.

⁷⁸ International Longevity Centre Brazil , (2560, พฤษภาคม,15), *A policy framework in response to the longevity revolution*, <http://ilcbrazil.org/key-facts/glossary-of-active-ageing-terms/> (6มกราคม 2562)

⁷⁹ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553). *แผนสูงอายุแห่งชาติฉบับที่2(พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่1พ.ศ.2552*. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพพิชญานิษฐ์)

ด้านการมีส่วนร่วมและด้านความมั่นคงของชีวิต ผู้วิจัยได้ปรับประยุกต์จากแนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้านดังนี้ 1. การมีสุขภาพดี 2. การมีส่วนร่วมในสังคม 3. การเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิต และ 4. การมีความมั่นคงของชีวิต เมื่อผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ดังที่ได้กล่าวมา จะสามารถเรียกได้ว่า ท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตนั่นเอง



บทที่ 3

อริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ทัศนคติของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความชราหรือความเป็นผู้สูงอายุนั้นมีเป้าหมายหลักคือ การกระตุ้นเตือนให้มนุษย์ได้มองเห็นสภาพที่แท้จริงของการเวียนว่ายตายเกิดและการสร้างโอกาสในเวลาที่เหลืออยู่ ด้วยการสร้างคุณค่าชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อความเข้าใจในกรอบของบทที่3 อริยวัฑฒิ 5 เพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานและข้อมูลที่เกี่ยวข้องแนวคิดจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องในพระพระพุทธศาสนา ตลอดจนแหล่งข้อมูลอื่นอื่นซึ่งมีเนื้อหาและรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ผู้สูงอายุในมุมมองทางพระพุทธศาสนา

3.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

3.1.2 คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

3.1.3 สาเหตุแห่งคุณค่าชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

3.1.4 เป้าหมายคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

3.1.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนา

3.2 อริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

3.2.1 ความหมายของอริยวัฑฒิ 5

3.2.2 ความสำคัญของอริยวัฑฒิ 5

3.2.3 ศรัทธา

3.2.3.1 ความหมายของศรัทธา

3.2.3.2 ศรัทธา 4 ประเภท

3.2.3.3 ความสำคัญของศรัทธา

3.2.4 ศิล

3.2.4.1 ความหมายของศิล

3.2.4.2 ศิลในฐานะพื้นฐานของมนุษย์

3.2.4.3 ศิลจัดสรรโอกาสให้เกิดการพัฒนา

3.2.4.4 ศิลในฐานะหลักประกันความมั่นคงของชีวิต

3.2.4.5 ความสำคัญของศิล

3.2.5 สุตะ

3.2.5.1 ความหมายของสุตะ

3.2.5.2 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธศาสนา

3.2.5.3 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการรับรู้

3.2.5.4 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการการคิด

3.2.5.5 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการปฏิบัติ

3.2.6 จาคะ

3.2.6.1 ความหมายของจาคะ

3.2.6.2 ลักษณะของจาคะ

3.2.6.3 ระดับของจาคะ

3.2.7 ปัญญา

3.2.7.1 ความหมายของปัญญา

3.2.7.2 บ่อเกิดแห่งปัญญาตามหลัก พระพุทธศาสนา

3.2.7.3 หน้าที่ของปัญญา

3.2.7.4 ความสำคัญของปัญญา

3.3 สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5

3.1 ผู้สูงอายุในมุมมองทางพระพุทธศาสนา

3.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” คือวัยที่เข้าสู่วัยชราดังได้กล่าวในบทที่สอง สำหรับคำสอนของพุทธศาสนานั้น “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตซึ่งผู้ทำวิจัยได้รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุหรือผู้ชราในทางพระพุทธศาสนาสรุปดังต่อไปนี้

ความสูงอายุหรือความชราในพระไตรปิฎก กล่าวไว้ใน สัมมาทิฎฐิสูตร เป็นคำสอนของท่าน พระสารีบุตรอัครสาวกของพระพุทธองค์ได้กล่าวแก่ พระภิกษุ ฌ พระวิหารเชตวัน อารามของท่าน อนาถปิณฑิกเศรษฐี ว่า “ชราคือความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่แห่งอัมฤตย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้ เรียกว่า ชรา”¹

เทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมตาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตายได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังคำตรัส พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุในพระเทวทูตสูตรไว้ว่า

¹ ม.ม.12/92/87.

“ในหม่อมมนุษย์ สตรีหรือบุรุษมีอายุ 80 ปี ... 90 ปี ... หรือ 100 ปีเป็นคนชรา มีชีวิตโศกคร่ำครวญ หลังโกง หลังค่อม ถือไม้เท้า เดินงก ๆ เงิน ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตัวตกรกระ เจ้าไม่เคยเห็นบ้างหรือ “เคยเห็น พระเจ้าข้า” เจ้านั้นเป็นผู้รู้ดียงสา เป็นผู้ใหญ่ ไม่ได้คิดอย่างนี้หรือว่า “ถึงตัวเราก็มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เอาเถิด เราจะทำความดีทางกายวาจา และใจ “ไม่เคยคิด เพราะมัวประมาทอยู่ พระเจ้าข้า” “เจ้าไม่ได้ทำความดีทางกาย วาจา และใจ เพราะมัวประมาทอยู่”²

ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดาคือเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์³ “ร่างกาย ชั้น 5 ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่ แน่นอนความไม่คงที่อยู่ที่ได้ในสภาพเดิมตลอดไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายแปรปรวนไปต้องมีความเสื่อมสลายดับไปในที่สุดนี้นับเป็นสิ่งธรรมดาแท้ของโลกจะทำให้เกิดความทุกข์ซึ่งทุกข์ในไตรลักษณ์ นั้นหมายรวมทั้งสิ่งมีชีวิตคือมนุษย์และสัตว์และไม่มีชีวิตเช่นบ้านเรือนภูเขาก้อนหิน ฯลฯ ซึ่งต้องมีความทุกข์ มีการทรุดโทรม หรือแก่ชราเป็นธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้สัมพันธ์กับข้อเกี่ยวกับหลักอนิจจตา เป็นต้นว่าความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นทุกข์ก็เพราะสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเหตุแห่งปัจจัย”

ในชาลสูตร พระอานนท์ปรารภกับพระพุทธเจ้าถึงสรีระที่เสื่อมถอยลงของพระองค์ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่องความชราพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรครมณธรรมย่อมมีในชีวิต การเปลี่ยนแปลงของผิวพรรณสรีระและความแปรปรวนแห่งอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมปรากฏอยู่ถึงบุคคลจะตีความแก่ แต่รูปที่น่าพอใจก็ต้องถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเอง แม้ผู้ใดจะมีชีวิตอยู่ได้ถึงร้อยปี แต่ผู้นั้นก็ไม่พ้นความตายไปได้”⁴

ใน ฐานสูตร พระองค์ตรัสไว้ว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้นเพราะเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติแม้แต่ พระพุทธเจ้าทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ยังต้องผ่านกระบวนการนี้เช่นเดียวกัน

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา ของบุุคคลผู้ไม่ได้สดับย่อมแก่ไป เมื่อสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาแก่ไปแล้ว เขาย่อมไม่เห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของเราผู้เดียวเท่านั้น แก่ไป โดยที่แท้ สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ย่อมแก่ไปทั้งสิ้น ส่วน เราเอง ก็เมื่อสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาแก่ไปแล้ว พึงเศร้าโศก ลำบาก

² ม.อ.14/263/311.

³ วิ.ม.4/20/2.

⁴ ส.ม.19/511/322.

ร่ำไร ทูบอกคร่ำครวญหลงมมายแม้อาหารเราก็กินไม่ยกราบประทานแม้กายก็พึ่งเศร้ามอง ชูบผอม แม้การงานก็พึ่งหยุดชะงัก”⁵

ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง “ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้นเห็นอนัตตตามากขึ้นเห็นสุญญตามากขึ้นเห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้นเห็นตถตามากขึ้นจนคงที่ไม่หวั่น ไหวไม่เปลี่ยนแปลงหรืออีกนัยหนึ่งผู้สูงอายุโดยแท้จริงคือผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจมีธรรมะมีความถูกต้อง ที่กายวาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข”⁶

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวในบทความธรรมเรื่องผู้สูงอายุเป็นที่น่าสนใจเป็นผู้สูงอายุว่าในสังคมทั้งหลายทั่วไปมีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่กล่าวมาแล้วเนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อนมีประสบการณ์ที่จะบอกจะสอนแก่คนรุ่นหลังที่เรียกว่าอนุชนและจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้นยังมีชีวิตอยู่นานไปคนสูงอายุขึ้นก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้นแม้จะแก่เฒ่าชราลงไปร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอแต่จิตใจและปัญญาที่เข้มแข็งอยู่ได้จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั้นแหละคือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตดังนั้นผู้สูงอายุที่สุจริตสูงปัญญาจึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคมที่คนจะเคารพและเชิดชู อันจะนำประโยชน์มาให้ได้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป⁷

สรุปความหมายของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนาคือผู้ที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกายผ่านประสบการณ์ ต้องมีการดูแลในเรื่องสุขภาพเพื่อให้ประกอบใช้งานไปได้ยาวนาน ควรเข้าใจเรื่องชีวิตและความไม่เที่ยงของชีวิต วัยสูงอายุถือเป็นโอกาสที่ฝึกฝนและพัฒนาคุณค่าชีวิตหาใช้การเสื่อมถอยของร่างกายและจำเป็นต้องอยู่ลง เพียงแต่ผู้สูงอายุต้องใส่ใจตระหนักรู้ว่าเหลือเวลาน้อยพึงรักษาดูแลให้ดีทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ การมีเวลาเหลือน้อยไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยความประมาท หมั่นเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตไม่ให้เกิดใจหวั่นไหวเมื่อมีอะไรมากระทบ ผู้สูงอายุจัดเป็นผู้มีประสบการณ์ยาวนานจึงเปรียบเป็นผู้ที่สุจริตสูงด้วยปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคมที่คนจะเคารพและเชิดชูอันจะนำประโยชน์มาซึ่งความดีที่มีประโยชน์ได้แบ่งปัน

3.1.2 คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

เกี่ยวกับคุณค่าชีวิตนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจะมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องประโยชน์หรือเป้าหมายที่มนุษย์ต้องการได้รับ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุดคำว่า “คุณค่า” ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นผลดีที่ได้รับจากการปฏิบัติ หรือที่เรียกว่า “อรรถะ” หรือ “อานิสงส์” นั้นเองดัง

⁵ อ.ปญจก.22/48/78.

⁶ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2550), หน้า 10.

⁷ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *ผู้สูงอายุเป็นที่น่าสนใจ*, < <https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/636-Senior60706.pdf> > (13 มกราคม 2562)

คำพระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายความหมายของคำว่า “คุณค่า” ไว้ว่าหมายถึง ราคาก็ได้ หมายถึง ประโยชน์ หมายถึง อานิสงส์หมายถึง ผลที่เราจะได้รับ นั้นเรียกว่า คุณค่า โดยใจความคือ ประโยชน์หรืออานิสงส์หรือผลที่จะได้รับนั่นเองเรียกว่าคุณค่า⁸

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคล 4 จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก บุคคล 4 จำพวกไหนบ้าง คือ 1. บุคคลผู้ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น 2. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเอง 3. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเอง แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น 4. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลผู้ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น เราเรียกว่า เป็นเหมือนท่อนไม้ที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ไฟไหม้ทั้งสองข้าง ตรงกลางเปื้อนคูดุ ย่อมไม่อำนวยประโยชน์เป็นเครื่องเรือน ทั้งไม่อำนวยประโยชน์เป็นอุปกรณ์ในป่า”⁹

พระธรรมปิฎกปอ.ปยุตโต ได้แยกให้เห็นว่ามีคุณค่าแห่งชีวิตไว้ 2 ประเภท 1) คุณค่าแท้ ได้แก่คุณค่าที่สนองความต้องการของชีวิตอย่างแท้จริงโดยตรงเช่นคุณค่าแทนของอาหาร คือ ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้มีสุขภาพดี รวมถึงการที่ได้กระทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม การพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสูงส่งยิ่งยั้งขึ้นไป หากเป็นบุคคลทั่วไปก็หมายถึงการทำความดี ทำให้ชีวิตเป็นสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม อยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดี จนสูงไปถึงการพัฒนาไปสู่การบรรลุดุธรรม 2) คุณค่าเทียม ได้แก่คุณค่าที่สนองความต้องการที่มนุษย์พอกเสริมให้แก่สิ่งนั้นเช่นคุณค่า เทียมของอาหารคือ อร่อยหรูหรา เป็นคุณค่าที่ทำเพื่อความเจริญทางด้านวัตถุ ในมิติของการงาน ฐานะ เกียรติยศ ชื่อเสียง ซึ่งในที่สุดจะไม่ยั่งยืน¹⁰

ในสมัยพุทธกาลนั้นมีผู้สูงวัยที่เป็นตัวอย่างได้ชัดในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ที่เป็นที่สุดคือพระพุทธองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านอายุสูงวัยท่านปฏิบัติภาระกิจท่านบำเพ็ญเพื่อภาระกิจอันยิ่งใหญ่ในแต่ละวันโดยไม่รู้สีกท้อแท้และเหน็ดเหนื่อย นอกจากนั้นอีกสองตัวอย่างที่สามารถกล่าวได้ว่าท่านเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่าชีวิตสูงนั้นคือ นางวิสาขา นางเป็นหญิงที่มีการปฏิบัติตัวดีมาตั้งแต่วัยเยาว์ จนถึงวัยสูงอายุ นอกจากจะอยู่ในศีล ในจริยธรรมด้วยตัวเองแล้ว นางยังเป็นกัลยาณมิตรแก่เพื่อนฝูง ดังจะเห็นได้จากนางสามารถดึงเพื่อนออกจากการดื่มสุรา แม้นางจะเป็นสตรีที่เป็นปัญญาจิตและมี

⁸ พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ), *คุณค่าของการปฏิบัติธรรม*, 25 เมษายน 2562, <<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=jummaip&month=04-2007&date=14&group=9&gblog=339>>.

⁹ อจ.จตุกก.21/95/144.

¹⁰ พคิน อินทรวงค์, *พระพุทธเจ้าสอนเศรษฐี*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์ธรรมะ, 2561), หน้า 25

ปัญญา นางเข้าใจโลกเข้าใจวิถีการสนทนากับพระพุทธองค์เพื่อขอพรให้นางได้มีโอกาสได้บำเพ็ญบุญ อันยิ่งใหญ่ตลอดกาลด้วยการให้การบริจาคทาน¹¹ นางเป็นหญิงที่มีความเชื่อมั่นศรัทธาในความดี มีการปฏิบัติตนโดยชอบด้วยศีลธรรมช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ด้อยกว่าและทำนุบำรุงพระศาสนาอันเป็นที่สุด นางมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างไม่หวั่นไหว มีปัญญาเข้าใจธรรมและแนะนำผู้อื่นให้เข้าใจได้ด้วย กุศโลบาย นางจัดเป็นผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวสร้างคุณค่ามาตั้งแต่เยาว์วัยและเติมเต็มพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องวัยวัยบั้นปลายชีวิต นางมีสุขภาพดีปฏิบัติกิจต่าง ๆ ได้ มีการศึกษาเรียนรู้ในธรรมและประยุกต์ใช้ในทางโลก นางให้ความช่วยเหลือร่วมมือในกิจกรรมสังคมอยู่เป็นนิตย์ และนางก็มีความ มั่นคงในชีวิตมีทรัพย์สินมีอริยทรัพย์และความน่าเชื่อถือแม้พระพุทธองค์ก็ทรงยกย่อง¹²

สรุปความหมายของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา คือ การที่ผู้สูงอายุสามารถ ดำเนินชีวิตได้ด้วยความถูกต้องดีงามอยู่ในกรอบของศีลธรรมและจริยธรรมบำเพ็ญกุศลด้วยความ ศรัทธาที่มีปัญญากำกับเรียนรู้สิ่งถูกต้องดีงามที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนรู้จักที่จะปล่อยวาง เสียสละเพื่อแบ่งปันประโยชน์แก่ตนและสังคม

3.1.3 สาเหตุแห่งคุณค่าชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าชีวิตมนุษย์มีคุณค่าตั้งแต่วันที่เกิดและสามารถสร้างคุณค่าชีวิต ได้ทุกช่วงวัยจนแม้กระทั่งวัยสุดท้ายคือวัยสูงอายุเนื่องจากเหตุผล 3 ประการดังนี้

1. การมีคุณค่าในตัวเอง (Intrinsic value) การที่ชีวิตมนุษย์มีคุณค่าในตัวเองเป็นเพราะว่า โอกาสการเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากยิ่งนัก¹³ และการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเกิดมา พร้อมกับสิทธิทาง จริยธรรม (Moral Rights) พุทธศาสนายอมรับสิทธิดังกล่าวว่าเป็นสิ่งที่ละเมิดไม่ได้เพื่อให้เป็นแนว ปฏิบัติที่แสดงความเคารพต่อสิทธิทางจริยธรรมดังกล่าวไม่ว่าวัยสูงอายุก็เช่นกัน

2. การเป็นแหล่งบ่มเพาะคุณธรรม ชีวิตเป็นบ่อเกิดหรือแหล่งสร้างคุณธรรมขึ้นมาในตัว ชีวิตเอง มนุษย์เรานั้นมีความคิดที่สามารถพัฒนาเป็น “ปัญญา” ทำให้มนุษย์สามารถอยู่เหนือการ กำหนดพฤติกรรมโดยยีนส์ในแง่พฤติกรรมอิสรภาพดังกล่าวทำให้มนุษย์สามารถทำวีรกรรมอันยิ่งใหญ่ ที่พบเห็นได้แม้ชีวิตประจำวันผู้สูงอายุเป็นผู้ซึ่งกล่าวได้ว่าผ่านการบ่มเพาะมาเป็นเวลานานจึงจะ จัดเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าเป็นการยากหากจะเพิ่งมาใช้เวลาเริ่มต้นบ่มเพาะในยามที่สูงอายุแล้วการบ่ม เพราะคุณธรรมควรเริ่มมีตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิต¹⁴

¹¹ วิ.ม.5/153/164,

¹² ชุ.ธ.อ.8/12

¹³ ส.ม.19/1748/448.

¹⁴ พระไพศาล วิสาโล, *คุณธรรมในสายเลือด*,

3. การมีศักยภาพที่จะฝึกฝนตนเองได้ การมีศักยภาพที่จะบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด และเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดคุณค่าสูงสุดในพุทธศาสนาเถรวาทแม้ในการก้าวสู่วัยสูงอายุหาใช้เราไม่สามารถส่งเสริมคุณค่าชีวิตได้ การส่งเสริมคุณค่าชีวิตทำได้ตลอดช่วงวัยรวมทั้งวัยสูงอายุที่มีความจำเป็นเพราะเหลือเวลาชีวิตน้อยลงแล้ว¹⁵

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้ยกย่องผู้สูงอายุด้วยคุณค่าชีวิตที่ว่าเป็นรัตตัญญูคือผู้ที่รู้ราตรีนาน หมายความว่า เป็นผู้มีความรอบรู้ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย เปรียบผู้สูงอายุเสมือนคลังปัญญาเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าได้ยกย่องพระอัญญาโกณฑัญญะว่าเป็นรัตตัญญู ผู้ที่ภิกษุควรเข้าไปหาปรึกษาซักถามและช่วยเหลือดูแล¹⁶

สรุปสาเหตุแห่งคุณค่าชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องสำคัญ ด้วยเหตุผลที่ชีวิตมนุษย์มีคุณค่าตั้งแต่วันแรกของการเกิดมาเนื่องจากโอกาสการเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากนัก เกิดมาแล้วมนุษย์สามารถฝึกฝนและบ่มเพาะพัฒนาการในการสร้างคุณค่า จนถึงวัยสุดท้ายที่เราเรียกว่าวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ถูกสะสมความรอบรู้บ่มเพาะประสบการณ์ การเติมเต็มและพัฒนาของชีวิตในช่วงวัยสุดท้ายจึงเป็นเรื่องสำคัญดังคำกล่าวของสมเด็จพระสังฆราชที่ว่า ชีวิตนี้น้อยนักแต่สำคัญนัก¹⁷ คุณค่าชีวิตในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงการสร้างประโยชน์การทำความดี พระพุทธองค์ทรงสอนว่าการทำความดีแม้หนึ่งวันดีกว่าไม่เคยทำความดีระหว่างมีชีวิต ผู้สูงอายุที่เข้าสู่วัยเกษียณ ถือเป็นโอกาสที่ทำให้มีเวลาได้ใส่ใจกับตัวเองและมีเวลาในการสะสมและเสริมสร้างความดีเสริมสร้างคุณค่าให้กับชีวิตในบั้นปลายของช่วงอายุสามารถกล่าวได้เต็มปากว่าแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยไปตามเวลาแต่คุณค่าชีวิตและความดีงามยังสามารถสะสมและทำให้เจริญงอกงามในตนเองและสู่สังคมโดยเฉพาะผู้สูงอายุจัดเป็นผู้มากด้วยประสบการณ์มีภูมิธรรมภูมิปัญญาเปี่ยมค่าที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคม

3.1.4 เป้าหมายคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

เป้าหมายคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุนั้นในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงระดับของเป้าหมายชีวิตซึ่งการสร้างประโยชน์และความดีงามไว้ มี 3 ระดับ คือ 1. ภูมิธรรมมีกัตถะ เรียกกันว่า คุณค่าหรือประโยชน์ปัจจุบัน 2. สัมปรายิกัตถะ แปลกันว่า คุณค่าหรือประโยชน์เบื้องหน้า 3. ปรมัตถ์ หรือ ปรมัตถะ คือ คุณค่าหรือประโยชน์อย่างสูงสุด

¹⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2542), หน้า 47-8.

¹⁶ สุภฤกษ์ บุญกอง, *พระอัญญาโกณฑัญญะ ผู้เป็นเลิศทางโลกและทางธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สกายบุ๊ก, 2555), หน้า 8.

¹⁷ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ชีวิตนี้น้อยนัก*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : อุดมการพิมพ์ 2551), หน้า 32.

ทิวทัศน์มิกัดละคือ คุณค่าหรือประโยชน์ที่เห็นได้รับรู้ได้ในปัจจุบัน เป็นเรื่องการดำเนินชีวิต การเป็นอยู่ที่ปรากฏเรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้ เช่นการมีปัจจัย 4 มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยมีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี และอื่น ๆ ในชีวิตปัจจุบันเหล่านี้คือเป็นประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนว่าเป็นจุดหมายประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หรือการปฏิบัติตามธรรมในพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุนั้นเป้าหมายในระดับนี้คือการมีความสุขที่เพียงพอที่จะดำเนินชีวิตได้ในสังคมโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีความมั่นคงทางอาหารและทรัพย์สินเพียงพอในการดำเนินชีวิต มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมเพื่อสร้างคุณค่าในสังคมผู้สูงอายุ

สัมปรายิกัดละ ก็คือคุณค่าหรือประโยชน์ที่ต่อออกไปจากปัจจุบัน สัมปรายแปลว่าเลยออกไปก็หมายถึงเบื้องหน้าเลยออกไปไกล ๆ ก็คือ ภาพหน้า ชาติหน้า จะไปเกิดที่ดี ๆ เหล่านี้เป็นประโยชน์หรือเป็นจุดหมายขั้นสัมปรายะ หรือถ้าไม่มองไกลมากอย่างนั้นได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีสิ่งที่เป็นหลักประกันชีวิตในเบื้องหน้าหมายถึงสิ่งที่ลึกเข้าไปทางจิตใจ หมายถึง เรื่องคุณธรรมต่าง ๆ การที่ผู้สูงอายุจะมีจิตใจที่สุขสบาย ต้องมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีศรัทธา มีความประพฤติซึ่งทำให้มั่นใจตนเอง มีศีล มีจาคะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสุตะ มีความรู้ได้เล่าเรียนศึกษาและมีปัญญา มีความเข้าใจรู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เหล่านี้เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งเข้าไปในจิตใจ ซึ่งเมื่อมีแล้วก็ เป็นเครื่องรับประกันชีวิตในเบื้องหน้าได้ทีเดียวว่าชีวิตจะเป็นไปในทางที่ดีนี้ก็เป็นจุดหมายประการหนึ่งในทางพุทธศาสนา สำหรับผู้สูงอายุนั้นเป้าหมายระดับนี้คือการพัฒนาคุณค่า สะสมคุณค่าเพื่อตนเองและสังคมเป็นผู้สูงวัยที่เปี่ยมด้วยวุฒิภาวะมีจิตที่พัฒนาเป็นปัญญาศึกษาเล่าเรียนเพิ่มเติมปรับการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ปรมัตถะ ก็คือประโยชน์สูงสุดคือเรื่องนิพพาน หรือความมีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส การดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุก็เช่นกันเมื่อเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมุ่งมั่นด้วยอริยวัชฒิ 5 เพื่อสู่จุดสูงสุดเพื่อจิตโปร่งใสหลุดพ้นปราศจากกิเลสเข้าใจโลกธรรมและอริยสัง¹⁸

หากไม่คำนึงถึงคุณค่าหรือประโยชน์ข้างต้น ก็จะกลายเป็นคนตาบอดที่เที่ยวไปในโลกกว้างอย่างไม่มีเป้าหมาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในอันธสูตรว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มีบุคคล 3 ประเภทคือ 1. คนตาบอดสนิททั้งสองข้าง 2. คนตาบอดข้างเดียวและ 3. คนตาดีทั้งสองข้างคนตาบอดสนิททั้งสองข้าง”¹⁹

คนตาบอดทั้งสองข้าง หมายถึงคนที่ไม่สามารถรวบรวมทรัพย์สิน ไม่สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ไม่อาจจะทำให้ทรัพย์สินสมบัติของตระกูลเจริญไพศาลได้ และไม่รู้ว่าจะอะไรดี อะไรชั่ว อะไรมีโทษ อะไร

¹⁸ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ประโยชน์ 3 ประการ*, <<https://www.payutto.net/book-content/ประโยชน์-3-ประการ/>> (13 มกราคม 2562)

¹⁹ อัง.ติก. 20/29/179.

ไม่มีโทษ (จัดเป็นคนตาบอดทั้งทางโลกและทางธรรม) คนตาบอดข้างเดียวหมายถึง คนที่ประสบความสำเร็จในการหาทรัพย์สมบัติ มีทรัพย์สินมาก และสามารถพัฒนาวงศ์ตระกูลให้เจริญก้าวหน้าได้ แต่ไม่รู้ว่าจะไรดีอะไรชั่วอะไรถูกอะไรผิด อะไรมีโทษอะไรไม่มีโทษ (จัดเป็นไม่บอดในทางโลกแต่บอดในทางธรรม) คนตาดีทั้งสองข้างหมายถึงคนที่ประสบความสำเร็จในการหาทรัพย์สมบัติมีทรัพย์สินมาก และสามารถพัฒนาวงศ์ตระกูลให้เจริญ ก้าวหน้าได้และรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ จัดเป็นไม่บอดทั้งในทางโลกและในทางธรรม

สรุปเป้าหมายคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนานั้น คือการเป็นคนประพฤติตนดี อยู่ในศีลธรรม มีการขัดเกลาพัฒนาจิตใจด้วยการนำธรรมพระพุทธองค์มาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่เบียดเบียนหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขซึ่งเป็นเหตุแห่งความประมาท ไม่ถูกกิเลสครอบงำจนเดินทางผิดเลือกปฏิบัติผิด มีความเชื่อมั่นในความดีและการกระทำที่ดีงาม ไม่ยึดติด ปล่อยวางและให้อภัย คบเพื่อนดีมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลทำนุบำรุงในพระศาสนา สร้างกุศลกรรม มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา เข้าใจโลกและสังขารการเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวสิ่งที่มีมากกระทบ สร้างคุณค่าชีวิตให้เจริญไปถึงเป้าหมายสูงสุดทั้งในโลกนี้และติดตัวไปโลกหน้า สร้างตัวอย่างอันดีให้แก่สังคม อันเป็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในภพชาตินี้

3.1.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก²⁰ ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตมนุษย์นั้นจะต้องพัฒนาให้เป็นกระบวนการเรียกว่า กระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ ระบบการพัฒนาคนให้ครบทั้งระบบคือ พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญา ทั้งนี้เนื่องมาจากพระพุทธศาสนามีความเชื่อว่ามีมนุษย์นั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนั้นควรมุ่งให้การศึกษาและจัดสรรปัจจัยเกื้อหนุนอื่น ๆ เพื่อช่วยให้มนุษย์เจริญงอกงามถึงความเป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์และมีชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์การที่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม มีจิตใจอันประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตไม่เอารัตเอาเปรียบบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบสังคมและธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม จะต้องมีเครื่องมือในการพัฒนาซึ่งเครื่องมือที่สำคัญคือหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มนุษย์จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนา ซึ่งเครื่องมือที่จะใช้ในการพัฒนานั้นคือการศึกษา การเรียนรู้การฝึกฝนอบรมมนุษย์ที่ สมบูรณ์แบบตามความเชื่อในพระพุทธศาสนานั้นคือ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีระบบมีการพัฒนาอย่างครบวงจร และมีการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้านคือ

²⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ 21, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, 2561), หน้า 260-267.

1. พัฒนาพฤติกรรม (ศีล) พฤติกรรมที่ดีเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนา และช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูลพฤติกรรมเศรษฐกิจทั่วไปเช่นการกินการใช้จ่ายซื้อหา การเตรียมอาหารการกำจัดของเสียทิ้งขยะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสภาพแวดล้อมมากจึงควรฝึกฝนพัฒนาให้มีพฤติกรรมเศรษฐกิจทุกอย่างในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเกื้อกูลสภาพแวดล้อม เช่น ความรู้จักประมาณในการบริโภค การซื้อหาปัจจัยสี่และสิ่งของเครื่องใช้โดยมุ่งเอาคุณค่าแทน การไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา เป็นต้น การส่งเสริมพฤติกรรมที่เกื้อหนุนการพัฒนาคนหรือพัฒนา ชีวิตของบุคคล โดย เฉพาะพฤติกรรมที่เป็นฐานของการพัฒนา จิตใจและปัญญา ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตเห็นห่างจากการเบียดเบียน อย่างเป็นไปเองเช่นการไปค้นคว้าหาความรู้ เป็นต้น

2. พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) คือพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดียิ่ง รวมทั้ง ความสุข จิตใจมีเจตจำนงเป็นตัวชี้้นำกำหนดพฤติกรรม และสภาพจิตที่พอใจมีความสุข ก็ทำให้พฤติกรรมมีความมั่นคง ปัญญาจะทำงานได้ผลและพัฒนาไปได้ ต้องอาศัยสภาพจิตใจที่เหมาะสม พัฒนาเมตตา กรุณา มุทิตาขึ้นมา โดยวิถีธรรมชาติ และด้วยการพัฒนาพฤติกรรมในการให้เข้ามาควบคุมก็ทำให้การให้กลายเป็นความสุข

3. พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวความคิดทัศนคติ และค่านิยมในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาเป็นตัวจัดปรับทุกอย่างทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้ลงตัวพอดีและเป็นตัวนำสู่จุดหมายแห่งอิสรภาพและสันติสุข จะต้องพัฒนาควบคู่ประสานกันไปและอิงอาศัยการพัฒนาทั้งพฤติกรรมและจิตใจ

พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าเสริมสร้างการพัฒนาตนนี้เป็นหลักการแห่งการเจริญงอกงามก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อยไป คนที่พอใจแค่ออย่างนั้น หรือทรง ๆ อยู่แค่นั้น คือ หยุดอยู่ หรือ คงอยู่เท่าเดิม ท่านเรียกว่า เป็นคนประมาท ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญแม้แต่ความคงอยู่กับที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย โฉนจะสรรเสริญความเสื่อมเล่า ภิกษุทั้งหลาย แต่เราสรรเสริญความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ความคงอยู่กับที่ ไม่ใช่ความเสื่อมความเสื่อมในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ความคงอยู่กับที่ ไม่ใช่ความเจริญเป็นอย่างใดคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา และปฏิภาณอยู่เท่าไร ธรรมเหล่านั้นของภิกษุนั้น ไม่คงอยู่กับที่ ไม่เจริญ เรากล่าวข้อนี้ว่าเป็นความเสื่อมในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ความคงอยู่กับที่ ไม่ใช่ความเจริญความเสื่อมในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ความคงอยู่กับที่ ไม่ใช่ความเจริญ เป็นอย่างนี้แล”²¹

²¹ อภ.ทสก.24/53/113.

พระพุทธองค์ยังยกย่องบุตรผู้สามารถโน้มน้าวแนะนำให้บิดามารดามีศรัทธาและมุ่งปฏิบัติดีปฏิบัติชอบคือการตอบแทนคุณอันสูงแล้ว ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นการสนับสนุนการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม

“...ส่วนบุตรคนใดให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีศรัทธา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในสัทธา สัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) ให้มารดาและบิดาผู้ทุศีล สมาทาน ตั้งมั่นดำรงอยู่ในศีล สัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ให้มารดาและบิดาผู้ตระหนี่ สมาทานตั้งมั่น ดำรงอยู่ในจาค สัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ) ให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีปัญญา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล การกระทำอย่างนั้นชื่อว่าอันทุตรได้ทำและทำตอบแทนแก่มารดาและบิดา”²²

ส่วนท่านจะมีศักยภาพสำหรับการพัฒนาให้มี คุณค่าชีวิตที่สูงขึ้นมากน้อยเพียงใด พระพุทธศาสนาได้วางกรอบเป้าหมายของ ชีวิตไว้ เรียกว่า อตถะ หรือ อรรถ คือ ประโยชน์ หรือ ผล ที่มุ่งหมาย มี 3 ประการ ได้แก่ 1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน 2. สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไป และ 3. ปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน²³

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนาสำหรับนำไปใช้กับผู้สูงอายุนั้นมีแนวคิดพื้นฐานจากการยอมรับว่า ผู้สูงอายุทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบแต่ที่เหมือนกันคือทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของตนเองได้เพื่อความสมบูรณ์แห่งตนบุคคลแม้ในวัยสูงอายุซึ่งบางท่านจะมีต้นทุนสะสมช่วงต้นมาแตกต่างกันแต่ควรมีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาและตลอดชีวิตในสามด้านคือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา เพื่อถึงแก่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตหากผู้สูงอายุมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องกุศลผลบุญที่ได้ทำจะส่งต่อไปถึงภพหน้าและสูงสุดถึงนิพพาน สิ่งแวดล้อมที่เป็นครอบครัวมีส่วนสนับสนุนต่อผู้สูงอายุ เช่นบุตรหลานที่คอยดูแลผู้สูงอายุการเอาใจใส่ให้กำลังใจเรื่องอาหาร ความสะอาด สุขภาพ มีกิจกรรมร่วม ช่วยแก้ปัญหาและแนะนำให้ปฏิบัติธรรมจะเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดการสร้างคุณค่าชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในครอบครัว

3.2 อริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

3.2.1 ความหมายของหลักธรรม อริยวัฑฒิ 5

อริยวัฑฒิ อริยวัฑฒิ หรือ อารยวัฑฒิ 5 หมายถึงความเจริญอย่างประเสริฐ หลักความเจริญของอารยชน ประกอบด้วย ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความมั่นใจในพระรัตนตรัย เป็นหลักแห่งความจริง

²² อง.ทุก. 20/34/78.

²³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ประโยชน์ 3 ประการ*, <<https://www.payutto.net/book-content/ประโยชน์-3-ประการ/>>. (25 เมษายน 2562)

อย่างดั่งงามอันมีเหตุผล ศิล คือ ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต สุตะ คือ การเล่าเรียนสดับฟัง ศึกษาหาความรู้ จาคะ คือ การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟัง และร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริง²⁴

หมายถึงหลักธรรมซึ่งสามารถใช้ตรวจดูตัวเอง ถ้าธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในใจและการปฏิบัติ ของเราอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นดัชนีชี้วัดในตัวว่า เรากำลังมีความเจริญงอกงามในธรรมเป็นอย่างดี ใช้วัด ความเจริญของจิตใจ ของแต่ละคน เรียกว่าอริยวัฑฒิ หรืออริยวัฑฒิ หรือจะเรียกว่า อารยวัฑฒิก็ได้ แปลว่า ความเจริญอย่างอริยชน หรือความเจริญของอริยชน หลักความเจริญของอริยชนนี้เป็น เครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของพุทธศาสนิกชนได้ทั่วไป²⁵

สรุป ความหมายของอริยวัฑฒิ 5 คือหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นดัชนีชี้วัดความ เจริญการเสริมสร้างพัฒนาคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ศรัทธา ศิล สุตะ จาคะ และปัญญา

3.2.2 ความสำคัญของอริยวัฑฒิ 5

จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสำคัญของอริยวัฑฒิ 5 ได้ดังต่อไปนี้

1. เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยคุณค่าชีวิต

ดังคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า

“บุคคลใดในโลกนี้เจริญด้วยศรัทธา ศิล สุตะ จาคะ และปัญญา บุคคลนั้น เป็นผู้คงที่ เป็น สัตบุรุษมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาชื่อว่าเจริญ”²⁶

“ผู้เจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญอย่าง ประเสริฐ ชื่อว่าเป็นผู้ยึดถือสาระและยึดถือสิ่งประเสริฐแห่งกาย ธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการ เป็น ไฉน คือ ย่อมเจริญด้วยศรัทธา ย่อมเจริญด้วยศีล ย่อมเจริญ ด้วยสุตะ ย่อมเจริญด้วยจาคะ ย่อม เจริญด้วยปัญญา ผู้เจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการนี้แล ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุ เจริญอย่างประเสริฐชื่อว่าเป็นผู้ยึดถือสาระ และยึดถือสิ่งประเสริฐแห่งกาย”²⁷

พระพุทธองค์ได้สอนพรหมณ์ชื่อเอสุการีความว่า

²⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์ผลิธิมม์ : 2558), หน้า 522.

²⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *คติธรรมแห่งชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2556), หน้า 9-10.

²⁶ อจ.ทสก.24/74/162.

²⁷ อจ.ปญจก.22/63/111.

“บุคคลที่เกิดในตระกูลสูงมีทรัพย์สมบัติมากแต่ยังประพฤติดีศีล มีจิตใจเป็นมิจฉาปฏิรูป เราจะไม่เรียกเขาว่าเป็นผู้ประเสริฐที่เราต้องบำเรอ หากเราต้องบำเรอสิ่งใดอยู่แล้ว มีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เจริญ เพราะเหตุแห่งการบำเรอ เราจึงต้องบำเรอสิ่งนั้น”²⁸

เหตุแห่งความเจริญของชีวิตผู้สูงอายุคือการดำเนินชีวิตตามแนวอริยวัชฌิ 5 ผู้สูงอายุที่มีความศรัทธาในความดี มีความตระหนักถึงภูมิธรรมและภูมิปัญญาที่สูงของตนเอง ก็จะปฏิบัติตนไปด้วยวิถีของความดีเป็นแบบอย่าง เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยศรัทธา ไม่สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียน มีวินัยในการดำรงชีวิต ศีลจะเป็นหลักประกันเรื่องจริยธรรม เป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิตและหลักประกันของสุขภาพ เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยศีล มีการเสียสละให้อภัยให้ความร่วมมือในครอบครัวและสังคม มีปฏิสัมพันธ์อันดีช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยจาคะ มีการเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอเพื่อความเข้าใจในการดำรงชีวิต เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยสุตะ ตลอดจนดำรงชีวิตด้วยความมั่นคงจะเป็นเป้าหมายที่ผู้สูงอายุต้องการความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตเจริญด้วยการทำความดี และไม่หวั่นไหวยามมีเรื่องมากระทบ เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยปัญญา

2. เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการตรวจสอบความเจริญของคุณค่าชีวิต

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอรรถกถาในพระภิกษุที่เป็นเนือนาบุญว่า ภิกษุในธรรมวินัย ต้องรู้จักตนว่าเรามีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา อยู่ประมาณเท่าไร เพื่อใช้ในการประเมินวัดผลในการพัฒนาต่อเนืองขึ้นไป²⁹

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวิกาเมื่อเจริญด้วยวัชฌิธรรม 5 ประการย่อมเจริญด้วยวัชฌิธรรมอันเป็นอริยะ เป็นผู้ถือเอาสาระและถือเอาสิ่งประเสริฐของกายไว้ได้ วัชฌิธรรม 5 ประการเป็นไฉน คือ อริยสาวิกาย่อมเจริญด้วยศรัทธา 1 ศีล 1 สุตะ 1 จาคะ 1 ปัญญา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายอริยสาวิกาเมื่อเจริญด้วยวัชฌิธรรม 5 ประการนี้แล ย่อมเจริญด้วยวัชฌิธรรมอันเป็นอริยะ เป็นผู้ถือเอาสาระและถือเอาสิ่งประเสริฐแห่งกายไว้ได้ ฯ สตรีใดเจริญด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา สตรีเช่นนั้น เป็นอุบาสิกามีศีล ย่อมถือสาระของตนในโลกนี้ไว้ได้ ฯ”³⁰

ผู้สูงอายุควรมีการตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอว่ามีความเจริญมากขึ้นขนาดเท่าใดในแต่ละวัน มีความเข้าใจชีวิตเข้าใจโลกมากขึ้นหรือไม่ การเข้าใจโลกและชีวิตมีสุขมีทุกข์ มีได้มีสูญเสีย มีสรรเสริญ มีนิทา จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจผู้สูงอายุต้องคิดบวก ไม่ใช่การหลอกตัวเองแต่เป็นการคิดด้วยเหตุผลเป็นการตรวจสอบด้านปัญญา มีคนรักใคร่เกื้อกูลมีลูกหลาน เพื่อนและบริวาร คือเจริญด้วยจาคะ การดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรมจัดเป็นดัชนีการประเมินด้วยศีล

²⁸ ม.ม. 13/439/551.

²⁹ อ.ส.ต.ก. 23/68/144.

³⁰ ส.ส.พ. 18/313/334.

การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีและศาสตร์แห่งการดำรงชีพผู้สูงอายุบางท่านสนุกกับการเรียนในวัยสูงอายุ เป็นการประเมินด้านสุขะ

3. เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการสร้างคุณค่าชีวิต

พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงประโยชน์ในภพหน้าของผู้เจริญอริยวัฑฒิ 5 ไว้ในสุปปพุทธทฎฐิติสูตร ว่า “อาศัยธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้แล้วยึดมั่น ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เข้าถึงความเป็นอยู่ร่วมกับเทวดาชั้นดาวดึงส์ และรุ่งโรจน์เหนือกว่าเทวดาเหล่าอื่น ในชั้นดาวดึงส์นั้น ด้วยวรรณะและยศ”³¹

“ผู้เจริญอนุสตรระลึกถึงเทวดาทั้งหลายซึ่งท่านประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาจิตของผู้นั้นย่อมไม่ถูกราคะโทสะ และโมหะ กลุ่มรุมสามารถหลุดพ้นจากกามคุณ 5 ได้”³²

สรุป ความสำคัญของอริยวัฑฒิ 5 คือเป็น 1. เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยคุณค่าชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุเพศใดชายหรือหญิงเมื่อปฏิบัติด้วยหลักอริยวัฑฒิแล้วถือว่าเป็นเหตุแห่งความเจริญ 2. เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการตรวจสอบความเจริญของคุณค่าชีวิตหากผู้สูงอายุท่านได้มีความเจริญด้วยอริยวัฑฒิ 5 แล้วก็เปรียบเสมือนท่านได้เจริญในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยเช่นกัน 3. เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการสร้างคุณค่าชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านพัฒนาพฤติกรรมด้านจิตใจและด้านปัญญาเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมิการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยการเชื่อมั่นในเรื่องกรรม เรื่องการทำความดี เสริมสร้างในสิ่งที่ให้ชีวิตเจริญ เสริมสร้างให้ชีวิตมีสาระและแก่นสารทำตัวเป็นแบบอย่างได้ เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตเป็นใช้ชีวิตเป็น

3.2.3 ศรัทธา

3.2.3.1 ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา มีความหมายที่แตกต่างกันตาม ความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละบุคคล เพื่อความเข้าใจผู้วิจัยได้รวบรวม ความหมายของศรัทธาในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาและทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

ศรัทธา มีความหมายเกี่ยวกับ ความเชื่อในกุศลธรรมเป็นการเชื่อในสิ่งที่เป็นความจริงความดีงามและการทำความดีรวมถึงเชื่อเหตุผลในกฎแห่งกรรมดังจะเห็นได้จากข้อความที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายสูตร ดังนี้

นพกปานสูตร ที่ว่า “ผู้ภิกษุณั้นเมื่อระลึกถึงศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญาของท่านรูปนั้น ก็จะน้อมจิตไปเพื่อศรัทธาเป็นต้นนั้น การอยู่อย่างผาสุกย่อมมีแก่ภิกษุ ด้วยประการฉะนี้แล”³³

³¹ ชุ.อุ.25/43/258.

³² อง.ฉก.ก.22/25/458.

³³ ม.ม.13/166/190.

นอกจากนี้ใน อุบาสกธรรมมีข้อความที่กล่าวถึงคุณสมบัติว่าด้วยศรัทธาของอุบาสกว่า

“อุบาสก ต้องเป็นผู้ไม่ถือมงคลตื่นข่าวเชื่อกรรมไม่เชื่อมงคล และข้อที่ว่าด้วยการไม่แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนาซึ่งก็คือความต้องการให้ศาสนิกชนมีความศรัทธาในกฎแห่งกรรม และในการบำเพ็ญบุญอันเป็น กุศลตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาโดยจะต้องเชื่อและเลื่อมใสในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์”³⁴

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต.) ให้ความหมายเกี่ยวกับศรัทธาไว้ว่า ศรัทธา มี 2 ประเภท ศรัทธาประเภทที่ 1. เป็นศรัทธาแบบปิดกั้นปัญญา ใช้วิธีปลุกเร้าหรือแม้แต่ บังคับให้เชื่อ และพอเชื่อแล้วก็ต้องมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง ห้ามถาม ห้ามสงสัย คอยรอทำตาม อย่างเดียว ศรัทธาประเภทนี้ไม่ทำให้มีการสืบค้นทางปัญญาต่อไป 2. เป็นศรัทธาแบบสื่อนำสู่ปัญญา คือความเชื่อที่นั่นเป็นตัวชักนำให้สนใจ เริ่มต้น ศึกษาสืบค้น สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีมากมาย เมื่อยังไม่มีจุดเริ่มต้นว่าจะสนใจเรื่องใด แต่เมื่อเกิด ศรัทธาต่อบุคคลหรือเรื่องราวหลักการใด ศรัทธานั้นก็จะป็นปัจจัยที่ทำให้มีจุดเริ่มต้น ศรัทธาทำให้มี ความสนใจและเข้าไปหาโดยเฉพาะศรัทธาในคนก็เพื่อจะชักนำให้เข้าไปซักถามเขาการที่ศรัทธาในพระก็เพื่อจะเข้าไปหาและซักถามท่าน เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจความจริงยิ่งขึ้นไป³⁵

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงศรัทธาไว้ว่า ศรัทธาเป็นธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในเบื้องต้นเป็นแนวทางหรือเป็นอุปกรณ์ชักนำให้เดินหน้าต่อไปเมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดีเป็นจุดเริ่ม ต้นแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณค่า เป็นแนวทางในการละเว้นจากความชั่วทำแต่ความดี โดยเริ่มตั้งแต่ระดับ โลกียะไปสู่ระดับ โลกุตระอันเนื่องมาจากศรัทธาเป็นตัวเหตุการณ์ประพาสปฏิบัติตามเป็นตัวผล³⁶

วศิน อินทสระ ได้กล่าวถึงหลักศรัทธาไว้ว่า ศรัทธาที่ถูกต้องจะต้องเป็นศรัทธาในพระรัตนตรัยหรือในคุณของพระรัตนตรัยอย่างไม่หวั่นไหว หรือเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาจึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้อง ศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตนและเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและว่าเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ให้ใช้สติพิจารณาด้วยเหตุและผลไม่ถือมงคลตื่นข่าวพระองค์สอนว่าความสุขและความทุกข์ของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับกรรมคือการกระทำไม่มีใครเป็นผู้บันดาลให้เกิดขึ้น³⁷

³⁴ อจ.ปญจก.22/175/292.

³⁵ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), *พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 111.

³⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 656.

³⁷ วศิน อินทสระ, *ศรัทธากับปัญญา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2554), หน้า 92-101.

พระพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง ความเชื่อไว้ในหนังสือ “ขุมนุมข้อคดีอิสระ” ว่า ความเชื่อของพุทธมามกะนั้นคือ เชื่อโดยตรงต่อเหตุผล เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ได้ปมพระองค์เองมาเป็นเวลาเพียงพอ จนสามารถลุถึงด้วยพระองค์เองและทรงชี้ทางให้มนุษย์ มีความสะอาดความสว่างและความสงบเย็น ได้จริง เชื่อว่า พระธรรม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลु และนำมาสอนนั้นคือความจริงอันตายตัวของสิ่งทั้งปวงเชื่อว่า พระสงฆ์ คือบรรดามนุษย์ที่มีโชคดี มีโอกาสก่อนใคร ในการได้รู้ ได้ปฏิบัติ และได้รับผลของการปฏิบัติ ในพระธรรมเชื่อว่าโลกนี้ไม่มีบุคคลใดสร้างหรือคอยบังคับให้เป็นไปเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนล้วนมีกรรมหรือการกระทำของตนเชื่อว่าตัวแท้ของศาสนานั้นคือตัวการกระทำที่ถูกต้อง ทั้งหมดนี้ คือความเชื่อ 7 ประการของพุทธมามก³⁸

สรุปความหมายของศรัทธาได้ดังนี้ คำว่า ศรัทธา เป็นคำที่ผู้คนในสังคมไทยโดยทั่วไปทุกยุคทุกสมัย นำมาใช้พูดและเขียนกันอยู่เป็นประจำ ผู้คนส่วนมากมีความเข้าใจว่าคำนี้หมายถึงความเชื่อต่าง ๆ ที่ปรากฏในสังคมนับตั้งแต่ความเชื่อในความสามารถของบุคคล เช่นบุคคลสำคัญของโลกหรือผู้นำของประเทศ เป็นต้นความเชื่อในเรื่องหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มี ผู้คนส่วนมากพากันนิยมชมชอบซึ่งเกิดเป็นครั้งคราว เช่น ฮวงจุ้ยนิยมไสยเวทนิยม เป็นต้นความเชื่ออันเกิดจากความพอใจ ประทับใจ มั่นใจ เมื่อถูกชี้แนะ โน้มน้าวด้วยวาทศิลป์ เช่น คำ โฆษณาชวนเชื่อของสัทธิต่าง ๆ เป็นต้น คำว่า ศรัทธาในความหมายของความเชื่อดังกล่าวย่อมเป็นศรัทธาที่ปราศจากเหตุผลและปัญญาแต่เป็นไปตามอารมณ์จึงขาดความมั่นคง คือเกิดขึ้นและดับหายไปได้ง่าย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ง่าย ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ความเชื่อปักใจเพราะหมดสงสัยโดยสิ้นเชิง เนื่องจากได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ตามหลักเหตุผลกลับไปกลับมา ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรอบคอบ โดยปราศจากการใช้อารมณ์จนเกิดเป็นมูลฐาน(ทสฺสนมุลิกา) มั่นคง และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงขั้นไม่มีใคร ๆ ในโลกมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อนี้ได้ นี่คือความหมายที่แท้จริงของคำว่าศรัทธาในพระพุทธศาสนาซึ่งมีคำเต็มว่า “ถลาคคโตโพธิสัทธา” คือความเชื่อมั่นในพระพุทธองค์เชื่อพลังในความ สามารถ ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ด้วยปัญญากำกับ เชื่อในคำสอนที่ดั่งงามและถือเป็นแนวทางปฏิบัติและเชื่อสาวกของพระองค์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบซึ่งนำสิ่งดีงามตามคำสอนของพระพุทธองค์ พระพุทธศาสนานั้น ยึดหลักการปลูกศรัทธาโดยเริ่มจากการแสดงความปรารถนาได้อย่างจริงใจและความเมตตากรุณา ด้วยการแนะนำบุคคลให้ใช้ปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรองพระธรรมคำสอนต่าง ๆ ด้วยเหตุผลโดยไม่มี การชักจูง ไม่มีการบังคับขู่เชิญแต่ประการใด ครั้นเมื่อบุคคลเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถูกต้องถ่องแท้แล้ว จึงค่อยตัดสินใจเป็นลำดับต่อไป ดังมีหลักฐานปรากฏอยู่ในกาลามสูตร³⁹ มีสาระสำคัญ โดยสรุป 10 ประการดังนี้ 1. (ท่านทั้งหลาย) อย่าได้เชื่อโดยฟัง (เรียน) ตามกันมา 2. อย่าได้ถือโดยลำดับสืบ ๆ กันมา 3.

³⁸ พระพุทธทาสภิกขุ, *ขุมนุมข้อคดีอิสระ* พระพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, 2538), หน้า 17.

³⁹ อก.ติก. 20/66/257

อย่าได้ถือโดยความตื่นว่าได้ยินว่าอย่างนี้ ๆ 4. อย่าได้ถือโดยอ้างตำรา 5. อย่าได้ถือโดยเหตุนี้เงาเขา 6. อย่าได้ถือโดยนัยคือคาดคะเน 7. อย่าได้ถือโดยความตริกตามอาการ 8. อย่าได้ถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับลัทธิของตน 9. อย่าได้ถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ 10. อย่าได้ถือโดยความนับถือว่าสมณะผู้นี้เป็นครูของเราจากสาระสำคัญทั้ง 10 ประการดังกล่าวนี้ มิได้หมายความว่า พระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้เชื่อสิ่งเหล่านั้นเลยแต่หมายความว่าไม่ควรเชื่อเพียงสักแต่ว่าอ้างสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ได้ใช้สติปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลให้รอบคอบเสียก่อน เพราะการเชื่อสักแต่ว่าฟังเขาหรือสักแต่ว่าอ้างตำรา โดยไม่พิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุผลอย่างรอบคอบเสียก่อน ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้มาก ในการเสริม สร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ นั้น ศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยความศรัทธาจะเป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญในธรรมอื่นคือ ศิลปสุตะ จาคะ และปัญญาผู้สูงอายุควรมีศรัทธาที่มีปัญญากำกับมีศรัทธาเพื่อเอื้อให้มีการปฏิบัติตนดีงามเป็นแบบอย่างแก่สังคม

3.2.3.2 ศรัทธา 4 ประเภท

ในเรื่องศรัทธาทางพระพุทธศาสนาที่หมายถึง เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ความมั่นใจในความจริงความดีสิ่งดีงามและในการทำความดีไม่ลุ้ไหลตื่นตามไปตามลักษณะอาการภายนอก ศรัทธาในพระพุทธศาสนานอกจากจะจุดเริ่มต้นเป็นแนวทางการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุอย่างถูกต้องแล้ว ยังถือว่าเป็นหลักการที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง และในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูล ต่อการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุด ที่มุ่งให้ผู้สูงอายุหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ คือถึงซึ่งนิพพานและมี อิศระอันเป็นเป้าหมายสูงสุด ในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวถึงศรัทธามีอยู่ 4 ประเภทคือ คือ 1. กัมมสัทธา เชื่อกรรม 2. วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม 3. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 4. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต เขียนอย่างสั้นสรุปเป็น ศรัทธา⁴⁰

1. กัมมสัทธา คือเชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่วางเปล่าและเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มีใช้ด้วยอ้อนวอนหรืออนนรคยโชคชะตา เป็นต้น⁴¹

ความเชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อสาระสำคัญ ของกฎแห่งกรรมที่ว่า “ทำดีต้องได้รับผลดีจริง ทำชั่วต้องได้รับผลชั่วจริง” ดังธรรมภาษิตในจูฬนันทียชาดกที่ว่า

⁴⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธิมม์ : 2558), หน้า 432-3.

⁴¹ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 529.

“บุรุษ (บุคคล) ทำ กรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตนผู้ที่ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำ กรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว บุคคลหว่านพืชเงินโดยยอมได้รับผลเงินนั้น”⁴²

2. วิปากสหธา คือเชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ส่วนศัพท์ว่าวิปาก เป็นภาษาบาลีแปลว่า สุข หรือสุขวิเศษ หมายถึงสิ่ง ที่ต่อเนื่องมาจากเหตุ เป็นส่วนผล วิปากหรือผล หมายถึงความอย่างเดียวกัน กฎแห่งวิปากนี้เป็นกฎที่สืบ เนื่องมาจากกฎแห่งกรรม เป็นส่วนหนึ่งของกฎ แห่งเหตุและผล ซึ่งเป็นกฎแห่งสากลจักรวาล ที่ว่าด้วย เรื่องเหตุผล กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้น ได้ต้องมีเหตุมีปัจจัยเกี่ยวเนื่องกัน จะเกิดขึ้นเองโดย ลำพังหรือโดยไม่มีเหตุไม่ได้ โดยนัยกว้างกรรม และผลกรรมมีอยู่ในลักษณะเป็นเหตุเป็นผลที่เกี่ยวข้องกันประดุจลูกโซ่มีพระพุทธรูปแสดงถึง กฎปฏิจกสมุปบาทดังกล่าวว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะ สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ จึงดับ”⁴³

ความเชื่อว่าวิปากหรือผลของกรรมมีจริงเชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมี เหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ไม่มีใครหลบเลี่ยงวิปากแห่งกรรมชั่วของตนได้เลย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในปาปวรรค ว่า

“คนทำบาป ถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากบาปกรรมถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากบาปกรรม ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากบาปกรรมเพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วน หนึ่งที่คนทำบาปยืนอยู่แล้ว จะพ้นจากบาปกรรมได้”⁴⁴

สำหรับผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดีเป็นรางวัล คือมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในโลกนี้ เมื่อละ โลกไปแล้วจะไปเสวยสุขในชีวิตบนสวรรค์ และถ้าใจของผู้นั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิงย่อมบรรลुพระ นิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในปาปวรรคว่า

“พวกที่ทำบาปกรรมยอมไปนรก พวกที่ทำความดียอมไปสวรรค์ ส่วนผู้ที่ไม่มีอาสวะ ย่อมนิพพาน”⁴⁵

3. กัมมัตสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน ความรู้จักจับเหตุผลมาพิจารณา จนเห็นจริง เกิด ความรู้ขึ้น เช่น เมื่อเห็นผลว่าสัตว์ประสพทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะได้ทำเหตุที่ไม่ดีไว้ในอดีต หรือเมื่อ เห็นเหตุว่าสัตว์กำลังทำความชั่วในปัจจุบัน ก็รู้ว่าเขาจะได้รับผลคือความทุกข์ในอนาคต ความเชื่อที่

⁴² พุ.ชา.27/144/222

⁴³ ส.นิ.16/41/86.

⁴⁴ พุ.ธ.25/127/71

⁴⁵ พุ.ธ.25/126/70

สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน⁴⁶

ความเชื่อว่าแต่ละชีวิตมีกรรมเป็นของตน ใครจะดีหรือชั่วก็เพราะการกระทำของตนเอง ไม่มีใครหรือสิ่งใดมาบันดาลให้เป็นไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจุฬามณีวาทสูตรว่า

“สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยกรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”⁴⁷

4. ตถาคตโพธิสัตถา คือเชื่อในพระปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อปัญญา รู้สัจธรรมของพระผู้ค้นพบซึ่งหมายถึงการเชื่อการมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะทรงเป็นบุคคลต้นแบบที่ทรงยืนยันถึงสมรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีสูงสุดได้ด้วยสติปัญญาและความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตน มั่นใจในองค์พระตถาคตว่า ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง⁴⁸

การที่จะเกิดความเชื่อมั่นที่ว่าตนสามารถพัฒนาคุณค่าชีวิตได้นั้น พระพุทธศาสนา สอนว่า ในเบื้องต้นนั้น มนุษย์จะต้องมีโพธิสัตถา (เรียกเต็มว่า ตถาคตโพธิสัตถา) หรือเชื่อใน ปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต คือเชื่อในปัญญาที่ ทำให้มนุษย์กลายเป็นพระพุทธเจ้ากล่าวคือเชื่อในแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ใช้ความเพียรและ ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ มนุษย์จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเชื่อใน ศักยภาพของมนุษย์ที่พัฒนาได้ สารสำคัญของศักยภาพก็คือปัญญาซึ่งสามารถพัฒนาจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพุทธะได้ เป็นสัตว์ประเสริฐที่แม้แต่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลายต้องบูชา เป็นศาสดาแห่งเทวดา และมนุษย์ทั้งปวงเพราะพระพุทธเจ้านั้นทั้งที่เป็นมนุษย์แต่ทรงเป็นศาสดาทั้งของหมู่มนุษย์จึงไม่ควรดูถูกตนเอง ต้องมั่นใจในตนเอง ต้องนับถือ ตนเองอย่างมีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันนี้คือ ลักษณะของพระพุทธศาสนาที่ว่า เชื่อในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ที่เป็นสัตว์ที่ฝึกได้⁴⁹

ดังพุทธพจน์ว่า “ในหมู่มนุษย์... ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้ แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด ส่วนท่านผู้เปรียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะจัดว่าเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่เทพและมนุษย์ แม้เทวดา

⁴⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *หลักชาวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, 2553), หน้า 8-10.

⁴⁷ ม.อ.14/289/250

⁴⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 425.

⁴⁹ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, 2539), หน้า 43-52.

ทั้งหลายย่อมมอบน้อมพระสัมพุทธเจ้าผู้เป็นมนุษย์ผู้ฝึกพระองค์แล้วมีพระทัยตั้งมั่นแล้วผู้ทรงดำเนินไปในทางประเสริฐ”⁵⁰

ซึ่งพระองค์ทรงบรรลุก่อนใคร ๆ เชื่อมั่นในศักยภาพของความเพียร การสั่งสมบารมีมาเพื่อตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เองโดยไม่มีใครประทานความสำเร็จมาให้ ทรงประกอบด้วยพระคุณ 3 ประการ คือ พระมหากรุณาคุณ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระองค์ทรงสั่งสอนให้ประชาชนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ทรงบัญญัติพระวินัยไว้ดีแล้ว ทรงเป็นผู้นำทางที่ดี ทรงชี้ให้เห็นว่า มนุษย์ทุกคนหากฝึกดีแล้วสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ เข้าถึงการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง กล่าวคือ พระนิพพานได้อย่างที่พระองค์กระทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการเชื่อที่ไม่อ้อนวอนหวังพึ่งเทพเจ้าหรืออำนาจภายนอกของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใด ๆ หันมาสู่การกระทำของมนุษย์หรือความเพียรของมนุษย์⁵¹

ตลาคตโพธิสัตถาคือความเชื่อว่าพระองค์ทรงมีความสำคัญต่อ พระพุทธ ศาสนาอย่างยิ่ง คือ 1. เป็นผู้ค้นพบอริยสัจ 4 2. เป็นผู้ตั้งพระพุทธศาสนา 3. เป็น เจ้าของธรรมวินัย 4. เป็นผู้ให้กำเนิดพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา 5. เป็นผู้ พระคุณ 3 ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ 6. เป็นผู้เสียสละ โดยทรงบำเพ็ญพระจริยา 3 ประการ คือ 1. โลกัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก 2. ญาติถถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์แก่พระญาติ 3. พุทธัตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์โดยฐานะเป็นพระพุทธเจ้า⁵²

สรุปเรื่องศรัทธา 4 ประเภทได้ดังนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องศรัทธาทั้ง 3 ข้อแรกแล้ว ผู้สูงอายุย่อมเกิดความเข้าใจในเรื่องกรรมหรือกฎแห่งกรรมได้โดยง่าย ซึ่งจะเป็นปัญญาให้เกิดความเข้าใจพุทธคุณ 9 ต่อไปได้อย่างอัศจรรย์อีกด้วย ฉะนั้น เมื่อกล่าวถึงตลาคตโพธิ-สัตถาแต่เพียงอย่างเดียว ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปถึงความศรัทธาในเรื่องกฎแห่งกรรมด้วย ยิ่งกว่านั้นพระธรรมคำสอนในพระสูตรต่าง ๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ตรัสคำว่า “ศรัทธา” ย่อมหมายครอบคลุมถึงตลาคตโพธิสัตถาโดยปริยาย ดังนั้นกล่าวได้ว่า ศรัทธาเป็นพื้นฐานแห่งการเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นการเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ความมั่นใจในความจริง ความดี และในการทำความดีไม่ลุ่มหลงไปตามลักษณะภายนอกส่วนศรัทธาที่เกิดจากอวิชชาปราศจากปัญญาเป็นศรัทธาที่ไม่มีเหตุผล ไม่สามารถพิสูจน์ได้ ไม่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์เป็นศรัทธา

⁵⁰ พุ.ธ.25/321/133.

⁵¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม : 2558), หน้า 270.

⁵² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *หลักสูตรและประมวลการสอบวิชาธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 151.

ที่ไม่ใช่แนวทางพระพุทธศาสนา ธรรมในเรื่องศรัทธา 4 นี้ผู้สูงอายุเมื่อนำไปใช้จะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างคุณค่าชีวิต ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์อย่างที่ว่าพระพุทธองค์สอนมาว่าทุกคนพัฒนาได้ การเกิดมุนษยนั้นแสนยากผู้สูงอายุต้องไม่ปล่อยเวลาที่เหลืออยู่ไปอย่างไร้ค่า การพัฒนาคุณค่าและศักยภาพทำได้ต่อเนื่อง ผู้สูงอายุ ควรมั่นใจว่าตนมีศักยภาพและพร้อมที่จะทำเพื่อเพิ่มเติมคุณค่าและความมั่นคงของศักยภาพชีวิตนั้นด้วยสัมมาทิฐิ สร้างกิจกรรมชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตร 10 ประการ

3.2.3.3 ความสำคัญของศรัทธา

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ศรัทธานั้นนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและประโยชน์อย่างยิ่ง ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากปุถุชนจนกลายเป็นอริยชนขั้นสูงสุดได้ และสามารถหลุดพ้นเป็นอิสระจากวัฏฏทุกขได้อย่างสิ้นเชิง ในที่นี้คือนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความสำคัญของศรัทธาสามารถแบ่งตามฐานะได้ 4 อย่างคือ

1. ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา

ปุถุชนที่ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญญาได้ ศรัทธาในขั้นพื้นฐานมีความสำคัญมาก เพราะศรัทธาเป็นอุปสรรคชักนำให้เดินหน้าต่อไปในการพัฒนาเป็นปัญญา กุศลธรรมเป็นปัจจัยแก่กุศลธรรม โดย อุปนิสสยปัจจัยเพราะศรัทธา จึงให้ ทาน จึงสมาทานศีล จึงบำเพ็ญทาน จึง เจริญวิปัสสนา เมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการ เริ่มต้นที่ดี ทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผลรวดเร็วขึ้นเพราะในระดับปุถุชนยังต้องอาศัย ศรัทธาจากคนอื่นก่อน จึงจะสามารถพัฒนาให้เป็นปัญญาและสร้างความสัมพันธ์ในฐานะเป็น ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายได้⁵³ บุคคลเล่าเรียนสดับฟังธรรมแล้วเกิด ศรัทธา นำไปใคร่ครวญตรวจสอบ พิจารณา เกิดเป็น สุตมยปัญญา ซึ่งลำดับของปัญญาอีก 3 อย่างมีดังนี้ 1. จินตามยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการคิด 2. สุตมยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง 3. ภวานามยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม⁵⁴

2. ศรัทธาเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายได้

พระผู้มีภาคได้ตรัสถึงการบรรลุอรหัตตผลกับเหล่าภิกษุทั้งหลายว่าบุคคลเมื่อเกิดศรัทธาแล้วจึงจะเข้าไปหาพยายามที่จะเข้า ไปนั่งในใกล้ ๆ ฝากคอยเสี่ยหูฟังว่าท่านว่าจะพูดอะไร ฟังธรรมนั้นอย่างตั้งอกตั้งใจ แล้วจัดจำธรรมที่ฟัง นั้นไว้เป็นอย่างดี นำเนื้อความแห่งธรรมที่จดจำไว้มาพิจารณาธรรมทั้งหลายควรแก่การนำมาพิจารณา ขณะที่มีการพิจารณาธรรมอยู่นั้นความยินดีพอใจในธรรมจึงเกิดขึ้นเกิดความขยันอดทนได้คล่องดีแล้วจึงได้อุทิสกายและใจ เพื่อให้รู้ เห็น เข้าใจอย่างชัดเจน

⁵³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 656.

⁵⁴ ที.ปา.11/305/371.

แฉ่งในสัจจะอันยอดเยี่ยมด้วยนามกาย (เจตสิกทั้งหลาย) และเห็นแฉ่งสัจจะอันยอดเยี่ยมนั้นด้วยปัญญา แต่หากศรัทธาไม่มี การที่จะจดจำธรรมเอาไว้ เพื่อการพิจารณาเนื้อความ ความเพ็งพินิจธรรม ความยินดีพอใจ ความขยันอดทนการ ไตร่ตรอง และการอุทิศกายและใจ ก็ไม่มีในบุคคลนั้น⁵⁵

“การสมาทานอธิศีลสิกขา 1 การสมาทานอธิจิตตสิกขา 1 การสมาทานอธิปัญญาสิกขา 1 ดุริยปฏิบัติทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ ท่านทั้งหลาย พึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิศีลสิกขา เรา จักมีความพอใจอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา ดุริยปฏิบัติทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงศึกษาเช่นนี้ แล ฯ”⁵⁶

3. ศรัทธาเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ

พระพุทธศาสนาเถรวาทมีพระศรัทธาว่าบุคคลมี ความเชื่อคือศรัทธาแล้วจึงปฏิบัติธรรมในทางตรงข้ามถ้าความเชื่อคือศรัทธาเสื่อมสูญก็จะไม่ปฏิบัติ แนวทางนี้ชี้ให้เห็นว่าการเชื่อเป็นแรง จูงใจอันสำคัญ ที่จะทำให้เกิดการโน้มใจสู่ธรรมหรือเสริมสร้างความเพียรทั้งนี้เราจะเห็นได้ว่าการเชื่อเป็นแรงจูงใจที่ต้องมาก่อนสิ่งอื่นซึ่งจะเห็นจากตัวอย่าง

พระสาวก 2 รูปคือพระสารีบุตรและพระวัชกสิ ผู้ได้ซึ่งรับการสนับสนุนจากศรัทธาจึงมีโอกาสนิพนธ์ธรรมในกรณีของพระสารีบุตรถ้าพระสารีบุตรไม่”เลื่อมใส” ในจริยวัตรของพระอัสสชิ ก่อนยอมไม่น้อมใจสู่ธรรมจนสำเร็จพระโสดาบัน ในการได้ฟังว่า “สิ่งใดเกิดแต่เหตุ สิ่งนั้นย่อมดับไปเพราะเหตุ” แล้วบวชปฏิบัติต่อจนสำเร็จมรรคผล จึงยืนยันได้ว่าถ้า พระสารีบุตรไม่มีปสาทศรัทธาในตัว บุคคลคือ พระอัสสชิก็อาจจะอยู่กับอาจารย์สัณขชัยต่อไป ไม่มีวันที่จะได้บรรลุธรรม อนึ่งในกรณีของพระวัชกสิถ้าท่านไม่ศรัทธาในพระพุทธเจ้า ก็คงจะไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมว่า”ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นชื่อ ว่าเห็นธรรม”⁵⁷

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมตั้งใจทุ่มเทชีวิตปฏิบัติตามคำสั่งสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์ การปฏิบัติที่สำคัญในชีวิตประจำวันก็คือ การทำทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา

4. ศรัทธาในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้บรรลุธรรมของพระอรหันต์

พุทธบริษัทที่มีศรัทธาต่อตถาคต ล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับพระผู้มีพระภาค คือสำเร็จในอรหันต์ ที่พระองค์ทรงเป็นต้นแบบแห่งความสำเร็จด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ บุคคลอื่นจะสามารถกระทำได้อย่างง่ายดาย หากศรัทธายังไม่เกิด หลักการที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสสอนไว้ในการกระทำตนให้บรรลุธรรมสูงสุดก็จะไม่เกิดเป็นผลสำเร็จ และไม่ได้เกิดผลอันใดเลย ดังนั้น คุณค่า

⁵⁵ วิ.ม.4/12-19/18-27.

⁵⁶ อภ.ติก.20/521/294.

⁵⁷ ส.ช.17/87/159.

และประโยชน์ของศรัทธาในการพัฒนามนุษย์ ในฐานะเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาบุคคลผู้อยู่ครอง เรือนให้ได้รับทั้งประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ภายนอก คือ บุคคลผู้ประกอบด้วยศรัทธาในพระ รัตนตรัย จึงเกิดปัญญา มีกัลยาณธรรม ประพฤติธรรม 4 ประการให้สมบูรณ์และบริสุทธิ์ จึงทำให้ บุคคลผู้อยู่ครองเรือนได้รับทิฏฐิธรรมมีกตลประโยชน์ และสัมปรายิกตลประโยชน์⁵⁸

สรุปความสำคัญของศรัทธาพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ นั้น มีความสำคัญเนื่องจากศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องที่ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลมาแล้วว่าดี เป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำที่ดี ผู้สูงอายุที่มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ยึดแนวทางขององค์พระ ศาสดาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเป็นศรัทธาที่มีปัญญากำกับแล้วว่าดี เพื่อดำเนินไปสู่การเจริญ ด้วยปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป การที่ผู้สูงอายุเชื่อเรื่องกรรมจะทำให้แต่ความดีสร้างกุศลนำทาง เต็มเต็มความรู้ ในสิ่งดีงาม เพื่อใช้ปัญญานำไปสู่เป้าหมายคุณค่าชีวิตเมื่อมั่นใจว่าตนมีศักยภาพ มีความดีจะทำให้ มั่นใจในการสร้างเสริมคุณค่าชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

3.2.4 ศิล

3.2.4.1 ความหมายของศิล

ศิล มีความหมายที่แตกต่างกันตาม ความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละบุคคลเพื่อ ความเข้าใจผู้วิจัยได้รวบรวม ความหมายของศิลในในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาและทัศนะของ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

มหานามสูตรอังคตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศิล โดยเฉพาะศิล 5 โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้น

ขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิด ในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น เหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศิล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล”⁵⁹

กฏทันตสูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสศิล โดยทรงเรียกว่า “สิกขาบท” โดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ว่าการที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมทานสิกขาบท ทั้งหลาย คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่า สัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของ เขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ เจตนา เป็นเหตุเว้นจากการเสพ ของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท⁶⁰

⁵⁸ สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 49, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560), หน้า 565.

⁵⁹ อ.อ.อ.อ.อ. 23/25/269.

⁶⁰ ที.สี.9/352/147.

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า ศีลหมายถึงความเป็นปกติหรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำแต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสายไม่มีความสกปรกความโมกซ์หมองใด ๆ เกิดขึ้นโดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้วเราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่ายถ้ามีศีลดีสมาธิก็มีง่าย⁶¹

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก⁶² ทรงแสดงทัศนะ เรื่องความหมายของศีลไว้ว่า ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่ เป็นปกติ (อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติ เรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติศีล 5 หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้ เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัยข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)⁶³ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษากปกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพมักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีล ลึกซึ้ง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)⁶⁴ กล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่า ศีล 5 ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า ลิกขาบท 5 หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตน ข้อฝึก ข้อศึกษาบ้างเรียกว่า ธรรม 5 เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล สมัย ต่อมา จึงเกิดมีคำว่า เบญจศีล ซึ่งในพระไตรปิฎก เพิ่งพบในคัมภีร์ชั้น อปทาน-พุทธวงศ์ (รวมถึง วินัย.ขุ.ปฏิ.บางแห่ง) ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีลหมายถึงศีลที่คฤหัสถ์ควร รักษาเป็นประจำบ้างเรียกว่า มนุษยธรรมหมายถึงธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้างการรักษาศีล 5 เป็นการเว้นจากการเบียดเบียนกัน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ปราศจากเวรภัยไม่เดือดร้อนวุ่นวาย สังคมร่มเย็น แต่

⁶¹ พุทธทาสภิกขุ, *ทวน ศีล ภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2539), หน้า 56-57.

⁶² สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ความจริงที่ต้องเข้าใจ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 65.

⁶³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม : 2558), หน้า 489.

⁶⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ภูมิธรรมชาวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, 2552), หน้า 24-25.

เหนือการฝึกไม่เบียดเบียนผู้อื่นโดยรักษาศีล 5 แล้วควรฝึก ยิ่งขึ้นไปในด้านชีวิตส่วนตัว ให้อยู่ดีมีสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาขึ้นต่อวัตถุและการเสพบริโภคมากนัก พร้อมทั้งหันไปใช้เวลาแก่การเผื่อแผ่บำเพ็ญประโยชน์พัฒนาด้านจิตใจและปัญญามากขึ้น ด้วยการ รักษาศีล 8 หรืออุโบสถ

สรุปความหมายของศีลสำหรับผู้สูงอายุคือ การกระทำที่เป็นปกติ ตามกฎระเบียบที่ถูกต้อง เป็นการกระทำทั้งทางกายวาจา และใจ ถ้าจะพูดให้เต็มความหมายคือระเบียบความเป็นอยู่ ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ใจตลอดถึงท่ามาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้น กลายเป็นสภาพอันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันดีงาม ซึ่งเป็นอุดมคติของผู้สูงอายุในสังคม โดยทั่วไป ระเบียบความประพฤติี้ จะมีลักษณะเป็นการปิดกั้นโอกาสที่จะทำความชั่ว และส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกผู้สูงอายุให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ด้านกายวาจาที่ดีงาม กับสภาพแวดล้อม อันจะเป็นผลเอื้ออำนวยแก่การดำรงอยู่ทั้งของผู้สูงอายุเอง หรือ สังคมที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วม การเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ ที่ พร้อมกันนั้น ก็เป็นการฝึกอบรมชีวิต ด้านกายและวาจาของผู้สูงอายุ ให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น ศีลชั้นพื้นฐานที่จะสร้างสภาพให้ผู้สูงอายุได้เกื้อกูลในเกิดขึ้น ก็คือ หลักที่เรียกว่าศีล 5 ซึ่งมีสาระสำคัญ ได้แก่ การไม่ละเมิดต่อชีวิต ต่อทรัพย์สิน ต่อของรักของกันและกัน การไม่ใช้วาจาละเมิดความจริง เพราะเห็นแก่ตนและมุ่งทำลายผู้อื่น และการไม่ยอมทำลายสติสัมปชัญญะ หรือ ความสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนด้วยการตกไปในอำนาจของสิ่งเสพติด ส่วนระเบียบความประพฤติที่ซับซ้อนไปกว่านี้ ย่อมรวมไปถึงข้อกำหนดกฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียมและข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่าง ๆ ที่วางไว้เพื่อความเรียบร้อยดีงาม และเพื่อให้เกิดสภาพการดำรงชีวิตอันเกื้อกูล แก่การเข้าถึงจุดหมายเฉพาะของชุมชนนั้น สังคมนั้น หรือระบบการนั้น ๆ ศีลจึงมีความเข้มงวดกวดขัน เคร่งครัด หยิบ ประณีต และรายละเอียดต่าง ๆ กัน ดังมี ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 เป็นต้นอย่าง สติสัมปชัญญะ หรือ ความสำนึกผิดชอบชั่วดีนี้ ย่อมเป็นหลักประกันหรือเครื่องค้ำกันของศีลทั้งหมด ของการสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูล ศีลต่อจากนั้นขึ้นไป จะหันไปเน้นการสร้างสภาพเกื้อกูลทั้งของสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ส่วนตัวของผู้สูงอายุ และการฝึกหัดขัดเกลาตนเอง เพื่อจุดหมายที่จำเพาะมากยิ่งขึ้น

3.2.4.2 ศีลในฐานะพื้นฐานของมนุษย์

ศีลเป็นคุณธรรมพื้นฐาน ศีลเป็นคุณธรรมพื้นฐานเป็นเครื่องช่วยควบคุมกายวาจาของมนุษย์ให้เรียบร้อยเพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขพอสมควรหากมีผู้ใดทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อแล้ว ก็แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ผิดปกติของมนุษย์ออกมาซึ่งจะก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเอง ต่อหมู่คณะและสังคม ส่วนรวม ศีลเรียกว่ามนุษยธรรม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ ธรรมทำให้คนเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดมาเป็นมนุษย์ พิจารณาอย่างถ่องแท้แล้วเป็นการรักษาศีลเพื่อเป็นมนุษย์ปกติเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ธรรมการมีศีลในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์ว่า พื้นฐานเบื้องต้น ธรรมสำหรับมนุษย์นั้นคือธรรมที่ทำ

คนให้เป็นคน ที่ควรแก่การเคารพนับถือปกติมนุษย์เราจะต้อง ไม่ฆ่ากันไม่ทำร้ายร่างกายกันเพราะคน ก็คือสัตว์ก็ต่างก็รักชีวิตของตนด้วยกันทั้งสิ้นไม่ประสงค์จะให้ใครมาฆ่าหรือมาทำร้ายร่างกายตนหรือ ทรมาณตนให้ได้รับความลำบาก คนที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตของคนอื่นสัตว์อื่นจึงชื่อว่าผิดปกติของมนุษย์ปกติ มนุษย์ จะต้องไม่ขโมยทรัพย์สินสมบัติของกันและกันเพราะใคร ๆ ก็รักและหวงแหนในทรัพย์สินของตน ไม่ประสงค์จะให้ใครมาเบียดเบียนและล่วงเกินในทรัพย์สินของตน คนที่ขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นจึงชื่อว่า ทำผิดปกติของมนุษย์ ปกติของมนุษย์จะต้องไม่ล่วงละเมิดประเวณีของกันและกันเพราะลูกใครเมีย ใครสามีใคร ใคร ๆ เขาก็หวงไม่ประสงค์จะให้ใครมารังแกข่มเหงน้ำใจลูก เมีย สามี เปรียบเหมือน ทรัพย์สินมีค่าของเขา ปกติของคนเราจะต้องไม่โกหกหลอกลวงกันเพราะทุกคนไม่พึงปรารถนาจะให้ ใครมาโกหกหลอกลวงตนไม่ปรารถนาจะให้ใครมาหักทอนประโยชน์ของตนปรารถนาแต่ความสัตย์ ความจริงด้วยกันทั้งสิ้น ปกติมนุษย์ที่โกหกหลอกลวงผู้อื่นจึงชื่อว่าทำผิดปกติของมนุษย์ ปกติของ มนุษย์คนเราจะต้องรักษากายวาจาให้เรียบร้อยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ร่างกายของตน ไม่ปรารถนา จะให้ร่างกายได้รับความลำบากด้วยทุกข์ เวทนาต่าง ๆ ทั้งพยายามเสริมร่างกายให้ เจริญด้วยกำลัง และสมบูรณ์ด้วยสติปัญญาจึงต้องงดเว้นจากการทำร้ายร่างกายตนเองด้วยการไม่ทำตนให้ผิดปกติ รวมถึงคนที่ดื่มสุราเมรัย และ เสพของมีนเมาต่าง ๆ เช่นกัญชาและเฮโรอีน เป็นต้น จนกลายเป็นคน ดิตยาเสพติดให้โทษเป็นคนขาดสติสัมปชัญญะตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นผู้ประมาทหากสังคมนมนุษย์ ไม่มีศีลเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจแล้วมนุษย์ก็จะมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตไม่ต่างอะไรจากสัตว์ทั่ว ๆ ไปหาชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐไม่ เพราะเมื่อไม่มีศีลแล้วมนุษย์ย่อมก่อความเดือดร้อนให้กันและกัน เสมอหาความ สงบในชีวิตได้ยาก⁶⁵

ศีล 5 เกิดขึ้นจากสามัญสำนึกของ มนุษย์ที่ปรารถนาจะอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข ปลอดภัยโดยไม่ต้องหวาดระแวงหรือกลัวอันตรายหรือกลัวว่าจะถูกเบียดเบียนทำร้ายไม่ว่าจากใคร หรือด้วยวิธีใดก็ตามดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในเวฬุทวารสูตรว่า⁶⁶

“ดูก่อนพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไฉน อริย สาวกในธรรมวินัย ย่อมพิจารณา เห็นว่าเราอยากเป็นอยู่ไม่อยากตายรักสุขเกลียดทุกข์ผู้ใดจะปลงเราผู้ อยากรับเป็นอยู่ไม่อยากตายรักสุขเกลียดทุกข์เสียจากชีวิตข้อนั้นก็ไม่ใช่ที่รักที่ชบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใดไม่ใช่ที่รักที่ชบใจของเราธรรมข้อนั้นก็ไม่ใช่ที่รักที่ชบใจของผู้อื่นธรรมข้อใด ไม่ใช่ที่รักที่ชบใจของเราเราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร กล่าวสรรเสริญคุณแห่ง การงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น อย่างบริสุทธิ์ทั้งสามส่วนอย่างนี้”

⁶⁵ พวงเพชร ทองหมื่นไวย, ศีลในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์, *วารสารวิชาการ ธรรมทรรคน*, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ตุลาคม 2559) : 192.

⁶⁶ ส.ม. 19/1003/503.

สรุปเรื่องศีลในฐานะพื้นฐานของมนุษย์ได้ดังนี้ ศีลเป็นคุณธรรมพื้นฐานเป็นเครื่องช่วยควบคุมกายวาจาของผู้สูงอายุให้เรียบร้อยเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข หากผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ผิดปกติของมนุษย์ออกมาซึ่งจะก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเอง ต่อหมู่คณะและสังคม ส่วนรวมเช่นเบียดเบียน เล่นการพนัน ผิดศีลข้อต่าง ๆ ฆ่าสัตว์ทำร้ายร่างกายทะเลาะวิวาท ลักทรัพย์ ยักยอก ทุจริต ประพฤติผิดในการ โกหก ใช้วาจาทำร้ายผู้อื่น ทำให้สังคมไม่สงบทั้งสิ้น คนติดยาเสพติดให้โทษเป็นคนขาดสติ สัมผัสัญญะตกอยู่ในฐานะแห่งความเป็นผู้ประมาทหากสังคมมนุษย์ไม่มีศีลเป็นเครื่อง ค้ำครองจิตใจแล้วมนุษย์ก็จะมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตไม่ต่างอะไรจากสัตว์ทั่ว ๆ ไปหาชื่อว่า เป็นสัตว์ประเสริฐไม่เพราะเมื่อไม่มีศีลแล้วมนุษย์ ย่อมก่อความเดือดร้อนให้กันและกันเสมอหาความสงบในชีวิตได้ยาก ศีลจึงเป็นเสมือนพื้นฐานการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุนั่นเอง

3.2.4.3 ศีลจัดสรรโอกาสให้เกิดการพัฒนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)⁶⁷ สรุปในหนังสือเรื่อง “จะพัฒนาคนได้อย่างไร” มีความว่าการฝึกระดับศีล หรือพัฒนาศีลนั้น ตามปกติจะใช้วินัยเป็นเครื่องฝึก คือวินัยนั้นในความหมายที่ถูกต้องจะไม่ใช่ เรื่องของการบังคับ ซึ่งเป็นนัยลบ แต่เป็นเรื่องของการจัด สรรให้เกิดโอกาสในการพัฒนานั่นเองแนวทางที่จะทำให้มองวินัยในทางบวกนั้นมีหลาย อย่าง วินัย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเรามีวัตถุประสงค์ที่มุ่ง ประโยชน์แก่ชีวิตและสังคม เช่น เราต้องการที่อยู่อาศัยที่ เรียบร้อยอยู่สบาย ต้องการโอกาสในการที่จะทำงาน ต้องการความคล่องตัวในการดำเนินชีวิตวัตถุประสงค์โดยแท้ของวินัย คือ การจัดสรรโอกาส ให้มนุษย์สามารถทำอะไร ๆ ได้สะดวก และมากขึ้น อันเป็นการเอื้อโอกาส ต่อ การพัฒนา วินัยนั้นสัมพันธ์กับจิตสำนึกของมนุษย์คือ จิตสำนึกในการพัฒนาตน ถ้ามนุษย์มีจิตสำนึกในการ พัฒนาตน วินัยก็จะได้ผลและจะเกิดผลดีทางจิตใจด้วย

ดังพระพุทธองค์แสดงเพื่อสอนศีลมีความจำเป็นในการพัฒนาหากไม่มีแล้วจะพบแต่ความถดถอยและเสื่อมลง ดัง ตติยอนาคตภยสูตร⁶⁸

“ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เระก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้นำในอโงกมณธรรม 1- ทอดธุระในปวิเวก 2- จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมู่คนรุ่นหลังก็จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเระเหล่านั้น แม้หมู่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็นผู้นำในอโงกมณ

⁶⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *จะพัฒนาคนได้อย่างไร*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2551), หน้า 62-64.

⁶⁸ อจ.ปญจก.22/79/146.

ธรรม ทอดธุระในปิเวก จักไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง โดยนัยนี้แล”

สรุปเรื่องศีลจัดสรรโอกาสให้เกิดการพัฒนาได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องวินัยให้เป็นเรื่องบวกเพื่อชีวิตที่ดีงามขึ้นเราจำเป็นต้องฝึกตน คือมองเห็นประโยชน์ คุณค่า ความสำคัญของการฝึกที่จะต้องเอาตัวเข้าไปปฏิบัติ เมื่อมีจิตสำนึกอย่างนี้ เขาก็จะมองเห็นว่าการฝึกนั้นเป็นเรื่องที่เราทำได้ และการ ฝึใจจะไม่เกิดขึ้น องค์ประกอบทางด้านจิตจึง เข้ามาสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการรักษาวินัยอยู่เรื่อย ๆ และปัญญาจะทำให้รู้ว่าวินัยนั้นช่วยจัดสรรโอกาสให้แก่ การมีชีวิตที่ดีอย่างไร ๆ เมื่อได้เห็นคุณค่าเช่นนั้น ก็ยิ่งเกิด ความพอใจ ดังนั้นการฝึกพฤติกรรมจึงมีความสัมพันธ์กับ ปัญญา ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงต้องมีปัญญาเข้าใจเหตุผล ทำไมเราจึงต้องมีวินัย ต้องมีศีลในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้น ศีลยังหมายถึงกติกาสังคม ผู้สูงอายุต้องยอมรับและปฏิบัติตามกติกาสังคมเพื่อจะได้ปฏิบัติตามตัวหรือวางตัวได้ถูกต้อง สำหรับผู้สูงอายุที่ยังขาดการพัฒนาในด้านนี้จะรู้สึก ว่า กติกาเหล่านี้เป็นเครื่องปิดกั้น บีบคั้นตนเอง แต่สำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาแล้วมีปัญญามองเห็นเหตุผลกลับมองว่า กติกาเหล่านั้นเป็นเครื่องช่วยให้เขาทำตัวได้ถูกต้องและเกิดการพัฒนาลงสู่เป้าหมาย

3.2.4.4 ศีลในฐานะหลักประกันความมั่นคงของชีวิต

หลักประกัน คือ หลักเพื่อความมั่นคงในการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาได้ให้หลักประกันในการดำเนินชีวิตของ พุทธศาสนิกชนที่ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อสามารถให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ความสามัคคี ความเอื้ออาทร พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้น ถ้าหากคนเราสามารถปฏิบัติตามหลักวินัยของพระพุทธศาสนา ก็สามารถให้ประกันได้ว่า โลกของเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข หลักประกันในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง คือ ศีล เพราะศีล เป็นหลักเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา เป็นแม่บท เป็นพื้นฐาน แห่งความดีทั้งหลาย เป็นประมุขแห่งคุณธรรมทั้งปวง เพราะพระพุทธศาสนาเห็นถึงคุณค่าของชีวิตทุกชีวิต คือ

1. หลักประกันชีวิต ปาณาติปาตา สิ่งมีชีวิตเป็นสิ่งที่มีความค่า สัตว์ทุกชนิด พยายามรักชีวิตตนเองแม้เรารักชีวิตของเราคนอื่นเขาก็ย่อมรักชีวิตของเขาเช่นกัน ดังนั้น คนเราจึงไม่ควรเบียดเบียน ช่มเหง และทำลายคุณค่าแห่งชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคลอื่นให้ตกไป ถ้ามนุษย์เราปฏิบัติตามข้อนี้สังคมก็จะมีหลักประกันชีวิตในการอยู่ร่วมกัน

2. หลักประกันทรัพย์สิน อทินนาทานา สิ่งของของใคร เขาก็รัก เขาก็เสียตายและอยาก สงวนรักษาไว้ไม่ยอมให้ใครบุคคลใดทำลาย ฉก ชิง ลัก ปล้น จี้ ดังนั้น ถ้าใครทำเช่นนี้ ก็เป็นการทำลายหรือลักทรัพย์ของบุคคลอื่น เป็นการทำร้ายจิตใจกัน ถ้าสังคมมีการช่วยเหลือกัน ไม่ลักทรัพย์กันช่วยดูแลของกันและกันสังคมนั้นก็จะอยู่เย็นเป็นสุข ข้อนี้ถือว่าเป็นหลักประกันทรัพย์สิน

3. หลักประกันครอบครัว กามสมุจจาจารา ลูก หลาน สามี ภรรยา ของใคร ใครก็รักก็ สงวนอย่างยิ่งไม่ประสงค์ให้ผู้หญิงผู้ใดมาล่วงเกินซึ่งก็คือเป็นการทำลายจิตใจผู้อื่นอย่างหนัก เป็นบาป

ร้ายแรง ถ้าคนในสังคมสามารถประพฤติปฏิบัติตามศีลในข้อนี้ได้ คือ ไม่ทำการล่วงเกินบุคคลอื่นที่มีผู้ดูแลอยู่ สังคมครอบครัว ก็จะมีคามอยู่เย็นเป็นสุข ความแตกแยกร้ายฉานในครอบครัว ก็จะไม่มี ซึ่งถือว่าเป็นหลักประกันครอบครัว

4. หลักประกันสังคม มุสาวาทา การพูดเท็จ การกล่าวคำโกหกหลอกลวง เป็นสิ่งที่ทำลายความเชื่อถือของผู้อื่น ทำให้มีการกล่าวร้าย ซึ่งกันและกัน ทำให้คนที่ได้รับข่าวสารเกิดความเข้าใจผิด ซึ่งมีการ กล่าวว่ แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ไม่พอใจในคำหลอกลวง เช่น กรณีที่มีการฝึกสุนัขหรือสัตว์อื่น ๆ ผู้ฝึกมีรางวัลให้แก่สัตว์ เหล่านั้น เมื่อทำตามสิ่งที่เขาได้สอนไป แต่ถ้าหากสัตว์เหล่านั้นปฏิบัติได้ แต่ผู้ฝึกไม่มีการให้รางวัลตามที่เคยได้รับ สัตว์นั้น ก็จะไม่เชื่อฟังและไม่ปฏิบัติตามคำสอนของครูฝึกอีก ดังนั้น ผู้ที่ต้องการสร้างความเชื่อมั่นสำหรับตนเองให้แก่บุคคลอื่น ก็อย่าได้ กล่าวคำโกหกหลอกลวง ซึ่งวันหนึ่งสิ่งนั้นก็จักปรากฏความจริง แก่สังคม เขาก็จะได้รับความเดือดร้อน แต่ถ้าหากผู้ที่ได้รับ ข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง แล้วเผยแพร่ข่าวสารออกไปสู่วงกว้าง ก็จะทำให้สังคมได้รับความระส่ำระสาย เกิดความเดือดร้อน เพิ่มขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า เพราะน้ำผึ้งหยดเดียวเป็นเหตุ แต่ถ้าเราได้กล่าวกันแต่ความจริง สังคมก็จะรับรู้และอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข ข้อนี้ถือว่าเป็นหลักประกันสังคม

5. หลักประกันสุขภาพ สุราเมรยมัชชชุปมาทัฏฐานา สุรา ยาเสพติด เป็นของมีนเมาให้โทษ ดื่มหรือเสพเข้าไปแล้วทำให้คนดี ลดคุณค่า ความดีของตนเองลงตามลำดับและการดื่มสุราหรือเสพยา ก็จะเป็นเครื่องทำลายสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถือเป็นการ ทำลายตนเองและผู้อื่น เมื่อพิจารณาเห็นโทษ ของสุรา ยาเสพติด และไม่ดื่ม ไม่เสพ ก็จะเป็น คนดีของสังคม เป็นผู้ตั้งอยู่ในการกระทำที่มีสติ มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ซึ่งข้อนี้พุทธศาสนา ถือเป็นหลักประกันสุขภาพ⁶⁹

สรุปศีลในฐานะหลักประกันความมั่นคงของชีวิตการนำไปใช้ในผู้สูงอายุนั้นถ้าผู้สูงอายุในสังคมมีวิถีชีวิตตามหลักประกันของ พระพุทธ ศาสนา คือ ศีลเพียง 5 ข้อ ผลก็คือ ผู้สูงอายุในสังคมจะมีความเย็นกายสบายใจ จะไม่มีการคิดร้ายก่อเวรกับใคร เพราะไม่มีใคร คิดที่จะฆ่าใคร ไม่คิดจะลักของของใคร ไม่คิดจะล่วงเกินของรัก ของชอบของใคร ไม่คิดจะโกหกปกคลุมใส่ร้ายป้ายสีใคร ไม่คิด จะเสพของมีนเมาอันเป็นต้นเหตุแห่งความประมาทและเสื่อม สุขภาพกายและสุขภาพใจ ผู้สูงอายุในสังคมก็จะมั่งคั่งแต่ความสุข จะนั่งก็เป็นสุข จะนอนก็เป็นสุข จะไปที่ไหน ๆ ก็เป็นสุขถือเป็นหลักประกันในชีวิต ดังคำสอนของพระพุทธองค์เรื่องอานิสงส์ของผู้ปฏิบัติศีล 5 ดังความว่า

“อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีล 5 อย่าง 1. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลในโลกนี้ย่อมประสบกองแห่งโภคะใหญ่ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่หนึ่ง ๑ 2. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก กิตติศัพท์ที่ติงามของคนมีศีลถึงพร้อม

⁶⁹ พวงเพชร ทองหมื่นไวย, *ศีลในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์, วารสารธรรมทรรค*, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ตุลาคม, 2559), หน้า 191-202.

แล้วด้วยศีล ย่อมระบือไป นี้อานิสงส์ของศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สอง 3. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลเข้าไปหาบริษัทใด ๆ คือ ชัตตยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท เป็นผู้แก้แล้วถ้าไม่แก้เงินเข้าไปหา นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สาม ๓ 4. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลยอมเป็นผู้ไม่หลงทำ กาละ นี้อานิสงส์ของศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สี่ ๔ 5. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่ห้า ๕⁷⁰

และพระองค์ยังสอนในผลของการไม่ปฏิบัติศีล 5 ทำให้เสียขาดหลักประกัน ดังนี้

“ดุกรภิกษุทั้งหลาย โทษของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติ 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน คือ ผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ในธรรมวินัยนี้ ย่อมถึงความเสื่อมโทรมทร้อยอย่างมาอันมีคลื่น วามประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นโทษข้อที่ 1 ของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติ อีกประการหนึ่ง กิตติศัพท์ที่ชั่วของผู้ทุศีล มีศีลวิบดีย่อม ฟุ้งไป นี้เป็นโทษข้อที่ 2 ของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติ อีกประการหนึ่ง ผู้ทุศีลมีศีลวิบัติ จะเข้าสู่บริษัทใด ๆ คือ ชัตตยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัทสมณบริษัทยอมไม่มองอาจ ก่อเงินเข้าไปนี้เป็นโทษ ข้อที่ 3 ของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติอีกประการหนึ่งคนทุศีล มีศีลวิบัติ ย่อมเป็นผู้หลงกระทำกาละ นี้ เป็นโทษข้อที่ 4 ของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติ อีกประการหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติ เมื่อตายไปยอมเข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรก นี้เป็นโทษ ข้อที่ 5 ของคนทุศีลเพราะศีลวิบัติ ดุกรภิกษุทั้งหลาย โทษของคนทุศีล เพราะศีลวิบัติ 5 ประการนี้แล”⁷¹

ดังนั้นผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยศีล 5 ในการดำเนินชีวิตก็ประหนึ่งว่าท่านมีหลักประกันความ มั่นคงของชีวิตใน 5 ด้านดังนี้ ประกันชีวิต ประกันทรัพย์สิน ประกันสังคม ประกันครอบครัว และ ประกันสุขภาพ

3.2.4.5 ความสำคัญของศีล

ศีลตามที่กล่าวมาข้างต้นคือการปฏิบัติที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสสร้างคุณค่าชีวิต ด้วยความดี ความถูกต้อง เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุที่อยู่ใน บันปลายชีวิตมักจะสามารรักษาศีลห้าได้ ไม่มีแรงพอจะไปทะเลาะวิวาท ไปฆ่าสัตว์หรือชีวิตใคร การที่ผู้สูงอายุเข้าใจทางโลกก็จะระวังคำพูดและการประพฤติต่อครอบครัว รักษาสุขภาพไม่เสพของ มินเมา ดังนั้นจึงไม่เป็นการยากที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตด้วยศีลห้า แต่มีศีลที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุจำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุคือปัจจัยสันนิสิตศีล

⁷⁰ ที.ปา. 11/291/228-9.

⁷¹ อง.ปญจก. 22/213/258-9.

เป็นศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ ปัจจัยปัจเจกชน คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตาม ความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภครด้วยตัณหา⁷²

หลักปัจจัยสันนิทศีล ในการปฏิบัติจริยาวัตรนั้น เป็นวิธีตามหลักพระพุทธศาสนา คือ องค์กร ความรู้เพื่อ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ในการดำรงชีพซึ่งเป็นที่สนใจ ของผู้แสวงหา ทางเลือกในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่าตนเอง จะมี ชีวิตรอด อย่างมีคุณภาพได้หรือไม่ แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยสันนิทศีลเป็นหลักวิธีตามหลักพระพุทธ ศาสนาโดยจะพิจารณา ในส่วนต่าง ๆ เพื่อปฏิบัติ ดังนี้การเสพบริโภคปัจจัย 4 และการใช้สอยสิ่งต่าง ด้วยปัญญา รู้เข้าใจ คุณค่าแท้ ไม่หลงไปตามคุณค่าเทียม รู้ตระหนักว่าเป็นปัจจัยไม่ใช่จุดหมาย รู้ คุณค่าแท้ไม่หลงติดในคุณค่าเทียมจัดสรรให้ได้ปริมาณ และคุณภาพ พอดีที่จะสนองวัตถุประสงค์ สามารถละเลิกการเสพบริโภคสิ่งที่เป็นโทษโดยไม่เห็นแก่การบำเรอหรือค่านิยม เป็นการบริโภคด้วย ปัญญา โดยพิจารณารูปเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริงของ การกินเสพบริโภคใช้สอยนั้น เช่นตอบได้ว่า กินเพื่ออะไร และบริโภคให้ได้ผล ตรงตามความมุ่งหมายนั้น เรียกได้ว่ากินเป็น บริโภคเป็นรู้จัก ประมาณในการบริโภค โดยสืบเนื่องและประสานกับข้อแรก ก็รู้ขอบเขตและ ปริมาณว่า กินแค่ไหน เท่าใดจึงจะได้ผลตามความมุ่งหมายที่พิจารณาเห็นด้วย ปัญญาแล้วนั้น จึงกินพอดี บริโภคพอดีเป็น การกินเสพบริโภคเพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตให้ได้คุณค่าแท้ ที่จะเกิดผลดีตรงตามความ มุ่งหมายอย่างที่ว่าแล้วข้างต้น เช่นกินเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อจะสนอง ความต้องการของตัวตนของคน ซึ่งกลายเป็นการบริโภคด้วยโมหะและตัณหา ที่จะลุ่มหลงมัวเมา มุ่ง เอาแค้โก้เก๋ ให้หรรษุเท่ อวดและแข่งขันกัน หรือติดอยู่แค่จะเอาเอร็ดอร่อย เป็นต้น ที่เป็นเพียง คุณค่า หลอก ซึ่งกลายเป็นทำให้เกิดโทษ เช่น ยิ่งกินดี ยิ่งมีโรคเยอะและมัตตไม้ทำลายป่า สร้างมลพิษ จะไม่ บริโภคหรือใช้เครื่องนุ่งห่มจากการทำลายสัตว์ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรคำนึงและนำมาปฏิบัติเพื่อ เสริมสร้างคุณค่าชีวิต⁷³

3.2.5 สุตะ

3.2.5.1 ความหมายของสุตตะ

สุตตะ มีความหมายที่แตกต่างกันตาม ความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละบุคคลเพื่อ ความเข้าใจผู้วิจัยได้รวบรวม ความหมายของสุตตะในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาและทัศนะของ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

⁷² พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546 หน้า 160

⁷³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม(ธรรมบรรยาย แก่พระนวกะ รุ่น พรรษา ๒๕๓๙)*, พิมพ์หนังสือธรรมทานของวัดญาณเวศกวัน ,2557 หน้า 40-42

ในนครสุทรกล่าวว่ อริยสาวกเป็นพหูสูต ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ ได้สดับรับฟังมาก ทรงจำไว้ คล่องปาก ชื่นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทิวฐิ ซึ่งธรรมทั้งหลายอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธึ บริบูรณ์ สิ้นเชิง เปรียบเหมือนในปัจจุบันนครของพระราชามีการสะสมอาวุธไว้มาก ทั้งที่เป็นอาวุธแหลมยาวและอาวุธคมสำหรับคุ้มภัยภายในและป้องกันอันตรายภายนอก ฉะนั้น

“อริยสาวกเป็นพหูสูต แทงตลอดดีด้วยทิวฐิ เปรียบเหมือนปัจจุบันนครของพระราชามีการสะสมอาวุธไว้มาก ทั้งที่เป็นอาวุธแหลมยาวและอาวุธมีคม เพื่อคุ้มกันภัยภายในและป้องกันอันตรายภายนอก ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้มีสุตะเหมือนอาวุธย่อมละอกุศล เจริญกุศล ละธรรมที่มีโทษ เจริญธรรมที่ไม่มีโทษบริหารตนให้บริสุทธึ อริยสาวกประกอบด้วยสัทธิธรรมประการที่ 4 นี้”⁷⁴

สุตะมาก คือ การได้ยินได้ฟังมาก ปราจรความเพียร มีสติตั้งมั่น มีปัญญา สุตะ เป็น 1 ในองค์ประกอบ 5 ประการ ที่สนับสนุนสัมมาทิฐิ⁷⁵ สุตะ คือ การสดับฟังหาความรู้⁷⁶

หมายถึง การเรียนหรือการศึกษา หรือการเรียนมาก รู้มากตามหลักพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักควบคุมชีวิต ให้ประพฤติในสิ่งที่ควรประพฤติ ละเว้นในสิ่งที่ควรเว้น และไม่ให้มุ่งหมายอยู่แต่ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ให้มุ่งมั่นสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต และพัฒนาจิตใจไปพร้อมกัน เพราะ จิตใจมีความสำคัญไม่ต่างกับร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีร่างกายแข็งแรง สมองปลอดโปร่ง จิตใจเข้มแข็งย่อมจะสามารถประกอบกิจการใดสำเร็จได้ด้วยดี

พระสิริมังคลาจารย์กล่าวว่า ความเป็นผู้มีสุตะมาก ชื่อว่า พหุสัจจะ ความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า ศิลปะ ความเป็นผู้มีสุตะมาก ชื่อพหุสัจจะ โดยอรรถ พหุสัจจะ ได้แก่ ความเป็นผู้ฉลาดใน กิจการนั้น ๆ อันเกิดขึ้นเพราะเรียนบ้างเพราะฟังบ้างซึ่งพระพุทธรัจนะหรือศิลปะภายนอก (พระพุทธรศาสนา) ยกความฉลาดในหัตถกรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงถือเอาด้วยสิปศัพท⁷⁷

พหุสัจจะ มาจากมูลศัพท์เดิมว่า พหุ + สูต กล่าวคือ พหุ แปลว่า มาก หลาย⁷⁸ และ สูต สุ + ต. แปลว่า ฟังแล้ว เรียนแล้ว⁷⁹ เมื่อแผลงเป็นไทยว่า พหุสูต หมายถึง คนผู้ได้ ยินได้ฟังมาก

⁷⁴ อ.ส.ต.ต.ก.23/67/140.

⁷⁵ อ.จ.ป.ญ.จ.ก.22/25/32.

⁷⁶ อ.จ.ป.ญ.จ.ก.22/63/111.

⁷⁷ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม 2, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 3.

⁷⁸ สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 173.

⁷⁹ แปลก สนธิรักษ์, พจนานุกรม บาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2532), หน้า 248.

ศัพท์ว่า พหูสุตะนี้ เมื่อลงปัจจัย ภาว ตัทธิต ตามไวยากรณ์บาลีแล้ว รูปศัพท์จะ แปลงเป็น พหุสัจจะ แปลว่า ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก สุต แปลว่า ได้ยินหรือได้ฟัง หมายถึง การเรียนโดยตรง ดังนั้น พหุสัจจะ สุต มีความหมายเหมือนกับพหูสุต⁸⁰

พหูสุต ได้แก่ ผู้ที่ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมาก ซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้นในท่ามกลางในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ครบถ้วนแล้ว ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แห่งตลอดดีด้วยทิวฐิ ความเป็นพหูสุต หมายถึง การเรียนปิฎก 3 ได้แก่ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก สุตะ คือ การฟัง มีสุตะน้อย คือ การได้ยินได้ฟังน้อย เกียรติคร้าน หลงลืมสติ มีปัญญาทรมาม⁸¹

ผู้ศึกษาเล่าเรียนมากนี้เรียกได้ 3 อย่าง คือ 1. พหุสัจจะ 2. พหูสุต 3. สุตะ เพราะต่างก็มีคำอธิบายความหมายเหมือนกัน⁸²

สรุปความหมายของสุตะได้ดังนี้ ในพระพุทธศาสนา หมายถึงความรู้ที่ได้จากการได้ยิน ได้ฟัง การสดับ การอ่าน การเล่าเรียน ความรู้ที่ได้จากการศึกษาศิลปวิทยาต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ และการประกอบกิจต่าง ๆ ในโลก แม้จะเป็นสุตะแต่ก็ยังไม่เพียงพอสำหรับความเป็นอริยสาวก ผู้สูงอายุคนหนึ่ง ๆ อาจมีสุตะในศิลปวิทยาเพียงอย่างหนึ่ง ก็พอสำหรับการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งก็มีสุตะในเรื่องหนึ่ง ต่างคนก็ต่างสุตะกันไป สุตะของผู้สูงอายุหนึ่ง ไม่จำเป็นสำหรับอีกท่านหนึ่ง นอกจากนั้นไม่มีสุตะใด ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุทุกคนเสมอเหมือนกัน สุตะประเภทนี้ ยังมิใช่สุตะที่ปราศจากโทษ แม้ว่าโดยความมุ่งหมายเดิมเพื่อผู้สูงอายุเสริมสร้างคุณค่าชีวิต สุตะเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่มิชัขึ้นเพื่อแก้ปัญหา ทำให้ผู้สูงอายุมีทุกข์ที่เบาบาง ประสบอิสรภาพและมีความสุข หากเกิดผลตรงข้าม กลายเป็นเครื่องมือสร้างปัญหา ก่อความทุกข์ให้หนักและซับซ้อนแก้ไขยากยิ่งขึ้น สิ่งนั้นไม่ใช่สุตะที่เต็มตามความหมายในที่นี้ สุตะที่เป็นคุณสมบัติของอริยสาวกนั้น หมายถึงความรู้ ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้รู้จักวิถีที่จะดำเนินชีวิตให้ดีงาม ทำให้รู้จักใช้สุตะอื่น ๆ มีวิชาชีพเป็นต้น ไปในทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ ทั้งแก่ผู้สูงอายุเองและผู้อื่น เป็นส่วนเสริมสำหรับปิดกั้นโทษ ช่วยทำให้สุตะอื่นมีคุณค่าเต็มบริบูรณ์ เป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหตามความหมายที่แท้จริง เป็นคุณด้านเดียวยิ่งกว่านั้น สุตะอย่างนี้เท่านั้นเป็นความรู้ที่ทำให้บุุณชนให้กลายเป็นอริยะหรืออารยะได้ สุตะนี้ก็คือความรู้ในอริยธรรม คือ หลักความจริงความดีงามที่อริยชนแสดงไว้หรือคำแนะนำสั่งสอนต่าง ๆ ที่แสดงหลักการครองชีวิตประเสริฐ ชี้มรรคาไปสู่ความเป็นอริยชน สุตะในศิลปะต่าง ๆ จะต้องมิใช่สุตะในอริยธรรมนี้ควบหรือแทรกอยู่ด้วยเป็นส่วนเติมเต็มเสมอไป จึงจะพอให้เกิดความมั่นใจว่า จะเป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหามาไม่ใช่เครื่องมือสร้างเสริมปัญหา อย่างไรก็ตาม สุตะทุกอย่างรวมทั้งสุตะในอริย

⁸⁰ พ.อ.ปิ่น มุกข์นิต, มงคลชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2549), หน้า 152-153.

⁸¹ ชุ.ธ. 25/271/116.

⁸² อง.ปญจก. 22/87/155.

ธรรม แม้จะเป็นความรู้ที่ถูกต้อง แต่ก็ยังเป็นเพียงความรู้อย่างคลั่งสำหรับเก็บสะสมวัตถุบิ ยังไม่สำเร็จกิจแท้จริง อย่างไร ถ้าก้าวไปอีกขั้นหนึ่งก็กลายเป็นความรู้ที่น้อยเข้าเป็นของตัวเองแล้ว ที่เรียกว่า ทิฎฐิหรือความรู้ระดับทฤษฎีซึ่งก็ยังไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุต้องนำไปใช้เป็นอุปกรณ์ของปัญญา ซึ่งเป็นความรู้ระดับแยกคัดจัดสรรและวินิจฉัย แล้วนำไปปฏิบัติ ตามหลักที่ว่า หลักล่อยคล้อยแก่หลักใหญ่ ความรู้ประเภทสุตะ ก็เป็นอุปกรณ์สำคัญของปัญญา ซึ่งทำให้ปัญญาได้ข้อมูลที่จะนำไปใช้และสร้างความเข้าใจได้ชัดเจนกว้างขวางยิ่งขึ้น สุตะ จึงเป็นปัจจัยแก่ปัญญาด้วย ไม่เฉพาะแต่สุตะทางธรรมเท่านั้นเป็นปัจจัยแก่ปัญญาของอริยสาวกได้ แม้แต่สุตะทางโลกก็เป็นปัจจัยแก่ปัญญาทางธรรมได้ โดยเฉพาะประสบการณ์ชีวิต เพราะผู้ที่รู้จักคิด คิดเป็น คิดถูกวิธี (โยนิโสมนสิการ) อาจเกิดปัญญาเข้าใจโลกและชีวิตได้ จากสุตะในวิชาการและอาชีพต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุประกอบ แต่เมื่อกล่าวอย่างรวบยอด สำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือความก้าวหน้าในธรรม ความสำเร็จเด็ดขาดอยู่ที่ปัญญา ผู้สูงอายุบางท่านมีสุตะมาก แต่ไม่รู้จักคิดก็หาเกิดปัญญาไม่ และไม่สามารถใช้สุตะให้เป็นประโยชน์ ผู้สูงอายุบางท่านสุตะเพียงเล็กน้อย จนแทบไม่ต้องพูดถึง แต่มีปัญญามาก รู้จักคิดก็รู้จักดำเนินชีวิตที่ดี แก้ปัญหาได้ สำหรับผู้มีปัญญา ยังมีสุตะมาก ปัญญาที่ยิ่งทำการสำเร็จประโยชน์มาก แต่ถึงขาดแคลนสุตะ ก็อาจทำประโยชน์ให้สำเร็จได้สิ่งที่ได้ระดับ สิ่งสำคัญผู้สูงอายุนอกเหนือจากที่จะนำไปใช้ด้วยตนเองแล้ว ยังสามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้ด้วย แบบนี้เรียกว่าผู้สูงอายุนำ “สุตะ” ไปใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

3.2.5.2 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธศาสนา

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมและกระบวนการการเรียนรู้ เช่น กระบวนการเรียนรู้ทางด้านกาย คือ การทำกายให้เจริญ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกาย หมายถึง การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะไม่เพียงหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่ยังหมายถึงสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีความปกติ ทั้งฝึกอบรมจิต ฝึกอบรม กาย เป็นต้น ในกระบวนการเรียนรู้ด้านปัญญา เป็นการทำปัญญาให้เจริญองงาม หลักธรรมที่นำมาพัฒนากระบวนการเรียนรู้ เข้าใจที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ⁸³ ในระหว่างฝึกฝนพัฒนาส่วนหยาบภายนอกในชั้นศีล ช่วยเป็นรากฐาน ให้แก่การฝึกฝนพัฒนาในส่วนละเอียดภายในคือ ขันจิตและขันปัญญา ผลส่งกลับออกมาช่วยให้การดำเนิน ชีวิตด้านนอก ทำให้มีความเป็นปกติธรรมดาของมนุษย์ การพัฒนามนุษย์ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบใช้สัมผัส ทางกายและจิตใจการรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ โดยใช้พื้นฐานของศีล สมาธิและปัญญา เป็นหลัก ให้สร้างความ ดีและให้จิตใจสะอาด ผ่องใสมากขึ้น และนำ

⁸³ ม.อ.14/136/175-176.

ความรู้ที่ดีที่สุดที่ได้จากการเรียนนี้ไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธมี ประโยชน์ใน การจัดการศึกษามีประโยชน์เป็นอย่างมากทั้งทางโลก และทางธรรม คือ เป็นการทำให้มนุษย์ไม่ ทำร้ายกัน เพราะเกรงกลัวบาป และลดความตระหนี่ในจิตใจ สามารถทำให้กลุ่มบุคคลที่เราใช้ประโยชน์ นั้นมี ความซาบซึ้งถึงพระพุทธศาสนาหรือเห็นคุณค่าในการปฏิบัติกับตัวเองสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความ เข้าใจในการ ศึกษาว่าผลสัมฤทธิ์ในการศึกษา⁸⁴

การศึกษาแนวพุทธมุ่งเน้นการพัฒนาใน 4 คือ พัฒนาด้านร่างกาย พัฒนาด้านพฤติกรรม และพัฒนาด้านจิตใจและพัฒนาด้านปัญญา

1.พัฒนาการด้านร่างกาย

การพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นการจัดระเบียบระบบสุขภาพทางกายให้มีความพร้อมต่อ กระบวนการ เรียนรู้อย่างครบถ้วน เชื่อมโยงกันในทุกมิติ เช่น ให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้มีความ แข็งแรงมีสมรรถนะและสุขภาพะที่ดี มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความพร้อมในระบบอินทรีย์หรืออวัยวะ ในการรับรู้เพื่อส่งผลต่อ กระบวนการเรียนรู้และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ เกิดผลกระทบในด้านดีต่อสังคม และสามารถพัฒนาได้ทั้งการศึกษา ด้านปริยัติ เป็นการพัฒนาคุณธรรมของ คนที่ได้รับการศึกษาจนกลายเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพต่อ สังคม อันจะเป็นเหตุแห่งการยอมรับในสังคมอย่าง เป็นรูปธรรมจะหมายถึงการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม ไปพร้อมกันด้วย⁸⁵

2.พัฒนาการด้านพฤติกรรม (ศีล)

การพัฒนาด้านพฤติกรรม เป็นการการจัดระเบียบการเรียนรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตรง กับสภาวะความเป็นจริงไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นเรื่องของ ความสัมพันธ์ใน สังคม การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตรอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม⁸⁶

การพัฒนาศีลเบื้องต้น ก็คือ ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่ สังคม ขั้นง่ายที่สุด เป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น การ มีระเบียบ วินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และการประกอบอาชีพ สุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ศีล ในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจา เท่านั้น แต่หมายถึง

⁸⁴ วิภาดา พนิลา, “กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับครูสังคมศึกษา เพื่อปลูกฝัง จริยธรรมในผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21”, *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย (สาขา มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ)*, ปีที่ 9 ฉบับที่ 1, (มกราคม – เมษายน 2559) : 1430-1441.

⁸⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541), หน้า 98-99.

⁸⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก , 2539), หน้า 7-8.

อาชีวะด้วย ได้แก่ สัมมาวาจา วาจา ชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เป็นการ พัฒนาศีล ก็คือการพัฒนาการ อยู่ร่วมในสังคมด้วยดี มีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์ ปัจจุบันเขาเรียกว่า การ พัฒนาการทางสังคม⁸⁷ พัฒนาการด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อกัน (พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุ 500 รูป ดังนี้)

“ผู้มีศีล เฟ่งพิณิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าคนทุศีล ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี คำสอนที่พระพุทธองค์สอนว่าศีลมีค่าควรแก่การปฏิบัติดังนี้”⁸⁸

3. พัฒนาการทางจิตใจ

การพัฒนากายทางจิตใจถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ ที่ควบคู่มากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไป อย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป การพัฒนากายเพื่อให้ เหมาะสมจะเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ ไม่ให้เกิดโรคร้ายทางกาย เป็นการทำให้จิตใจองงาม⁸⁹ ดังนั้นจึงควรพัฒนาเรื่องสัมพันธ์ภาพ ของระบบภายในร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิต โดยการพัฒนาจากแนวคิดข้าง ในไปสู่ข้างนอก พัฒนาตนเองให้เป็นคน พัฒนาให้สามารถเข้าถึงจิตใจมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น โดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นการฝึกอบรมเสริมสร้าง จิตใจให้พร้อมพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน⁹⁰ กล่าวคือ 1 คุณภาพจิต ได้แก่ พวกคุณธรรม ต่าง ๆ คือ สร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต ให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนา ประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้น ทุกข์ มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความ เคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีทวะ ความอ่อนโยน กตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้นเหล่านี้เป็นเรื่องของคุณภาพจิต 2 สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายามสู้ งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ มีความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความเด็ด เดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของ จิตใจที่จะทำงานให้ได้ผล สมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทาง ปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้ง ชัดเจน 3. สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส

⁸⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541), หน้า 101.

⁸⁸ ชุ.ธ.(ไทย) 25/110/64.

⁸⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2539), หน้า 8.

⁹⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541), หน้า 102-103.

พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปีสัสathi ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุนมิว ไม่หม่นหมองหดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้าอย่างไรก็ตามที่สำคัญก็คือเรื่องสุขภาพจิต การศึกษา (การเรียนรู้) จะต้องสร้างคนให้มี ความสุข เพราะว่าความสุขเป็นแก่นของจริยธรรม ในทาง พระพุทธ ศาสนานั้น คนจะมีจริยธรรมได้ ต้องมีความสุข เป็นหลักด้วย ถ้าคนไม่มีความสุขแล้ว จะมี จริยธรรมได้ยาก

4.พัฒนาการด้านปัญญา เป็นการพัฒนาแบบเชื่อมโยงทั้งระบบเริ่มจากการแยกแยะ แหล่งฐานที่มา ของความรู้ โดยการพัฒนาความรู้แจ้งที่เกิดจากประสบการณ์ ตรงทางจิตใจในการ สร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง ละเอียด มั่นคง จนสามารถมองเห็นสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ และสามารถพัฒนาการได้ในทุก สถานะและกาลทุกเมื่อ จึงควรปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนเป็นคนดี พัฒนาด้านจิตใจ ควรใช้พระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมมากที่สุด โดยการยกสถานการณ์มาเป็นตัวอย่างหรือ การสร้างสถานการณ์ และหากเมื่อใช้กระบวนการ เรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการแล้วจะเกิดผลอย่างไร มีปัญญา แยกแยะถึงสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้ และมักจะประสบความสำเร็จต้องพัฒนาที่ตัวบุคลากรได้เป็น อย่างดี เพราะการมีปัญญา สามารถ พัฒนาการกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการมีปัญญาสามารถ ด้านการจัดการเรียนการสอนและให้เด็กได้ทำกิจกรรมในสภาพจริงและถูกต้อง

สรุปเรื่องกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธศาสนาได้ดังนี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกกระบวนการ เรียนรู้ซึ่งมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุกู้และเข้าใจความจริงของชีวิตและสิ่งทั้งปวงนี้ว่า “ธรรมะ” การเห็นธรรม และการเข้าถึงธรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกับธรรม มีกระบวนการเรียนรู้แบบพัฒนาการที่ถือว่าเป็น มรรควิธี อย่างเป็นระบบคือการพัฒนาตนในทุก ๆ ด้าน เช่นคนที่มีศีลและมีการทำงานโดยอาศัยจิต เป็น ตัวนำทาง จะสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกให้สามารถ ทำให้ กิจกรรมลุล่วงด้วยดี แม้จะเหนื่อยกาย แต่มีใจเข้มแข็ง การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การ เรียนรู้ไป พร้อม ๆ กันเพื่อประสิทธิภาพของการทำงาน การมีส่วนร่วมช่วยเหลือกันของร่างกายและจิตใจ ที่มีความสัมพันธ์ กันอย่างสมดุลทำให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ที่พัฒนาด้านกาย พุทธิกรรม จิต ปัญญา ซึ่งถูกตามแนวพุทธนั่นเอง

3.2.5.3 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการรับรู้

การรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ พุทธศาสนาให้ความสำคัญ อย่างมากแก่การรับรู้สิ่งที่ตั้งตามถูกต้อง (สัทธรรม) ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (สัทบุรุษ) อย่างไรก็ตาม กระบวนการรับรู้ที่นอกจากประกอบด้วยข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ หรือคำชี้แนะอันเป็นองค์ประกอบภายนอกแล้ว องค์ประกอบภายใน อันได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจก็มีความสำคัญอย่างมาก แม้จะได้ยินได้ฟังสิ่งตั้งตาม แต่หากรับรู้หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การรับรู้ ก็ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ความคลาดเคลื่อนในการรับรู้ครั้งแรกก็คือ การรับรู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง

เช่นได้ยินหรือเห็นไปอีกอย่างหนึ่ง ความคลาดเคลื่อนดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยมากในชีวิตประจำวัน ปัจจัยสำคัญนั้นไม่ได้อยู่ที่อายตนะทั้ง 5 เช่นหู หรือตา แต่อยู่ที่ใจหรือความรู้สึกนึกคิดคนที่กำลังหวาดกลัวด้วยไม่เคยเข้าป่า ย่อมเห็นรากไม้เป็นงูได้ง่าย พุดตามหลักปฏิจจสมุปบาทก็คือสังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาณ การรับรู้คลาดเคลื่อนนั้นมิได้เป็นผลจากการปรุงแต่งของอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นเท่านั้น หากยังเกิดจากทัศนคติหรือทิวทัศน์ที่ฝังแน่นในใจด้วย ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ นอกจากจะให้ความสำคัญแก่ข้อมูลข่าวสารหรือเนื้อหาที่รับรู้แล้ว สิ่งที่จะมองข้ามไปไม่ได้ก็คือ ความสามารถในการรับรู้ในทางพุทธศาสนาสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการรับรู้ตรงตามความเป็นจริงก็คือ สติ สติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจ สามารถยกจิตจากอารมณ์และรับรู้สิ่งต่างจนตระหนักถึงทัศนคติหรือความลำเอียงทางเชื้อชาติ เพศ เศรษฐกิจ สถานะ ที่ฝังลึกอยู่ในตนอันเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง สติยังช่วยให้ปัญญาหรือความรู้ที่มีอยู่ถูกดึงมาใช้งานให้เกิดประโยชน์ด้วย และหากฝึกฝนมาดีพอทั้ง ๆ ที่เห็นหรือรับรู้สิ่งที่ไม่ดี แทนที่จะเป็นโทษก็อาจเป็นคุณด้วยพุทธศาสนาแม้จะเน้นการรับรู้สิ่งที่ดี แต่เมื่อมีเหตุจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ท่านก็สอนให้รู้จักเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี

ในพุทธศาสนามีคำว่า อินทรีย์สังวร หรือการสำรวมอินทรีย์ หมายถึงการระวังไม่ให้อกุศลธรรมครอบงำใจเมื่อรับรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยอินทรีย์ทั้ง 6 มักเข้าใจกันว่าอินทรีย์สังวรหมายถึงการระวังหุระวังตาไม่ไปรับรู้รับเห็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม นี่ยังเป็นความหมายที่แคบ การสำรวมอินทรีย์ที่แท้จริงหมายความรวมถึง การรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่เกิดอกุศลแม้จะเห็นสิ่งไม่ดีไม่งาม แต่อินทรีย์สังวรจะเกิดผลดีได้ต้องอาศัยปัญญาหรือการรู้จักคิดด้วย นี่เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการ

ตั้งคำสอนของพระพุทธองค์ต่อพระภิกษุเรื่องพระพระลูกนกภักทียเถระ ว่า พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภพระลูกนกภักทียเถระได้ยินว่า สหธรรมมิกมีสามเณรเป็นต้น ซึ่งเป็นปุถุชน เห็นพระเถระแล้ว จับที่ศีรษะบ้าง ที่หูบ้าง ที่จมูกบ้าง พลังกล่าวว่า “อาจ๊ะ อาจำ อาไม่กระสัน ยังยินดีแน่นแฟ้น ในพระศาสนาหรือ?” พระเถระไม่โกรธ ไม่ประทุษร้ายในสหธรรมิกเหล่านั้นเลย. ภิกษุทั้งหลายสนทนากันในโรงธรรมว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่านจงดูเถิด สหธรรมมิกมีสามเณรเป็นต้น เห็นพระลูกนกภักทียเถระแล้ว ย่อมรังแกอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านไม่โกรธ ไม่ประทุษร้ายในสหธรรมิกเหล่านั้นเลย.” พระศาสดาเสด็จมาแล้ว ตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพูดอะไรกัน?” เมื่อภิกษุเหล่านั้น กราบทูลว่า “เรื่องชื่อนี้พระเจ้าข้า” จึงตรัสว่า “อย่างนั้น ภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาพระชีณาสพ ย่อมไม่โกรธ ไม่ประทุษร้ายเลย เพราะท่านเหล่านั้นไม่หวั่นไหว ไม่สะเทือน เช่นกับศิลาแห่งทิบ” พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้

“ภูเขาศิลาล้วน เป็นแห่งทิบ ย่อมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันใดบัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญ ฉะนั้น”⁹¹

⁹¹ ชุ.ธ.25/81/53.

สรุปเรื่องกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการรับรู้ ได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องนำการรับรู้ที่มีความคิดใคร่ครวญถึงความดี ความถูกต้อง ปัจจุบันมีแหล่งความรู้มากมายที่ผู้สูงอายุจะได้รับมาง่าย ๆ โดยเฉพาะในการส่งต่อกันมา หากผู้สูงอายุไม่รู้จักการพิจารณาใคร่ครวญความดีงามความถูกต้องเหมาะสม จะเลือกเสพความรู้ที่ผิดและนำมาปฏิบัติหรือแนะนำต่อให้ผิดได้

3.2.5.4 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการการคิด

เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น และครบถ้วนแล้ว กระบวนการเรียนรู้ขั้นต่อมาก็คือ การคิด หรือการนำเอาสิ่งที่รับรู้ที่น้อยมาจัดระเบียบ หรือเสริมเติมต่อเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น เปรียบดังการย่อยอาหารให้เกิดพลังงานเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย โยนิโสมนสิการคือการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี สามารถจัดได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา คือการคิดเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะหรือความเป็นจริง โยนิโสมนสิการประเภทนี้มุ่งให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิฐิ เข้าถึงอิสรภาพทางจิตและปัญญา แต่ในระดับสามัญหรือโลกียธรรมหมายถึงการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น ส่วนโยนิโสมนสิการอีกประเภทหนึ่งคือ โยนิโสมนสิการแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต เป็นการใช้ความคิดเพื่อให้เกิดกุศลธรรม เป็นอุบายลดโลภะ โทสะและโมหะ โดยใช้ธรรมฝ่ายดีมาขัดข่มหรือทดแทน

พระพรหมคุณาภรณ์ได้แจกแจงโยนิโสมนสิการ⁹² 2 ประเภทดังกล่าวออกมาเป็น 10 วิธี อย่าง สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักคิดหรือเกิดโยนิโสมนสิการก็คือการรู้จักตั้งคำถาม คำถามนั้นเป็นตัวนำความคิดและกำหนดการรับรู้เพื่อแสวงหาคำตอบ พระพุทธองค์ได้ใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดปัญญาย่อยครั้งมาก อันที่จริงการที่มีพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้ก็เพราะเจ้าชายสิทธัตถะหมั่นตั้งคำถามกับตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า ทำอย่างไรถึงจะพ้นทุกข์ได้ คำถามนี้คำถามเดียวเท่านั้นที่ทำให้ทรงสละวังออกบวช ละทิ้งอาหารดาบส อุทกดาบส และเลิกละการบำเพ็ญทุกรกิริยา จนค้นพบสัจธรรม อันทำให้พ้นทุกข์สิ้นเชิง

สรุปเรื่องกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการการคิด ได้ดังนี้ กระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่รู้จักคิดหรือคิดไม่ถูกวิธี ขณะเดียวกันผู้สูงอายุจะคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีได้ก็เพราะรู้จักตั้งคำถาม กระบวนการศึกษาที่ถูกต้องจึงควรให้ความสำคัญแก่การฝึกให้รู้จักตั้งคำถามด้วย มิใช่แค่การแสวงหาหรือจดจำคำตอบอย่างเดียวผู้สูงอายุมักชอบในการเรียนรู้ใช้ความคิดแบบการพูดคุยตั้งคำถามมากกว่าการอ่านดังนั้นการเรียนรู้นี้ผู้สูงอายุสามารถถึงแบบที่เหมาะสมมาใช้ในการพูดคุยขยายความรู้จะเป็นวิธีการที่ดีอันหนึ่งแก่ผู้สูงอายุเมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น และครบถ้วนแล้ว กระบวนการเรียนรู้ขั้นต่อมาก็คือ การคิด หรือการ

⁹² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 49, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2560), หน้า 607-675.

นำเอาสิ่งที่รับรู้ที่น้อยมาขยาย จัดระเบียบ หรือเสริมเติมต่อเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้านความคิด

3.2.5.5 กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการปฏิบัติ

ในทางพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่ขาดการปฏิบัติย่อมมิใช่การเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือถูกต้อง นี่อาจเป็นจุดสำคัญที่ทำให้การศึกษาแบบพุทธแตกต่างจากการศึกษาแบบตะวันตกหลายสำนัก เพราะฝ่ายหลังนั้นเน้นการใช้ความคิดล้วน ๆ จึงเป็นการเรียนรู้ในระดับพุทธิปัญญา (intellect) การศึกษาหรือสิกขาในทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญ นอกเหนือจากการสวดฟัง การอ่าน และการคิด การปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากจะต้องรู้ข้อธรรมแล้ว ยังต้องรู้จุดมุ่งหมายของธรรมข้อนั้น ๆ ด้วย จึงจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่นักปฏิบัติหลายท่าน แม้จะรู้ข้อธรรมแต่ไม่เข้าใจจุดมุ่งหมาย ดังนั้นเราจึงเห็นคนถือศีลจำนวนไม่น้อย เกิดความหลงตัวหรือยกตนข่มท่านว่าสมาทานศีลมากกว่าหรือเคร่งกว่าคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ศีลนั้นมีจุดหมายเพื่อการลดละและขัดเกลาตนเอง น้อมจิตสู่ความสงบสำหรับเป็นฐานสู่สมาธิและปัญญา ในทำนองเดียวกันหลายคนถือศีลโดยแล้วก็เลยเฉื่อยชา ไม่เอางานเอาการทั้ง ๆ ที่ศีลนั้นพระองค์ทรงสอนเพื่อผู้คนจะได้เอากำลังและเวลาที่เคยปรนเปรอตน ไปใช้ในการสร้างสรรค์ความดีงามทั้งสำหรับตนและส่วนรวม อีกตัวอย่างคือสุขและสัปปายะ จุดมุ่งหมายของทั้ง 2 ประการ เพื่อเอื้อให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดี แต่คนเป็นอันมาก เมื่อได้รับความสุขและอยู่ในที่สบาย (สัปปายะ) ก็พอใจเพียงเท่านั้น หยุตหนึ่ง ไม่สนใจที่จะเพียรพยายามพัฒนาตนตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นก็เพื่อจะชี้ว่า นอกจากจะให้ความสำคัญแก่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้แล้ว การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติแต่ละอย่างก็เป็นเรื่องที่ยากยิ่งด้วยเหตุนี้ภิกษุภิกษุณีหรือครูบาอาจารย์ จึงไม่เพียงแต่จะต้องเป็นผู้ที่สามารถชี้แนะสิ่งดีงาม (ธรรม) แก่ศิษย์แล้ว ยังจะต้องเข้าใจกระจ่างชัดในจุดมุ่งหมาย(อรรถ)ของสิ่งเหล่านั้นด้วย พร้อมกันนั้นก็สมารถช่วยให้ศิษย์รู้จักคิด สามารถเข้าใจเนื้อหาสาระของสิ่งที่ตนสอน จับหลักจับประเด็นได้ พร้อมกับเข้าใจจุดมุ่งหมายของหลักหรือสาระเหล่านั้นได้ด้วย

สรุปเรื่องกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ ด้านการปฏิบัติได้ดังนี้ สำหรับผู้สูงอายุแล้วนั้นสิ่งเหล่านั้นให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุหลายท่านไม่สามารถเอาความรู้มาใช้ในประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ สาเหตุสำคัญก็เพราะไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของความรู้เหล่านั้น เพื่อรู้จักชีวิตและความเป็นจริง การรับรู้ การคิด และการปฏิบัตินี้ ในที่สุดก็จะเชื่อมกันเป็นวัฏจักร เพราะเมื่อผู้สูงอายุได้นำไปใช้ในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง นอกจากจะช่วยให้รู้จักคิดได้ดีขึ้น และเกิดความรู้ใหม่แล้ว ยังทำให้เกิดทัศนคติใหม่ เกิดความใฝ่รู้ มองสิ่งต่าง ๆ ว่าเอื้อให้เกิดปัญญาได้ทั้งนั้น อีกทั้งยังอาจเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่นเห็นว่าการร่วมมือกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ทัศนคติ

เหล่านี้ย่อมเปิดใจให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ละเอียดลออถี่ถ้วนขึ้น เรียกว่าเปิดใจกว้างและเป็นกลาง ได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะในการใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ การรับรู้เช่นนี้ย่อมส่งผลให้เกิดการคิดและการปฏิบัติที่เกื้อกูลเป็นกุศลมากขึ้น เอื้อให้เกิดความเจริญแห่งปัญญา และนำไปสู่ความงอกงามแห่งชีวิตและสังคมในที่สุด นอกจากการสัมพันธ์เชื่อมโยงจนครบวงจรแล้ว การที่ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้มาปฏิบัติได้ถูกต้องในทางพุทธศาสนายังเห็นว่า ทั้งการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติ ในตัวมันเองก็เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาได้ด้วยโดยที่ไม่ต้องรอให้เชื่อมโยงจนครบวงจรเสียก่อน ดังเรียกปัญญาที่เกิดจากการรับรู้สติปัญญาว่า สุตมยปัญญา เรียกปัญญาที่เกิดจากการคิดว่าจินตามยปัญญา และเรียกปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติว่าภาวนามยปัญญานั้นเอง

3.2.6 จาคะ

การบำเพ็ญกิจด้วยความเสียสละประโยชน์สุขตลอดจนชีวิตของตนได้ เพื่อประโยชน์ สุขของส่วนรวม และความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง ดังคำกล่าวที่ว่า นักปกครองนั้น หากเห็นแก่ประโยชน์ตนก็ เป็นคนสกปรก ไม่สามารถทำงานให้บ้านเมืองได้อย่างกว้างขวาง เพราะคนเห็นแก่ตนเป็นคนมี จิตใจคับแคบย่อมไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายและอาจนำความเสียหายมาสู่สังคม และประเทศชาติได้มาก แต่หากผู้เป็นนักเสียสละ มีจาคะธรรมก็ย่อมสามารถที่จะเป็นผู้นำที่บันดาลประโยชน์สุขให้เกิดแก่ประเทศชาติได้อย่างมากมายมหาศาล ผู้สูงอายุก็เช่นกัน

3.2.6.1 ความหมายของจาคะ

ในพระพุทธศาสนา ถือว่าจาคะเป็นหลักธรรมหัวข้อหนึ่ง ที่มีความสำคัญในการศึกษา และปฏิบัติ ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักธรรมหัวข้อจาคะในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเรื่องความหมายของจาคะ ในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาและทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

นกุลมาตาสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสต่อนางนกุลมาตาคหปตานีว่า “เธอเป็นผู้มีจาคะ คือ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทินมีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอยินดีในการแจกทานอยู่ครองเรือน”⁹³

จากพระสูตร จาคะ หมายถึง ความปราศจากความตระหนี่ ความเสียสละสิ่งของโดยการ บริจาคทานให้ผู้อื่นด้วยความยินดี เต็มใจ แบ่งปันสิ่งของที่ตนมีอยู่เพื่อความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะ ไว้ว่า จาคะ แปลว่า การสละ หรือสละให้ หมายถึง การให้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นการสละออกไปเป็น การสละทั้งภายในและภายนอก ภายนอกสละวัตถุ ภายในสละกิเลสความโลภ โดยไม่มีความ ตระหนี่หวงแหนและไม่ปรารถนาสิ่งใดตอบแทน มุ่งแต่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้ ประโยชน์ มีความยินดี พอใจ สุขใจในการให้ และการให้นั้นเป็นการ

⁹³ อง.อภฺจก. 23/48/323.

ให้ด้วยเมตตากรุณา นอกจากนี้ ยังไม่เป็นการให้ทานเพราะเห็นแก่อุปนิสัย สุขเจือกิเลสคือโลกีย์สุข หรือสุขใน ไตรภพ ย่อมไม่ให้ทานเพื่อภพใหม่แต่ให้ทานเพื่อกำจัดกิเลส เพื่อไม่ก่อภพต่อไป⁹⁴

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ⁹⁵ ได้แสดงทัศนะ ไว้ว่า จาคะ คือการสละนั้น กินความรวมทั้งการให้ หรือสละวัตถุสิ่งของโดยไม่คิดหาสิ่งตอบแทน รวมทั้งการสละกิเลสคือความชั่วในจิตใจเราเอง จาคะ แม้มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ในส่วน ที่จาคะ มีลักษณะต่างจากการให้ทาน โดยการกำหนดว่า ทานคือการ ให้ปรารถถึงผู้รับ ส่วน จาคะหรือการสละปรารถที่จะถ่ายเทหรือทำลายความเห็นแก่ตัว ตระหนี่ถี่เหนียวของเราเอง คือการให้ที่เป็นจาคะนั้น จิตใจของผู้ให้สูงมาก เพราะไม่มีความหวังว่าจะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้มา เป็นการตอบแทน ไม่มีการอธิฐานขอให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ มุ่งแต่จะได้สละความเห็นแก่ตัว และ การสละความเห็นแก่ตัวภายนอก ก็แสดงออกมาโดยการให้สิ่งของแก่ส่วนรวมหรือแก่เอกชน จาคะ การสละคือถ่ายถอนออกซึ่งความชั่วชั้นใน มีความเหนียวแน่น เป็นต้น ให้แสดง ออกมาเป็นความเสียสละ ความชั่วชั้นในคือความชั่วทุกชนิดที่มีอยู่ในตน ควรถ่ายถอนออก เสียด้วย กล่าวคือ การสละโลก ความโกรธเคือง พยาบาท อาฆาตมาดร้ายคนอื่น หรือความ หลงในวัตถุ จาคะ มีประโยชน์ทั้งในทาง ทำให้โลกเป็นสุขและทั้งทำตัวผู้สละเองให้เป็นสุข จะสละภายนอกก็ตามและสละภายในคือสละกิเลสก็ ตาม ย่อมให้สำเร็จประโยชน์ทั้งสิ้น และ ความหมายอันแท้จริงของจาคะ หมายถึง การสละกิเลส

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542⁹⁶ ได้ ให้ความหมาย ไว้ว่า “จาคะ หมายถึง การสละ การให้ปัน”

สรุปความหมายของจาคะได้ดังนี้ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การสละ แบ่งปัน ทรัพย์ ภายนอก อันเป็นสิ่งที่จับต้องด้วยกายได้ ประกอบด้วยสิ่งของอันเป็นที่รัก และทรัพย์ภายใน อันเป็น สิ่งที่จับต้องด้วยกายไม่ได้ เป็นการสละที่ประกอบด้วยความเจตนา แสดงออกด้วยความหวังใจ ซึ่ง กันและกัน นอกจากนั้นหากจะพูดให้มีความหมายกว้างขึ้น จาคะก็คือการสละสิ่งที่ไม่ได้ออกจากตัว เลิกละสิ่งไม่ดีด้านกาย วาจา ใจ คนเราที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ มิได้อยู่โดยลำพังเพียงคนเดียว ย่อมมีพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ มิตร สหาย ช่างหาส บริวาร และบุตรภรรยา สามัคคีด้วยกันทั้งนั้น การที่เราจะอยู่ร่วมกับคน เหล่านั้นด้วยความสุข และเป็นที่ยรักของคนเหล่านั้น นอกจากจะต้องเป็นคนดี มีเมตตา กรุณา มีสัมมา การระต่อผู้ที่ควรเคารวะ พุดวาจาอ่อนหวานแล้ว ยังต้องอาศัยความมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อุดหนุน เจือจางกันเป็นเครื่องผูกใจคนเหล่านั้นด้วยผู้ขอบ่อย ๆ ย่อมเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นฉันใด ผู้ให้ก็ย่อมเป็นที่

⁹⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 49, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560), หน้า 905.

⁹⁵ สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, *แนวনীกทางศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 9-75.

⁹⁶ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์ จำกัด, 2546), หน้า 303.

รักของผู้อื่นฉันนั้นด้วยเหตุนี้ การให้จึงเป็นการผูกน้ำใจผู้อื่นไว้ได้ประการหนึ่ง ปกตินั้นคนเรามักจะมีความตระหนี่หวงแหนอยู่เป็นประจำใจ ยากนักที่จะหยิบยื่นสิ่งใดให้แก่ใคร ๆ ได้โดยง่าย เพราะฉะนั้นคนที่สามารถหยิบยื่นของ ๆ ตนให้แก่ผู้อื่นได้นั้นนับว่าน่าสรรเสริญอย่างยิ่ง ถ้ารู้จักให้เสียครั้งหนึ่งแล้วก็ไม่ยากเลยที่จะให้ในครั้งต่อ ๆ ไป การให้ที่ใกล้ชิดและผู้สูงอายุควรทำได้จัดเป็นมหาทานคือการรักษาศีล 5 เป็นทานที่ยิ่งใหญ่ดังที่ตรัสไว้ใน อภิสันตุสูตร⁹⁷ ว่าการงดเว้นจากปาณาติบาต คือการไม่ฆ่าสัตว์ทั้งด้วยตนเองและใช้ผู้อื่น เป็นการให้ความไม่มีเวร ไม่มีภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นการให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตสัตว์การงดเว้นจากอกุศลนาทาน คือการถือเอาของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ทั้งโดยตนเองและใช้ผู้อื่น เป็นการให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สินของผู้อื่นการงดเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร คือการประพฤติผิดในบุตร ภรรยา สามีของผู้อื่น ชื่อว่าให้ความบริสุทธิ์แก่บุตร ภรรยา สามีของผู้อื่นการงดเว้นจากมุสาวาท คือการกล่าวเท็จ กล่าวไม่จริง ชื่อว่าให้ความจริงแก่ผู้อื่นการงดเว้นจากสุรา เมรัย และของมีนเมา เสพติด อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง คือให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตสัตว์ แก่ทรัพย์สินของผู้อื่น แก่บุตร ภรรยา สามีของผู้อื่น และให้แต่คำพูดที่เป็นจริงแก่ผู้อื่น ทั้งนี้เพราะผู้ที่มิเมาแล้วย่อมขาดสติ เป็นผู้ประมาท สามารถจะประพฤติล่วงศีลได้ทุกข้อรวมทั้งประพฤติผิดอื่น ๆ ด้วย ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่อึดคัตขาดแคลนทรัพย์สิ่งของที่จะนำออกให้เป็นทานก็ไม่ควรเดือดร้อนใจ เพราะเราสามารถจะบำเพ็ญทานที่ยิ่งใหญ่เป็นมหาทาน เป็นทานที่ไม่เจอะจง เป็นทานที่แผ่ไปยังสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ด้วยการรักษาศีล 5 ยิ่งถ้าสามารถจะทำได้ทั้งสองอย่างก็ยิ่งประเสริฐ

3.2.6.2 ลักษณะของจาคะ

การเสียสละหรือการบริจาคในสิ่งที่เป็นส่วนน้อยเพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมลักษณะของการสละหรือบริจาคจะต้องมี 2 ลักษณะ ได้แก่ “สละวัตถุและสละอารมณ์ คือ การสละวัตถุมีลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น เงิน ทอง สิ่งของ เป็นต้น และการสละอารมณ์มีลักษณะที่เป็นนามธรรม เช่น สละความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อให้ ตั้งอยู่ในความดี ความเมตตา เป็นต้น”⁹⁸

1. สละวัตถุ เป็นการสละทรัพย์สิ่งของของตนที่เป็นรูปธรรม เพื่อประโยชน์แก่คนอื่น เช่น สละเงินสมทบทำสะพาน สร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียน ซ่อมรถดับเพลิง บำรุงการทหารของชาติ บำรุงศาสนา บำรุงการศึกษา ตลอดจนบริจาคสงเคราะห์ผู้ประสบภัยและผู้ตกทุกข์ได้ยากต่าง ๆ ผู้ครองเรือนย่อมเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากสังคม นับตั้งแต่การทำมาหากิน ตลอดจนการดำรงชีพในแง่ ต่าง ๆ ในการบริจาคช่วยเหลือสังคมตามกำลังความสามารถ เมื่อสังคมเป็นฝ่ายให้แล้วเราจะให้อะไรบ้างแก่สังคม คนที่อยู่ในสังคมได้รับประโยชน์ต่อสังคม แต่ไม่อุดหนุนบำรุงสังคม ก็ย่อมเป็น คนที่สังคม

⁹⁷ อก.อภุฎก.23/39/300

⁹⁸ บุญมี แทนแก้ว, *พระธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2546), หน้า 49 -50.

รังเกียจ ในฐานะเป็นคนรู้มากและเป็นกาฝากของสังคม สังคมใดมีคนประเภทกาฝาก มาก สังคมนั้นย่อมจะมีความมั่นคงน้อย ฉะนั้นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มิ จาคะทั่วกัน

การสละวัตถุหรือเรียกว่าให้ทานวัตถุนั้นก็หลายอย่าง กล่าวกว้าง ๆ ก็ได้แก่ปัจจัย 4 คือ จีวร ซึ่งรวมทั้งเครื่องนุ่งห่มด้วย บิณฑบาต ซึ่งรวมทั้งอาหารเครื่องบริโภคทุกอย่าง เสนาสนะ ที่อยู่อาศัย คิลานเภสัช คือยารักษาโรค ในโภชนทานสูตร⁹⁹ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงว่า

“ทนายผู้ให้โภชนะเป็นทาน ชื่อว่าให้ฐานะ 5 อย่างแก่ปฏิคาหก คือ ผู้รับ 5 อย่าง คือ 1. ให้อายุ 2. ให้อารมณ์ คือผิวพรรณ 3. ให้ความสุข คือสุขกายสุขใจ 4. ให้กำลัง คือความแข็งแรงของร่างกาย 5. ให้ปฏิภาณ คือฉลาดในการตั้งปัญหาและตอบปัญหา”

ถ้าจะพูดให้ละเอียดขึ้นไปอีก พระพุทธองค์ก็ทรงจำแนกวัตถุทานไว้ 10 อย่างคือ ข้าว น้ำ ผ้า ยาน (พาหนะ) ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่อยู่ ที่อาศัย และประทีปดวงไฟ

2. สละอารมณ์ เป็นคนรู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นนามธรรมเป็นข้าศึกต่อความสงบใจ อย่างเช่น ความโกรธเคืองขัดใจกับคนอื่น จะเป็นกับภรรยาสามี กับเพื่อนฝูง หรือกับเพื่อนบ้านก็ตาม ซึ่งเป็นเรื่องที่คนชาวบ้านจะหลีกเลี่ยงเสียมิได้ แต่การเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีทำให้จิตใจโหมกข์หมอง เหล่านี้สะสมไว้ในจิตใจย่อมนำมาซึ่งความริ้วรานไม่สิ้นสุด และทำให้ตนเองเป็นทุกข์เดือดร้อน เมื่อสั่งสมไว้นาน ๆ หรือมาก ๆ ก็จะเป็นสาเหตุของโรคประสาทได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึง ทรงสอนให้มิ จาคะ คือให้เสียสละ ปล่อยวางอารมณ์ประเภทนี้เสีย การปล่อยวางอารมณ์อย่างนี้เป็นจาคะอย่างหนึ่ง

การเสียสละนั้น จะต้องทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การเสียสละถือเป็นหลักธรรมสำคัญ เพราะคนในสังคมทุกคนไม่มีใครมีอะไรเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะความรู้ ความ สามารถ ฐานะความเป็นอยู่และชะตากรรมของชีวิต แต่ถ้าทุกคนรู้จักเกื้อกูลกันคือจาคะ สังคมนี้ก็จะเกิดความสุขความเจริญได้ไม่ยาก ถ้าทุกคนในสังคม เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์ กันและกัน เป็นไปเพื่อความไม่วิวาทกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน¹⁰⁰

สรุปเรื่องลักษณะของจาคะได้ดังนี้ จาคะมีลักษณะของการเสียสละหรือบริจาคทรัพย์ที่เป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ เช่น เงิน ทอง สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ และการสละอารมณ์ อันเป็นทรัพย์ที่อยู่ ภายในที่ตัวเราต้องขจัดออกจากจิตใจของเราด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องด้วยกายได้เช่น ความโลภ โกรธ หลง ความตระหนี่ อันเป็นสิ่งที่ขวางกั้นความเจริญของจิต เป็นต้น จาคะที่เป็นการสละสิ่งของ และความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น มีลักษณะ เช่นเดียวกับทาน และบริจาค รวมไปถึงการสละสิ่งไม่ดี เช่นกิเลส ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความใจแคบ การเลิกละนิสัย และความประพฤตินี้ไม่ดีที่ทำให้เกิดความเสียหายก่อความบาดหมาง ทะเลาะวิวาท

⁹⁹ อภ.ปญจก.22/37/57

¹⁰⁰ คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงชีพ, นวโกวิท ฉบับมาตรฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงชีพ, 2535), หน้า 47.

กันในสังคมได้ ผู้ที่มีจาคะจะมีลักษณะ คือ ยอมรับ และเอื้ออาทรต่อความทุกข์ยาก และความต้องการของผู้อื่น ใจคอไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว แล้วให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้วยความเห็นอกเห็นใจ เป็นคนชอบให้ ชอบแบ่งปัน คิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเองเสมอ

3.2.6.3 ระดับของจาคะ

จาคะอยู่ในระดับของ”บารมี” และแบ่งได้โดยการจัดลำดับตาม”บารมี 3 ชั้นคือ บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี”¹⁰¹ เช่น ในเรื่องของกรบิจาคทาน ทานบารมี เป็นบารมีขั้นต้น คือ การให้สรรพวัตถุสิ่งของภายนอก เช่น ทรัพย์สิน เงิน ทอง บุตรธิดา และภรรยา เป็นต้น บารมีชั้นกลาง ทานอุปบารมี คือ การสละอวัยวะในร่างกายต่าง ๆ เป็นทาน เช่น เลือด เนื้อ เป็นต้น และ บารมีชั้นสูงสุดทานปรมัตถบารมีคือการให้ชีวิต ยอมสละชีวิตของตนเป็นทานมุ่งบำเพ็ญเพื่อพระสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วจะต้องบำเพ็ญหาปัญญาบริจาค และจะต้องเวียนว่ายตายเกิดหลายภพหลายชาติ เพื่อสั่งสมบารมี

1. บารมี บุคคลที่มีบารมีในขั้นต้น ในเรื่องของกรบิจาคทาน เพื่อสร้างบารมีให้ เกิดขึ้นกับตนบารมีขั้นต้นนี้เป็นเรื่องของกรบิจาคทานที่เป็นวัตถุภายนอกเป็นทานแก่บุคคลอื่นที่ เขามีความต้องการมาขอให้เราบริจาคให้กับเขาเช่น

“พระเวสสันดรให้พญาชสารตัวเป็นมงคลแก่ พราหมณ์เมืองกาลิงคะราชที่เข้ามาทูลขอ เนื่องจากเมืองกาลิงคะราชเป็นชนบทฝนไม่ตกเกิด ทุพภิกขภัยมาก และบริจาคม้า รถ ทาสี ทาสา แมโค ทรัพย์ เป็นมทานแก่บุคคลที่เข้ามาขอ ทั้งหมด”¹⁰²

การบริจาควัตถุสิ่งของนี้เป็นบันไดขั้นแรกของการบำเพ็ญบารมีเป็นการสละสิ่งของที่ ตนรักหวงแหนเป็นทานแก่ผู้อื่นที่เขามีความยินดีในวัตถุอันเป็นของเรา ในการสละสิ่งเหล่านี้เพื่อ สละกิเลสอันเป็นเครื่องผูกมัดจิตใจของเราให้ตกต่ำสำหรับบุคคลที่จะบำเพ็ญตนเป็นพระโพธิสัตว์การบำเพ็ญบารมีในขั้นต้นนี้ เป็นการให้ทานรวมถึงการรักษาศีล สรรวมกาย วาจา เท่านั้น ไม่ถึงขั้นการปฏิบัติกรรมฐาน

2. อุปบารมี บุคคลที่มีการบริจาคทานในบารมีชั้น อุปบารมี เขาเรียกว่า ทาน บารมีชั้นกลาง การบริจาคทานที่ยิ่งกว่าบารมีขั้นต้น เป็นการบริจาคอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการสละที่บุคคลทั่วไปสละได้ยากจึงเป็นบารมีที่สูงกว่าบารมีขั้นต้นดังที่พระพุทธรัชิตาจารย์ ได้แสดง การบำเพ็ญบารมีต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้าที่กำหนดนับไม่ได้ โดยกล่าวเป็นคาถา ว่า

¹⁰¹ พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดุสิตดำ), *การเทียบบารมี*, 1 เมษายน 2560,

<<http://www.luangporruesi.com/334.htm>>.

¹⁰² ชู จริยา. 33/82-92/738-739.

“พระโพธิสัตว์นั้นได้ให้โลหิตมากกว่าน้ำในทะเลได้ให้เนื้อของตนเป็นทานจนชนะแผ่นดิน ได้ให้ศีรษะพร้อมทั้งโมลีมากกว่าประมาณแห่งภูเขาสุเมรุได้ให้นัยน์ตามากกว่าดวงดาวในท้องฟ้า”¹⁰³

จากพระคาถาจะเห็นความเสียสละของพระโพธิสัตว์นี้เป็นการเสียสละอวัยวะสำคัญของร่างกายอัน เป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปนั้นสละได้ยาก การสละครั้งนี้เป็นการสละเพื่อเป็นประโยชน์ แก่มวลสรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีความต้องการเพื่อความสุขของผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือเสียดายในสิ่งที่ตนบริจาคแต่อย่างใด

ในสิริราชจริยาได้กล่าวถึงการบริจาคณัยน์ตาแก่เท่าสักกะผู้แปลงกายเป็นพราหมณ์เข้ามาขออนัยน์ตาทั้งสองข้างกับพระเจ้าสิริผู้มีความปรารถนาที่จะบริจาคทาน พระองค์ตรัสว่า

“โอ ความปรารถนาของเราสำเร็จแล้วความดำริของเราบริบูรณ์แล้ววันนี้ เราจักให้ทานอัน ประเสริฐ ซึ่งเรายังไม่เคยให้แก่พวักยาจก หมอสิวิกะเจ้าจงควักณัยน์ตาทั้ง 2 ข้างของข้าให้แก่ วณิกเกิด หมอสิวิกะได้ควักณัยน์ตาทั้ง 2 ของพระองค์ให้แก่ยาจกผู้เข้ามาขอ”¹⁰⁴

จากเรื่องนี้จะเห็นว่าการบริจาคทานของพระเจ้าสิริราชเป็นการบริจาคที่บริสุทธิ์เพื่อให้ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ที่เขาได้ประสบอยู่นั้นด้วยความยินดีในการสละอวัยวะที่สำคัญเป็นทาน แก่ยาจกที่ทูลขอต่อพระองค์ในการบำเพ็ญบารมีในขั้นนี้ นอกจากนี้จะเป็นการสละอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของตนแล้วยังรวมไปถึงการทรงฌานโลกีย์ บุคคลเหล่านี้จะพอใจในการเจริญพระกรรมฐานแล้วก็พอใจในการ ทรงฌานในขั้นของสมณะกรรมฐาน แล้วบุคคลเหล่านี้ถึงแม้ว่าจะพอใจในการเจริญกรรมฐาน

3. ปรมัตถบารมี บุคคลที่บริจาคทานบารมีขั้น ปรมัตถบารมี เป็นผู้ที่ย่ำแย่ทาน บารมีขั้นสูงสุดของการบริจาคทาน ในขั้นนี้เป็นการสละชีวิตเพื่อการบำเพ็ญปรมัตถบารมีให้เกิด ขึ้นกับตัวเอง โดยการสละธุลีอันเป็นกิเลสที่อยู่ในจิตใจอย่างหมดสิ้น

ดังปรากฏในมหาสุตโสมชาดกว่าสัตบุรุษทั้งหลายยอมสละชีวิต แต่ไม่สละธรรม สัตบุรุษมีปัญญาเป็นสัตย์อย่างเดียว พรที่พระองค์ได้ประทานแล้วขอได้โปรดรับประทานเสียเถิด พระราชาผู้ประเสริฐสุด ขอพระองค์จงสมบรูณ์ด้วยธรรมนี้เถิด นรชนพึงสละทรัพย์เพราะเหตุแห่งอวัยวะที่สำคัญ เมื่อจะรักษาชีวิตก็พึงสละอวัยวะ เมื่อระลึกถึงธรรมพึงสละทั้งอวัยวะทรัพย์ และแม้แต่ชีวิตทั้งหมด¹⁰⁵

¹⁰³ จุฑามาศ วาริแสงทิพย์, “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการบริจาคอวัยวะในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 4.

¹⁰⁴ จุ.จริยา.33/62-64/735.

¹⁰⁵ จุ.ชา.อสีติ.28/470-471/177.

จากที่ปรากฏในสุตโสมชาดกนี้ การสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม คนดียอมสละชีวิตเพื่อรักษาธรรมอันดีไว้ การประพฤดิธรรมนี้ย่อมได้รับผลอันเกิดจากการปฏิบัติ และในเรื่องของสสบัณฑิต ตอนที่เกิดเป็นกระต่ายป่ามีความ ประสงค์ที่จะสละชีวิตเพื่อบริจาคร่างกายเป็นทานแก่พราหมณ์ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ดังนี้

ในกาลที่สสบัณฑิตเกิดเป็นกระต่ายป่า อาศัยอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง มีลิง สุนัขจิ้งจอก ลูกนาคนเป็นสหาย และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ในกลางคืน คืนหนึ่งพระจันทร์เต็มดวง เป็นคืนวันเพ็ญ กระต่ายป่าได้บอกกับสหายของตนให้เตรียมทานเพื่อให้แก่ทักษิโนยบุคคล ต่างก็เตรียม ทานของตนเพื่อทักษิโนยบุคคล แต่กระต่ายป่าไม่มีอะไรเป็นทานเพราะตนเลี้ยงชีวิตด้วยหญ้าจะให้หญ้าแก่ทักษิโนยบุคคลก็ไม่สมควร กระต่ายป่าคิดในใจว่า เราจักให้ร่างกายเป็นทานแก่ทักษิโนย บุคคล ท้าวสักกะทรงทราบความดำรินั้น จึงแปลงกายเข้ามาทดสอบทานของสสบัณฑิตผู้เป็น กระต่ายป่า นั้น กระต่าย ป่ามีความยินดีในการบริจาคร่างกาย ชีวิต เป็นทานแก่พราหมณ์นั้น ได้บอกให้พราหมณ์นั้น ในขณะที่กระโดดเข้าสู่เปลวไฟที่ลุกโพล่งขึ้น ดุจดาลงในน้ำเย็นดับความกระวนกระวายทั้งปวงได้ กระต่ายป่าได้สละร่างกาย และชีวิตแก่พราหมณ์ผู้มีศีลบริสุทธิ์¹⁰⁶

เมื่อเราละวัตถุ ละร่างกาย คือ ชั้น 5 ได้แล้วมีความสุข จิตไม่เกาะทั้งวัตถุ จิตไม่เกาะร่างกาย ไม่เกาะวัตถุภายนอกกาย ไม่เกาะทั้งกาย ไม่มีอารมณ์เกาะใด ๆ ไม่เกาะอยู่ในมนุษยโลก ละมนุษยโลก จิตไม่เกาะอยู่ในเทวโลก คือ มีอารมณ์ละเทวโลก จิตไม่เกาะในพรหมโลก มีอารมณ์ละพรหมโลก จิตปรารถนาอย่างเดียวคือ ความดับไม่มีเชื้อ ดับความโลภ ความโกรธ ความหลง การดับความโลภ ด้วยทาน การบริจาค คือ จาคะ ดับความโกรธ ด้วยมี เมตตา กรุณา มีความรักมีความสงสารปรารถนาในการเกื้อกูล ดับความหลง ด้วยการไม่ติดอยู่ในวัตถุ ไม่ติดอยู่ในร่างกาย ไม่ติดอยู่ในโลกใดใดทั้งหมด จิตใจของบุคคลทั้งหลายทำได้ดังนี้

“องค์สมเด็จพระมหาเมธีกล่าวว่า ท่าน ตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ใจของบุคคลนั้นเมื่อร่างกายตายใจก็ไป นิพพาน”¹⁰⁷

ร่างกายทั้งร่างกายไม่มีอะไรดี ถ้าความรู้สึกร่างกายไม่เกิดขึ้นในวันนั้น แล้วความจริงใจก็เกิดขึ้นว่าเราไม่ต้องการร่างกายอย่างนี้อีกจิตเข้าถึงการวางเฉยไม่ต้องการอีกมันจะตายก็เชิญตายเราจะเชิญมันตายหรือไม่เชิญมันตายมันก็ตายใช้ไหมในเมื่อมันจะตายแต่เราไม่หนักใจในความตายเราถือว่าถ้ามันตายเมื่อไรเราไปนิพพานเมื่อนั้นแต่ว่าเวลานั้นจะนึกถึงหรือไม่นึกนิพพานก็ไม่สำคัญ ถ้านึกว่าเราไม่ต้องการร่างกายอย่างนี้อีก อารมณ์พระอรหันต์มีแค่นี้ วันนั้นท่านจะเป็น พระอรหันต์

¹⁰⁶ ชุ.จรียา.33/125-143/744-745.

¹⁰⁷ พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดูชีสิงคำ), *จาคะอย่างเดียวไปนิพพานได้ไหม?*, 1 เมษายน 2561, <<http://www.luangporruesi.com/340.html>>.

จิตใจจะวางเฉยใน ร่างกาย เห็นร่างกายของเราเราก็เฉย ไม่ต้องการมันอีก เห็นร่างกาย คนอื่นเราก็เฉย อย่างนี้เขาเรียก สังขารุเปกขาญาณ ถ้าตายเมื่อไรก็ไปนิพพานทันที เป็นผู้ถึงปรมาตถบารมี

บารมี คือ คุณงามความดีที่ควรบำเพ็ญ คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมาคุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ เป็นธรรมส่วนหนึ่งที่สำคัญ ในอันที่จะช่วยเหลือเกื้อหนุนให้ถึงซึ่งพระโพธิญาณ และเป็น การกระทำที่ประกอบด้วยกุศลเจตนาที่ยังให้ถึงฝั่งพระนิพพาน นอกจากนี้ยังเป็นหลักที่ผู้ที่จะตรัสรู้ เป็น พระพุทธ เจ้าต้องบำเพ็ญให้ครบ คำว่าบารมีแปลว่าการกระทำที่ประเสริฐเป็นลักษณะ อนุเคราะห์ บุคคลอื่น คือ บารมี 10 ประการ ได้แก่ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี¹⁰⁸

การบำเพ็ญบารมีทั้ง 10 ข้อนั้น มีลักษณะร่วมกันที่เป็นแกนกลาง คือ การเสียสละ หรือ สละตนเองได้ทุกอย่าง เพื่อทำความดีนั้นให้สำเร็จ พร้อมกับที่ทำความดีนั้น ๆ เพื่อประโยชน์สุขของ ผู้อื่นอย่างชนิดที่มีจิตใจกว้างขวาง มุ่งเพื่อความสุขของทั้งโลกหรือสรรพสัตว์โดยไม่หวัง ผลตอบแทน และการเสียสละทำความดีเพื่อความสุขของผู้อื่นที่ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น เป็นการฝึกหรือสร้างความ ข้ำของชัดเจน ให้ตนเองมีคุณความดี คือ “บารมีเหล่านั้นแก่กล้า จนกว่าจะเกิด ปัญญาสูงสุดที่เรียกว่าโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งจะสามารถช่วยให้สรรพสัตว์บรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจาก กิเลสและทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงวิสุทธิ สันติ และอิสรภาพที่แท้จริง สูงกว่า เมื่อยังเป็นพระโพธิสัตว์ที่ ช่วยผู้อื่นบรรลุมรรคผลถึงเพียงแคโลกียสุขหรือโลกียสมบัติ”¹⁰⁹

การเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวม การสงเคราะห์ และการละทิ้งกิเลส ละความ โลก ความเห็นแก่ตัวและความตระหนี่จาคะยังเป็นหนึ่งในคุณธรรมสิบอย่างที่ปรากฏอยู่ใน ทศพิธราชธรรมนอกจากนี้

วคิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ว่า “พึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละ อวัยวะเพื่อรักษา ชีวิต พึงสละทั้งทรัพย์ อวัยวะ และชีวิต เพื่อรักษาธรรม คือความถูกต้องเอาไว้”¹¹⁰ เป็นที่ชัดเจนอยู่ แล้วว่า ระดับการเสียสละอยู่ตรงที่ว่า สละเพื่อสิ่งใด กล่าวคือ ทรัพย์เป็นสิ่งที่มีความหมาย การสละทรัพย์เพื่อ รักษาอวัยวะ คนชั้นสามัญชนที่ไม่ใช่ร้อยสาวกถือว่าเสียสละได้ และจัดอยู่ในการ บำเพ็ญ บารมี สละ อวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เป็นขั้นที่สูงขึ้นมาอีก คนที่จะเสียสละได้ต้องมีจิตใจที่สูง อยู่ในระดับที่ปรารถนา ปัจเจกโพธิญาณเลยทีเดียว จัดอยู่ในขั้น อุบารมี และสละทั้งทรัพย์ อวัยวะ และชีวิตเพื่อรักษาธรรม

¹⁰⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2558), หน้า 180-1.

¹⁰⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *บุญ-บารมี ที่จะกุแผ่นดินไทย*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2542), หน้า 77-78.

¹¹⁰ วคิน อินทสระ, *จริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2544), หน้า 123.

คือความถูกต้องเอาไว้ นั่น เป็นขั้นที่สูงที่สุดบุคคลที่ยอมสละได้ยอมเป็นคน ที่ปรารถนาสัมมาสัมโพธิญาณเท่านั้นจัดเป็น ปรมัตถบารมี และจาคะมี 3 ระดับ คือเสียสละ ยังผลให้ไปสู่สวรรค์กามาวจรภพ สละยังผลให้ไปสู่พรหมโลกและละยังผลให้ไปสู่นิพพาน

สรุปเรื่องระดับของจาคะได้ดังนี้ จาคะ มี 3 ระดับ คือ ระดับบารมี เป็นระดับขั้นต้น ได้แก่ การบริจาคทรัพย์เงิน ทอง บุตรธิดา และภรรยาเป็นทานแก่ผู้อื่น ระดับอุปัชฌายะ เป็น ระดับขั้นกลาง ได้แก่ การบริจาคอวัยวะอันเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเราเองเป็นทานแก่ผู้อื่น ปรมัตถบารมี ได้แก่ การสละชีวิต เป็นระดับสูงสุดของการสละในการที่จะสงเคราะห์บุคคลอื่นโดยการบริจาคทรัพย์สิ่งของให้ นึกอย่างเดียวว่าเราจะ เป็นผู้ให้ จะต้องทิ้งอารมณ์ที่นึกว่าเราจะเป็นผู้แย่ง คือ ว่าแย่งหรือว่าโกง ทรัพย์เงินของบุคคลอื่นมา เป็นของตน อันนี้ไม่มีในจิตใจของเรามีอารมณ์นึกอย่างเดียวว่าเราต้องการให้เท่านั้น คือ ให้เขามี ความสุขให้ด้วยการเสียสละ เป็นปัจจัยให้เกิดบนสวรรค์ หรือว่าถ้าจะว่ากันยังไม่ตาย ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรักแก่บุคคลผู้รับ เมื่อเรามีความรักมากเราก็มีความสุขมาก ไปไหนก็มีแต่รอยยิ้มแย้ม แจ่มใสมีความเคารพซึ่งกันและกัน แสดงความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน จาคะให้ผล ปัจจุบันในชาตินี้มี ความสุข ถ้าตายจากชาตินี้ไปแล้วก็ไปสวรรค์ สำหรับผู้สูงอายุแล้วจาคะเป็นเรื่องสำคัญเมื่อเข้าถึงวันที่ผู้สูงอายุควรลดละปล่อยวาง ไม่ว่าจะเป็นการโกรธ น้อยใจ หรือข้าวของที่มากเกินไปจนความจำเป็น ผู้สูงอายุความมั่นใจที่จะให้อภัย และเสียสละ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือน้ำใจ การเป็นผู้ให้ถือเป็นการสร้างบารมี มีหลายสิ่งอย่างที่คุณสูงอายุจะทำได้ในเรื่องนี้ เช่น ช่วยเหลือมีน้ำใจ ไม่เบียดเบียน แบ่งปันผู้ที่เดือดร้อน หรือ ผู้มีความทุกข์ การให้โดยไม่หวังผลตอบแทนจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความอึดอัดทางใจขึ้นมาได้การมีส่วนร่วมสร้างบรรยากาศดีงามแนะนำสิ่งที่เหมาะสมจะเป็นการสร้างความดีที่ใครก็จะให้ความรักเกื้อกูลกลับมาแก่ผู้สูงอายุเอง

3.2.7 ปัญญา

3.2.7.1 ความหมายของปัญญา

ปัญญา มีความหมายที่แตกต่างกันตาม ความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละบุคคล เพื่อความเข้าใจผู้วิจัยได้รวบรวม ความหมายของปัญญาในทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

ความหมายของปัญญาได้ถูกอธิบายแก่พระมหาโกณฑัญญะโดยพระสาวิตรีบุตรความว่า

“ท่านพระมหาโกณฑัญญะครั้งนั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงถามท่านพระสารีบุตรว่าดูกรท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลมีปัญญาทราวม ๑ ดังนี้ ด้วยเหตุเพียงไรหนอ จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญญาทราวม?ท่านพระสารีบุตรตอบว่า ท่านผู้มีอายุ บุคคลไม่รู้ชัด ๑ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นบุคคลมีปัญญาทราวม ไม่รู้ชัดอะไร ไม่รู้ชัดว่านี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธนี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา บุคคลไม่รู้ชัด ๑ เพราะฉะนั้น จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญญาทราวมท่านพระมหาโกณฑัญญะ ยินดีอนุโมทนาภาษิต ของท่านพระสารีบุตรว่า ถูกละ ท่านผู้มีอายุ ดังนี้แล้ว ได้ถามปัญหาต่อไปว่า ดูกร

ท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลมีปัญญา ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุเพียงไรหนอ จึงตรัสว่าบุคคลมีปัญญา สา. ดูกรท่านผู้มีอายุ บุคคลรู้ชัด ๆ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นบุคคล มีปัญญา รู้ชัดอะไร รู้ชัดว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เพราะ ฉะนั้น จึงตรัสว่า บุคคลมีปัญญา.¹¹¹

ปัญญาหมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง¹¹²

“ต้องมีปัญญาเลิศ จึงรู้จักความประเสริฐของอุเบกขา” เป็นคำกล่าวของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ อุเบกขานี้เหนือความรู้สึก ไปสู่ระดับความรู้ สามข้อแรกอยู่ในระดับความรู้สึก แต่ข้อสี่เป็นระดับความรู้ คือปัญญา และปัญญานี้จะมาปรับความรู้สึกให้พอดีด้วยถ้าไม่มีปัญญาความรู้ เราก็กระวนกระวายร้อนใจว่า เขาทุกข์ ทำไมเราไม่ช่วย แต่พอปัญญามา มันก็ปรับความรู้สึกว่า เรามีเหตุผล จึงต้องหยุด ปัญญาปรับความรู้สึกให้พอดี ฉะนั้น จิตที่เป็นอุเบกขา ซึ่งประกอบด้วยปัญญา จึงเรียบสงบ เพราะอยู่กับธรรม อยู่กับความจริง เป็นจิตที่เข้าถึงความจริง ด้วยเหตุนี้ จิตอุเบกขาท่านจึงว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ เพราะมันอยู่ตัวลงตัว สงบ เรียบ อยู่กับความรู้¹¹³

สรุปความหมายของปัญญาสำหรับผู้สูงอายุคือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และเข้าใจชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ที่จะไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจเหตุผล รอบรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้จักแจ้งสถานะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงวิสุทธิ ธรรมเป็นเครื่องเจริญ ธรรมเป็นเหตุให้ถึงความเจริญ มี 4 อย่าง คือคพบาสัตบุรุษ ฟังสัทธรรม พิจารณาโดยแยบคาย ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม เพื่อความเจริญแห่งปัญญา

3.2.7.2 บ่อเกิดแห่งปัญญาตามหลัก พระพุทธศาสนา

แนวคิดในพุทธปรัชญามีอยู่ 2 ระดับ คือการสอนให้คนละโลกนี้ คือ คลายความยึดมั่น คือ สิ่งทั้งปวง คือการหลุดพ้น เป็นเรื่อง เป้าหมายทางศาสนาซึ่งอยู่ในระดับโลกุตตระ แต่ พุทธปรัชญามีได้ปฏิเสธความจริงระดับโลกียะ ซึ่ง เป็นเรื่องของศีลธรรมจริยธรรมของคนที่ยังยุ่ง กล้วยอยู่ กับโลกดั่งนั้น เมื่อกล่าวถึงมนุษย์ในโลกนี้โดยการจำแนกตามสถานะของปัญญาสามารถ จำแนกได้ 4 จำพวก คือ

¹¹¹ ม.ม.12/449/489

¹¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2558), หน้า 210

¹¹³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมนิพนธ์ จะอยู่อย่างเหยื่อหรือขึ้นเหนือไปนำเขา*, <<https://www.payutto.net/chapters-of/จะอยู่อย่างเหยื่อหรือขึ้นเหนือไปนำเขา>> (30 มีนาคม 2562)

1. อุกฤษฏ์ปัญญา มนุษย์ที่มีภูมิปัญญาสูงถึงขั้นที่สามารถเข้าใจธรรมได้ ทันทิที่ที่ท่ายนยกหัวข้อขึ้นแสดง
2. วิปจิตปัญญา มนุษย์ที่มีภูมิปัญญาสูงพอจะเข้าใจธรรมได้เมื่อ ท่านอธิบายความพิสดาร
3. เนยยะ มนุษย์ที่พอจะแนะนำได้ด้วยการค่อยชี้แจง แนะนำและค่อยฝึกสอนอบรม
4. ปทปรมะมนุษย์ที่อุปปัญญา สอนให้รู้ได้เพียงตัวบท คือ พญัญชนะหรือถ้อยคำเท่านั้น ด้วยยังมีอาจเข้าใจ อรรถหรือความหมายของธรรมได้

การพัฒนาปัญญาในทางพุทธศาสนา ตามหลักการดังกล่าว มีความหมายที่กว้างและลึกซึ้งในลักษณะของการทำลายความเขลาในตน ดังนี้ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ได้อธิบาย ความหมายของปัญญาว่า หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความรู้ซึ่งและความเข้าใจในสาระ สาเหตุ ปัจจัย ผล และสภาวะที่เป็นจริง ตลอดจนความสามารถในการคิดอย่างแยบคาย จนเกิดความกระจ่าง ประจักษ์จริง นำไปสู่การทำลายความเขลาทั้งปวง ผู้ที่มีปัญญาจึงเป็นผู้ดำเนินชีวิตไปตามทางที่สว่างสงบ และแก้ปัญหา ของชีวิตได้อย่างถูกต้อง ตามหลัก พระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาปัญญาไปโดย ลำดับชั้น จากง่ายไปหายาก บุคคลที่จะพัฒนา ปัญญาไปตามลำดับขั้นหรือปัญญา 3 คือ

1. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิด จากการคิด หรือ ปัญญาเกิดจากการพิจารณาหา เหตุผลการตรีกตรอง คิดหาเหตุผล (อย่าง ตรรกศาสตร์)
2. สุตตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก การฟัง หรือ ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน การสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน ประสบการณ์ ทางอายตนะ หรือประสาทสัมผัส
3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิด จากการอบรมหรือ ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลง มือ ปฏิบัติการอบรม ฝึกฝน การปฏิบัติให้เห็น จริง¹¹⁴

ปัญญาไม่ว่าเกิดทางช่องทางใดก็ตาม ล้วนแล้วแต่ส่งเสริมความมีเหตุผล หรือความเหตุ รู้ผลของมนุษย์ เพราะพระพุทธศาสนามีความ เป็นเหตุผลนิยม (Rationalism) หลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเหตุผลทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้จากเถรภาษิตที่ว่า “ธรรมเหล่าใดมีเหตุ เป็นแดนเกิดพระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรม เหล่านั้นและเหตุแห่งความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหา สมณะมีปกติตรัสอย่างนี้”¹¹⁵

ใจความสำคัญของคาถาเถรภาษิตนี้ ก็คือเรื่องเหตุผล เป็นหัวข้อสำคัญของอริยสัจ แปลว่าสิ่งทั้งหลาย หรือธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุผล พระตถาคตเจ้าตรัสมูลเหตุของสิ่งนั้น เพราะการดับไปของเหตุผลที่ว่านั้นมีอยู่ 2 ระดับ ได้แก่

¹¹⁴ ที.ปา.11/305/271.

¹¹⁵ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *พระธรรมปัทมธรรมา แผล ภาคที่ 1*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2524), หน้า 124.

1. เหตุผลที่ปัญญาสามัญพอตรงตามให้เห็นได้ เช่น ทำเหตุดีได้รับผลดี ทำเหตุชั่วได้รับผลชั่วเท่าที่ ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน

2. เหตุผลที่ปัญญาสามัญไม่อาจคล้อยตามให้เห็นได้ แต่เห็นได้ด้วย ปัญญาพิเศษ เช่น ความเกี่ยวเนื่องเหตุผลของ กรรมในอดีตชาติกับปัจจุบัน และการเกิดใหม่ในชาติหน้า ซึ่งต้องรู้ด้วยปัญญาพิเศษที่ท่านเรียกว่า ญาณต่าง ๆ เช่นทิพจักขุญาณ บุพเพนิวาสานุสติญาณ

ดังที่ในทางศาสนาและ ปรัชญาทั่วไปได้จำแนกบ่อเกิดความรู้ไว้ 3 ทาง คือ ความรู้ที่ได้เพราะอาศัยประสาทสัมผัส (Empirical knowledge) ความรู้ที่ได้เพราะ อาศัยเหตุผล (Rational knowledge) และความรู้ที่ได้เพราะต้องอาศัยญาณพิเศษ (Super natural knowledge หรือ Intuition)¹¹⁶

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม ได้จำแนกวิธีการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดปัญญาว่า มีองค์ประกอบ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การฟัง ทั้งนี้เป็นวิธีการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างปฏิเสธไม่ได้ หมายถึงการฟังด้วยความตั้งใจ ความสนใจ ฟังพร้อมด้วยกำหนดข้อที่ ควรกำหนด การฟังอย่างนี้เรียกว่า ฟังโดยเคารพ การฟังย่อมมีความสำคัญในการศึกษาอยู่เสมอ เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ตนได้รับ ประสบการณ์ เปรียบเหมือนการเปิดฝาภาชนะ รับน้ำยามฝนตก (สุตามยปัญญา)

2. การจำได้ หมายถึงการฟังแล้วจำได้ การอ่านแล้วจำได้ หรือการเขียนแล้วจำได้ การทำเครื่องหมายต่าง ๆ เพื่อช่วยความจำก็อยู่ในข้อนี้ การจำได้ (สัญญา) หมายถึง ความสามารถในการรับเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาทาง ประสบการณ์ไว้ได้ เหมือนภาชนะที่เปิดฝารับน้ำไว้แล้ว มีความสามารถที่จะอุ้มที่จะรับน้ำนั้นไว้ได้ เพราะไม่ทะลุไม่รั่ว ไม่มีรอยร้าว น้ำจึงอยู่ได้

3. การสาธยาย หมายถึงการอ่าน ทบทวนบ่อย ๆ การพูดถึงเนื้อหาวิชานั้นบ่อย ๆ การบรรยายเรื่องนั้นบ่อย ๆ หรือการตั้งปัญหา และทำการตอบปัญหานั้นด้วยตนเอง โดยเฉพาะ อย่างยิ่งหมายถึง การท่องเทียวโดยตรง เหล่านี้ ยังนับว่าเป็นวิธีการศึกษาที่มีความสำคัญอยู่เสมอ ในปัจจุบัน ในวงการศึกษาย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าการ ท่องจำนั้นเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นอย่างดีมักปรากฏว่า เป็นผู้ฉลาดในวิธีการท่องจำ หรือฉลาดในการคิด หาวิธีจำ

4. การเพ่งพินิจด้วยใจ หมายถึงการ เอาใจติดตามพินิจดู จนความรู้ปรากฏที่ใจ หรือเห็นความรู้ด้วยใจ เกิดความสามารถในการการ กลับตาเห็นเนื้อหาวิชาเป็นข้อเป็นตอน ผู้ศึกษาสามารถฝึกใช้วิธีการข้อนี้ได้ด้วยตนเอง เช่น เริ่มต้นด้วยการอ่านเนื้อหาวิชาให้เป็นที่เข้าใจชัดเจน แล้วฝึกกลับตาเห็นเป็นขั้นเป็นตอนไป เมื่อเกิดความชำนาญแล้วก็สามารถดูแต่หัวข้อ ทบทวนความรู้ได้ ข้อนี้ต้องอาศัยวิธีการทางสมาธิ เข้าช่วย ให้อยู่ด้วยความรู้สึกปลอดโปร่ง ปราศจากอารมณ์รบกวน ปราศจากอารมณ์กังวลใจ (ภาวนามยปัญญา)

¹¹⁶ วคิน อินทสระ, *ปัญญารัตนะ*, (กรุงเทพมหานคร : บรรณาคาร, 2523), หน้า 201- 205.

5. แทะทะลุเข้าถึงความถูกต้องด้วยทัศนะ หมายถึงความเข้าใจชัดเจนอย่างถูกต้อง ภายใต้แสงสว่างแห่งทัศนะที่ถูกต้อง เป็นการแน่ว ซัดในตนเองว่าจะอะไรผิดอะไรถูก ใคร ๆ จะชักนำ เข้าใจผิดไปทางไม่ได้ ข้อนี้จึงหมายถึงการเข้าถึง ความรู้อย่างแท้จริง ความรู้เพียงแต่จำได้หรือ ความรู้ ชนิดที่หลับตาเห็นได้ ก็ยังเป็นความรู้ที่ไม่ แน่นนอน เพราะมีการลืมและการเลือนรางเกิดขึ้นได้ ส่วน ความรู้ที่ได้ด้วยวิธีการประการสุดท้ายนี้ เป็นตัวความรู้ที่แท้จริง ปรากฏใสสะอาด ชัดเจน (วิปัสสนาปัญญา) วิธีการศึกษาข้อนี้ทำให้ ผู้ศึกษาเข้าถึงเหตุผลที่ถูกต้องด้วยตนเอง เปรียบ เหมือน การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนที่จะกลืน ลงไป อาหารนั้นจะก่อให้เกิดกำลังแก่ชีวิต ไม่อยู่ในฐานะ เป็นอันตรายแก่ชีวิต ถ้าการศึกษาอย่างขาด วิธีการข้อนี้ยังนับว่ายังไม่เป็นการเพียงพอ เหมือนการกลืน อาหารลงไปโดยไม่เคี้ยวย่อยให้ ละเอียด อาหารนั้นยังอยู่ในฐานะเป็นอันตรายแก่ ชีวิต เป็นการยาก ที่จะให้ผู้สำเร็จการศึกษาเป็น ปัญญาชนด้วยเหตุผลที่ถูกต้องชัดเจนอย่างถ่องแท้ วิธีการศึกษาใน พระพุทธศาสนามุ่งปลูกฝังบุคคล ให้เข้าถึงความรู้ที่แท้จริง ประสิทธิภาพในการ พัฒนาด้านอื่น ๆ จะเป็นผลที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมา¹¹⁷

3.2.7.3 หน้าทีของปัญญา

1. ปัญญามีหน้าที่สำคัญคือการวินิจฉัย เป็นการวินิจฉัยเหตุการณ์ให้รู้ ความจริงว่าผิด ถูก ดี ชั่ว เป็น อย่างไร อะไรจริง อะไรเท็จ อะไรเป็นสัจธรรม อะไรเป็นเพียงมายา ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาเป็น เครื่องวินิจฉัยสุตะ สุตะคือสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา การศึกษาเล่าเรียน ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัย เลือกละเอาเฉพาะสิ่งที่ถูก ละสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยแล้วคนก็ไม่สามารถ แยกแยะสิ่งที่ถูกต้องออกจากสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้คงจะต้องถือสับสนกันไป ไม่สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรคือสาระอะไรคือไร้สาระ คนไม่มีปัญญาก็ เปรียบเสมือนควายตาบอดที่เที่ยวไปในป่า ดังคำ ของ บัณฑิตที่ว่า “โน เจ อสส สกา พุทธิ วินโย วา สุลลิกขิตโต แปลว่า ถ้าปัญญาประจำตนหรือวินัยที่ สำเหนียกศึกษาดีแล้ว ไม่พียงมี คนเป็นจำนวนมาก ในโลกนี้ ก็จะดำเนินชีวิตไปอย่างมืดบอด เหมือน ควายตาบอดท่องเที่ยวไปในป่า”¹¹⁸

2. เป็นเครื่องมือในการ ทำลายปัจจามิตรหรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง ต่อกิจการงาน ทั้งปวงซึ่งตามพระพุทธศาสนา เรียกว่า ธรรมเป็นเครื่องครอบงำปัจจามิตร 3 ประการ ได้แก่ ทักขิยัง ความขยัน มีความเพียร สูง สุรยง ความแก่กล้า กล้าหาญและ ปัญญา ความรอบรู้ เฉลียวฉลาดซึ่ง หมายถึงอุปายปัญญา คือ รัฏบายที่จะเป็นการเริ่มต้นของการกระทำที่ จะทำให้เกิดผลดี ¹¹⁹

¹¹⁷ วไลพร ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, *จิตวิทยาพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ เมดาร์ท, 2527) หน้า 17.

¹¹⁸ วคิน อินทสระ, *การพึ่งตนเอง*, (กรุงเทพมหานคร : เรือนธรรม, 2544), หน้า 148-149.

¹¹⁹ วคิน อินทสระ, *เรื่องเดียวกัน*, (กรุงเทพมหานคร : เรือนธรรม, 2544), หน้า 162-163.

3. ปัญญาทำให้คนรู้จักตนเอง หน้าที่ ทางปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งคือ ทำให้คนรู้จักตนเอง แม้ว่าจะไม่ฉลาดปราดเปรื่องในทุก ๆ เรื่อง แต่รู้ระดับศักยภาพของตนเอง และไม่โอ้อวดยอมรับระดับความสามารถของตนเอง คน ประเภทนี้ถือได้ว่าเป็นคนมีปัญญาอย่างแท้จริง ในขณะที่คนไม่รู้ตนเอง ไม่ได้เก่งแต่ฉลาดฉลาดนั้นแหละถือว่าโง่ หรือพาลอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “คนพาลที่รู้ตัวว่าเป็นคนพาล ยังเป็นบัณฑิตได้บ้าง แต่คนพาลที่สำคัญตนว่าเป็น บัณฑิต นั้นแหละเรียกว่า คนพาลแท้”¹²⁰

4. ปัญญาคือเครื่องมือขจัดความกลัว อันโง่เขลา มนุษย์มักประสบกับความกลัวต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ซึ่งความกลัวบางอย่างอาจจะเกิดการปรุงแต่งภายในจิตใจของมนุษย์เอง ทำให้เกิดความกลัวไปต่าง ๆ นา ๆ ในมัชฌิมนิกาย มูล ปณณาสก ระบุไว้ว่า ผู้โง่เขลาเบาปัญญาเท่านั้น ที่มีวาทะกลัวต่อสิ่งไร้สาระ เช่น ความกลัวเวลาอยู่ในที่อันเงียบสงัด หรือป่าทึบ ในขณะที่ผู้มีปัญญา กลับนิยมชมชอบความวิเวก อันเป็นสัปปายะแก่ การเจริญภาวนาหรือบำเพ็ญเพียร

ดังจะเห็นได้ จากพระพุทธพจน์ที่ว่า “สมณะหรือพรหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เข้าอาศัย เสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพรหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อม ประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตนคือความเป็นคนโง่ เขลาเบาปัญญาส่วนเรามีใช่เป็นผู้โง่เขลาเบาปัญญา เข้าอาศัย เสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่ง และ ป่าทึบ เราเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา พระอริยะ เหล่าใดเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา เข้าอาศัย เสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ เรา เป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้น”¹²¹

พระพุทธพจน์ดังกล่าว แสดงให้เห็น ว่า ศักยภาพทางปัญญาของมนุษย์นั้น สามารถ ให้ความกลัวที่ไร้เหตุผลเบาบางลงหรือสูญสิ้น ไปได้ ถ้าจะกล่าวโดยนัยของการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน อาจจะหมายถึงความกลัวต่อปัญหา อุปสรรคทั้งหนักและเบาในการทำงาน ผู้มี ปัญญาย่อมสามารถทำลายความกลัวดังกล่าวนี้ได้และบรรลุผลสำเร็จในการปะทะสังสรรค์กับสิ่งที่รู้สึกกลัวนั้น นอกจากนี้ อาจตีความได้ในอีกนัยหนึ่งว่า ศักยภาพทางปัญญาของมนุษย์ สามารถทำลายความเห็นหรือความเข้าใจผิด (มิจฉาทิฎฐิ) อันมีสาเหตุมาจากอวิชชา ความไม่รู้ เห็นตามเป็นจริงหรือโมหะ ความลุ่มหลงเสียได้ แล้วบรรลุความเข้าใจที่ถูกต้องได้ (สัมมาทิฎฐิ) เพราะปัญญาเป็นเครื่องมือในการทำลายโมหะ ดังพระพุทธพจน์

“มีทิฎฐิหลายประการในโลก เกี่ยวกับอัตตวาตะบ้างเกี่ยวกับโลกวาตะบ้าง เมื่อภิกษุเห็น อารมณฺ์เป็นที่เกิดขึ้นเป็นที่หมักหมม และเป็นที่ท่องเที่ยวแห่งทิฎฐิเหล่านั้นตามความ เป็นจริงด้วย

¹²⁰ ชุ.ธ.25/63/46.

¹²¹ ม.มู.12/48/39.

ปัญญอันชอบอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ ของเราเราไม่เป็นนั่นนั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ก็ละสลัดทิ้งทิฏฐิเหล่านั้นได้”¹²²

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 3 ประการ เพื่อละธรรม 3 ประการนี้ ธรรม 3 ประการอะไรบ้างคือ 1) ภิกษุควรเจริญ อสุภะเพื่อละราคะ 2) ภิกษุควรเจริญเมตตา เพื่อละโทสะ 3) ภิกษุควรเจริญปัญญา เพื่อละโมหะ”¹²³

5. ปัญญาทำให้สามารถจำได้อย่าง แม่นยำ ศักยภาพทางปัญญาของมนุษย์ ส่งผลต่อการจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ยินได้ฟังและได้ทำ อย่าง แม่นยำแม้กาลเวลาจะผ่านมาเนิ่นนานเพียงใด นอกจากนี้ยังทำให้รู้เนื้อหาและเข้าใจ สิ่งที่ได้ เรียนรู้ทั้งที่เป็นฝ่ายดี (สุภาชิต) และฝ่ายไม่ดี (ทุพภาชิต) ได้ ดังพระพุทธพจน์เป็นผู้มีสติคือประกอบด้วยสติ และปัญญาที่ยังจำได้ ระลึกได้อย่างแม่นยำถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดไว้เมื่อนานมาแล้ว¹²⁴

“สัตว์ที่มีปัญญา ไม่โง่เขลา ไม่เป็นเหมือนคนหนวก คนใบ้ สามารถรู้เนื้อความ แห่งคำสุภาชิตและทุพภาชิตได้มีจำนวนน้อย ส่วนสัตว์ที่ไม่มีปัญญา โง่เขลา เป็นเหมือนคนหนวก คนใบ้ ไม่สามารถรู้เนื้อความแห่งคาสุภาชิตและ ทุพภาชิตได้มีจำนวนมากกว่า”¹²⁵

6. ปัญญาเป็นหลักนำทางแห่งความ มุ่งมั่นตั้งใจ หนึ่งในองค์ประกอบในความมุ่งมั่นที่ก้าวไปสู่ความสำเร็จของมนุษย์ ทั้งในแบบโลกีย์วิสัยและโลกุตตรวิสัยก็คือ ปัญญาในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมหัวข้อหนึ่ง เรียกว่า อธิษฐานธรรมซึ่งหมายถึงธรรมเป็นเครื่องมุ่งมั่น คำว่าอธิษฐานในที่นี้หมายถึงความตั้งใจที่จะ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จด้วยความเพียรของบุรุษ (หมายถึงมนุษย์) ดังตัวอย่างที่พระ สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงอธิษฐานพระทัย ณ บัลลังก์โคณฑนพระศรีมหาโพธิ์ เพื่อที่จะตรัสรู้ พระสัมมาสัมโพธิญาณให้ได้ ไม่ได้หมายถึง การ สวดวิงวอน ดังเช่นที่เข้าใจอยู่ในปัจจุบันแต่ ประการใด ปัญญาจัดเป็นหลักการแห่งความ มุ่งมั่นทางจิตประการหนึ่งดังจะเห็นได้จาก พระ พุทธพจน์เรากล่าวคำนี้ไว้ว่า

“ภิกษุ บุรุษนี้มี อธิษฐานธรรม 4 ประการ” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ อธิษฐานธรรม คือ ปัญญา อธิษฐานธรรม คือ สัจจะ อธิษฐานธรรมคือ จาคะ และ อธิษฐานธรรมคือ อุปสมะ¹²⁶

ศักยภาพทางปัญญอันเป็นหลักการ ในการตั้งใจมุ่งมั่นดังกล่าวนี้ ยังถือว่าเป็นหลักการในการนำไปสู่การขจัดปัญหาอุปสรรค หรืออาจ รวมทั้งความทุกข์ในภพชาติได้ด้วยดังพระพุทธพจน์

¹²² ม.ม.12/82/72.

¹²³ อ.จ.ฉก.22/107/629.

¹²⁴ เรื่องเดียวกัน.

¹²⁵ อ.จ.เอกก.20/324/43.

¹²⁶ ม.อ.14/347/404.

ภิกษุเปรียบเหมือนตะเกียงน้ำมันติดอยู่ได้เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ตะเกียง น้ำมันนั้นย่อมหมดเชื้อดับไปเพราะหมดน้ำมันและไส้ และ เพราะไม่เติมน้ำมันและไส้ใหม่แม้ฉันทภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อเสวย เวหนามีกายเป็นที่สุดจึงรู้ชัดว่า”เราเสวยเวหนามี กายเป็นที่สุด” เมื่อเสวยเวหนามีชีวิตเป็นที่สุดจึงรู้ ชัดว่า “เราเสวยเวหนามีชีวิตเป็นที่สุด” รู้ชัดว่า “หลังจากตายไปเวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลินจัก เย็นในโลกนี้ทีเดียว” เพราะเหตุนี้ภิกษุผู้เพียบพร้อมแล้ว อย่างนี้ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยอริชฌานธรรมคือ ปัญญาอันยอดเยี่ยมนี้เพราะว่าปัญญาอัน ประเสริฐยอดเยี่ยมนี้คือความรู้ในธรรมเป็นที่สิ้น ทุกข์ทั้งปวง¹²⁷

7. ปัญญาเป็นเครื่องขึ้นอุปมาธรรมชาติ ความสำคัญของปัญญาอีกประการหนึ่ง ทำให้มนุษย์คิดได้คิดเป็น โดยเฉพาะเรื่องการ ดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันหรือการรู้จักการ วางแผนชีวิตคนที่ไม่มีปัญญาจะใช้ชีวิตด้วยความ ประมาทอยู่เสมอ ในขณะที่คนมีปัญญาย่อม ดำรงชีวิตโดยไม่ประมาทเสมือนพยายามรักษาสิ่ง อันมีค่าสูงส่งไว้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“คนพาลมีปัญญาทรมประกอบด้วย ความ ประมาทอยู่เสมอ ส่วนบัณฑิตผู้มีปัญญา รักษา ความไม่ประมาทไว้เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ ฉะนั้น”¹²⁸

8. ปัญญา ย่อมสามารถทำให้จิตใจเข้มแข็ง ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่ประมาทเพราะรู้เท่าทันสภาพชีวิต พิจารณาเห็นกฎธรรมชาติของชีวิต ทำจิตใจให้ หายเศร้าโศกได้ ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่ประมาท แม้สังครมรอบข้าง หรือบุคคลแวดล้อมจะเป็นพาล และดำรงชีวิตโดยประมาทก็ตาม และผู้มีปัญญา ย่อมอยู่ในฐานะได้เปรียบผู้อื่น เพราะเป็นผู้เหนือผู้อื่นด้วยปัญญา ดังจะพิจารณาได้จากพระพุทธ พจน์เหล่านี้

“เมื่อใด บัณฑิตบรรเทาความประมาทด้วย ความไม่ประมาท ขึ้นสู่ปัญญาจุจปราสาทไม่เศร้า โศกพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศกเมื่อ นั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้ เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้ ฉะนั้น”¹²⁹

“ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อ ผู้อื่นประมาทเป็นผู้ตื่นอยู่โดยมากในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละทิ้งคนมีปัญญาทรมไปไกล เหมือน ม้าฝีเท้าจืดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น”¹³⁰

ภาวะทางปัญญาอันนำไปสู่ความไม่ ประมาทในชีวิตดังกล่าวนี้ ย่อมทำให้ผู้มีปัญญาสามารถรักษาคัมภีร์ของชีวิตของตนไว้ได้ อย่างอยู่รอดปลอดภัย ไม่ใช่ชีวิตผิดพลาด เช่น เป็นหนี้มากมาย ไม่รู้จักการใช้ชีวิตด้วยการสนองความ ต้องการอย่างมีขอบเขต (สันโดษ) สามารถดูแลตนเองและครอบครัวพร้อมบริวารอื่น ๆ ให้อยู่เป็น สุขได้ตามสมควรดังพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

¹²⁷ ม.อ.14/365/412.

¹²⁸ จุ.ธ.25/26/32.

¹²⁹ จุ.ธ.25/28/33.

¹³⁰ จุ.ธ.25/29/33.

“ผู้นั้นย่อมตื่นรนพอกพูนบาปกรรม ทั้ง ทางกายทางวาจาและทางใจในที่นั้น ๆ บ่อย ๆ เขาผู้มีบาปกรรม มีปัญหาทรมาน รู้การทำชั่วของตนอยู่ เป็นคนจน ความดำริเกิดแต่วิปปฏิสารก่อทุกข์ทางใจ ย่อมติดตามเขาทั้งในบ้านหรือในป่า เขาผู้มีบาปกรรม มีปัญหาทรมาน รู้การทำชั่วของตนอยู่ ย่อมไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานหรือถูก จองจำไนนรก”¹³¹

ศรัทธาเป็นเพื่อนของบุรุษ ปัญญาเย่อม ปกครองบุรุษนั้น สัตว์ยินดีในนิพพาน จึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้¹³² ส่วนวิญญูชนผู้มีปัญญานั้นได้โศกะแล้ว ย่อมใช้สอยและประกอบกิจการงานเขาเป็นคน อาจหาญ เลี้ยงดูหมู่ญาติ ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึง แดนสวรรค์¹³³

ส่วนผู้ใดมีความคิดเป็นเบื้องหน้า มีปัญญาเครื่องพิจารณาเห็นประจักษ์พูดพอเหมาะ กับกาลเวลา ผู้นั้นย่อมจับศัตรูทั้งหมดไว้ได้ดุจนก ครุฑจับนาคได้¹³⁴

สรุปจะเห็นได้ว่า ศักยภาพทางปัญญาของ มนุษย์ นอกจากจะทำให้เกิดการรู้เท่าทันกิเลส ดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาทแล้ว ยังทำให้สามารถ ควบคุมระครองชีวิต บริโภคทรัพย์อย่างมีสติ ดูแลบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ ได้อย่างดี และทำให้ สามารถเอาชนะเข้าศึกษาศัตรูหรือปัญหาอุปสรรค ต่าง ๆ ได้ เสมือนครุฑจับนาคได้ฉะนั้น

9. ปัญญาคือเครื่องมือพันทุกข์ ในอังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับเหล่าภิกษุเกี่ยวกับภาวะทางปัญญาของมนุษย์ โดยจำแนกมนุษย์เป็น 3 จำพวก ตามภาวะแห่ง ปัญญา และตรัสว่า ผู้มีปัญญากว้างขวาง เป็น ประเภทที่ดีกว่า เพราะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ ได้ ดังจะพิจารณาได้จากพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคล 3 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก บุคคลมีปัญญาเหมือนหม้อคว่ำเป็นคน เวลาไม่มีปัญญาสำหรับพิจารณาบุคคลเช่นนั้น แม้จะหมั่นไปในสำนักภิกษุทั้งหลายก็ไม่อาจเล่า เรียนเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดแห่งกถาได้ เพราะเขาไม่มีปัญญาบุคคลมีปัญญาเหมือนชายพกเรากล่าว ว่าดีกว่าบุคคลที่มีปัญญาเหมือนหม้อคว่ำบุคคล เช่นนั้นแม้หมั่นไปในสำนักภิกษุทั้งหลาย นั่งตรงที่ นั้นเรียนเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งกถาครั้งลุกขึ้นแล้วก็กำหนดรู้พยัญชนะไม่ได้เพราะพยัญชนะที่เขาเรียนแล้วเลอะเลือนไป บุคคลมีปัญญากว้างขวาง เรากล่าวว่า ดีกว่าบุคคลที่มีปัญญาเหมือนชายพก บุคคลเช่นนั้นหมั่นไปในสำนักภิกษุทั้งหลายนั่งตรงที่นั้น เรียนเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดแห่งกถานั้นจำพยัญชนะได้ มีความดำริประเสริฐ มีจิตใจไม่วอกแวก ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

¹³¹ อัง.ฉก. 22/45/510.

¹³² ส.นิ.16/59/71.

¹³³ ส.นิ.16/130/157.

¹³⁴ ชุ.ชา.จตุกก.27/124/182.

ฟังทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีปัญญานั้น แม้จะฟังคำสั่ง สอนของพระพุทธเจ้าสักเพียงใด ก็ยังไม่สามารถ พัฒนาความคิด ยังติดอยู่กับอุปาทาน ความคิดก็ เป็นอกุศล¹³⁵ ดังจะเห็นได้จากเถรภาษิตนี้

“คนปัญญาทราวม คิดแต่จะแข่งดีถึงฟังคำ สอนของพระชินเจ้าก็ยังไม่ไกลจากพระสัทธรรม เหมือนฟ้ากับดินคนปัญญาทราวม คิดแต่จะแข่งดี ถึงฟังคำสอนของพระชินเจ้าก็ยังเสื่อมจากพระสัทธรรม เหมือนดวงจันทร์ข้างแรม คนปัญญา ทราวม คิดแต่จะแข่งดี ถึงฟังคำสอนของพระชินเจ้า ก็ยังเหี่ยวแห้งในพระสัทธรรม เหมือนปลาใน น้ำน้อยคนปัญญาทราวม คิดแต่จะแข่งดีถึงฟังคำ สอนของพระชินเจ้า ก็ไม่องกามในพระ สัทธรรม เหมือนพืชเนาในไร่นา”¹³⁶

10. ปัญญาคือพลังนำทางสู่ความสุข และความสำเร็จ ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรม

หัวข้อหนึ่งที่เรียกว่าผลหรือกำลัง (มีทั้งผล 5 และ ผล 7) ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต มี พระพุทธพจน์เกี่ยวผล 7 ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ผล (กำลัง) 7 ประการ นี้ ผล 7 ประการ อะไรบ้าง คือ สัทธาผล (กำลังคือศรัทธา)วิริยผล(กำลังคือวิริยะ)หิริ ผล (กำลังคือหิริ) โอตตปปผล (กำลังคือ โอตตปปะ) สติผล(กำลังคือสติ)สมาธิผล (กำลัง คือสมาธิ) และปัญญาผล (กำลังคือปัญญา)ภิกษุทั้งหลาย ผล 7 ประการนี้แล ภิกษุผู้เป็นบัณฑิตมีผล 7 ประการนี้คือสัทธา ผละวิริยผละหิริผละโอตตปปผละสติผละ สมาธิผละ และปัญญาผละย่อมอยู่อย่างมีความสุข”¹³⁷

“ผู้มีปัญญาเป็นผู้ประสบความสำเร็จผู้มี ปัญญาทราวมไม่ประสบความสำเร็จ”¹³⁸

พลังทั้ง 7 นี้ย่อมประสานทำงานกัน เป็นชุด เริ่มต้นจากพลังแห่งความเชื่อมั่น (สัทธาผล กำลังคือศรัทธา) พลังความกล้าหาญหรือ ความขยัน (วิริยผล กำลังคือวิริยะ) พลังความ ละอายต่อบาป (หิริผล กำลังคือหิริ) พลังความ เกรงกลัวต่อบาป (โอตตปปผล กำลังคือ โอตตปปะ) พลังแห่งความไม่ประมาทเลินเล่อ (สติผล กำลังคือสติ) พลังแห่งความมั่นคง ภายในจิตใจ (สมาธิผล กำลังคือสมาธิ) และ พลังแห่งการรู้เท่าทันโลกและชีวิต (ปัญญาผล กำลังคือปัญญา)

จะเห็นได้ว่า ผลหรือกำลังทั้ง 7 นั้น ต่างก็มีความสำคัญต่อการสร้างความสำเร็จของชีวิต ขาดไม่ได้แม้แต่ข้อเดียว ซึ่งปัญญาผลก็มี ความสำคัญเฉกเช่นเดียวกัน จะสังเกตได้ว่า ในหัวข้อธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก มักจะมีปัญญาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบเสมอ เช่น

¹³⁵ อจ.ทก. 20/30/182.

¹³⁶ ชุ.เถร. 26/360-363/400.

¹³⁷ อจ.สตตก. 23/3/4.

¹³⁸ อจ.เอกาทสก. 24/13/418.

สมชีวิตธรรม ฆราวาสธรรม เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะคนที่ไม่มีปัญญา ย่อมทำตนให้เดือดร้อนเสมอ เทียบทำบาปกรรมให้ตนเดือดร้อน¹³⁹ ส่วนคนที่มีปัญญานั้น ก็เป็นประหนึ่งประทีปเครื่องนำทางชีวิต ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ว่า

“คนมีปัญญาพึงทำที่พึงพึงดุจเกาะที่น้ำท่วมไม่ถึง ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสำรวม และด้วยการฝึกฝน จิตที่ตื่นระน กวัดแกว่ง รักษายากห้าม ยากผู้ที่มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือน ช่างครดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น”¹⁴⁰

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น พระพุทธ องค์จึงทรงสรรเสริญปัญญาว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งยวด บุคคลแม้เกิดมาวันเดียวแต่ใช้ชีวิตด้วย ปัญญา ยิ่งดีกว่าคนปัญญาทรมที่มีชีวิตเป็น 100 ปี และแม้การคบเพื่อนหรือสหาย ก็ควรคบหาคนที่มีความปัญญาเพราะสามารถช่วยเหลือด้าน สติปัญญา ความคิด ในการขจัดปัญหานั้นได้ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ว่า

“ผู้มีปัญญา เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวัน เดียวประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทรม ไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี ถ้าบุคคลพึงได้สหายผู้มีปัญญารักษาตน เทียบไปด้วยกัน เป็นสาธุวิหารี เป็นนักปราชญ์ ครอบงำอันตรายทั้งปวงได้แล้ว พึงมีใจแจ่มชื่นมี สติ เทียบไปกับสหายนั้นเถิด ถ้าบุคคลไม่พึงได้สหายผู้มีปัญญารักษา ตนเทียบไปด้วยกันได้ เป็นสาธุวิหารีเป็น นักปราชญ์ ก็พึงประพุดอยู่ผู้เดียวเถิดเหมือน พระราชาทรงละทิ้งแคว้นที่ทรงชนะแล้วทรง ประพุดอยู่ผู้เดียว”¹⁴¹

11. ปัญญาจัดเป็นเครื่องมือใน การแสวงหาทรัพย์ประการหนึ่ง ที่แม้บุคคลที่มี ทรัพย์แต่น้อยหรือไม่มีทรัพย์เลย แต่มีปัญญาก็ สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ พร้อมกันนั้นก็ สามารถที่สร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ชีวิตด้วยต้นทุน เพียงเล็กน้อย ดังจะเห็นได้จากพระบาลีในขุททก นิกาย เถรคาถา และชาดกว่า

“ผู้มีปัญญาถึงจะ สิ้นทรัพย์ ก็เป็นอยู่ได้ ส่วนคนมีทรัพย์ แต่ไม่มี ปัญญา ก็เป็นอยู่ไม่ได้”¹⁴² ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นโดยประจักษ์ย่อมตั้งตัวได้ด้วยสิ่งของอันมีมูลค่า น้อยเหมือนคนก่อไฟกองเล็ก ๆ ทำให้เป็นกองใหญ่ได้”¹⁴³

12. ปัญญาทำให้สามารถแยกแยะดีชั่ว ถูกผิดได้ ศักยภาพทางปัญญาของมนุษย์อีกประการหนึ่งนั้น คือทำให้มนุษย์สามารถแยกแยะ เหตุผล ดีชั่วถูกผิดได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

¹³⁹ พุ.ธ.25/66/47.

¹⁴⁰ พุ.ธ.25/33/35.

¹⁴¹ พุ.ธ.25/328-329/135-136.

¹⁴² พุ.เถร.26/499/425.

¹⁴³ พุ.ชา.เอกก.27/4/2.

“แม้คนมีปัญญาทราบดียศแล้วประพตติ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองปฏิบัติเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น”¹⁴⁴

“ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกันแม่เด็กถ้ามี ปัญญาก็เป็นผู้ใหญ่ได้ ส่วนคนพาลถึงจะมีร่างกายใหญ่โต ก็เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้”¹⁴⁵

“บรรดาความอึดทั้งหลาย ความอึดด้วย ปัญญาประเสริฐที่สุด เพราะบุคคลผู้อึดด้วยปัญญานั้นไม่เดือดร้อนเพราะกามทั้งหลาย คนที่ อึดด้วยปัญญา ตันทาทำให้อยู่ในอำนาจไม่ได้บุคคลไม่พึงสังสมกาม ควรเป็นคนปรารถนาน้อย ไม่โลเลเลหะแหละ คนผู้มีปัญญา เพียงดั่งมหาสมุทรไม่เร้าร้อนเพราะกาม ทั้งหลาย”¹⁴⁶

“คนพาลมีปัญญาทราบดี ย่อมแนะนำสิ่งที่ไม่ควรแนะนำ ชักชวนในสิ่งที่ไม่ใช่ฐานะ การแนะนำชั่วเป็นสิ่งที่ประเสริฐสำหรับเขา เขาถูกว่า กล่าวโดยชอบก็โกรธ คนพาลนั้นไม่รู้วินัยการไม่พบเห็นเขาเสียได้เป็นการดี”¹⁴⁷

สรุปเรื่องหน้าที่ของปัญญาจากแนวคิดที่ว่าด้วยหน้าที่ของปัญญา ดังกล่าว จะพบว่า หากมนุษย์เจริญปัญญาได้ อย่างแท้จริงแล้ว ย่อมอยู่ในสถานะของผู้เหนือกว่าผู้อื่น ในด้านวิถีคิดและไม่ยึดติดต่อสิ่งยั่วยั้งทั้งหลาย สามารถรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและตั้งตนให้หลุดพ้นจากบ่วงของทุกขเวทนาได้ ง่ายกว่าผู้อื่น ซึ่งนั่น คือศักยภาพที่พึงประสงค์ ตามหลักพระพุทธศาสนาโดยแท้

3.2.7.4 ความสำคัญของปัญญา

ปัญญานี้เป็นธรรมข้อสำคัญ แม้ในทางปฏิบัติ ก็มุ่งปฏิบัติให้เกิดปัญญาในธรรมเป็นข้อสำคัญ เช่น ในสิกขา 3 ก็มี ปัญญาสิกขา เป็นข้อสูงสุด ในธุดะ 2 ก็มี วิปัสสนาธุดะ เป็นข้อสูงสุด เพราะการปฏิบัติทุกอย่างถ้าขาดการปฏิบัติให้เกิดปัญญาก็เหมือนอย่างการเดินไปโดยไม่ลืมหัด ไม่มีความรู้ ความเห็นอะไรเกิดขึ้น ผู้มีปัญญาทำให้มองทะลุปัญหาทั้งปวงและแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างละมุนละม่อมและรู้เท่าทัน การเอาคำสอนนั้นมาใช้ในการปฏิบัติ รู้ดีรู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล รู้ว่าอะไรเป็นคุณ เป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ตลอดจนรู้เกี่ยวกับชีวิตของเรานี้ คือรู้เท่าทันโลก และชีวิต ว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้เข้าใจแล้ว ก็จะทำให้จิตใจของเราเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส ได้

คำว่า ปัญญานี้ ได้มีความหมายที่ซ้อนกัน ทั้งใน ทางรู้ผิด ทั้งในทางรู้ถูก เมื่อเป็นความรู้ถูก เรียกว่า สัมมาปัญญา หรือสัมปปัญญา ความรู้ถูกต้อง มิฉับปัญญา คือมิฉฉาปัญญา รู้ผิด ทางพุทธศาสนาต้องการให้ ละมิฉฉาปัญญา แต่ปฏิบัติให้ได้สัมปปัญญา ปัญญาคือความรู้ถูกต้อง ความรู้

¹⁴⁴ ชุ.ชา.เอกก.27/122/50.

¹⁴⁵ ชุ.ชา.ทุก.27/104/91.

¹⁴⁶ ชุ.ชา.ทวารสก.27/43-44/381.

¹⁴⁷ ชุ.ชา.เตรสก.27/92/411.

เป็นธรรมชาติของจิตของทุกคน เพราะทุกคนนั้นมีจิตซึ่งเป็น วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ คือ ย่อมรู้อะไร ๆ ได้ แต่ว่าธาตุรู้ของจิตนี้ เมื่อยังมีอวิชชาคือความไม่รู้อันหมายความว่าความไม่รู้จริงประกอบอยู่ ก็ทำให้จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้น จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้นจิต ซึ่งเป็นธาตุรู้อันประกอบด้วยอวิชชา และเมื่ออวิชชาแสดงออกมา จึงทำให้ความรู้ผิดเป็นความรู้หลงอัน เรียกว่า โมหะคือความหลง เพราะที่เรียกว่าโมหะคือความหลงนั้น ก็ต้องมีความรู้ที่อยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้แต่ว่าเป็นความรู้ผิด รู้ที่ถือเอาผิด จึงเรียกว่าเป็นความหลง ก็คือเป็นความรู้หลงหรือความรู้ผิดนั่นเอง¹⁴⁸

สรุปความสำคัญของปัญญาได้ดังนี้ หลักสำคัญของปัญญาคือ เราจะต้องตรวจสอบตัวเองว่า การดำเนินชีวิตของเรา ได้กระทำการต่าง ๆ โดยใช้ปัญญาหรือไม่ คนเรามี 2 ประเภท คือคนที่ทำตามอารมณ์พวกหนึ่ง กับ คนที่ทำด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล อีกพวกหนึ่ง เราก็เอาปัญญานี้ มาตรวจสอบตนเองว่า ในการกระทำของเรา หรือที่เราดำเนินชีวิตในแต่ละวันนี้ เราได้ใช้ปัญญาแค่ไหน ถ้าเราใช้ปัญญา ใช้เหตุใช้ผลมาก ก็แสดงว่าเราก้าวหน้าในธรรมมาก มีความเจริญองกามดี ก็เอาหลักอันนี้มาตรวจสอบ ปัญญานี้เป็นตัวคุมทั้งหมด เพราะว่าศรัทธาจะเชื่อถูกต้องหรือไม่ ก็ต้องมีปัญญากำกับ สุตตะที่เรียนรู้อีกก็ต้องมีปัญญามาช่วย ไม่เช่นนั้นก็จะเป็นแต่เพียงว่าท่องจำอย่างนกแก้ว ศิลปะพลิตต่าง ๆ ก็ต้องมีปัญญาช่วย มิฉะนั้นก็กลายเป็นอย่างที่เขารเรียกว่า สิลัพพตปรามาส คือยึดถือการปฏิบัติตาม ศิลวัตร หรือ ศิลพรต อย่างมงาย ความเสียสละ ก็ต้องมีปัญญากำกับ รู้ว่าอะไรควรเสียสละ อะไรไม่ควรเสียสละ ควรเสียสละอะไร แก่ใคร อย่างไร เป็นต้น ท่านจึงเอาปัญญาวางเป็นข้อสุดท้าย เพื่อควบคุมทั้งหมด ปัญญาสามารถใช้ได้ทั้งในระดับดำรงชีพ และในระดับสูงสุดซึ่งเป็นจุดมุ่งเน้นขอพระพุทธศาสนา คือการรู้ชัดในอริยสัจ และปัญญาทำให้ชีวิตอยู่ในภาวะที่ประเสริฐใน มุมมองของพระพุทธศาสนาโดยได้เปรียบเทียบปัญญากับแสงสว่าง

3.3 สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5

ความหมายของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนาคือผู้ที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกายผ่านประสบการณ์ ต้องมีการดูแลในเรื่องสุขภาพเพื่อให้ประกอบใช้งานไปได้ยาวนาน ควรเข้าใจเรื่องชีวิตและความไม่เที่ยงของชีวิต วัยสูงอายุถือเป็นโอกาสที่ฝึกฝนและพัฒนาคุณค่าชีวิตหาใช่การเสื่อมถอยของร่างกายและจำเป็นต้องอยู่ลง เพียงแต่ผู้สูงอายุต้องใส่ใจตระหนักรู้ว่าเหลือเวลาน้อยพึงรักษาดูแลให้ดี ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ การมีเวลาเหลือน้อยไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยความประมาท หมั่นเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตไม่ให้เกิดใจหวนใหม่เมื่อมีอะไรมากระทบ ผู้สูงอายุจัดเป็นผู้มีประสบการณ์

¹⁴⁸ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ปัญญาในพระพุทธศาสนา*, หน้า 4.

ยาวนานจึงเปรียบเป็นผู้ที่สูงด้วยธรรมสูงด้วยปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคัม ที่คนจะเคารพและเชิดชูอันจะนำประโยชน์มาซึ่งความดีที่มีประโยชน์ได้แบ่งปัน

ในสมัยพุทธกาลนั้นมีผู้สูงวัยที่เป็นตัวอย่างได้ชัดในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ที่เป็นที่สุดคือพระพุทธองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีความขยันหมั่นสร้างประโยชน์แก่สังคัมอยู่เป็นนิตย์ ที่บำเพ็ญเพียรเพื่อประโยชน์แก่สังคัม เป็นผู้เสียสละ แต่ท่านอายุสูงวัยท่านปฏิบัติภาระกิจท่านบำเพ็ญเพื่อภาระกิจอันยิ่งใหญ่ในแต่ละวันโดยไม่รู้สึกท้อแท้และเหน็ดเหนื่อยแต่แก่ก่อนที่ท่านจะละสังขารเพื่อปรีชาญาณก็ยิ่งได้เสร็จไปเพื่อให้โอวาทแก่สาวก และมอบคำสอนแก่สังคัมเป็นครั้งสุดท้าย ท่านเป็นผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างของผู้มีคุณค่าอันประเสริฐที่สุด นอกจากนั้นอุบาสิกาก็ท่านที่สามารถกล่าวได้ว่า ท่านเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่าชีวิตสูงนั้นคือ นางวิสาขา นางเป็นหญิงที่มีการปฏิบัติตัวดีมาตั้งแต่เยาว์จนถึงวัยสูงอายุ นอกจากจะอยู่ในศีล ในจริยธรรมด้วยตัวเองแล้ว นางยังเป็นภรรยามิตรแก่เพื่อนฝูง ดังจะเห็นได้จากนางสามารถดึงเพื่อนออกจากการดื่มสุรา แม้นางจะเป็นสตรีที่เป็นปัญหาและมีปัญญา นางเข้าใจโลกเข้าใจวิธีการสนทนากับพระพุทธองค์เพื่อขอพรให้นางได้มีโอกาสได้บำเพ็ญบุญอันยิ่งใหญ่ตลอดกาลด้วยการให้การบริจาคตาน นางเป็นหญิงที่มีความเชื่อมั่นศรัทธาในความดี มีการปฏิบัติตนโดยชอบด้วยศีลธรรมช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ด้วยกว่าและทำนุบำรุงพระศาสนาอันเป็นที่สุดนางมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างไม่หวั่นไหว มีปัญญาเข้าใจธรรมและแนะนำผู้อื่นให้เข้าใจได้ด้วยกุศโลบาย นางจัดเป็นผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวสร้างคุณค่ามาตั้งแต่เยาว์วัยและเต็มเต็มพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องวัยวัยบั้นปลายชีวิต นางมีสุขภาพดีปฏิบัติกิจต่าง ๆ ได้ มีการศึกษาเรียนรู้ในธรรมและประยุกต์ใช้ในทางโลก นางให้ความช่วยเหลือร่วมมือในกิจกรรมสังคัมอยู่เป็นนิตย์ และนางก็มีความมั่นคงในชีวิตมีทรัพย์มีอริยทรัพย์และความน่าเชื่อถือแม้พระพุทธองค์ทรงยก

เป้าหมายคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนานั้นคือ การเป็นคนประพฤติตนดีอยู่ในศีลธรรม มีการขัดเกลาพัฒนาจิตใจด้วยการนำธรรมพระพุทธองค์มาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่เบียดเบียนหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขซึ่งเป็นเหตุแห่งความประมาท ไม่ถูกกิเลสครอบงำจนเดินทางผิดเลือกปฏิบัติผิด มีความเชื่อมั่นในความดีและการกระทำที่ดีงาม ไม่ยึดติด ปล่อยวางและให้อภัยคบเพื่อนดีมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลทำนุบำรุงในพระศาสนา สร้างกุศลกรรม มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา เข้าใจโลกและสังขารการเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวสิ่งที่มีมากกระทบ สร้างคุณค่าชีวิตให้เจริญไปถึงเป้าหมายสูงสุดทั้งในโลกนี้และติดตัวไปโลกหน้า สร้างตัวอย่างอันดีให้แก่สังคัม อันเป็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในภพชาตินี้ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมของพระพุทธศาสนาสำหรับนำไปใช้ในผู้สูงอายุนั้นมีแนวคิดพื้นฐานจากการยอมรับว่า ผู้สูงอายุทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบแต่ที่เหมือนกันคือ ทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของตนเองได้เพื่อความสมบูรณ์แห่งตนบุคคลแม้ในวัยสูงอายุซึ่งบางท่านจะมีต้นทุนสะสมช่วงต้นมาแตกต่างกันแต่ควรมีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาและตลอดชีวิตในสามด้านคือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม

การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญาเพื่อถึงแก่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตหากผู้สูงอายุมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องกุศลผลบุญที่ได้ทำจะส่งต่อไปถึงภพหน้าและสูงสุดถึงนิพพาน สิ่งแวดล้อมที่เป็นครอบครัวมีส่วนสนับสนุนต่อผู้สูงอายุ เช่นบุตรหลานที่คอยดูแลผู้สูงอายุ การเอาใจใส่ให้กำลังใจเรื่องอาหาร ความสะอาด สุขภาพ มีกิจกรรมร่วม ช่วยแก้ปัญหาและแนะนำให้ปฏิบัติธรรมจะเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดการสร้างคุณค่าชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุในครอบครัว

หลักธรรม อริยวัฑฒิ 5 คือหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นดัชนีชี้วัดความเจริญการเสริมสร้างพัฒนาคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญา ความสำคัญของอริยวัฑฒิ 5 คือเป็น 1) เป็นเหตุแห่งความเจริญด้วยคุณค่าชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุเพศใดชายหรือหญิงเมื่อปฏิบัติด้วยหลักอริยวัฑฒิแล้วถือได้ว่าเป็นเหตุแห่งความเจริญ 2) เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการตรวจสอบความเจริญของคุณค่าชีวิตหากผู้สูงอายุท่านใดมีความเจริญด้วยอริยวัฑฒิ 5 แล้วก็เปรียบเสมือนท่านได้เจริญในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยเช่นกัน 3) เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการสร้างคุณค่าชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านพัฒนาพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตัวเอง สร้างความสุขกายสบายใจ มีกัลยาณมิตรในสังคมสร้างความภูมิใจในการช่วยเหลือแบ่งปันและให้อภัย เพื่อความมั่นคงในชีวิตผู้สูงอายุซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญ

การนำอริยวัฑฒิ 5 มาใช้กับผู้สูงอายุนั้น ในเรื่องของศรัทธา จะเป็นการที่ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่ากรรมมีจริง ทำดีจะได้ผลดี ทำชั่วจะเกิดความเดือดร้อน การที่ผู้สูงอายุมีความเชื่อในเรื่องกรรมจะทำให้เลือกที่จะทำความดีทำสิ่งที่เป็นกุศลอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องของศีลนั้น ผู้สูงอายุต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยสันนิสิตศีล ทำให้ผู้สูงอายุระวังในการบริโภคอุปโภคปัจจัย 4 ตามคุณค่าแท้ที่ควรจะเป็น ไม่ทำลายสัตว์และสิ่งแวดล้อม ไม่เบียดเบียนหรือเสพจากกิเลส ในเรื่องสุตะนั้นผู้สูงอายุจะไม่สามารถสนใจเรียนรู้ได้ทุกเรื่องเนื่องจากสังขารที่ร่วงโรย จึงควรเรื่องเรียนรู้ในสิ่งที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิต เช่นเรื่องบุญกุศล เรื่องวิธีทำให้ชีวิตเจริญมั่นคง ในเรื่องจาคะนั้น ผู้สูงอายุที่ผ่านโลกมานานสมควรที่จะให้ธรรมเป็นทานได้อย่างน้อยที่สุด ท่านสอนสิ่งดีดีให้แก่ลูกหลาน ในเรื่องปัญญานั้นจะเกิดจากการเรียนรู้ของสุตะ ประมวลผลให้เข้าใจและผู้สูงอายุนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ แก้ปัญหา หรือตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 4

การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญโดยเฉพาะเมื่อสถานการณ์โลกและประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุจัดเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุได้มีเวลาพิจารณาตัวเองมากขึ้น การดูแลตัวเองในช่วงวัยสูงอายุสร้างคุณค่าแก่ตนและสังคม กลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองสามารถร่วมกิจกรรมสังคมมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและเข้าใจปัญหาและการเตรียมการสำหรับชีวิตที่มั่นคงชีวิตเมื่อบูรณาการอริยวัฑฒิมาร่วมในการดำเนินชีวิตจะพบว่าอริยวัฑฒิ 5 สามารถร่วมบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างลงตัวและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตได้กับผู้สูงอายุได้ทุกคน

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหาในบทที่สองเกี่ยวข้องกับ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุตามแนวสากลประเทศและบทที่สามการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองทางพระพุทธศาสนา จากนั้นได้ทำการบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุร่วมกับอริยวัฑฒิ 5 เพื่อสังเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุตามแนวอริยวัฑฒิ 5 มีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 4.1 การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5
- 4.2 การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- 4.3 การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม
- 4.4 การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต
- 4.5 การบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต
- 4.6 ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจากคำสัมภาษณ์เชิงลึก
- 4.7 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.1 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตจัดเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุได้มีเวลาพิจารณาตัวเองมากขึ้นการดูแลตัวเองในช่วงวัยสูงอายุสร้างคุณค่าแก่ตนและสังคม ด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต กลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองสามารถร่วมกิจกรรมสังคมมีการเรียนรู้ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยของตนและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันด้วย ความเข้าใจเพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุทำให้เกิดโอกาสที่สร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพซึ่งลำดับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตภายใต้พื้นฐานของแนวคิดลำดับความต้องการของตะวันตกที่กล่าวว่า มนุษย์จะมี

ความต้องการเป็นลำดับ 5 ชั้น เริ่มจากความต้องการพื้นฐาน สู่ขั้นสูงสุดคือการใช้ศักยภาพที่ตนมี กลับคืนสู่สังคมเพื่อความสุขทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาคุณค่าชีวิตมีการเสริมสร้างพัฒนาให้ดีขึ้นเจริญขึ้นเป็นลำดับแต่อย่างไรก็ตามการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนามีแนวคิดพื้นฐานจากการยอมรับว่า ผู้สูงอายุทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบแต่ที่เหมือนกันคือทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของตนเองได้เพื่อความสมบูรณ์แห่งตนบุคคลแม้ในวัยสูงอายุซึ่งบางท่านจะมีต้นทุนสะสมช่วงต้นมาแตกต่างกันแต่ควรมีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาและตลอดชีวิตในสามด้านคือการพัฒนาด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และการพัฒนาด้านปัญญา เพื่อถึงแก่เป้าหมายสูงสุดของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต เมื่อนำอริยวัชฒิ 5 มาร่วมบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างลงตัว และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตได้กับผู้สูงอายุทุกคนโดยอริยวัชฒิ 5 หมายถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 องค์ธรรมคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญา

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ เปรียบเสมือนการนำไปสู่เป้าหมายชีวิตผู้สูงอายุนั้นเองและเป้าหมายของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุตามแนวคิดขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก ประเทศบราซิล และนโยบายผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ตลอดจนเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกันภายใต้แนวทางการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ด้วยคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุ 4 ด้านได้นำมากรอบแนวคิดของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ ในด้านการเคลื่อนไหว มองเห็นและการได้ยิน มีการออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่เหมาะสมตลอดจนมีความเข้าใจเรื่องสุขอนามัยและมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

2. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัวและสังคมมีงานอดิเรกหรือยังคองมีงานประจำช่วยเหลือครอบครัวและสังคม แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ความคิดความรู้สึกและสิ่งของตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต หมายถึง การเป็นคนสูงอายุที่สนใจการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในศาสตร์ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันเช่นการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมกระบวนกรที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุเช่นเรียนรู้เรื่องสุขอนามัย การออกกำลังกาย อาหารที่เหมาะสม ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

4. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มีการวางแผนการดำเนินชีวิตสามารถจัดการเรื่องราวได้ให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

มีความเพียงพอและเหมาะสมในเรื่องการรักษาโรคและการเตรียมการยามฉุกเฉิน อาหารที่รับประทาน ตลอดจนเข้าใจชัดเจนในเรื่องเป้าหมายชีวิต ที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์และเป็นแบบอย่างแก่สังคม

เมื่อนำอริยวัชฒิ 5 มาบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตทั้งสี่ด้านที่กล่าวข้างต้นจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วย 5 องค์ธรรม ดังนี้

ศรัทธา คือการเชื่อมั่นในพลังของตนเองในการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้แก่ชีวิต

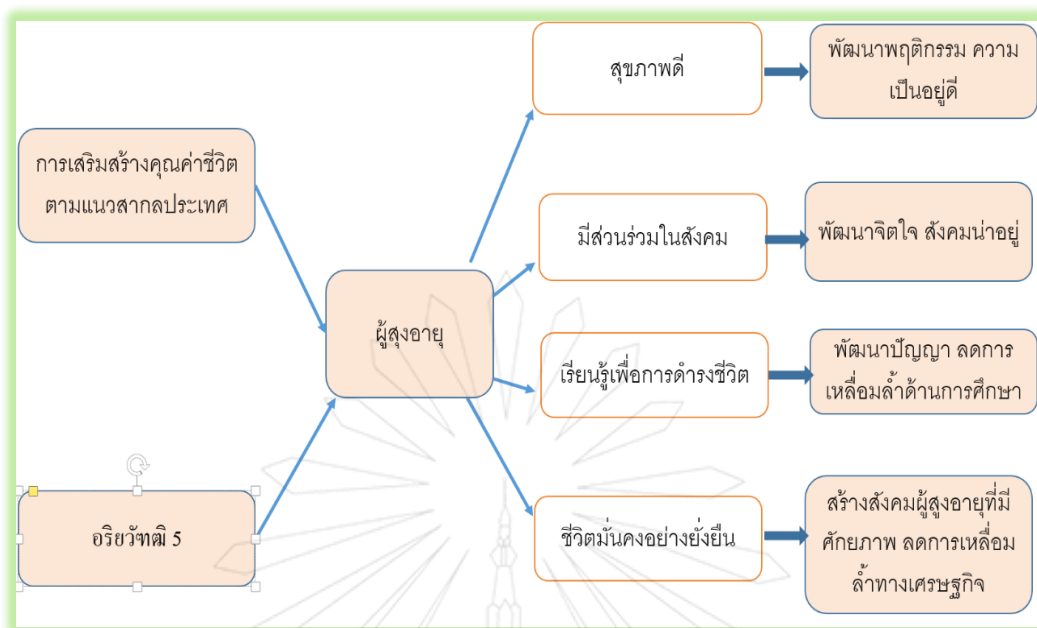
ศีล คือการสร้างควมมีวินัยให้กับชีวิตประพฤติตามจารีตประเพณีและจริยธรรมอันดีงาม ลดการเบียดเบียน ไม่ทำร้ายด้วยกายวาจาและใจ หรือ สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

สุตะ คือการเรียนรู้แบบไม่หยุดนิ่งเติมเต็มความรู้ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตในช่วงสูงอายุ

จาคะ คือการเมตตา เพื่อแผ่ช่วยเหลือแบ่งปันในเรื่องที่ตนเองทำได้ให้มีความร่วมมือกับสังคมรอบข้าง มีการปล่อยวางและให้อภัย

ปัญญา คือความรู้ประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้สั่งสมมา ความเข้าใจชีวิตการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและความไม่แน่นอนของชีวิตไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลง ปฏิบัติตนในทางที่ดีงามและถูกต้องเพื่อก้าวสู่เป้าหมายชีวิตที่ต้องการ เป็นแบบอย่างต่อสังคม

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัชฒิ 5 คือการที่ผู้สูงอายุใช้ประโยชน์จากพลังความต้องการพัฒนาชีวิต (ตามแนวคิดความต้องการ 5 ชั้นของมนุษย์) ร่วมกับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมและสังคมด้วยนโยบายการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุของสากลประเทศ และเติมเต็มกิจกรรมชีวิตด้วยอริยวัชฒิ 5 เพื่อในบูรณาการสู่การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างคุณค่าใน 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงชีวิต ผลลัพธ์จากการสร้างคุณค่าใน 4 ด้านที่กล่าวมานี้ ผู้สูงอายุ จะมีการพัฒนาพฤติกรรมความเป็นอยู่ที่ดี พัฒนาจิตใจทำให้สังคมน่าอยู่ พัฒนาปัญญาและลดการเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ตลอดจน สร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพลดการเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ดังแสดงในภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.2 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญพื้นฐานของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้เป็นปกติ ในด้านการเคลื่อนไหว มองเห็นและการได้ยิน มีการออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ตลอดจนมีความเข้าใจเรื่องสุขอนามัยและมีการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำเป็นเรื่องจำเป็นเนื่องจากหากผู้สูงอายุมีสุขภาพเสื่อมมากจะทำให้การส่งเสริมคุณค่าชีวิตในด้านอื่นจะทำได้ลำบากขึ้นเพราะจะต้องใช้ปัญญาไปแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตด้านนี้มากกว่าด้านอื่น ในเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นคือ 1) การเสริมสร้างสุขภาพกาย 2) การเสริมสร้างสุขภาพจิตและ 3) การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1 การเสริมสร้างสุขภาพกาย

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านสุขภาพทางกายในผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ที่กล่าวเช่นนี้เพราะว่าหากสุขภาพกายของผู้สูงอายุไม่ดีแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการท้อถอยในการดำเนินชีวิตเป็นไปได้มาก นอกจากนั้นกิจกรรมในชีวิตซึ่งต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะทำให้การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านอื่นอื่นเสื่อมถอยไปได้ด้วย กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกายนี้เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วย

หลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธอันสอดคล้อง เกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกาย ผู้สูงอายุต้องมีความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งและสำคัญของคุณค่าชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ หากสุขภาพกายดี แข็งแรง ผู้สูงอายุจะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ใช้ชีวิตได้สะดวกด้วยตนเองตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน และการมีสุขภาพดีจะเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านอื่นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ¹ ที่กล่าวว่า “เราต้องตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะต้องมีอายุยืนยาวอย่างแข็งแรง”

2. การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และสุขอนามัย

การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ผู้สูงอายุต้องมีการปฏิบัติตัวให้เหมาะสม ในด้านสุขอนามัยการพักผ่อนและการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ตื่นเช้าเพื่อทำกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายไม่หักโหมหรือเลือกการออกกำลังกายที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุ ดำเนินกิจวัตรประจำวันที่ไม่หักโหมจนทำให้ร่างกายรับความเหนื่อยล้าไม่ไหว ผู้สูงอายุต้องทราบเรื่องสุขอนามัยการทำความสะอาดของร่างกาย ฝ่ามือ ช่อกับปากและฟัน ทั้งหมดนี้จะเสริมสร้างความแข็งแรงด้านสุขภาพกายให้แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ² ที่ท่านกล่าวว่า “ออกกำลังกาย จะต้องพอเพียงอย่างน้อยวันละ 30 นาที และทำ 4-6 วัน ต่อสัปดาห์ และเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยและน้ำหนักตัว”

3. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ดังคำกล่าวว่า “you are what you eat” หรือคำกล่าวที่ว่า “อาหารเป็นยา” นั้นสามารถนำมาพิจารณาว่าสอดคล้องกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้นจะต้องคำนึงในเรื่องการรับประทานอาหาร ฟันที่อ่อนแอ การรับรสรับกลิ่นที่ต่ำลง การเคี้ยวบดและการกลืนและระบบย่อยอาหารที่ลำบากมากขึ้นทำให้ผู้บริโภค ต้องคำนึงมากในเรื่องอาหาร ในปัจจุบันมีการพัฒนานวัตกรรมอาหาร ที่เหมาะกับผู้สูงอายุออกมามากขึ้น ในรูปแบบของ universal design³ ผู้สูงอายุต้องทราบว่าอาหารประเภทใดที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้าย เช่น อาหารสุกดิบ อาหารหมักดองที่ไม่สะอาด อาหารที่มีสารเคมีปริมาณมาก ผักผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงตกค้าง เนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนสารเคมีและมีการจัดเก็บในสภาวะเสี่ยงต่อการเสื่อมเสีย สิ่งเหล่านี้ผู้สูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยง นอกจากนี้โรคทางร่างกายที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม เช่น ไขมันชนิดเลวที่อุดตันเส้นเลือดได้ น้ำตาลที่สูงในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน หรือ ปริมาณเกลือ โซเดียมใน

¹สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562

²สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, เรื่องเดียวกัน

³ไตรรัตน์ จารุทัศน์, ชัยญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล, แนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล ,

ผู้สูงอายุที่มีสภาวะโรคไต การบริโภคอาหารครบหมู่ ผักผลไม้เพื่อระบบขับถ่ายที่ดีและวิตามินแร่ธาตุที่เพียงพอ น้ำดื่มต้องสะอาดไม่มีเชื้อโรคและสารปนเปื้อนจนเป็นพิษต่อร่างกาย สำหรับในผู้สูงอายุที่มีการรับประทานอาหารได้น้อย อาจมีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารร่วมกับ อาหารทางการแพทย์ วิตามินเกลือแร่เสริม เพื่อปรับสมดุลร่างกายให้สามารถยังชีพและแข็งแรง⁴ เพื่อใช้งานได้จึงสรุปได้ว่าการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเป็นกระบวนการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพกายอย่างหนึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ⁵ ที่กล่าวว่า “อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ก็คือ พืชผัก ผลไม้ ถั่วและเมล็ดพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และที่ต้องระวังอย่ากินพวกที่มีไขมัน น้ำตาล พวกเนื้อสัตว์สีเทาๆ มากนัก ต้องเคี้ยวให้ละเอียด ไม่ดื่มน้ำระหว่างกินอาหาร ดื่มน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ ชา น้ำหวานได้ยิ่งดี อากาศ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือ ออกซิเจนและโอโซน คนในเมืองก็ควรหาโอกาสไปพักผ่อนตามสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น ชายทะเล ป่าเขา เป็นต้น แสงอาทิตย์ ร่างกายเราควรจะได้รับแสงอาทิตย์ตั้งแต่ตะวันขึ้นไปจนถึงประมาณ 10.00 น. และหลัง 16.00 น. จนตะวันตกดิน เพราะแสงอาทิตย์ในเวลาเหล่านี้มีรังสีอยู่หลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย” และ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร.⁶ ได้ให้ความเห็นว่า “การกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยกินอาหารที่ย่อยง่ายกินให้ครบ 5 หมู่ ไม่กินตามความรู้สึกว่าอยากอะไร เคยกินมา และที่สำคัญผู้สูงอายุต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดเพราะเป็นสาเหตุของความเสื่อมทางกายและนำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ”

4. การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุ การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุ การเจ็บตัว เป็นกระบวนการหนึ่งในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายในเรื่องอุบัติเหตุ จากในบ้าน เช่น ลื่นล้ม ตกบันได สะดุดสิ่งกีดขวาง เป็นการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงการลดความเสี่ยงนั้นอาจต้องใช้อุปกรณ์อื่นช่วย เช่น แผ่นกันลื่น ที่จัดสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ทำพุงเดิน การพักอาศัยในชั้นล่างไม่ต้องขึ้นบันไดสูง ตลอดจน การเคลื่อนไหวที่ช้าลงไม่รีบเร่ง ผู้สูงอายุส่วนมากใจเร็วกว่ากาย เพราะใจยังสดแต่ร่างกายช้าลง จึงมีความสมดุลที่ลดลง หากจะช่วยเสริมสร้างคุณค่าชีวิตเรื่องการลดอุบัติเหตุเนื่องจากใจเร็วกว่ากาย จะต้องหมั่นเจริญสติและทำความเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จำเป็นต้องช้าลง อีกหนึ่งประเด็นคืออุบัติเหตุจากคูกรณี ซึ่งมักเกิดจากการเบียดเบียนไม่พอใจใช้อารมณ์ หรือมีการเสพของมีนเมาสิ่งที่จะป้องกันอุบัติเหตุจากส่วนนี้ได้ ผู้สูงอายุต้องมีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่ออันตราย และคนเมา ตลอดจนหลีกเลี่ยงการสร้าง ความขัดแย้งที่รุนแรงด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาว่าการลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุและการเจ็บตัวจึงเป็น

⁴รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุพัตรา แสงรุจิ, *อาหารสำหรับผู้สูงอายุ*,

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/145_49_1.pdf> (22 มีนาคม 2562)

⁵สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอายุ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

⁶สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,ดร.,ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนหา, 11 พฤษภาคม 2562.

กระบวนการหนึ่งในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.จ่านง คันธิก**⁷ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเพิ่มหลายอย่างเช่นการหลงลืม หรือเดินเตะลุ้งของบ่อยเป็นคนสูงอายุต้องไม่ประมาทและมีสติ”

5. การรักษาสุขอนามัยในที่อยู่อาศัย ความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญโดยเฉพาะในที่อยู่อาศัยที่นอน ห้องเตรียมอาหาร อุปกรณ์สำหรับเตรียมอาหารและรับประทานอาหาร สัตว์เลี้ยงบางชนิดอาจนำโรคมายังถึงตัวผู้สูงอายุ เช่น ขนแมวขนหมา ทำให้เกิดภูมิแพ้ แผลงสาบ หนู แมลงวัน เป็นพาหะนำโรค ผุ่น ไรฝุ่น เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งและผิวหนังอักเสบได้ ผู้สูงอายุจึงต้องตระหนักในเรื่องนี้และสร้างสุขอนามัยที่ดีในที่อยู่อาศัยเพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.จ่านง คันธิก**⁸ ที่กล่าวว่า “ตามหลักของการถือศีล ซึ่งเรื่องนี้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของความไม่ประมาท คือไม่ประมาทว่าไม่มีโรค ไม่ประมาทว่ายังหนุ่มอยู่ก็ต้องเอาใจใส่สุขภาพของตัวเอง สังเกตว่าในพระวินัยจะมีการเอาใจใส่เรื่องสุขภาพเยอะ เช่น การใช้ห้องสุขาการใช้น้ำสะอาด เรื่องที่อยู่อายุโรคครว ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งนั้น”

6. การเรียนรู้เรื่องจำเป็นของสุขภาพ ผู้สูงอายุเข้าสู่วัยที่มีสภาวะเสื่อมถอยทางร่างกายทำให้ผู้สูงอายุต้องขวนขวายหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เช่น จากแพทย์ พยาบาล หรือ ผู้เกี่ยวข้องทางการแพทย์ ตลอดจนหนังสือและข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ การทราบตำแหน่งสถานที่พยาบาลใกล้ตัวที่สามารถเดินทางได้สะดวก การเข้าใจและเรียนรู้เรื่องสวัสดิการแห่งรัฐและผลประโยชน์ด้านสุขภาพที่รัฐและเอกชนเอื้อเพื่อและสนับสนุนต่อผู้สูงอายุเพื่อการใช้งานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การเข้าใจถึงสภาวะสุขอนามัยและความเสี่ยงที่กำลังเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยของร่างกาย ผู้สูงอายุควรทราบว่าการป้องกันเบื้องต้นต้องทำอะไร หากพบปัญหาสุขภาพเป็นแล้วมีแนวทางการรักษาอย่างไร ความเข้าใจเรื่องยาการรับประทาน ผลอาการข้างเคียง ปริมาณการรับประทาน และวันหมดอายุของยา การจัดเก็บที่เหมาะสมทุกอย่างที่กล่าวมาผู้สูงอายุต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ เพราะจะกระทบต่อร่างกายของท่านในการเสริมสร้างให้เจริญด้วยสุขภาพที่แข็งแรงสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม**⁹ ที่ท่านกล่าวถึง “เรื่องโรคประจำตัวของท่านและแนวทางการรักษาที่เหมาะสม”

7. การร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ในปัจจุบันมีหน่วยงานรัฐและเอกชนร่วมมือกันสร้างกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม เช่นกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรม ของ สสส มีหลายกิจกรรมเป็นกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่นการสัมมนาให้ความรู้ในการปฏิบัติตัว

⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

⁸ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, เรื่องเดียวกัน

⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุเสียสละเวลาร่วมกิจกรรมนอกจากจะได้ความแข็งแรงของสุขภาพกายแล้ว ยังได้มิตรภาพและสุขใจด้วย สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ นายแพทย์เอก ธนะสิริ**¹⁰ “ที่เป็นนักกีฬาว่ายน้ำท่านร่วมกิจกรรมว่ายน้ำสะสมเหรียญได้ทั้งหมด 79 เหรียญ”

8. การมีสติในการดำเนินชีวิต

การที่ผู้สูงอายุเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกาย ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ในการรักษาและป้องกัน รู้ว่าการดำเนินชีวิตเช่นใดจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี อะไรควรหลีกเลี่ยง อะไรควรเรียนรู้เพิ่มเติม มีสติกำกับในการดำเนินชีวิตและการแก้ไขและป้องกันเรื่องสุขภาพ เพื่อบรรลุเป้าหมายสุขภาพที่ได้วางแผนไว้ ดังตัวอย่างในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุเนื่องด้วยความกระฉับกระเฉงของร่างกายในวัยสูงอายุจะมีน้อยลง การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรใจร้อน รีบร้อนฝืนการใช้สติประคองใจ ให้ระมัดระวัง จากความประมาท ซึ่งสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คณิต**¹¹ ที่กล่าวว่า “ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเพิ่มหลายอย่างเช่น การหลงลืม หรือเดินเตะสิ่งของบ่อยเป็นคนสูงอายุต้องไม่ประมาทและมีสติ”

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ คือผู้สูงอายุควรมีการตระหนักรู้ว่าสุขภาพกายนั้นสำคัญและเป็นพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ผู้สูงอายุควรมีวินัยในการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้รู้ทางการแพทย์ อาหารที่รับประทานต้องเหมาะกับวัยไม่เป็นสาเหตุทำลายสุขภาพในวัยสูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุการเจ็บตัวตลอดจนต้องสร้างสุขอนามัยที่ดีสำหรับที่อยู่อาศัยและร่างกายเพื่อลดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและข้อควรปฏิบัติเพื่อการป้องกันและดูแล หากสามารถร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพดี และต้องมีสติในการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.1

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพกาย	อริยวัฑฒิ 5
1. การตระหนักรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพกาย	ศรัทธา
2. การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และสุขอนามัย	ศีล-สุตะ-ปัญญา
3. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม	
4. การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุ	
5. การรักษาสุขอนามัยในที่อยู่อาศัย	
6. การเรียนรู้เรื่องจำเป็นของสุขภาพ	สุตะ

¹⁰ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คณิต, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562

7การร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ	จาละ
8การมีสติในการดำเนินชีวิต	ปัญญา

ตารางที่ 4.1 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ5

4.2.2 การเสริมสร้างสุขภาพจิต

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องทราบและนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพทางจิตที่ดีซึ่งจะสามารถส่งผลทำให้สุขภาพกายดีตามมาด้วย การเสริมสร้างสุขภาพทางจิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการเมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาละ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องกันเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในเรื่องความสำคัญของสุขภาพจิต สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญเพื่อผู้สูงอายุได้เข้าใจเพราะความสุขออกมาจากใจ ความสุขความทุกข์เกิดที่ใจ ความทุกข์ของใจสามารถส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม ความสุขสงบที่เกิดในจิตใจก็ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมที่ดีเป็นการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุในมิติของสุขภาพทางจิตนั่นเอง เมื่อตระหนักรู้จะทำให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับเรื่องนี้จะนำพาตนเข้าสู่การดำเนินชีวิต มีแนวคิด และพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์พระอธิการ ไพศาล วิสาโล¹² ที่กล่าวว่า “เรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องสำคัญในผู้สูงอายุเพราะเรื่องจิตใจที่ไม่ทุกข์จะทำให้การดำเนินชีวิตในทางปกติสุขทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

2. การมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อกำลังใจ เป็นสิ่งสิ่งดีงามไม่ว่าจะเป็น ศาสนา หรือบุคคลในครอบครัว หรือครูบาอาจารย์ที่ผู้สูงอายุไว้ใจให้ความศรัทธา เช่นคุณหมอมที่ดูแลสุขภาพ บุตรหลานที่ช่วยดูแลยามสูงอายุ พระภิกษุที่ตนมีความศรัทธาเลื่อมใสว่าเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า หรือพระรัตนตรัย ดังผู้สูงอายุผู้หนึ่งเคยถึงเมื่อขอพรให้ตนเองและลูกหลาน “ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงคุ้มครองข้าพเจ้าและบุตรหลานให้มีความสุขและปลอดภัย” การมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางจริงใจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่กลัวในการดำเนินชีวิตและรู้สึกปลอดภัยเป็นเหตุให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี สอดคล้องกับสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์พระอธิการ ไพศาล วิสาโล¹³ ที่กล่าวว่า “การที่มีศรัทธาก็ทำให้จิตใจอิมเอิบปิติ มันจะช่วยทำให้เราอายุยืน ทำให้มีโรคร้ายไข้เจ็บน้อยกว่า มีความอบอุ่นมั่นคงในจิตใจเพราะมีที่ยึดเหนี่ยว”

¹² สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

¹³ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

3. การดำเนินชีวิตด้วยศีล การไม่เบียดเบียนหรือทำให้ใครเดือดร้อน คิดในสิ่งดีมีประโยชน์ต่อชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม ปฏิบัติตัวดีด้วยกาย วาจา และใจ จะทำให้คนรักใคร่เกื้อหนุน คำจูลช่วยเหลือน้ำใจความเต็มใจ การเป็นคนดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนเมตตารักใคร่ดังคำกล่าวที่ว่า “มีเพื่อนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” นั้นเข้ากับเรื่องนี้ได้ดี เพราะมิตรดีที่ผู้สูงอายุมีในสังคมนั้นจะเป็นผู้ รับฟังเมื่อเกิดปัญหา แนะนำหาแนวทางแก้ไข คอยให้กำลังใจช่วยเหลือยามต้องการหรือฉุกเฉิน เพื่อนที่ดีจะเป็นกำลังใจและคอยพุงเพื่อให้ชีวิตผู้สูงอายุดำเนินได้ถูกต้องและมีความสุขทางใจ มีสุขภาพทางจิตที่ดีตามไปด้วย แต่หากผู้สูงอายุท่านใดรู้สึกขี้บ่นด่าไม่มีศีลในการดำเนินชีวิต จะทำให้คนรอบข้างเบื่อหน่ายไม่อยากเข้าใกล้ จะเกิดสภาพทุกข์ทางจิตใจได้ **สอศคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.จ่านง คันธิก**¹⁴ ที่กล่าวว่า “ถ้าคนสูงอายุไปอยู่กับผู้ที่อายุน้อยกว่า ก็ต้องมีสติว่าตอนนี้เราพูดคุยกับคนอีกแบบหนึ่ง บางทีเหมือนคุยกับคนที่อยู่อีกโลกหนึ่ง จึงมีคำกล่าวที่ว่าคนแก่อย่าไปยุ่งเรื่องคนอื่นมาก อย่าเป็นผู้จัดการทั้งหมด พอเรายุ่งมาก ๆ เขาก็จะรำคาญถึงเราแนะนำในเรื่องที่ดีเขาก็จะรำคาญไปทั้งหมด ซึ่งบางครั้งคนแก่มีเจตนาดีมีความรัก แต่ส่วนมากคนสูงอายุมักจะไม่มีสติในด้านนี้” เมื่อเจอคนต่างวัย ก็จะสั่งสอนมากบางที เมื่อเด็กเกิดความรำคาญ ไม่รับในสิ่งที่สั่งสอน ตนเองก็เกิดความน้อยใจจึงจำเป็นต้องที่ผู้สูงอายุต้องมีสติการหากิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ผู้สูงอายุควรมีกลุ่มเพื่อนหรือคนในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ท่องเที่ยว ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ไปทานอาหารนอกบ้าน ร้องเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือที่ชอบ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุเกิดความสุขใจและมีความสุข

4. การศึกษาธรรมะสวดมนต์ภาวนา ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมจะเป็นการพัฒนาจิตใจให้ตั้งงาม มีความสุข การศึกษาธรรมไม่จำเป็นต้องรอเข้าวัยสูงอายุทุกคนควรสร้างต้นทุนชีวิตสะสมพัฒนาเรื่องธรรมปฏิบัติมาตลอดชีวิต เพราะในวัยสูงอายุแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน การเข้าใจให้ทุกข์และความไม่แน่นอนของชีวิตจะช่วยให้จิตใจไม่หวั่นไหวไปกับเรื่องต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมสอศคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ**¹⁵ ที่กล่าวว่า “เข้าใจเรื่องกรรม ชอบทำบุญกุศลและบริจาคทาน ที่สวดมนต์ภาวนา ท่านปฏิบัติกรรมฐานทำให้ท่านมีความสุขทางใจและ**รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม**¹⁶ กล่าวว่าท่านสวดมนต์ทำสมาธิภาวนาทุกวัน”

5. การให้อภัย ผู้สูงอายุที่ผ่านชีวิตมามากมายต้องเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ บางคนบางเรื่องอาจทำให้เก็บความรู้สึกที่ไม่สบายใจ แต่อย่างไรก็ตามในวัยสูงอายุที่เป็นช่วงท้ายของชีวิตจะต้องปล่อย

¹⁴ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁵ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁶ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

และให้อภัยไม่เก็บความรู้สึกไม่ดีเก็บไว้ให้ทุกข์ใจ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก¹⁷ ที่กล่าวว่า “ผู้สูงอายุไม่ควรเก็บเรื่องไม่ดี เรื่องความโกรธแค้นไว้ในใจ ต้องสลัดทิ้งปล่อยไป ต้องฝึกให้อภัยยกระดับจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีมีคุณค่า”

6. การเกื้อกูลแบ่งปัน การแบ่งปันในช่วงวัยสูงอายุมีได้หลายรูปแบบ อันดับแรกคือแบ่งปันคำแนะนำจากประสบการณ์ที่รู้มาก่อน การช่วยเหลือในกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เริ่มจากในครอบครัวและกว้างไปสู่สังคมภายนอก การแบ่งปันทรัพย์สิน อาหาร สิ่งของ เพื่อคนที่ต้องการและผู้สูงอายุเองไม่เดือดร้อน กิจกรรมเหล่านี้จะสร้างความสุขและความภูมิใจให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์ เฉก ธนะสิริ¹⁸ ที่กล่าวว่า “ที่บริจาคที่ดินเพื่อสร้างวัดและโรงพยาบาลแถวคูคต อนาคตจะขยายเป็นที่พักอาศัยของผู้สูงอายุอาเซียน ซึ่งท่านภูมิใจมาก” และคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน¹⁹ ที่กล่าวว่า “วัยชราเป็นวัยที่แจกของสองตะเกียง แจกของสองตะเกียง แจกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นส่องแสงสว่างเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้อื่น เพราะสิ่งต่าง ๆ เอาไปไม่ได้แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่สามารถเอาไปได้”

7. การเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยงและไม่แน่นอนทำให้รู้สึกปล่อยวาง และใช้เวลาที่เหลืออยู่ดูแลร่างกายให้แข็งแรง รู้การดำเนินชีวิตที่จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติและเกิดความสงบขึ้นในจิตใจ การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เฉก ธนะสิริ²⁰ ที่ท่านกล่าวว่า “อารมณ์สำคัญมาก ควรทำอารมณ์ให้เป็นปกติ ให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์น้อยที่สุด”

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยวิธีวัด 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจในวัยสูงอายุ หากเกิดความทุกข์การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจะช่วยให้ไม่หวั่นไหวเป็นกำลังใจ การดำเนินชีวิตด้วยความดีคิดดี ทำดีปฏิบัติดีไม่เบียดเบียนการเป็นผู้ใหญ่ที่ดีเป็นแบบอย่างจะมีแต่คนรักใคร่อบอุ่นผู้สูงอายุต้องหมั่นสวดมนต์ภาวนาเพื่อความสงบทางจิตใจ ให้อภัยไม่ติดค้างและปล่อยวางไม่ยึดติดรู้จักการแบ่งปันความสุขจะกลับมาที่ใจและการที่ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเข้าใจความไม่แน่นอนของชีวิต จะทำให้จิตใจไม่หวั่นไหวไปตามความเปลี่ยนแปลงไม่เกิดความทุกข์ใจ มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.2

¹⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁸ สัมภาษณ์ นายแพทย์เฉก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

²⁰ สัมภาษณ์ นายแพทย์เฉก ธนะสิริ, เรื่องเดียวกัน

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพจิต	อริยวัฑฒิ 5
1. การตระหนักเรื่องความสำคัญของสุขภาพจิต	ศรัทธา
2. การมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	
3. การดำเนินชีวิตด้วยศีล	ศีล
4. การศึกษาธรรมะสวดมนต์ภาวนา	สุตะ
5. การให้อภัย	จาคะ
6. การแก้กมลแบ่งปัน	
7. การเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต	ปัญญา

ตารางที่ 4.2 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.2.3 การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านสุขภาพนั้นผู้สูงอายุจะทราบผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพก็ต่อเมื่อมีการประเมินผลลัพธ์หากทราบว่าผลยังมีโอกาสและวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้นผู้สูงอายุจะได้มีแนวทางในการเสริมสร้างพัฒนาคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพให้เจริญยิ่งขึ้นไป เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **ตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพในผู้สูงอายุ** ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพ หากไม่มีการตรวจสุขภาพจะไม่ทราบเลยว่าความเสี่ยงของสุขภาพตัวเองเป็นอย่างไร มีอะไรที่ต้องระวังบ้าง หากผู้สูงอายุใส่ใจและให้ความสำคัญจะทำให้เกิดการปฏิบัติตัวในด้านที่ได้ถูกต้องส่งผลให้เกิดสุขภาพดีตามมา หากมีอาการเตือนหรือตรวจสุขภาพเจอปัญหาแต่ระยะแรกก็สามารถรักษาได้ทันเวลาสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์ เฉาก ณะสิริ²¹ ที่กล่าวว่า “ผมจะอยู่ร้อยปีได้ต้องตรวจสุขภาพดูแลร่างกายผมตรวจเลือดทุกปีจะได้รู้แต่ละปีไม่มีปัญหาสุขภาพ”

2. **การตรวจประเมินและติดตามผลสุขภาพ** การตรวจประเมินสุขภาพเป็นกระบวนการทวนสอบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุยังเป็นปกติอยู่หรือไม่ มีอย่างไรต้องระวังเพิ่มเติม หรือตรวจสอบผลของยาที่ควบคุมระดับการสมดุลในร่างกาย เช่น ควบคุมระดับน้ำตาล ควบคุมความดัน เหล่านี้ควรมีการตรวจติดตามอยู่เสมอเพื่อจะได้ดูแลได้ถูกต้องและใกล้ชิด เพื่อทำการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่หากร่างกายเริ่มพบปัญหา โรคบางโรคที่มีความเสี่ยงในผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือด เนื้อ

²¹ สัมภาษณ์ นายแพทย์ฉาก ณะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

งอก มะเร็ง ตับอักเสบ ความหนาแน่นมวลกระดูก เก้าท์ ในปัจจุบันมีการตรวจที่มีประสิทธิภาพด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบภาวะสุขภาพได้ก่อนที่จะเกิดปัญหาหรือเมื่อเริ่มต้นของปัญหาเพื่อการรักษาได้ทันเวลานั่นเอง กระบวนการตรวจติดตามสถานะของสุขภาพจึงเป็นกระบวนการที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายผู้สูงอายุต้อง มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ และไปหาหมอตตามนัด สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม²² ที่บอกว่า “ท่านพบหมอตตรวจติดตามโรคประจำตัวของท่านทุกสองเดือนทานยาตามหมอสั่ง ปฏิบัติตัวตามหมอสั่ง เพื่อควบคุมไม่ให้ร่างกายยืดเวลาเสื่อมให้มากขึ้น”

3. การเข้าใจเรื่องหลักการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาความรู้เรื่องเกี่ยวกับการหลักตรวจสุขภาพ คือเข้าใจเรื่อง1) ความสำคัญของการตรวจสุขภาพ 2) รายการตรวจสุขภาพที่มีความจำเป็นในผู้สูงอายุ 3) การอ่านและเข้าใจผลของการตรวจสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ 4) การปฏิบัติตัวก่อนและหลังการตรวจสุขภาพ ไม่ว่าจะมาจากสื่อต่าง ๆ นอกเหนือจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้สูงอายุอุ่นใจและคลายกังวลจากปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

4. การให้ความร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ การให้ความร่วมมือ หมายถึงผู้สูงอายุจะมีผู้เกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายคน เช่น คุณหมอคุณพยาบาลที่คอยตรวจและแนะนำการปฏิบัติตัว ลูกหลานญาติพี่น้องที่คอยดูแลเรื่องการจ้ดยา และบางท่านอาจมีแม่บ้านหรือคนที่ช่วยในเรื่องสุขภาพใกล้ตัว ผู้สูงอายุต้องมีการปฏิบัติตามคำแนะนำ เข้าใจความช่วยเหลือ ไม่เอาแต่ใจตัวเอง ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตนสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม²³ ที่บอกว่า “คนดูแลของท่านชวนเดินออกกำลังกายทุกวันตอนเย็นท่านขี้เกียจมากแต่ต้องทำเพราะเค้าหวังดีและดีต่อสุขภาพเรา”

5. การเข้าใจความสำคัญของการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุต้องเข้าใจความสำคัญของการตรวจสุขภาพการตรวจร่างกาย ในผู้อายุแต่ละคนปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของแต่ละคนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการดำเนินชีวิต เช่น พฤติกรรมการบริโภค ความเครียดจากการทำงาน การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ นอนไม่หลับ ฯลฯ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคคล้ายกันในครอบครัว นอกจากการตรวจร่างกายเบื้องต้นยังสามารถตรวจร่างกายในเฉพาะส่วนหรือเฉพาะโรคได้ เพื่อผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงภาพรวมสุขภาพ ผลตรวจที่ได้ และคำแนะนำที่เหมาะสมถ้าพบความผิดปกติ และการดูแลสุขภาพอย่างไรให้สุขภาพดีกว่าเดิม การตรวจสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรค หรือโรคและภาวะต่าง ๆ ที่อาจยังไม่แสดงอาการ ซึ่งการพบปัญหาแต่เนิ่น ๆ ไม่

²² สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

²³ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, เรื่องเดียวกัน

เพียงช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาให้ประสบความสำเร็จ ลดความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคเท่านั้น และยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพ ต้องจัดการเรื่องตรวจสุขภาพเป็นประจำตามแพทย์นัดหมายปฏิบัติตามคำแนะนำ และเรียนรู้เข้าใจเรื่องสุขภาพของตนเองให้ความร่วมมือกับคุณหมอและผู้ดูแลเรื่องการปฏิบัติตัวและการรับประทานยา ผู้สูงอายุต้องทราบความสำคัญของการตรวจสุขภาพเพื่อท่านจะได้ตระหนักกว่ามีความจำเป็น มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.3

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการประเมินสุขภาพ	อริยวัฑฒิ 5
1. ตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพในผู้สูงอายุ	ศรัทธา
2. การตรวจประเมินและติดตามผลสุขภาพ	ศีล
3. การเข้าใจเรื่องหลักการตรวจสุขภาพ	สุตะ-ปัญญา
4. การให้ความร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ	จาคะ
5. การเข้าใจความสำคัญของการตรวจประเมินสุขภาพ	ปัญญา

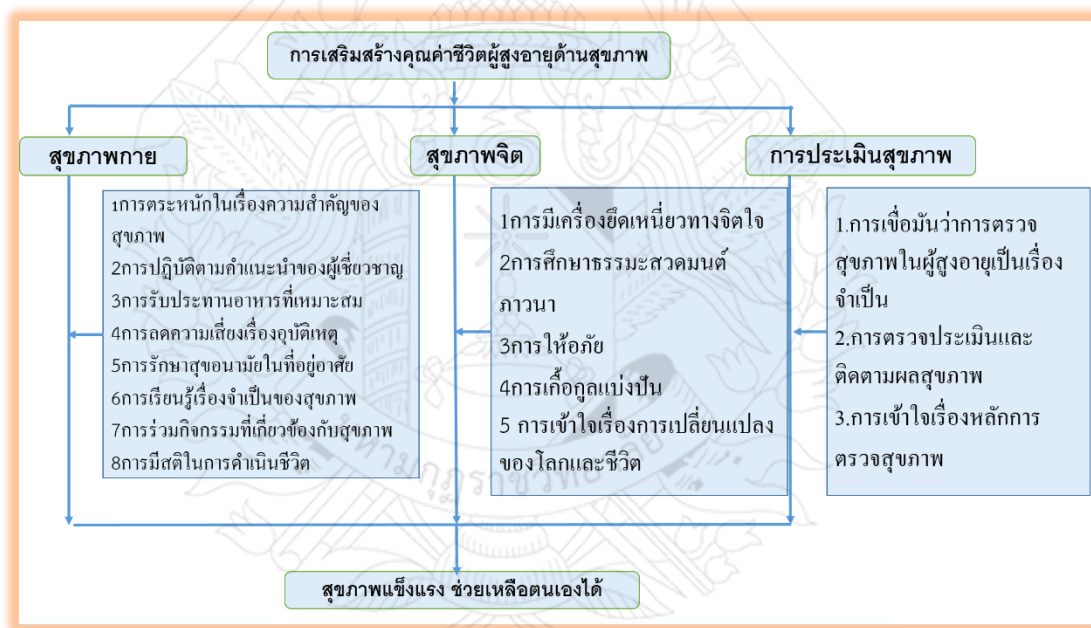
ตารางที่ 4.3 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพในผู้สูงอายุมีความจำเป็นเป็นอันดับแรกสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน²⁴ ท่านกล่าวว่า “อายุถือว่า เป็นพรอย่างหนึ่ง ซึ่งให้พรกันทางพุทธศาสนาคือเวลาให้พรจะกล่าวว่าอายุวรรณะสุขะจะกล่าวถึงอายุก่อนเพราะถ้าไม่มีอายุก็จะจบทุกอย่าง” เพราะฉะนั้นอายุมีความสำคัญมาอันดับแรก ถึงจะทำอย่างอื่นได้ ฉะนั้นเวลาพระหรือผู้ใหญ่ให้พรจะกล่าวว่าอายุ วัฒน สุขังพลึง ถ้ามีอายุก็จะทำให้มีสิ่งอื่นตามมา การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพนั้นมีประเด็นสำคัญอยู่สามประเด็นคือ การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต และการตรวจติดตามประเมินผล เรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้สุขภาพกายเพราะในระยะสุดท้ายการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพที่มากขึ้น การพัฒนาจิตมาติจะช่วยได้มากสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล²⁵ ที่กล่าวว่า “คนเราถ้าแก่แล้วจะต้องเจอกับทุกขเวทนาจะต้องมีปัญหาเข้าใจความจริงในชีวิตไม่ได้ไม่ทุกข์ ต้องยอมรับความจริงไม่เกิด

²⁴ สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

²⁵ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

ความเครียด ถึงเวลาที่เจ็บป่วยก็ยอมรับความจริงได้ไม่บ่นโว้ยวายตีโพยตีพายเพราะเดี๋ยวนี้หลายคน พอแก่ตัวแล้วเจ็บป่วยก็ทำใจไม่ได้ เพราะว่าไม่เหมือนเดิมยิ่งมันมีความเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดทุพพลภาพ” ปัจจุบันทางภาครัฐและเอกชนก็มีการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขอนามัยที่เป็นระบบและพร้อมมากขึ้นดีขึ้นเข้าถึงผู้สูงอายุได้มากขึ้นตามนโยบายผู้สูงอายุในประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย แนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนในด้านสุขภาพผู้สูงอายุนั้น มีหลักใหญ่คือ ให้ความรู้ทางสุขอนามัยให้ทั่วถึงแต่ผู้สูงอายุ มีสถานให้บริการทางการแพทย์ที่เพียงพอแต่ผู้สูงอายุ มีการรวมตัวของภาครัฐและเอกชน จัดกิจกรรม การเผยแพร่ความรู้ และสร้างกิจกรรม ที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางด้านกายและจิตใจ เช่น อบรมเรื่องสุขภาพ จัดตรวจสุขภาพตามหมู่บ้าน ด้วยหน่วยเคลื่อนที่ มีแพทย์ฉุกเฉิน พร้อมดูแลผู้สูงอายุกรณีฉุกเฉิน มีกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่นการวิ่ง การเดิน การรำไทเก๊ก การรำวงลีลาศ หรือกิจกรรมชุมชน กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยส่งเสริมคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุในด้านสุขภาพทางกายและทางจิตใจถือเป็นโอกาสที่ดั่งงามต่อผู้สูงอายุได้ส่งเสริมคุณค่าตนเองด้านสุขภาพตามนโยบายรัฐในด้านการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้สนับสนุนโอกาสการเสริมสร้างคุณค่าด้านสุขภาพได้ดีขึ้น กระบวนการปฏิบัติดังสรุปแสดงในภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

ดังที่กล่าวสรุปในข้างต้นเมื่อนำหลักธรรม อริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ จะได้แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ในการสร้างคุณค่าในด้านสุขภาพ เพื่อผลลัพธ์คือ สุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ เรียกภาษาอังกฤษว่า **H = Health** หมายถึงการมี

สุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจอันเป็นรากฐานที่จะทำกิจกรรมที่ตั้งใจมีคุณค่าต่อตนเองและสังคมต่อไป

4.3 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทำด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีพลังที่จะ “ก้าวเดินต่อไป” แทนที่จะเริ่ม “นั่งบอยหลัง” ซึ่งเป็นมุมมองที่ไม่ถูกต้อง วัยสูงอายุยังเป็นวัยที่สร้างโอกาสในการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ต่อการดำเนินชีวิตที่มีเวลามากขึ้น ความยุ่งจากงานประจำลดลงภาระหน้าที่ในงานประจำลดลง นั่นคือ ผู้สูงอายุควรดำรงชีวิตอยู่บนความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน โดย ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชนเป็นคุณค่าชีวิตที่เกิดขึ้นและต้องเสริมสร้างให้มีการพัฒนาขึ้นไป เพื่อหากผู้สูงอายุได้มีโอกาสอยู่ในฐานะ “ผู้สร้าง” และเป็นส่วนหนึ่งของกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน ชุมชน สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นจากการได้รับการ ยกย่องเชิดชูจากคนในชุมชน ผู้สูงอายุเองก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองจึงเป็นสิ่งที่ “ดีต่อใจ” และเรียกได้ว่าเป็นการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี เมื่อนำอริยวัชฌี 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นคือ 1) การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และ 3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.3.1 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น

เมื่อผู้สูงอายุเติมเต็มคุณค่าด้านสุขภาพเพียงพอมีสุขภาพแข็งแรงในการดำเนินชีวิตของตัวเองและสามารถมีกิจกรรมในสังคมได้ การส่งเสริมคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคมจึงเกิดขึ้น การมีส่วนร่วมด้านความคิดเห็น เป็นประเด็นที่ถูกหยิบมาอธิบายคุณค่าชีวิต คำแนะนำบางอย่างนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และสามารถเปลี่ยนแปลงสังคมได้ เมื่อนำอริยวัชฌี 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่ตนมีว่าดีและแบ่งปันได้ ผู้สูงอายุจัดเป็นบุคคลที่ผ่านประสบการณ์อันทรงคุณค่าที่มาจากทั้งชีวิตทั้งความเข้าใจทางโลก บางท่านมีการศึกษาระบบบางท่านมีความชำนาญพิเศษ เช่นภูมิปัญญา ที่เป็นสิ่งดีงามควรสืบทอดอนุรักษ์ไว้แก่ลูกหลาน ซึ่งมีหลายด้าน อาทิเช่น ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านภาษา ด้านการแสดง ด้านอาชีพ และงานฝีมือ และอื่น ๆ ดังจะเห็นจาก ในปัจจุบันมีคำพูดคำแนะนำของผู้สูงอายุหลายท่าน ที่แนะนำ ให้ข้อคิดแล้วเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่นท่านพุทธทาส พระเถระผู้สูงอายุท่านแนะนำคำสอนด้านธรรมะในหนังสือหลายต่อหลาย

เล่ม สำหรับเล่มที่ท่านแนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่คนรู้จักกันแพร่หลายคือ ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ²⁶ และ คำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ²⁷ ผู้สูงอายุวัย 94 ปี ว่าท่านนำประสบการณ์ชีวิตที่ท่าน ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะเรื่องสุขภาพมาแนะนำด้วยรูปแบบการให้คำ สัมภาษณ์ในรายการตามสื่อต่าง ๆ และที่เป็นที่รู้จักคือหนังสือ 120ปีทำไมจะทำได้²⁸ ผู้สูงอายุฟัง มั่นใจและเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่ดิงามบอกต่อแนะนำแก่ลูกหลานและสังคมได้

2. การแสดงความคิดเห็นที่ผ่านการกลั่นกรองว่าเหมาะสม ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ชาวสังคมให้ เกียรติให้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีวาจาน่าเชื่อถือให้คำแนะนำได้แต่อย่างไรก็ตามคำแนะนำจากผู้สูงอายุต้อง ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองความเหมาะสม ความถูกต้องไม่ทำร้ายใครคำแนะนำนั้นต้องไปในทางที่ สร้างความดีงามและเจริญด้วยจริยธรรม ผู้สูงอายุควรเป็นแบบอย่างทั้งการกระทำและความคิดที่ ถูกต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.จางง คันฉิก²⁹ ที่ว่า “ผู้สูงอายุถึงจะมีความรู้จริงแต่เป็นเรื่องที่ล้าหลังไปแล้วถ้าแสดงออกไป คนอื่นอาจไม่เห็นด้วยหรือ เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ในยุคสมัยนี้ ซึ่งคนแก่ควรคัดกรองความคิดก่อนที่จะแสดงออกต้องใช้สติคัด กรอง”

3. การศึกษาเพิ่มเติมเพื่อต่อยอดความรู้ตนเอง การมีความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะเป็นผู้รู้ไปทุกเรื่องหรือทั้งหมดในเรื่องที่ท่านได้รู้มา ยังมีหลายแง่มุมที่ เปลี่ยนไปตามยุคสมัย การนำไปใช้ต้องประยุกต์ตัดแปรบนพื้นฐานความถูกต้องและดีงาม ผู้สูงอายุจึง ควรศึกษาหาความรู้ที่เป็นปัจจุบันเพิ่มเติมรับข่าวสารให้ทันโลกทันการณ์เมื่อมาต่อยอดกับสิ่งที่ ท่านมีอยู่เดิมจะมีคุณค่าและนำไปใช้ประโยชน์ได้สมบูรณ์สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของพระอธิการ ไพศาล วิสาโล³⁰ ความว่า “การเรียนรู้ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอเพราะอย่างยิ่งปัจจุบันสิ่งที่ ประสบการณ์ของคนเฒ่าคนแก่มันไม่พอ มันต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อทันโลก เพื่อที่จะสื่อสารกับผู้คน ได้ และสมัยนี้ถ้าไม่รู้เรื่องไม่มีสูตรเราจะตามโลกไม่ทัน ทำให้เรารู้สึกถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลังคุยกับ ลูกหลานไม่รู้เรื่อง แล้วทำให้อยู่แบบหงอยเหงา เพราะฉะนั้นเดี๋ยวนี้ต้องกว้าง รู้ใจด้วยถึงแม้ว่าจะ เกษียณแล้วก็ตาม”

²⁶ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ธรรมสภา, 2534), หน้า 1-47.

²⁷ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

²⁸ เอก ธนะสิริ, *อายุ 120 ปี ทำไมจะทำได้*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฮอร์ลิ่งชั่น จำกัด, 2562), หน้า 220.

²⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จางง คันฉิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

³⁰ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุโคต, 21 พฤษภาคม 2562.

4. การเปิดรับการฟังความคิดเห็นจากคนรุ่นใหม่หรือคนวัยเดียวกัน เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุต้องพิจารณานำไปใช้ เนื่องจากผู้สูงอายุหลายท่านมักคิดว่าท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนรู้มากกว่า จำคิดว่าแนวคิดของท่านถูกไม่ยอมรับฟังจากผู้ที่อ่อนวัยกว่า อย่างไรก็ตามหากท่านได้เข้าใจว่าความรู้หาได้จากทุกที่ แม้แต่ในเด็กที่อ่อนวัยกว่าท่าน ยกตัวอย่างในเรื่องเทคโนโลยี ผู้สูงอายุไม่สามารถให้คำตอบหรือแสดงความคิดเห็นได้ดีเท่าคนรุ่นใหม่ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **รศ.ดร.จ่านอง คณิติก**³¹ ที่กล่าวว่า “ความรู้บางอย่างของผู้สูงอายุอาจนำมาแนะนำไม่ได้ต้องดูบริบททางสังคมที่แตกต่างกันด้วยคือถึงจะมีความรู้จริงแต่เป็นเรื่องล้าหลังไปแล้วถ้าแสดงออกไปคนอื่นอาจไม่เห็นด้วยจะเสียกำลังใจต้องระวังนอกจากนั้น ความคิดเห็นของคนรุ่นใหม่อาจเหมาะสมกับการประยุกต์ใช้ในโลกรปัจจุบัน หากท่านเปิดใจรับฟังด้วยความเมตตาและปรองดองแนะนำเพิ่มเติมแลกเปลี่ยนด้วยมุมมองเชิงจริยธรรม และความถูกต้องจะเป็นคุณค่าแก่ผู้ที่แลกเปลี่ยนกับท่านเป็นอย่างยิ่ง”

5. การนำความคิดที่ดีไปสู่การปฏิบัติการปฏิบัติ ความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่สำเร็จแล้วเป็นแนวทางดำเนินชีวิตแต่บุคคล ดังที่กล่าวมาในข้างต้นผู้สูงอายุคือผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเป็นเวลานานสิ่งที่ท่านสั่งสมคือวิทยาการที่ตกผลึก ดังนั้นแนวคิดจากคนกลุ่มนี้จะเป็นประโยชน์มากในการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม เช่น นายแพทย์ เฉก ธนะสิ ท่านแต่งหนังสือเพื่อแนะนำการปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุท่านอื่นในสังคมอย่างไรก็ตาม ความคิดจากผู้สูงอายุนั้นมีประโยชน์และนำไปใช้ได้จริงทำให้โครงการดีหลายโครงการสำเร็จได้ โครงการที่สำคัญทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสาธารณสุข โภค ด้านอุตสาหกรรม ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญในด้านที่เกี่ยวข้องบางท่านอยู่ในบทบาทของที่ปรึกษาบางท่านอยู่ในบทบาทของคณะกรรมการ หากมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและร่วมลงมือในกิจกรรมที่มีคุณค่า จะเป็นประโยชน์ทำให้ท่านเป็นส่วนหนึ่งของการสำเร็จของโครงการ เช่น นายแพทย์ เฉก ธนะสิ³² เป็นประธานมูลนิธิ 100 ปีชีวิที่มีสุข อาจารย์อรุณ วรชุน อดีตที่ปรึกษาผู้ว่ากรุงเทพมหานคร³³ เป็นที่ปรึกษาโครงการหลายโครงการที่สำเร็จและเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ โครงการ พระราชดำริต่าง ๆ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นตัวอย่างอันล้ำค่ายิ่งต่อพระสภานิกษาวไทยทั่วประเทศ

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยอริยวัชฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องมั่นใจในประสบการณ์ที่ตนมีว่าดีและแบ่งปันได้ เมื่อนำประสบการณ์มาคัดกรองเลือกและพิจารณาว่าความคิดเห็นที่ติงามเหมาะสมสถานที่เหมาะสมโอกาส และ

³¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านอง คณิติก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

³² สัมภาษณ์ นายแพทย์ เฉก ธนะสิ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562

³³ สัมภาษณ์ นายอรุณ วรชุน, อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร, 24 พฤษภาคม 2562.

มั่นใจว่าคิดเห็นไปแล้วสร้างสรรค์ความเจริญ หากความรู้ไม่เพียงพอผู้สูงอายุควรศึกษาเพื่อเติมเต็ม เปิดฟังความคิดเห็นผู้อื่นด้วยความเข้าใจแลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนา โครงการที่ดีจะสำเร็จได้ในที่สุดเป็น เป้าหมายของการเสริมคุณค่าด้านนี้นั่นเองดังแสดงในตารางที่ 4.4

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านร่วมแสดงความคิดเห็น	อริยวัฑฒิ 5
1. การเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่ตนมีว่าดีและแบ่งปันได้	ศรัทธา
2. การแสดงความคิดเห็นที่ผ่านการกลั่นกรองว่าเหมาะสม	ปัญญา
3. การศึกษาเพิ่มเติมเพื่อต่อยอดความรู้ตนเอง	สุตะ
4. การเปิดรับการฟังความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยน	จาคะ-สุตะ
5. การนำความคิดดีดีไปสู่การปฏิบัติการปฏิบัติ	ศีล

ตารางที่ 4.4 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย อริยวัฑฒิ 5

4.3.2 การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม

การมีส่วนร่วมในสังคมนอกจากการร่วมแสดงความคิดเห็นดังได้กล่าวมาข้างต้นยังมีการแสดงควมมีส่วนร่วมในการร่วมกิจกรรมโดยผู้สูงอายุเป็นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตอีกด้านหนึ่งเมื่อนำ อริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การเชื่อมั่นในศักยภาพของตน** การเชื่อมั่นในศักยภาพที่ผู้สูงอายุได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตตกผลึกในเรื่องต่าง ๆ มีวุฒิภาวะที่จะสามารถนำออกมามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้ ผู้สูงอายุต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนมีดีและความดีความสามารถนั้นนำมาแบ่งปันสร้างสรรค์สังคมได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ ของพระอริการ ไพศาล วิสาโล³⁴ กล่าวว่า ผู้สูงอายุพึงมั่นใจว่าตนมีประสบการณ์มาทั้งชีวิต มีศักยภาพเพื่อการแบ่งปัน

2. **การให้ความร่วมเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญแก่สังคม** มีหลายกิจกรรมในสังคมที่เป็นประโยชน์ผู้สูงอายุสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมที่ดิงามสร้างประโยชน์แก่สังคมเหมาะสมกับตนไม่เบียดเบียนความรู้สึกหรือร่างกายตลอดจนเวลาของตน ทำแล้วเกิดความสบายใจสุขใจและภูมิใจในแก่ ตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่มีศีลธรรมปฏิบัติตัวดีจะมี ความมั่นใจในการเป็นแบบอย่างและมีส่วนร่วมอย่างภูมิใจ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์ เฉก ธนะสิริ³⁵ ที่กล่าว

³⁴ สัมภาษณ์ พระอริการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

³⁵ สัมภาษณ์ นายแพทย์เฉก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562

ว่า “ผู้สูงอายุต้องพยายามสร้างความอบอุ่นขึ้นในครอบครัวของตนเองก่อน และเพื่อแม่ไปยังครอบครัวของลูก และหลาน เหลน แล้วสุขภาพจิตของเราจะสดชื่น และผู้สูงอายุที่มีศีลจะมีความมั่นใจในการเป็นแบบอย่าง” ดังคำสัมภาษณ์ของ พระครูสุนทรธรรมโสภณ³⁶ ที่ว่า “เมื่อก่อนอาตมาได้มีโอกาสไปทำกิจกรรมในหมู่บ้าน ได้ไปเชิญผู้สูงอายุมาเพื่อที่จะรดน้ำดำหัวในวันสงกรานต์เป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีคนหนึ่งที่ไมยอมมาเนื่องจากว่าเป็นคนที่ดื่มสุราเมามาย ไม่กล้าให้ลูกหลานมากرابไหว้ นี่ก็คือการไม่มีศีลในตัวเอง ตัวเองไม่มั่นใจว่าจะมีคุณธรรมความดี”

3. การพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมอาจเป็นกิจกรรมใหม่ที่ไม่เคยทำ แต่ผู้สูงอายุมีความสนใจเป็นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ในยามที่เป็นหนุ่มสาวยังต้องมีภาระความรับผิดชอบในเรื่องงานและครอบครัว ไม่มีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมที่สนใจพิเศษ แต่เมื่อว่างจากภาระดังกล่าวแล้วผู้สูงอายุในวันนี้ มีโอกาสเลือกกิจกรรมที่จะทำ ด้วยความสนใจ เพราะสังคมเปิดโอกาสเยอะมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของพระครูสุนทรธรรมโสภณ³⁷ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุจะสามารถเรียนรู้ได้ แต่เขาจะเรียนรู้เรื่องที่เป็นประโยชน์ระยะใกล้ ๆ ได้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวหรือเป็นประโยชน์ต่อตัวเองได้ระยะสั้น ไม่ได้มองอนาคตไปไกลแล้วมองเฉพาะหน้า แต่โดยพื้นฐานคือเขาเรียนรู้ได้สามารถเรียนรู้ได้แต่ต้องเป็นสิ่งที่เขาเห็นว่ามีความสำคัญมีประโยชน์ในระยะที่เขาใช้ในชีวิตประจำวัน”

4. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อสร้างกัลยาณมิตร ดังที่ทราบว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่ผ่านการตกผลึกเรื่องประสบการณ์ทั้งด้านทักษะความเชี่ยวชาญพิเศษหรือทักษะประสบการณ์ชีวิต การนำศักยภาพด้านต่างต่างออกมาใช้งานในสังคม มีส่วนร่วมในสังคม เป็นคุณค่าอย่างยิ่ง การได้พบเพื่อในกิจกรรมต่างต่างมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดี ๆ นอกจากจะสร้างความภูมิใจแล้วยังได้มิตรอีกด้วย สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ผู้ทรงคุณวุฒิรศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน³⁸ กล่าวว่า “สำคัญอยู่ที่ว่ามีอายุแล้วได้สร้างประโยชน์แก่ตนแก่สังคมหรือไม่ ถ้าอยู่ร้อยปีแต่ถ้าไม่ทำประโยชน์กับผู้อื่น แม้แต่วันเดียวก็ไม่มีประโยชน์ ท่านยังกล่าวว่ากิจกรรมบางอย่างสร้างในบ้านได้ เด็กประถม มัธยมก็ได้ศึกษาเทคโนโลยีต่าง ๆ พออยู่กับปู่กับย่าก็สอนวิธีใช้มือถือให้ เด็กเป็นครูสอนปู่ย่าตายาย” เป็นการแลกเปลี่ยนกันผู้ใหญ่ก็สอนเรื่องชีวิตเด็กก็สอนเรื่องเทคโนโลยี เกิดความลงตัว สอนใช้คอมพิวเตอร์ส่งไลน์ สิ่งนี้ก็เป็นตัวเชื่อมได้ถึงแม้ไม่ใช่คนในครอบครัวแต่เราก็มีกัลยาณมิตรข้างนอก เพราะฉะนั้นจึงมีส่วนดีทำให้ผู้ใหญ่จะไม่เหงาคลายเครียดได้

³⁶ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนาหา, 11 พฤษภาคม 2562.

³⁷ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, เรื่องเดียวกัน

³⁸ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

5. การเข้าใจผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของกิจกรรมขยายผลให้พัฒนาชุมชน ผู้สูงอายุต้องทราบ ว่าผลลัพธ์ของการร่วมกิจกรรมดีต่อตัวท่านอย่างไรและดีต่อสังคมอย่างไร เช่น ชมรมผู้สูงอายุจัด กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุหากท่านร่วมท่านจะมีสุขภาพแข็งแรง พบเพื่อนในสังคม ได้ ความสนุกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับมิตรใหม่ สร้างความภูมิใจที่ตนเป็นส่วนหนึ่งในสังคม และท่าน ต้องเข้าใจหากท่านไม่ให้ความร่วมมือ ไม่เข้าร่วมโดยเฉพาะกิจกรรมนี้จัดเพื่อกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อท่าน กิจกรรมนั้นก็มิโอกาสถูกยกเลิก การที่ท่านเข้าใจผลลัพธ์อันดีงานของกิจกรรม ท่านจะมีแรงบันดาลใจ ในการร่วมกิจกรรมดีดีและเอาความดีที่ท่านมีมาแบ่งปันเพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมนั้นให้เจริญ ความคิดดี ดีของผู้สูงอายุก็สามารถสร้างกิจกรรมดีได้เช่นกันสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของพระอริการ ไพศาล วิสาโล³⁹ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุบางท่านไปโรงพยาบาลแล้วรู้ว่าที่นั่นยุ่งเหยิงคนเยอะท่านรวมตัวเป็นกลุ่ม จิตอาสาเข้าไปช่วยเหลือเท่าที่อำนวยความสะดวกได้ อันนี้ดี”

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมด้วยอริยวัฑฒิ 5 มี กระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นในศักยภาพที่พึงปรารถนาของตน ท่านสามารถนำศักยภาพของ ท่านมาร่วมสร้างสรรค์แก่สังคม ในปัจจุบันองค์กรและหน่วยงานภาครัฐได้จัดกิจกรรมที่เป็นทางเลือก แก่ผู้สูงอายุ แบบใหม่ที่น่าสนใจ เช่น กิจกรรมเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร กิจกรรมท่องเที่ยว กับผู้สูง กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อผู้สูงอายุ กิจกรรมงานฝีมือ กิจกรรม จิตอาสาตามสถานที่ต่างต่างเช่น โรงพยาบาล ห้างร้าน หน่วยงานเอกชนก็ให้ความร่วมมือเปิดโอกาสขึ้น นอกจากนั้นยังมีชมรมผู้สูงอายุ ในแต่ละท้องถิ่น ที่สร้างสรรค์ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ อยู่เป็นประจำ นอกเหนือจากกิจกรรมวัน ผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นโอกาสดีเป็นทางเลือกหากท่านพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่เป็นการสร้าง กัลยาณมิตรและมีโอกาสสร้างผลลัพธ์ขยายผลเป็นการพัฒนาสังคมเมื่อผู้สูงอายุเข้าใจผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา จะเกิดแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตดังแสดงในตารางที่ 4.5

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมสังคม	อริยวัฑฒิ 5
1. การเชื่อมั่นในศักยภาพของตน	ศรัทธา
2. การนำศักยภาพที่พึงปรารถนาของตนมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม	ศีล
3. การพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่	สุตะ
4. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อสร้างกัลยาณมิตร	จาคะ
5. การเข้าใจผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของกิจกรรมขยายผลให้พัฒนาชุมชน	ปัญญา

ตารางที่ 4.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมด้วย อริยวัฑฒิ 5

³⁹ สัมภาษณ์ พระอริการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

4.3.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

การมีส่วนร่วมในสังคมนอกจากการร่วมแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมทางโลกดังได้กล่าวมาข้างต้นยังมีการเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด เป็นอีกด้านที่ผู้สูงอายุต้องให้ความสำคัญ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาเป็นการขัดเกลาจิตใจถือเป็นการพัฒนาจิต และเพิ่มคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตอีกทั้งเป็นการสร้างกัลยาณมิตร พบปะครูบาอาจารย์และช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ช่วยเสริมสร้างคุณค่าชีวิตอีกด้านหนึ่งในการร่วมกิจกรรมทางศาสนาเมื่อนำหลัก ธรรมอริยวัชฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาผู้สูงอายุตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเชื่อมั่นการทำความดีการที่ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในการทำความดีเชื่อในผลของการกระทำจะเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในกิจกรรมทางศาสนาสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระอธิการไพศาล วิสาโล⁴⁰ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุพึงมั่นใจว่าตนมีประสบการณ์มาทั้งชีวิต มีศักยภาพเพื่อการแบ่งปันผู้สูงอายุที่สะสมความดีมาทั้งชีวิตต้องเชื่อมั่นว่าตนเป็นแบบอย่างได้”

2. การปฏิบัติตนตามประเพณีทางศาสนา ปกติในทางศาสนาไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด จะมีประเพณีศาสนา ที่เป็นแบบอย่างอันดีงามในการวิจัยนี้ผู้วิจัยขอกกล่าวถึงกิจกรรมของพระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่าง ผู้สูงอายุสามารถเริ่มต้นจากประเพณีปฏิบัติทางศาสนาเป็นแนวทางในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น สวดมนต์ไหว้พระ ถือนุโบสถศีลวันพระ ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน เรียนพระพุทธศาสนา ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ทำบุญด้วยปัจจัย อาหารและสิ่งของ แม้แต่การบวชในวัยสูงอายุก็ยังมีโอกาสทำได้ การเข้าวัดปฏิบัติกิจกรรมตามประเพณีพระศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรทำให้เป็นแบบอย่างแก่สังคม

3. การเรียนรู้หลักธรรมและกิจกรรมทางศาสนา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่เหมาะสมที่ผู้สูงอายุควรเรียนรู้และปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็น หลักมงคลธรรม สังคัตถุ พรหมวิหาร หรือ ภาวนา 4 อย่างไรก็ตามทุกหลักธรรมเป็นการสนับสนุนซึ่งกันและกันให้เป็นคนดีทั้งกายวาจาและใจ ครอบคลุมด้วยหลัก อริยวัชฒิ 5 ประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา นั่นเอง การเรียนรู้หลักธรรมนำมาปฏิบัติจะเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดการร่วมมือในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาแก่ผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีคุณค่ายิ่ง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล⁴¹ กล่าวว่า “หากว่ามีธรรมะ 5 ข้ออยู่ในจิตใจก็จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นมีความสุข ประการที่หนึ่งก็คือว่า เมื่อทำความดีอยู่ในศีล จาคะ ก็จะทำให้ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ เป็นที่รักของทุกคน ส่วนเรื่องจาคะคือการแบ่งปัน การให้ความสุขกับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เราได้รับความสุขกับคืนมา และ ใน

⁴⁰ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁴¹ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

ขณะเดียวกันการที่มีศรัทธาก็ทำให้จิตใจอึดอัด บีบคั้น มันจะช่วยทำให้เราอายุยืน ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บ น้อยกว่า มีความอบอุ่นมั่นคงในจิตใจเพราะมีที่ยึดเหนี่ยว คนเราถ้าแก่แล้วจะต้องเจอกับทุกขเวทนา จะต้องมีปัญหา เข้าใจความจริงในชีวิตไม่ได้ไม่ทุกข์ ต้องยอมรับความจริงไม่เกิดความเครียด ถึงเวลาที่เจ็บป่วยก็ยอมรับความจริงได้ไม่บ่นโวยวายตีโพยตีพายเพราะเดี๋ยวนี้หลายคน พอแก่ตัวแล้ว เจ็บป่วยก็ทำใจไม่ได้ เพราะว่าไม่เหมือนเดิมถึงมันมีความเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดทุกข์สภาพ”

4. การสนับสนุนทำนุบำรุงพระศาสนา พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคม วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นหลักในการพัฒนาคนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านกาย สุขภาพจิต ใช้คุณธรรมและสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการทำนุบำรุงพระศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อประชาชนรวมทั้งผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสมดุลของชีวิตแบบมีสุขภาวะ ดัง**คำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม**⁴² ให้ความคิดเห็นว่า “ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางธรรมดั่งนี้กิจกรรมในสังคมอย่างน้อยก็ทำให้คลายเหงา กิจกรรมที่น่าจะต้องเน้นไปในทางธรรมะ เช่น การมีชมรมผู้สูงอายุ เช่น การไปฟังพระเทศน์ไปทำบุญให้เป็นกิจกรรมที่เป็นธรรมทางใจ ไม่ต้องไปร้องแรงแหกกระแฉอก เพราะว่ามันเป็นวัยสุดท้ายของเราแล้ว จะไปไชโยโห่ฮิ้วเหมือนกับพวกเด็ก ๆ ก็คงไม่ไหว”

5. การประเมินความเจริญของคุณธรรม เรียนรู้ธรรมจากครูบาอาจารย์ช่วยเพิ่มพูนปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุให้เรื่องการขัดเกลาจิตใจ ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธองค์ ปฏิบัติตัวดีเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทำให้เกิดการลดกิเลสที่ครอบงำ เลือกที่จะปล่อยวางและให้อภัยทำให้ท่านมีจิตที่สงบสุขเกิดปัญญา สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของพระอธิการไพศาล วิสาโล**⁴³ ที่กล่าวว่า “ถ้าเกิดว่ามีปัญญาที่เข้าใจทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตก็ทำให้ไม่ทุกข์และในแง่ของชีวิตจะเป็นไปด้วยดี แม้ว่าจะมีความผันผวนปรวนแปรเกิดขึ้น ระหว่างเกิดความแก่ ความเจ็บความป่วย หรือความพลัดพราก คนแก่อายุยืนก็ต้องเจอความพลัดพรากมากกว่าคนอายุสั้น ข้อดีของการมีอายุยืนก็คือว่ามันห่างไกลจากความตาย แต่ข้อเสียก็ต้องเจอความพลัดพรากสูญเสียมากกว่าคนที่อายุน้อย หรือคนที่อายุสั้น แล้วถ้ามีปัญหาจะทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตไม่ทุกข์ นอกจากนั้น ผู้สูงอายุควรมีการประเมินตนเองอยู่เสมอว่าที่มีความเจริญในธรรมเพิ่มขึ้นอย่างไร หลักที่นำมาใช้ประเมินคือ ท่านมีการเจริญในด้าน ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มากขึ้นเพียงไรเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง”

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ผู้สูงอายุต้องมีความศรัทธาในความดีในเรื่องกรรมจึงเป็นเหตุให้เกิดการปฏิบัติดีตามแนวทางของพระศาสนา เริ่มต้นจากการร่วมกิจกรรมตามศาสนประเพณี อาจกล่าวได้ว่า“ผู้สูงวัยกับศาสนาเป็นของคู่กัน” โดยเฉพาะในช่วงวันสำคัญทางพระศาสนา การที่

⁴² สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

⁴³ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

ผู้สูงอายุได้เข้าวัดทำบุญ ส่วนหนึ่งเพื่อที่คนรุ่นปู่ย่าตายายจะได้เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกหลานในการช่วยทำนุบำรุงพระศาสนา การทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเองมี “สิ่ง” ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการเข้าวัด นั่นท่านจะได้ในเรื่องของการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และทำให้จิตใจผ่องใส ปราศจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ที่สำคัญเมื่อเราอายุมากขึ้น การบำเพ็ญทาน บำเพ็ญศีล และบำเพ็ญภาวนา เป็นสิ่งที่สามารถสร้างบุญกุศลให้ทั้งตัวเองและสมาชิกในครอบครัว รวมถึงยังเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกหลานเพื่อปฏิบัติตาม ท่านสามารถที่จะฟังเทศน์ หรือนั่งสวดมนต์แผ่เมตตา หรือจะตั้งบาตรทำบุญ ตลอดจนการบริจาคสิ่งของให้กับคนยากไร้ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มของท่านบารมี หรือแม้แต่การรักษาศีล ซึ่งอยู่กลุ่มของการบำเพ็ญศีลก็สามารถทำได้เช่นเดียวกันนอกจากที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูงอายุยังให้อภัยทานผู้อื่น ซึ่งถือเป็นทานบารมีที่ยิ่งใหญ่ การศึกษาธรรมเป็นเรื่องต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องผู้สูงอายุควรมีการประเมินความเจริญของคุณธรรมของตนเพื่อเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องดังแสดงในตารางที่ 4.6

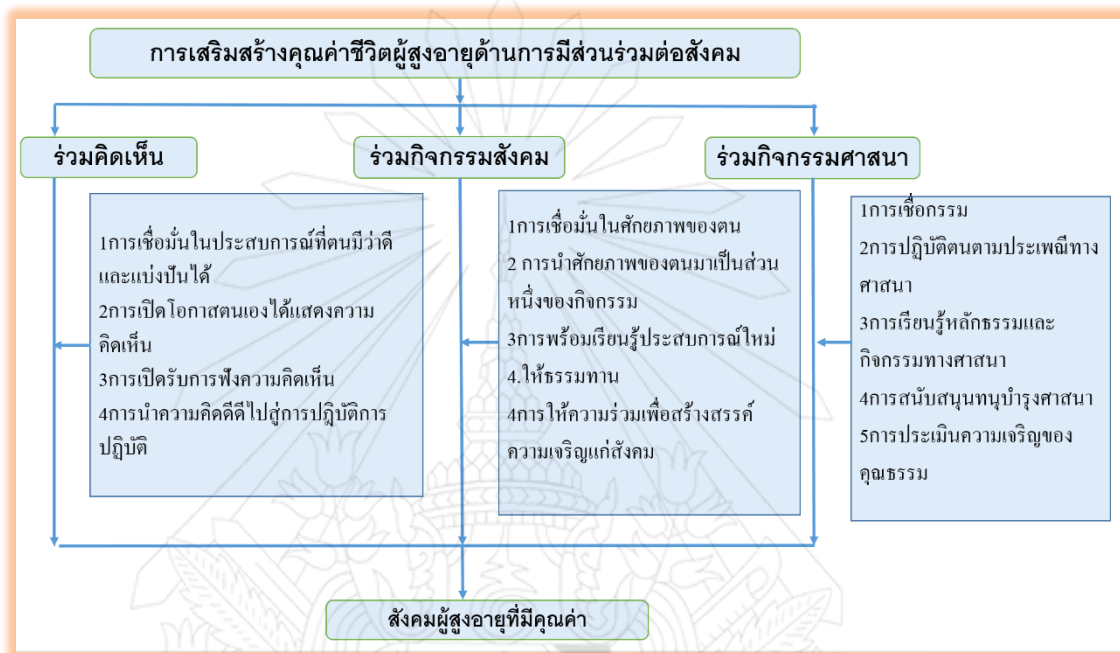
กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางศาสนา	อริยวัฑฒิ 5
1. การเชื่อมั่นการทำความดี	ศรัทธา
2. การปฏิบัติตนตามประเพณีทางศาสนา	ศีล
3. การเรียนรู้หลักธรรมและกิจกรรมทางศาสนา	สุตะ
4. การสนับสนุนทำนุบำรุงพระศาสนา	จาคะ
5. การประเมินความเจริญของคุณธรรม	ปัญญา

ตารางที่ 4.6 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

ด้วยอริยวัฑฒิ 5

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมนั้นคือการดำเนินชีวิตอยู่บนความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตนโดยความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชน เมื่อตนได้มีโอกาสอยู่ในฐานะ “ผู้สร้าง” และเป็นส่วนหนึ่งของกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นจากการได้รับการยกย่องเชิดชูจากคนในชุมชนผู้สูงอายุหลายท่านยังได้รับการมอบหมายภาระหน้าที่สำคัญในชุมชนเนื่องด้วยความรู้ความสามารถเฉพาะทางที่มีอยู่จึงถือเป็นที่พักของชุมชน ในยามที่ต้องการผู้มีความรู้มาช่วยดำเนินงานและแก้ไขปัญหาจึงทำให้ผู้สูงอายู้สึกภูมิใจที่ท่านได้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือเกื้อกูลชุมชนตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ การมีส่วนร่วมจะแบ่งเป็น 3 ประเด็นหลักคือ 1) การร่วมให้ความคิดเห็น 2) การร่วมกิจกรรมสังคม และ 3) การร่วมกิจกรรมทางพระศาสนา ทั้งสามกิจกรรมเกิดจากการมั่นใจในศักยภาพและความดีของ

ผู้สูงอายุ การนำความดีออกมาใช้ การเรียนรู้และต่อยอดความดีด้วยการร่วมกิจกรรม การแบ่งปันและเข้าใจผลลัพธ์ของสิ่งที่ทำว่าดีจะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ นายแพทย์เอก ณะสิริ**⁴⁴ ที่กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำ เพราะคนที่อยู่ในวัยสูงอายุมักจะมีเวลาว่างเหลือเฟือ เมื่อใดที่ว่างก็จะรู้สึกเหงา และมักคิดว่าตัวเองหมดคุณค่า ควรระวังอย่าให้ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเป็นอันตราย” ดังแสดงในภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ5

ดังที่กล่าวสรุปในข้างต้นเมื่อนำหลักธรรม อริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ จะได้แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ในการสร้างคุณค่าในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เพื่อผลลัพธ์คือ การสร้างพลังผู้สูงอายุที่มีคุณค่า เรียกภาษาอังกฤษว่า **P = Participation** หมายถึงการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ผ่านการถ่วงถองว่าสร้างสรรค์ การรับฟังความคิดเห็นเพื่อการพัฒนาและการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมสังคมและกิจกรรมทางพระศาสนา เป็นแบบอย่างที่ดีงามในสังคมและสร้างสังคมที่มีศักยภาพ

4.4 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต

การเรียนรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วถึงคำพูดที่ว่า “ไม่มีใครแก่เกินเรียน” นั้นเป็นคำพูดที่ถูกต้องและเป็นไปได้ทั้งนี้เนื่องจากเป้าหมายในการเรียนรู้

⁴⁴ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวีเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

ของผู้สูงอายุอาจจะแตกต่างจากคนวัยเรียนในปัจจุบันที่มุ่งเน้นการศึกษาเพื่อการประกอบอาชีพ ในขณะที่การเรียนของผู้สูงอายุคือการ “เรียน” เพื่อให้ “รู้” ในสิ่งที่สนใจหรือเห็นว่าเอามาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้ ผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต เป็นหัวใจของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของ เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นคือ 1) การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร 2) การเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ และ 3) การเรียนรู้เพื่อสนับสนุนความมั่นคงของชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.4.1 การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร

ผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนถ่ายเทคโนโลยีการพัฒนาทางเทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การติดต่อสื่อสารในปัจจุบัน มีความจำเป็นต้องเข้าใจการใช้เทคโนโลยีในปัจจุบัน ที่วี ที่เป็นระบบดิจิทัล, การเรียนรู้ผ่านทางonline การติดต่อผ่าน VDO call การหาข้อมูลความรู้ที่เป็นอิเล็กทรอนิกส์มากมาย การเรียนรู้การใช้งานเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เป็นกระบวนการสำคัญในการเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเชื่อมั่นว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์ในการสื่อสาร ในโลกปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสารด้วยระบบไร้พรหมแดนอุปกรณ์บางอย่างในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องใช้กันไป โทรศัพท์มือถือได้กลายมาเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่แทบจะขาดไม่ได้ ผู้สูงอายุก็เช่นกันท่านจำเป็นต้องติดต่อสื่อสารการตระหนักรู้ว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์จะทำให้ท่านสามารถก้าวไปสู่การเรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของคุณฉวี ตันสวัสดิ์⁴⁵ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุที่มาเข้ารับการอบรมเรื่องเทคโนโลยีจากมือถือและคอมพิวเตอร์เชื่อว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์ต่อการสื่อสาร สร้างความสะดวกให้ชีวิตและใช้ประโยชน์ในการหาความรู้”

2. การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างมีแบบแผน การใช้เทคโนโลยีที่ทั้งคุณและโทษหากนำมาใช้มากเกินไปอาจทำให้ผู้สูงอายุใช้สายตามาก ใช้เวลากับเทคโนโลยีมากก็อาจทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ แต่อย่างไรก็ตามประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีก็มีมากมายเช่น การติดต่อสื่อสาร การสืบค้นข้อมูลที่สำคัญ การใช้เพื่อผ่อนคลายด้วยการดูหนังฟังเพลง ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีการจัดเวลาและวางแผนการใช้อย่างถูกต้อง ควรมีวิจารณ์ญาณในการเลือกเสพข้อมูลจากเทคโนโลยี ไม่ใช่เทคโนโลยี

⁴⁵ สัมภาษณ์ คุณฉวี ตันสวัสดิ์, ผู้ก่อตั้งบริษัท Young Happy, 24 พฤษภาคม 2562

ในทางที่ผิด สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณ ญา ตันสวัสดิ์⁴⁶ เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุไว้ว่า “ผู้ให้คำสัมภาษณ์มีความเชื่อว่าเทคโนโลยีทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้น เช่น สมัยก่อนจะเรียกแท็กซี่ต้องเดินไปหน้าหมู่บ้าน เดี๋ยวนี้เราใช้แอปเรียกแท็กซี่ อยากรหาอะไรก็ ใช้ App. สั่งอาหาร มันเป็นหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ไปแล้ว แต่ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุเขายังใช้ชีวิตแบบเดิม ยังเดินจะเรียกแท็กซี่ ยังไปนั่งรอคิวหมอในขณะที่มี App. ปรึกษาหมอ ญาเลยมองว่าถ้าผู้สูงอายุกล้าใช้เทคโนโลยีน่าจะทำให้ใช้ชีวิตง่ายขึ้น”

3. การเรียนรู้เทคโนโลยีเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล จึงเป็นสิ่งจำเป็นอีกเช่นเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างสร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์ต่อการใช้งานสำหรับการเป็นผู้ประกอบการ อีกทั้งยังมีความรู้เท่าทันโลก สามารถหาข้อมูลที่ต้องการได้ด้วยตนเอง และไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ ซึ่งแน่นอนว่าแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการให้การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุจากองค์กรต่าง ๆ เป็นเรื่องที่น่ายินดีเป็นอย่างมาก สังคมโลกในอนาคตก็จะมีแต่พลเมืองที่ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุแต่ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างแน่นอน สามารถมีความสุขและพึ่งพาตนเองจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล⁴⁷ ที่ว่า “สุตะของคนแก่เมื่อ 30 ปีที่แล้วถ้าจะมาใช้กับปัจจุบันก็ต้องมีการปรับ อย่างน้อยต้องรู้จักใช้คอมพิวเตอร์ ใช้แท็บเล็ต พีซี ความรู้ทางด้านเทคโนโลยี digital literacy”

4. การใช้เทคโนโลยีสื่อสารความรู้สึกและข้อมูล เทคโนโลยีช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดกิจกรรมร่วมกับญาติพี่น้องและคนในสังคม นอกจากนี้ในด้านของสุขภาพจิต การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลก็ยังมีส่วนร่วมเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่นการพักผ่อนและคลายความเครียดจากภาวะการไม่ได้ทำงาน อีกทั้งยังช่วยสร้างความสัมพันธ์กันในครอบครัวอีกด้วยตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายจนถึงลูกถึงหลาน โดยจะเห็นได้จากการติดต่อสื่อสารกันในครอบครัวผ่านช่องทางออนไลน์ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ รศ.ดร.จางง คันฉิก⁴⁸ กล่าวว่า “ด้วยเทคโนโลยีทำให้การเข้าถึงความรู้ทำได้ง่าย หากเราไม่อย่างใช้ตาเราก็ใช้หูรับฟังปัจจุบันผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตาก็สามารถใช้ฟังเสียงอ่านหนังสือได้ นอกจากนั้นยังทำให้ครอบครัวได้อยู่ใกล้ชิดกันได้สื่อสารสิ่งที่ดี”

5. การเข้าใจข้อดีข้อเสียของการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร การที่ผู้สูงอายุเรียนรู้เทคโนโลยีและรู้เท่าทันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่เป็นภัยทางเทคโนโลยีที่ควบคู่กันไปด้วยจะช่วยให้เกิดประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ประโยชน์ที่ชัดเจนจากเทคโนโลยีคือการ

⁴⁶ สัมภาษณ์ คุณญา ตันสวัสดิ์, เรื่องเดียวกัน

⁴⁷ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁴⁸ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จางง คันฉิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม

สื่อสาร การสืบค้น และการผ่อนคลาย แต่อย่างไรก็ตามอาจเกิดปัญหาต่อสายตาและกล้ามเนื้อหากใช้มากเกินไป ข้อมูลที่ได้จากการสื่อสารและสืบค้นอาจไม่ใช่ข้อมูลที่ถูกต้องเป็นจริงต้องใช้การพิจารณาในการสื่อสารออนไลน์ มีมิคาชีฟแฝงตัวอยู่เป็นจำนวนมากดังนั้นการรู้เท่าทันจะทำให้ผู้สูงอายุไม่ตกเป็นเหยื่อ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รองศาสตราจารย์. ดร. จ่านง คณิติก⁴⁹ ที่กล่าวว่า “ด้วยเทคโนโลยีทำให้การเข้าถึงความรู้ทำได้ง่าย หากเราไม่อยากใช้ตาเราก็ใช้หูรับฟังปัจจุบันผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสายตาก็สามารถใช้ฟังเสียงอ่านหนังสือได้”

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องตระหนักถึงประโยชน์ของเทคโนโลยีว่าช่วยในการดำเนินชีวิตท่านได้อย่างไรบ้าง เพื่อการเรียนรู้ให้เข้าใจวิธีการใช้และข้อดีข้อเสียเพื่อการป้องกันปัญหาชีวิตที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี มีการจัดสรรเวลาใช้งานให้เหมาะสมไม่เบียดเบียนร่างกาย เลือกสื่อที่มีคุณภาพดีที่ควรเสพและไม่ควรเสพ ใช้ประโยชน์จากครอบครัวด้วยการสื่อสารให้ข้อมูลดีดีขยายผลต่อเพื่อนในสังคม ปัจจุบันการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อม สำหรับผู้สูงอายุเอง แต่สามารถค่อย ๆ เรียนรู้แล้วเอานำมาใช้ประโยชน์ในการสื่อสารกับครอบครัวและสังคม เหตุผลที่เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญในสถานการณ์ที่โลกปัจจุบันเป็นการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีมี 2 เหตุผลที่สนับสนุนดังนี้ 1) ใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือหาข้อมูลความรู้ ที่สำคัญในเรื่องต่างต่างแทบทุกเรื่องในโลกใบนี้เทคโนโลยีย่อโลกใบนี้ให้เล็กและมีการเชื่อมโยง ความรู้ที่ได้รับจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในการสร้างคุณค่าชีวิตในด้านต่าง ๆ 2) ใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารติดต่อและสร้างกิจกรรม ความสำคัญอีกประการหนึ่งของการเรียนรู้เทคโนโลยีคือการสื่อสาร การติดต่อเชื่อมโยงซึ่งผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อนและคนในสังคม ไม่ว่าจะอยู่ในจุดใดของโลกก็สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุได้ ทำให้เหตุการณ์ฉุกเฉินสามารถถูกช่วยเหลือได้ทันการ การสื่อสารทำให้ครอบครัวและมิตรอยู่ใกล้กันแม้อยู่ไกล การสื่อสารลดความรู้สึกเจ็บเหงาในจิตใจของผู้สูงอายุ และการสื่อสารทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเจอเพื่อใหม่ที่เป็นกัลยาณมิตร เพิ่มขึ้น การสื่อสารช่วยเชื่อมโยงเรื่องกิจกรรมต่างต่างของผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ด้านการมีส่วนร่วม และ ด้านสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ตลอดจนด้านความมั่นคงของชีวิตด้วยเช่นกัน มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.7

⁴⁹สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คณิติก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร	อริยวัฑฒิ 5
1. การเชื่อมั่นว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์ในการสื่อสาร	ศรัทธา
2. การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างมีแบบแผน	ศีล
3. การเรียนรู้เทคโนโลยีเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	สุตะ
4. การใช้เทคโนโลยีสื่อสารความรู้สึกและข้อมูล	จาคะ
5. การเข้าใจข้อดีข้อเสียของการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร	ปัญญา

ตารางที่ 4.7 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.4.2 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ

นอกจากการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีแล้วผู้สูงอายุยังสามารถเรียนรู้ในความรู้ศาสตร์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัย หรือเป็นความรู้ที่เหมาะสมวัยและกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถใช้ความรู้มาสร้างกิจกรรมเป็นงานอดิเรกที่ตนเองรัก เช่น การเรียนรู้การถ่ายภาพ การเรียนวาดภาพ การเรียนรู้เรื่องธรรมะ สมาธิภาวนา การเรียนรู้ด้านการเกษตรในครัวเรือน การเรียนรู้เรื่องสุขอนามัยและการป้องกัน การเรียนรู้ในความรู้ใหม่เป็นหนึ่งในกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ มีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องการศึกษาตลอดชีวิตเป็นกุญแจสำคัญ ในการสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือจากผู้อื่น และดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สามารถประกอบอาชีพและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างไปจากทัศนคติในด้านลบของสังคมในอดีตที่กล่าวว่าผู้สูงอายุขาดความแข็งแรงและเป็นภาระต่อสังคมจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน⁵⁰ว่า “การเรียนรู้ความรู้ใหม่ เป็นเหตุให้เกิดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเลือก ในความรู้ที่ท่านมีความสนใจอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ทำให้ไม่เกิดความจำเจ นอกจากได้ความรู้แล้วยังสร้างความสุขในการมีส่วนร่วมกับผู้สอนและผู้ร่วมเรียน เป็นงานอดิเรกที่สร้างความสุขได้”

2. การเลือกศาสตร์ที่เรียนรู้แบ่งเวลาให้เหมาะสมผู้สูงอายุต้องทราบว่าการเรียนรู้ต้องใช้

⁵⁰ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

เวลา เลือกที่จะเรียนและรู้ว่าเราเรียนรู้ไปเพื่อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตด้านใดส่งเสริมคุณค่าชีวิต ด้านไหน เป็นเรื่องที่ต้องนำมาพิจารณาในการเลือกเรียนน้ออกจากนั้นควรแบ่งเวลาให้ดีไม่เบียดเบียน เวลาชีวิตในด้านอื่นไม่ทำให้การเรียนมาทำลายสุขภาพของตน สอดคล้องกับ**คำให้สัมภาษณ์ของ รศ. ดร.จ่านงค์ คันธิก**⁵¹ ที่กล่าวว่า “เราไปเรียนสอดคล้องตอนสูงอายุได้หรือเปล่า ก็เรียนได้แต่จะต้องมี จุดมุ่งหมายว่าเราเรียนไปเพื่ออะไร ถ้ามีจุดหมายปลายทางเช่นไรเพื่อสังคมหรือเรียน เพื่อมีเพื่อนก็ได้ สำคัญคือเพื่อพัฒนาจิตใจ ถ้ามีเวลาว่างมากก็จะไปเรียนเพื่อเอาประโยชน์ก็ได้ แต่ถ้าเรียนไปฟุ้งมาก บางทีมันก็ไปอีกทางกลายเป็นความมึนเบลออกไปซะก่อน”

3. การเปิดรับโอกาสการเรียนรู้ในหลายด้าน ในปัจจุบันการเรียนรู้ในผู้สูงอายุทำได้ สะดวกขึ้นเนื่องด้วยการสนับสนุนจากภาครัฐและหน่วยงานต่าง ๆ ได้ร่วมเปิดการสอนในศาสตร์ ความรู้ต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความสนใจอย่างไรก็ตามเพื่อสนับสนุนการ เสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่เป็นด้านหลักของผู้สูงอายุนั้นจะพิจารณาจากความจำเป็นที่ควรทราบ คือ ด้าน สุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจและการออม ด้านสิทธิ ของ ผู้สูงอายุตามกฎหมาย ด้านธรรมะ ด้านการเรียนรู้ศาสตร์แขนงอื่น การเรียนรู้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิด ความมั่นใจภูมิใจในสิ่งที่ตนทำได้และได้รับมา สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.ประเวศ อินทอง ปาน**⁵² ว่า“การเรียนรู้ความรู้ใหม่ เป็นเหตุให้เกิดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเลือก ใน ความรู้ที่ท่านมีความสนใจอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ทำให้ไม่เกิดความจำเจ นอกจากได้ความรู้แล้วยังสร้าง ความสุขในการมีส่วนร่วมกับผู้สอนและผู้ร่วมเรียน เป็นงานอดิเรกที่สร้างความสุขได้”

4. การแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ ในการเรียนรู้ต่าง ๆ ก็ได้เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยน ความรู้ร่วมกับครูอาจารย์และสร้างกัลยาณมิตรในการศึกษาเพิ่มการเติมเต็มให้กับชีวิตเกิดความสุขกับ กิจกรรมการเรียน สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ คุณนพดล ลิ้มศิลา**⁵³ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุบางท่านห่อ เหี่ยวสิ้นหวัง บางท่านสมองเริ่มช้าไม่ได้ใช้งาน เมื่อมาร่วมกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุท่านได้มีปฏิสัมพันธ์ มีกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้ทำให้ท่านสดชื่นและสมองดีขึ้นมีความสุขขึ้นมาก”

5. การนำวิทยากรใหม่ ๆ ที่ได้รับมาเสริมสร้างคุณค่าชีวิต การเรียนรู้ต้องมีจุดมุ่งหมาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาต่อยอดเพื่อนำปัญญาที่ได้มาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านอื่น ๆ ต่อไปสร้างความภูมิใจในความสำเร็จในแต่ละขั้นให้กับผู้สูงอายุ

⁵¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านงค์ คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

⁵² สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

⁵³ สัมภาษณ์ คุณนพดล ลิ้มศิลา, รองประธานสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร, 27 พฤษภาคม 2562.

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องตระหนักและเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเรียนรู้ได้ นโยบายไทยร่วมมือกันพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านการศึกษา จัดเป็นนโยบายสำคัญที่สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการศึกษาได้ง่ายและทั่วถึง มีหลายหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจัดตั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุ สถานการศึกษาหลายแห่งเปิดระบบการศึกษาระยะสั้นในหลักสูตรที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากมายให้ท่านได้เลือก ผู้สูงอายุต้องพิจารณาตามเหตุแห่งความจำเป็นที่ต้องการใช้ประโยชน์แบ่งเวลาให้เหมาะสมไม่ทำให้ทำลายสุขภาพ การแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้จากครูอาจารย์และมิตรจะสร้างความสุขใจและภูมิใจเมื่อสำเร็จ เมื่อผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างคุณค่าชีวิตอย่างต่อเนื่องเป็นความภูมิใจอันมีค่ายิ่ง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ ของรศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน⁵⁴ ท่านกล่าวว่า “การเรียนรู้ความรู้ใหม่ เป็นเหตุให้เกิดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเลือกในความรู้ที่ท่านมีความสนใจอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ทำให้ไม่เกิดความจำเจ นอกจากได้ความรู้แล้วยังสร้างความสุขในการมีส่วนร่วมกับผู้สอนและผู้ร่วมเรียน เป็นงานอดิเรกที่สร้างความสุขได้” มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.8

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ	อริยวัฑฒิ 5
1.การเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง	ศรัทธา
2.การพิจารณาเลือกและแบ่งเวลาให้เหมาะสม	ศีล
3.การเปิดรับโอกาสการเรียนรู้ในหลายด้าน	สุตะ
4.การแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้	จาคะ
5.การนำวิทยาการใหม่ ๆ ที่ได้รับมาเสริมสร้างคุณค่าชีวิต	ปัญญา

ตารางที่ 4.8 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.4.3 การเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงในชีวิต

เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงของชีวิต มีรายละเอียดต่อไปนี้

1. เชื่อว่าความมั่นคงของชีวิตต้องเรียนรู้เพิ่มเติม ผู้สูงอายุต้องตระหนักเรื่องความสำคัญ

⁵⁴ สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน, เรื่องเดียวกัน

ของความมั่นคงและการวางแผนเรื่องความมั่นคงของชีวิต เพื่อจะได้เกิดกิจกรรมการหาความรู้เพิ่มเติมในการนำมาซึ่งความมั่นคงสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ คุณ อรุณ วรชุน**⁵⁵ ที่กล่าวว่า “คนเราเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตผมเป็นครูผมยังต้องเรียนรู้อายุ 80 ก็ยังต้องเรียนรู้ การสร้างความมั่นคงในชีวิตไม่ใช่จะเกิดขึ้นเองง่าย ๆ ต้องเข้าใจเศรษฐกิจ เข้าใจสุขภาพ เข้าใจสิ่งแวดล้อมสังคม เข้าใจแม้กระทั่งปัจจัย 4”

2. **การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท** การสร้างความมั่นคงในชีวิตเป็นพื้นฐานหนึ่งที่จะให้ให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ตลอดจนสังคมให้ความเชื่อมั่นเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้การดำเนินชีวิตด้วยความดี ไม่ประมาท มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องที่มีความจำเป็นต่อชีวิตเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตัวเพื่อเป็นแบบ อย่างในสังคม **สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณ อรุณ วรชุน**⁵⁶ ที่กล่าวว่า “ตลอดชีวิตผมเป็นครู เป็นที่ปรึกษา เป็นกรรมการหน่วยงานระดับประเทศ ผมต้องเรียนรู้เต็มเต็มอยู่เสมอเพื่อแนะนำสิ่งที่ดีและถูกต้อง ทำตัวเป็นแบบอย่าง ผมจะสอนลูกหลานผมเสมอว่า ต้องเรียนรู้จากผู้อื่นเพื่อเติมตนเอง ต้องซื่อสัตย์ไม่คดโกง แม้แต่เวลาหรือทรัพย์สิน”

3. **การเรียนรู้ในเรื่องที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตให้มีความมั่นคง** ผู้สูงอายุอยู่ในช่วงวัยที่มีเวลาเหลือน้อยการเลือกทำกิจกรรมอะไรเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตสมควรจะถูกนำมาพิจารณาเพื่อปฏิบัติเป็นอันดับต้น ๆ การเลือกที่จะเรียนรู้ในศาสตร์อื่นก็เช่นกันผู้สูงอายุความเลือกที่จะเรียนรู้ในเรื่องเศรษฐกิจการจัดการวางแผนทางเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัวให้มั่นคง เรียนรู้เรื่องการออม การจัดสรรและการต่อยอดรายได้ นอกจากนั้นเรื่องสุขภาพและอนามัยเป็นสิ่งที่ต้องทราบและเรียนรู้เข้าใจเพื่อการปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะทานอาหารเพื่อเป็นยา เรียนรู้ที่จะออกกำลังกายในแบบที่สร้างสมดุลและเหมาะกับวัยเป็นต้น การเรียนรู้เรื่องประโยชน์จากหน่วยงานรัฐและเอกชนที่ผู้สูงอายุควรได้รับก็เช่นกัน มีเรื่องการสนับสนุนและผลประโยชน์หลายอย่างที่เป็นนโยบายจากภาครัฐและเอกชนจัดให้ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ท่านควรติดตามข่าวสารจะได้ไม่เสียโอกาส ในสถานะฉุกเฉินซึ่งในวัยสูงอายุมีโอกาสเกิดขึ้นได้สูงผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เรื่องสถานการณ์ฉุกเฉินควรทำอย่างไร เบอร์โทรที่สำคัญ ขั้นตอนการติดต่อผู้สูงอายุควรทราบ สิ่งที่กำลังมาจะเป็นการเรียนรู้ที่สนับสนุนการสร้าง ความมั่นคงให้กับชีวิตผู้สูงอายุยิ่งขึ้น**สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณ นพดล ลิ้มศิลา** ซึ่งกล่าวว่า⁵⁷ “ผู้สูงอายุมักสนใจเรื่องข่าวสารในชีวิตประจำวัน ตอนเช้าที่ชมรมผู้สูงอายุจะนำข่าวสารมาแลกเปลี่ยน ข่าวที่นำมาแลกเปลี่ยนมักเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิต ข่าวกิจกรรม ข่าวผลประโยชน์ที่รัฐและเอกชนมีให้กับผู้สูงอายุ ความรู้ที่ผู้สูงอายุสนใจคือความรู้ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สั้นสั้น

⁵⁵ สัมภาษณ์ คุณอรุณ วรชุน, อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร, 24 พฤษภาคม 2562.

⁵⁶ สัมภาษณ์ คุณอรุณ วรชุน, เรื่องเดียวกัน

⁵⁷ สัมภาษณ์ คุณนพดล ลิ้มศิลา, รองประธานสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร, 27 พฤษภาคม

ง่ายง่าย ปฏิบัติได้ หากเอาตำราเป็นเล่มมาให้อ่านท่านจะไม่ค่อยชอบท่านชอบแบบเล่าให้ฟังฟังผ่านหู และสอนปฏิบัติ”

4. การแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้แก่คนในสังคม ในการเรียนรู้จะมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดและแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ในสังคม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน⁵⁸ ว่า “การเรียนรู้ความรู้ใหม่ เป็นเหตุให้เกิดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเลือก ในความรู้ที่ท่านมีความสนใจอยากเรียนรู้เพิ่มเติม ทำให้ไม่เกิดความจำเจ นอกจากได้ความรู้แล้วยังสร้างความสุขในการมีส่วนร่วมกับผู้สอนและผู้ร่วมเรียน เป็นงานอดิเรกที่สร้างความสุขได้”

5. การนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงแก่ตน เรียนรู้เพื่อนำไปใช้ เรียนรู้เพื่อไม่ตกยุค เรียนรู้เพื่อผู้กับคนอื่นได้รู้เรื่องและเรียนรู้เพื่อนำไปเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องตกผลึกเอามาปฏิบัติมิเช่นนั้นแล้วจะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ดังจะกล่าวเรื่องการสร้างคุณค่าด้านความมั่นคงของชีวิตในส่วนต่อไป

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อความมั่นคงของชีวิตของผู้สูงอายุด้วย อริยวัฑฒิ 5 กระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องตระหนักว่าความรู้จำเป็นในการสร้างความมั่นคงในชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทจะเป็นความมั่นคงในชีวิตแม้แต่การเรียนการทำรู้จักกรรม และการดำเนินชีวิตการเลือกสำในสิ่งที่มีประโยชน์เพื่อเสริมสร้างคุณค่าความมั่นคงจะเป็นประโยชน์ ยิ่ง ความรู้ที่ได้มาจะสามารถนำไปประยุกต์และสร้างความเจริญทางความมั่นคงของชีวิตได้ต่อเนื่องมัก เป็นความรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิต ความรู้เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องสุขภาพอนามัย เรื่องข่าวสารบ้านเมืองที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ตลอดจนการเรียนรู้เรื่องการเตรียมการสภาวะฉุกเฉิน จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มั่นคงมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังคำสัมภาษณ์ของคุณ อรุณ วรชุน⁵⁹ ที่กล่าวว่า “ผมปฏิบัติดีเป็นแบบอย่างมาทั้งชีวิต จัดสรรชีวิตด้วยแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ผมเป็นวิทยากรอบรมในเรื่องนี้อย่างเป็นทางการ ผมเชื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นทำให้ผมมีความมั่นคงในชีวิต ลูกหลานและลูกศิษย์ยังให้เกียรติและเชื่อถือ หากผมไม่วางแผนที่ดีตอนนี้คงไม่เหลืออะไรแล้วแม้แต่ความเชื่อมั่นความเคารพจากสังคม” มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.9

⁵⁸ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

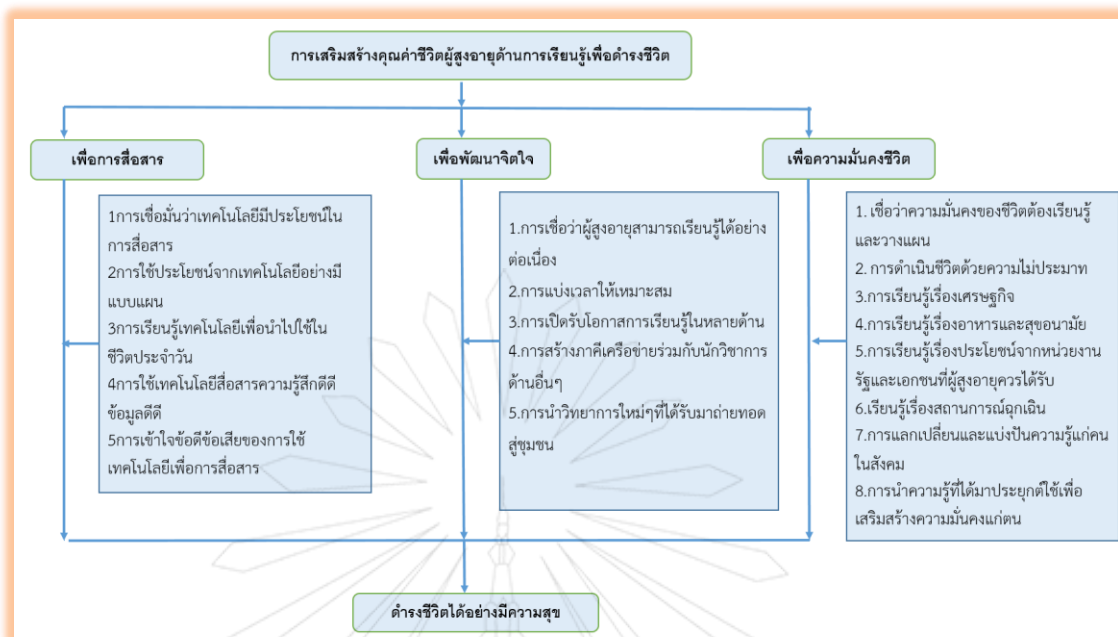
⁵⁹ สัมภาษณ์ คุณอรุณ วรชุน, อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร, 24 พฤษภาคม 2562.

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อความมั่นคงในชีวิต	อริยวัฑฒิ 5
1. เชื่อว่าความมั่นคงของชีวิตต้องเรียนรู้เพิ่มเติม	ศรัทธา
2. การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท	ศีล
3. การเรียนรู้ในเรื่องที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตให้ความมั่นคง	สุตะ
4. การแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้แก่คนในสังคม	จาคะ
5. การนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงแก่ตน	ปัญญา

ตารางที่ 4.9 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อความมั่นคงชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5

สรุป การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อความมั่นคงของชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปดังนี้ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้นั้นมีประโยชน์เพื่อหลักสามประการคือ เพื่อการสื่อสาร เพื่อการพัฒนาจิตใจ และเพื่อความมั่นคงของชีวิต ผู้สูงอายุแม้จะเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยแต่ยังสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ การได้มาซึ่งความรู้ในวัยสูงอายุอาจแตกต่างจากวัยอื่นการเลือกที่จะเรียนรู้ผู้สูงอายุควรเสียเวลาไปกับการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้ขณะเดียวกันก็มองว่านี่คือโอกาสของการ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ซึ่งสิ่งที่ได้เรียนรู้หลายอย่างได้นำไป ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเอง และได้แบ่งปันความรู้ให้กับคนรอบข้างด้วยการเรียนรู้เมื่อตกผลึกเกิดเป็นปัญญาที่เข้าใจและนำมาใช้เสริมสร้างในด้านต่างต่างที่เป็นคุณค่าต่อชีวิตได้จะเป็นประโยชน์ยิ่ง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน⁶⁰ ท่านกล่าวว่า “เมื่อมีความรู้จะเกิดปัญญาเปลี่ยนที่ความคิดก่อน เมื่อความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมก็เปลี่ยน คือ ในพุทธศาสนายอมรับว่าจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นนายจิตเป็นผู้ใช้ ถ้าเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม มโนกรรม กายกรรม ก็จะเปลี่ยนไปด้วย” ดังแสดงใน ภาพที่ 4.4

⁶⁰ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.



ภาพที่ 4.4 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วย

อริยวัฑฒิ 5

ดังที่กล่าวสรุปในข้างต้นเมื่อนำหลักการ อริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ จะได้แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ในการสร้างคุณค่าในด้านการเรียนรู้ เพื่อดำเนินชีวิต เพื่อผลลัพธ์คือ การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เรียกภาษาอังกฤษว่า **E= Education** หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเข้าใจชีวิตเข้าใจโลก เข้าใจเหตุและผลที่ถูก เป็นการเรียนรู้ในสิ่งที่จะสนับสนุนให้เกิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในแต่ละด้าน คือด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคงของชีวิต ต้องสามารถนำความรู้ที่นำมาตกฝึกเป็นข้อคิดและแนวปฏิบัติที่ตีงามได้

4.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต

ความมั่นคงของชีวิตเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องคำนึงในวัยที่สูงอายุทรัพย์สินต่าง ๆ จะหามาได้จะน้อยกว่าในวัยทำงานดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจเรื่องเศรษฐกิจ นอกจากนั้นความมั่นคงเพียงพอและใช้อย่างถูกต้องของปัจจัย 4 เป็นเรื่องใกล้ตัว การมีเป้าหมายชีวิตวางแผนและมีแนวทางพัฒนาไปสู่เป้าหมายเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความมั่นคงของชีวิตผู้สูงอายุ เมื่อชีวิตมั่นคงจะเป็นการสร้างความสำเร็จ การเป็นที่ยอมรับในสังคม สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้สูงอายุ เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักการ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต ซึ่ง

แบ่งเป็น 3 ประเด็นคือ 1) ความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ 2) ความมั่นคงด้านปัจจัย 4 และ 3) ความมั่นคงในเป้าหมายชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.5.1 ความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ

ความมั่นคงของชีวิตด้านเศรษฐกิจเป็นประเด็นที่สำคัญอันหนึ่งในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายในดำเนินชีวิต ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นต้องมีทรัพย์สินเพียงพอ อย่างมั่นคงในการดำเนินชีวิตไม่เช่นนั้นแล้วผู้สูงอายุจะขาดแม้แต่ปัจจัยพื้นฐานปัจจัย 4 ที่ไม่เพียงพอจะเป็นอุปสรรคต่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจนั้นผู้สูงอายุต้องใช้ 2 หลักการนี้ในการดำเนินชีวิตเมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธอันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การใช้เป้าหมายชีวิตนำทาง** มนุษย์ทุกคนมีเป้าหมาย ในแต่ละวัยเป้าหมายระยะสั้น อาจแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามไม่ว่าช่วงใดของชีวิตเป้าหมายชีวิตจะประกอบไปด้วยความสุขความเจริญของด้านต่าง ๆ ที่ต่างสนใจเฉพาะในช่วงแต่ละวัย ในวัยสูงอายุนั้นเป็นวันที่เหลือนเวลาน้อย เป็นหมายชีวิตสำคัญที่สุดคือการมีสุขภาพดีไม่เป็นภาระผู้อื่น สามารถร่วมและสร้างกิจกรรมได้กับคนในครอบครัวและในสังคม การเป็นคนแก่ที่คนเคารพเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต สามารถแนะนำแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันในเรื่องต่าง ๆ เพื่อสร้างสรรค์ความรักความดีงามและความสุขให้แก่สังคม มีความมั่นคงในทรัพย์สินในครอบครัวและปัจจัย 4 และมีการเตรียมตัวในการเดินทางไปโลกหน้า ด้วยเป้าหมายที่อยากพัฒนาไปให้ถึงทำให้ผู้สูงอายุจะพยายามเดินทางไปสู่จุดหมายด้วยความมั่นคงสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณอรุณ วรชุน⁶¹ กล่าวว่า “ผมปฏิบัติดีเป็นแบบอย่างมาทั้งชีวิต จัดสรรชีวิตด้วยแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ผมเป็นวิทยากรอบรมในเรื่องนี้เป็นประจำเป็นรูปธรรม ผมซื้อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นทำให้ผมมีความมั่นคงในชีวิต ลูกหลานและลูกศิษย์ยังให้เกียรติและเชื่อถือ หากผมไม่วางแผนที่ดีตอนนี้คงไม่เหลืออะไรแล้วแม้แต่ความเชื่อมั่นความเคารพจากสังคม”

2. **การบริหารทรัพย์สินให้มั่นคงด้วยความสุจริต** ผู้สูงอายุควรมีความเข้าใจเบื้องต้นเรื่อง การวางแผนทางการเงินรายได้ที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมักมาจากทรัพย์สินที่หาเก็บไว้ในยามก่อนเข้าวัยสูงอายุ หากท่านที่ไม่มีเหลือก็อาจถูกดูแลด้วยลูกหลานหรือเบี้ยบำนาญหรือเบี้ยคนชราจากนายจ้างหรือภาครัฐ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุควรรู้จักการเตรียมการจัดสรร แบ่งส่วนเพื่อการใช้ที่

⁶¹ สัมภาษณ์ คุณ อรุณ วรชุน, อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร, 24 พฤษภาคม 2562.

เพียงพอและต้องอดใจหองงย บางท่านมีรายได้จากการให้เช่าสังหาริมทรัพย์ การเปิดทำธุรกิจเล็ก เล็กเพื่อมีกิจกรรมและรายได้เสริม บางท่านก็ใช้ศักยภาพที่ท่านมีทำงานบริการต่อเนื่องเป็นงานอดิเรก ที่มีรายได้ ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมการแบ่งเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉินช่วยเพิ่มความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ เพื่อที่จะให้แน่ใจว่าจะมีเงินพอเพียง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ นายแพทย์เอก ธนะสิริ⁶² ได้ แสดงความคิดเห็นเรื่องความมั่นคงไว้ว่า “ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมการเรื่องทรัพย์สินแม้แต่เรื่องการ เตรียมการเมื่อตนเองเสียชีวิต ดังนี้ที่จัดสรรของผมเป็นที่ของพ่อตา จะขายเมื่อ 50-60 ปีที่แล้ว 10 ล้านให้ลูกคนละ 2 ตัวเองอีก 2 แล้ว ผมจัดสรรแหล่งที่ขายเอาเงินให้ 4 คนที่เหลือก็เป็นของผม ชุมชนสิทธิพยากรณ์ยกที่ให้เทศบาล ผมรับซื้อที่ตรงนั้นเอาไว้แล้วเอาเงินผ่อนให้พ่อตา พ่อตาก็ก็นำไป แจกจ่ายลูก ๆ ที่เหลือก็เป็นของเราและมีเตรียมหนังสือไว้ให้ลูกหลานแจกเวลาตายหลายพันเล่ม อนุสรณ์นายแพทย์เอก ธนะสิริเส้นทางชีวิตอายุวัฒนะ เสนีย์ ปราโมชเป็นคนเขียนรูปให้ แม่ผมเป็น ครูโรงเรียนวังหลังวัฒนา เมื่อคุณเสนีย์เป็นเด็ก ๆ อยู่ ผมจะเตรียมเรื่องราวประวัติเอาไว้เขียนหนังสือ ไว้เตรียมไว้ให้ลูกแจกสำหรับงานศพ”

3. การศึกษาความรู้เพื่อเติมเต็มและต่อยอดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ในเรื่องการ

วางแผนเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุบางที่อาจมีการเรียนรู้เพิ่มเติมต่อยอด เช่นชมรมผู้สูงอายุสอนด้านการฝีมือ ทำดอกไม้จันทน์ที่ผู้สูงอายุสามารถหารายได้เพิ่มเติมได้ การเรียนรู้เรื่องดอกเบี้ยเงินฝากและการลงทุน ในกองทุนหรือหุ้นก็เป็นทางเลือกในการเรียนรู้ การออม การทำบัญชีรับจ่ายเพื่อเติมเต็มความมั่นคง ให้กับชีวิต สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณนพดล ลิมศิลา⁶³ ซึ่งกล่าวว่า “ผู้สูงอายุมักสนใจเรื่อง ข่าวสารในชีวิตประจำวัน ตอนเช้าที่ชมรมผู้สูงอายุจะนำข่าวสารมาแลกเปลี่ยน ข่าวที่นำมาแลกเปลี่ยน มักเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิต ข่าวกิจกรรม ข่าวผลประโยชน์ที่รัฐและเอกชนมีให้กับผู้สูงอายุ ความรู้ ที่ผู้สูงอายุสนใจคือความรู้ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สั้นสั้นง่ายๆ ปฏิบัติได้ หากเอาตำราเป็นเล่ม มาให้อ่านท่านจะไม่ค่อยชอบท่านชอบแบบเล่าให้ฟังผ่านหู และสอนปฏิบัติ”

4. การเตรียมการเพื่อสิ่งที่เหลือไว้แก่สังคม การเป็นผู้สูงอายุความรู้จักการให้อภัย ปล่อย

วาง ควรเข้าใจว่าตายแล้วสมบัติที่มีก็นำติดตัวไปไม่ได้ ดังนั้นทรัพย์สินที่เราไม่ได้ใช้ประโยชน์ควรแบ่งปัน แก่ผู้ที่เข้าขาดแคลน จะเกิดความสุขทางใจจากการให้บางคนไม่มีบุตรหลานก็มีการเตรียมการบริจาค ทรัพย์สินเพื่อสังคมนำไปใช้ประโยชน์ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายแพทย์เอก ธนะสิริ⁶⁴ ที่ว่า “ท่านบริจาคที่ดิน เพื่อสร้างวัดสร้างโรงพยาบาล แบ่งมรดกให้ลูกทุกคนได้เก็บไว้ใช้เหลือบางส่วนแค่ เพียงพอในการดำเนินชีวิตของท่านและยามฉุกเฉินเท่านั้น”

⁶² สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

⁶³ สัมภาษณ์ คุณ นพดล ลิมศิลา, รองประธานสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร, 27 พฤษภาคม 2562.

⁶⁴ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, เรื่องเดียวกัน

5. การเตรียมการสำหรับโลกหน้า เรื่องการเตรียมการไว้โลกหน้าเป็นความเชื่อในพุทธศาสนา เพราะหากผู้สูงอายุเชื่อว่าโลกหน้าจริงบุญกุศลที่เราทำสามารถติดตัวเราไปถึงภพหน้าได้ ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นทำความดีเติมความดีให้มากขึ้นทุกวัน สอดคล้องกับ คำสัมภาษณ์ของรศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน⁶⁵ ที่ว่า “พระพุทธศาสนามองว่าเรามีเพื่อนอยู่ 3 คน คนที่ 1 คือเงินคนที่สองคือเพื่อนที่เป็นมนุษย์ เพื่อนคนที่สามคืออริยทรัพย์ ตลอดชีวิตเราจะมุ่งหาเงินเป็นส่วนใหญ่ให้ได้เงินมา แต่เงินนี้ไปส่งเราแค่โรงพยาบาล เพื่อนที่เป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น ลูก สามี ภรรยา เพื่อนฝูง ญาติมิตร กลุ่มนี้จะส่งเราแค่เชิงตะกอนวางดอกไม้จันทน์แล้วขอให้ไปสู่สุคติก็ส่งเราได้แค่นั้น สิ่งที่ 3 คืออริยทรัพย์ ทรัพย์ที่เป็นบุญบาป คือ ความดีงามในจิตใจมันจะตามเราไปทุกภพทุกชาติ เพราะฉะนั้นมนุษย์เราคือจะมีเพื่อน 3 กลุ่มแต่เพื่อนที่แท้จริงคือบุญบาป ความดีจะอยู่ตามกับเราไปตลอด เพราะฉะนั้นเราต้องสะสมคุณงามความดีกันไว้”

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุต้องมีเป้าหมายเรื่องความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพื่อจะได้หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเติมเต็มให้ทราบวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อความมั่นคงที่เป็นเป้าหมาย การมั่นคงทางเศรษฐกิจในผู้สูงอายุนั้น จะครอบคลุมไปถึงการมีรายได้เพียงพอ การรู้วิธีบริหารจัดการให้เพียงพอ และต่อยอดให้มีเสริม ตลอดจน การแบ่งบันสิ่งที่มีมากเกินไปเป็นทรัพย์สินทอง สิ่งของ น้ำใจ หรือแม้แต่ว่างกายหรืออวัยวะหลังเสียชีวิตจะเป็นประโยชน์ ต่อสังคม ความเชื่อในโลกหน้าและความดีสามารถติดตัวไปถึงโลกหน้าได้ทำให้ผู้สูงอายุยึดมั่นในความเพื่อสร้างคุณค่าชีวิตให้มั่นคงสำหรับอยู่บนโลกนี้และต่อไปโลกหน้าหลีกเลี่ยงชีวิต การวางแผนและเตรียมการ ผู้สูงอายุต้องรู้จักการวางแผนเรื่องทรัพย์สินและประกันความเสี่ยงเพื่อเตรียมการในวัยสูงอายุ มีหน่วยงานหลายหน่วยงานออกมารณรงค์การออมเพื่อวัยสูงอายุ เพื่อการวางแผนและเตรียมการ ลำพังเงินสนับสนุนจากภาครัฐอายุไม่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตการวางแผนและเตรียมการที่ดีสร้างความมั่นคงด้านเศรษฐกิจให้แก่ผู้สูงอายุได้ ในสากลประเทศและประเทศไทยได้ส่งเสริมและผลักดันความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืนและในสังคมผู้สูงอายุเป็นเรื่องท้าทายต่อการพัฒนาและปัจจุบันก็ได้มีโครงการหลายโครงการในแต่ละองค์กรได้สนับสนุนการสร้างพลังผู้สูงอายุผลักดันให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการทำงานต่อเนื่องและช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งนโยบายและกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแต่ผู้สูงอายุในด้านความมั่นคงด้านเศรษฐกิจอีกแรงหนึ่งมีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.10

⁶⁵สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านมั่นคงเศรษฐกิจ	อริยวัฑฒิ 5
1.การใช้เป้าหมายชีวิตนำทาง	ศรัทธา
2. การบริหารทรัพย์สินให้มั่นคงด้วยความสุจริต	ศีล
3.การศึกษาความรู้เพื่อเติมเต็มและต่อยอดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	สุตะ
4.การเตรียมการเพื่อสิ่งที่เหลือไว้แก่สังคม	จาคะ
5.การเตรียมการสำหรับโลกหน้า	ปัญญา

ตารางที่ 4.10 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของ ผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ5

4.5.2 ความมั่นคงต่อปัจจัย 4 พื้นฐาน

เรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านความมั่นคงต่อปัจจัยพื้นฐาน 4 นั้นเป็นเรื่องสำคัญระดับต้นของผู้สูงอายุ เพราะความมั่นคงด้านปัจจัย 4 ซึ่งหมายถึง อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค นี้จะสนับสนุนให้เกิดคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพและอื่นอีกต่อไปได้อีก เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงต่อปัจจัย 4 พื้นฐาน มีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเชื่อมั่นว่าปัจจัยสี่ เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความสำคัญของปัจจัย 4 ที่กล่าวในนี้หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีน้ำดื่มที่สะอาดใช้และดื่มอย่างเพียงพอ มีอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุสำหรับรับประทานอย่างต่อเนื่องไม่ขาดแคลน การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมมีความสะดวกและปลอดภัยในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี มีเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมไม่ละเมิดชีวิตสัตว์ แพทย์พยาบาลและสถานที่ดูแลสุขภาพให้คำแนะนำรักษาป้องกัน ตลอดจนมียารักษาโรคผู้สูงอายุได้อย่างเพียงพอ และมั่นใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ ศ.ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล⁶⁶ ให้ความคิดเห็นว่า “เป็นผู้สูงอายุต้องเป็นแบบอย่าง ทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย แต่งกายให้ถูกกาลเทศะ ที่พักอาศัยก็ต้องดูแลดีตราว ใส่กันสั่นไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ”

2. การนำปัจจัยสี่มาใช้อย่างเหมาะสม ด้านอาหารนั้นผู้สูงอายุต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็น

⁶⁶ สัมภาษณ์ ศ.ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล, ภาควิชาสังคมศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา, 8 พฤษภาคม 2562.

ยาบำรุงร่างกายไม่ใช่เพื่อความอร่อยแต่ทำลายร่างกาย เช่นเป็นอาหารที่ชิ้นเล็ก รสไม่จัด ย่อยง่าย สุก สะอาดปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนสารปรุงแต่งที่มากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ต้องไม่บริโภคสัตว์สงวนที่ต้องห้ามเพียงพอความเชื่อที่ไม่ถูกต้องไม่บริโภคเหลือทิ้งข้าง เป็นแบบอย่างในการลดขยะ ไม่ใช่ภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่เป็นมิตรต่อโลกเช่น โฟมใส่อาหาร ด้านที่อยู่อาศัย จะต้องสะอาดและมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ลูกบิดที่เปิดปิดง่าย มีออกซิเจนในห้องนอน มีแผ่นกันลื่น มีราวจับ ไม่ควรใช้บันไดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ด้านเครื่องนุ่งห่ม ผู้สูงอายุความแตกต่างทำให้เหมาะสมกับวัยมีความสุภาพเหมาะสมกาลเทศะ นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรเป็นแบบอย่างในเรื่องการใช้เครื่องนุ่งห่มที่ไม่ได้เกิดจากการเบียดเบียนสัตว์เช่นไม่ใช้เครื่องหนังจากหนังสัตว์เป็นต้น ด้านการรักษาโรค ผู้สูงอายุควรทานยาตามหมอสั่งไม่ทิ้งความและเพิกเฉย ยากที่ได้จากสวัสดิการแห่งรัฐต้องไม่ขอแบบฟุ่มเฟือย จะสร้างความเสียหายแก่รัฐมากหากจ่ายแล้วผู้สูงอายุไม่ได้ใช้เพื่อการรักษา สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ ศ.ดร. อรอนงค์ นัยวิกุล⁶⁷ ให้ความคิดเห็นว่า “เป็นผู้สูงอายุต้องเป็นแบบอย่าง ทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย แต่งกายให้ถูกกาลเทศะ ที่พักอาศัยก็ต้องดูแลดีตราว ใส่กันลื่นไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ”

3. การหาความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ในปัจจุบันมีนวัตกรรมเกิดขึ้นมากมายเพื่อผู้สูงอายุเป็นนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงของสูงอายุ เป็นเรื่องสนับสนุนที่หน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีให้แก่ผู้สูงอายุและสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน การสนับสนุนให้เกิดงานวิจัยเพื่อสร้างสนับสนุนการใช้ชีวิตที่มีความสุขของผู้สูงอายุเช่นนวัตกรรมอุปกรณ์ต่าง ๆ นวัตกรรมการรักษาโรค นวัตกรรมด้านอาหารของผู้สูงอายุ นวัตกรรมสาธารณสุขและโภชนาการและการขนส่ง ตลอดจนนวัตกรรมเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยเพื่อสะดวก ปลอดภัยสร้างความมั่นคงอย่างยั่งยืนในสังคมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุต้องมีการติดตามข่าวสารที่จำเป็นเพื่อทราบและนำมาใช้ประโยชน์ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ คุณ นพดล ลิ้มศิลา⁶⁸ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุมักสนใจเรื่องข่าวสารในชีวิตประจำวัน ตอนเช้าที่ชมรมผู้สูงอายุจะนำข่าวสารมาแลกเปลี่ยน ข่าวที่นำมาแลกเปลี่ยนมักเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิต ข่าวกิจกรรม ข่าวผลประโยชน์ที่รัฐและเอกชนมีให้กับผู้สูงอายุ ความรู้ที่ผู้สูงอายุสนใจคือความรู้ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สั้นสั้นง่ายๆ ปฏิบัติได้ หากเอาตำราเป็นเล่มมาให้อ่านท่านจะไม่ค่อยชอบท่านชอบแบบเล่าให้ฟังผ่านหู และสอนปฏิบัติ”

4. การมีน้ำใจในการแบ่งปัน เมื่อมีเพียงพอผู้สูงอายุควรแบ่งปัน แม้แต่เล็กน้อยเช่น ปลูกผักปลอดสารพิษในครัวเรือน เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีงามในสังคม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ รศ.

⁶⁷ สัมภาษณ์ ศ.ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล, เรื่องเดียวกัน

⁶⁸ สัมภาษณ์ คุณ นพดล ลิ้มศิลา, รองประธานสหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร, 27 พฤษภาคม

ดร.ประเวศ อินทองปาน⁶⁹ ท่านกล่าวว่า “วัยชราเป็นวัยที่แจกของส่องตะเกียง แจกของส่องตะเกียง แจกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นส่องแสงสว่างเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้อื่น เพราะสิ่งต่าง ๆ เอาไปไม่ได้แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่สามารถเอาไปได้ เพราะฉะนั้นเป็นวัยที่ต้องสละ เพราะฉะนั้นของที่สะสมมาเก็บเอาไว้มากจะรกบ้าน เราไม่ได้ใช้ประโยชน์ เก็บไว้มาก ๆ จะกลายเป็นปุ๋ยหมักก็ควรที่จะสละไปให้ลูกหลานที่เดินที่นำปล่อย ๆ ไป จัดสรรมรดกก็เป็นเรื่องของความมั่นคง”

5.การวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อความมั่นคงด้านปัจจัย 4 เมื่อทราบและเข้าใจว่า

เป้าหมาย ด้านความมั่นคงในปัจจัยพื้นฐานผู้สูงอายุต้องเป็นอย่างไร จะทำให้ท่านสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ท่านวางไว้ได้เพื่อสร้างคุณค่าชีวิตด้านปัจจัย 4 นั้นเอง สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน**⁷⁰ ท่านกล่าวว่า “เมื่อมีความรู้จะเกิดปัญญาเปลี่ยนที่ความคิดก่อน เมื่อความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมก็เปลี่ยน คือ ในพุทธศาสนายอมรับว่าจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นนายจิตเป็นผู้ใช้ ถ้าเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม มโนกรรม กายกรรม ก็จะเปลี่ยนไปด้วย”

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการสร้างความมั่นคงต่อปัจจัย 4 ของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังต่อไปนี้ ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นว่าความมั่นคงทางปัจจัย 4 นั้นสำคัญต่อชีวิต ท่านต้องมีการนำปัจจัย 4 ที่หมายถึง อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค มาใช้ด้วยความเหมาะสมถูกต้องกับวัยมีการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการพัฒนาปัจจัย 4 และประเด็นทางสังคมที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 เป็นนำมาเป็นแนวทางการปรับใช้ มีการแบ่งปันและวางแผนในเรื่องปัจจัย 4 เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต ความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.11

กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านมั่นคงเรื่องปัจจัย 4	อริยวัฑฒิ 5
1.การเชื่อมั่นว่าปัจจัยสี่เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิต	ศรัทธา
2.การนำปัจจัยสี่มาใช้อย่างเหมาะสม	ศีล
3. การหาความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4	สุตะ
4.การมีน้ำใจในการแบ่งปัน	จาคะ
5.การวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อความมั่นคงด้านปัจจัย 4	ปัญญา

ตารางที่ 4.11 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงต่อปัจจัย 4 ของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

⁶⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

⁷⁰ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

4.5.3 ความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิต

สำหรับความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิตนั้นเป็นเรื่องการตระหนักรู้ของผู้สูงอายุว่าท่านต้องการอะไรในชีวิตและท่านทำอะไรได้เพื่อการพัฒนาส่งเสริมคุณค่าชีวิตในช่วงวัยสูงอายุที่ท่านกำลังดำเนินอยู่ เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา มาร่วมบูรณาการจะทำให้เกิดความสัมพันธ์อันสอดคล้องเกิดเป็นข้อปฏิบัติที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิต มีรายละเอียดต่อไปนี้

1. **การมุ่งมั่นที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย** เป้าหมายชีวิต เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องวางแผน การมุ่งมั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายจะทำให้ผู้สูงอายุมีการศึกษาเพื่อดำเนินการใฝ่สิ่งและการกระทำที่ถูกต้องเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้นซึ่งเป้าหมายจะหมายถึงการมีสุขภาพดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข การมีความมั่นคงในชีวิต เป็นแบบอย่างให้อนุชนได้สรรเสริญ ตลอดจนมีความดีได้สะสมไปในโลกหน้า สอดคล้องกับ **คำสัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน**⁷¹ คิดเห็นว่า ผู้สูงอายุต้องมีเป้าหมายชีวิตถึงแม้เป็นเป้าหมายระยะสั้น เช่น จะเป็นผู้ใหญ่ที่โลกจดจำ จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี จะเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างแก่สังคม จะเป็นผู้ใหญ่ที่ลูกหลานให้ความนับถือศรัทธา

2. **การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อบรรลุเป้าหมาย** เมื่อทราบเป้าหมายผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตัวดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยความถูกต้องดีงาม ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ตนมีสุขภาพดี การศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อเติมเต็มในสิ่งจำเป็น ตลอดจนการร่วมมือร่วมกิจกรรมแบ่งปันความรู้ น้ำใจ สิ่งของและอื่นอันที่ทำได้และใจเป็นสุขมีความสุขภูมิใจ เป็นการเติมสุขภาพใจให้แก่ผู้สูงอายุด้วยสิ่งนี้สำคัญ สอดคล้องกับ **คำสัมภาษณ์ของ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล**⁷² ที่กล่าวว่า “การเป็นจิตอาสา ก็ช่วยทำให้ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า บางคนเกษียณแล้วไม่ได้ทำอะไร มีเงินก็กินเที่ยวใช้ กินจนเบื่อทำตัวไม่มีคุณค่าและบางคนหลายคนไปเป็นจิตอาสาทำให้กลายเป็นขยะคืนชีพเพราะได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีความสุข” และสิ่งสำคัญอีกประการที่เป็นเป้าหมายคือสร้างความมั่นคงในชีวิต

3. **การหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมาย** เมื่อผู้สูงอายุยังขาดความรู้ด้านไหนก็ศึกษาแลกเปลี่ยนรับฟังเพื่อนำมาพัฒนาไปถึงจุดหมายดัง **คำสัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี,ดร**⁷³ กล่าวว่า “คนสูงอายุหยุดหาความรู้ไม่ได้โดยเฉพาะเรื่องใกล้ตัวที่เป็นประโยชน์ ข้าวตอนเช้าทางทีวีก็ช่วยได้ มีข้อมูลปัจจุบันเรื่องต่างๆที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต”

4. **การแบ่งปันเพื่อการพัฒนาจิตใจ** การมีทรัพย์สินน้ำใจมีร่างกายที่เพียงพอผู้สูงอายุควร

⁷¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562

⁷² สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562

⁷³ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี,ดร, เจ้าอาวาสวัดจันทน์กระพ้อ, 12 พฤษภาคม 2562.

แบ่งปันเพราะจะเป็นการสร้างความสุขและพัฒนาจิตใจสอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน**⁷⁴ ท่านกล่าวว่า “วัยชราเป็นวัยที่แจกของส่องตะเกียง แจกของส่องตะเกียง แจกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นส่องแสงสว่างเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้อื่น เพราะสิ่งต่าง ๆ เอาไปไม่ได้แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่สามารถเอาไปได้ เพราะฉะนั้นเป็นวัยที่ต้องสละ เพราะฉะนั้นของที่สะสมมาเก็บเอาไว้มากจะรกบ้าน เราไม่ได้ใช้ประโยชน์ เก็บไว้มาก ๆ จะกลายเป็นปุโสมนฝ้าทรัพย์ ก็ควรที่จะสละไปให้ลูกหลานที่ดินที่นาปล่อย ๆ ไป จัดสรรมรดกก็เป็นเรื่องของความมั่นคง” และ**พระอธิการ ไพศาล วิสาโล**⁷⁵ ที่กล่าวว่า “การเป็นจิตอาสาช่วยให้รู้สึกว่ามีคุณค่า บางคนเกษียณแล้วไม่ได้ทำอะไร มีเงินก็กินเที่ยวใช้ กินจนเบื่อทำตัวไม่มีคุณค่าและบางคนหลายคนไปเป็นจิตอาสาทำให้กลายเป็นขยะคืนชีพเพราะได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีความสุข”

5.การประเมินปรับปรุงแก้ไขและเสริมสร้างอย่างต่อเนื่องผู้สูงอายุควรมีการประเมินตัวเองเป็นระยะว่าท่านมีการพัฒนาคุณค่าชีวิตได้ตามเป้าหมายในระดับไหน ยังขาดและต้องเติมเต็มในด้านไหน สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ รศ.ดร.จันทน์ คันธิก**⁷⁶ กล่าวว่า “การเป็นผู้สูงอายุอย่าให้คนในสังคมว่าได้ว่าแก่เพราะอยู่นาน ต้องมีคุณค่าและปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน” ดูได้จากเรื่องต่างต่างดังนี้ ความมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี มีการสร้างกุศลในแต่ละกิจกรรมของการดำเนินชีวิต มีการปล่อยวางและแบ่งปัน มีความเข้าใจชีวิตเข้าใจการเปลี่ยนแปลงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ มีการเรียนรู้เพิ่มเติมในแต่ละวันไหน ความมั่นคงชีวิตสร้างความเชื่อมั่นและยอมรับในสังคม เพื่อที่จะพัฒนาการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิตของชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีกระบวนการสรุปได้ดังต่อไปนี้ ผู้สูงอายุต้องมีการตั้งเป้าหมายและสร้างความมุ่งมั่นที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย ดำเนินชีวิตที่ติงามเพื่อบรรลุเป้าหมาย ตลอดจนหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเติมเต็มให้ไปสู่เป้าหมายได้มีการแบ่งปัน กำลังใจ น้ำใจแรงกายและอื่น ๆ สร้างความสุขและพัฒนาจิตใจ สู้ท้าทาย ผู้สูงอายุต้องมีการประเมินการพัฒนาส่งเสริมคุณค่าชีวิตว่าไปถึงเป้าหมายระดับไหนต้องพัฒนาสิ่งใดเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณค่าชีวิตอย่างต่อเนื่องนั่นเอง สอดคล้องกับ**คำสัมภาษณ์ของรศ.ดร.**

⁷⁴สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

⁷⁵ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁷⁶ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จันทน์ คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

จ่านง คันธิก⁷⁷ ที่กล่าวว่า “การเป็นผู้สูงอายุอย่าให้คนในสังคมว่าได้ว่าแก่เพราะอยู่นาน ต้องมีคุณค่า และปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน” มีความสัมพันธ์ดังแสดงในตารางที่ 4.12

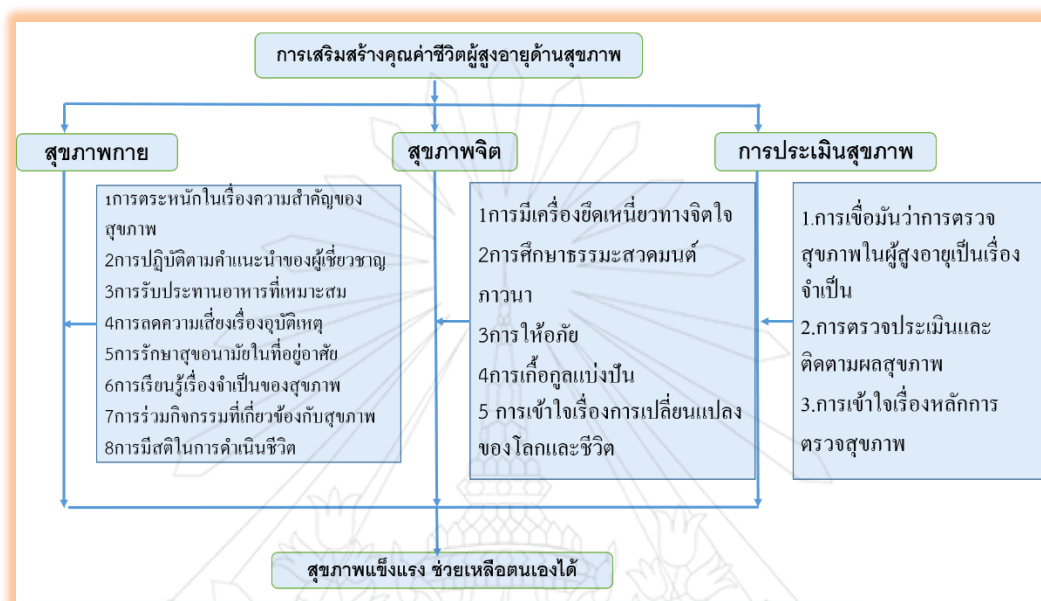
กระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิต	อริยวัฑฒิ 5
1.การมุ่งมั่นที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย	ศรัทธา
2.การดำเนินชีวิตที่ตั้งงามเพื่อบรรลุเป้าหมาย	ศีล
3.การหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมาย	สุตะ
4. การแบ่งปันเพื่อการพัฒนาจิตใจ	จาคะ
5.การประเมินปรับปรุงแก้ไขและเสริมสร้างอย่างต่อเนื่อง	ปัญญา

ตารางที่ 4.12 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

สรุปการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงชีวิตของชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มี มีกระบวนการสรุปได้ดังต่อไปนี้ ในเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงของชีวิตในผู้สูงอายุนั้น จะแบ่งเป็นสามประเด็นคือ ความมั่นคงต่อเศรษฐกิจ ความมั่นคงต่อปัจจัย 4 และความมั่นคงต่อเป้าหมายชีวิต การสร้างความมั่นคงในเป้าหมายชีวิตจะเป็นจุดที่สำคัญ เพราะผู้สูงอายุจะมีการกระทำเรื่องอื่น เพื่อเป้าหมายชีวิตที่มั่นคงไม่ว่าเรื่องใด ความมั่นคงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในศักยภาพตนเองและเป็นการสร้างศรัทธาเชื่อมั่นของสังคม ผู้สูงอายุจะเรียกได้ว่าเป็นต้นแบบในการปฏิบัติตนในทางที่ดีและประสบความสำเร็จนอกจากนั้นในปัจจุบันสิ่งแวดล้อม นโยบายรัฐและหน่วยงานต่าง ๆ ได้ มีแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสังคมคือการลดการเหลื่อมล้ำ สังคมผู้สูงอายุก็เช่นกัน แนวทางคือทำให้สังคมผู้สูงอายุสามารถยืนอยู่ได้เป็นกำลังที่เข้มแข็งเช่นเดียวกับสังคมประชากรในวัยอื่น การเข้าถึงสิทธิประโยชน์ต่างต่างได้มากขึ้นและเพียงพอ มีการปรับทัศนคติให้คนในสังคมให้โอกาส ช่วยเหลือเกื้อกูลและให้เกียรติแต่ผู้สูงอายุทำให้ท่านสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเท่าเทียมกับคนวัยอื่น การพัฒนาสังคมปลอดภัยอย่างยั่งยืนสำหรับตอบสนองกลุ่มผู้สูงอายุแล้วนอกจากจะหมายถึงที่พักอาศัยที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต มีราวจับในการเดิน มีความสะดวกในการใช้งานไม่มีความเสี่ยงอันตราย ยังหมายถึงการดูแลสุขภาพปลอดภัยต่อร่างกายและทรัพย์สินของผู้สูงอายุอีกด้วย นอกจากนั้นยังหมายถึงสาธารณูปโภค ความสะดวกในการเดินทางคมนาคมและขนส่ง ควรสะดวกและให้โอกาสผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ เช่น การมี ที่นั่ง พักสำหรับผู้สูงอายุบนรถโดยสาร และจุดรอรถ มีห้องน้ำที่เข้าใช้บริการได้สะดวกสำหรับผู้สูงอายุ มีจุด

⁷⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

จอตรรถที่ใกล้สถานที่ต่าง ๆ เพื่อผู้สูงอายุไม่ต้องเดินในระยะไกล การสนับสนุนทางภาครัฐและหน่วยงานต่างและเอกชนในเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านต่างต่างได้เป็นอย่างดีนโยบายเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่ผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ ดังแสดงในภาพที่ 4.5



ภาพที่ 4.5 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ด้านความมั่นคงชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

ดังที่กล่าวสรุปในข้างต้นเมื่อนำหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการร่วมกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ จะได้แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ในการสร้างคุณค่าในด้านความมั่นคงในชีวิต เพื่อผลลัพธ์คือ การดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคงมีความน่าเชื่อถือและเป็นแบบอย่างที่ดีงาม เรียกว่าภาษาอังกฤษว่า S= Security หมายถึง ชีวิตที่มีความมั่นคงมีทรัพย์สินเพียงพอในปัจจุบันและสะสมความดีเพื่อเป็นอริยทรัพย์ในโลกหน้า มีเป้าหมายชีวิตด้วยทางสายกลางในการปฏิบัติที่ดีงามไม่เบียดเบียน มีศีลเป็นหลักประกันความมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ ครอบครัว สังคม สุขภาพ และชีวิต โดยการเสริมสร้างความมั่นคงชีวิตใน 3 ด้านคือ ความมั่นคงในเป้าหมายชีวิต ความมั่นคงในปัจจุบัน 4 และ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงามและสร้างความน่าเชื่อถือแก่สังคม

4.6 ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจากคำสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิถูกแบ่งเป็น 2 ประเด็นใหญ่ประกอบด้วย 1) อริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต 2) การบูรณาการร่วมกันของการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่4

ด้าน คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม การเรียนรู้ และความมั่นคงของชีวิต ผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ดังต่อไปนี้

4.6.1 อริยวัฑฒิ 5 ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

4.6.1.1 ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในเรื่องต่าง ๆ ที่ควรเชื่อและตั้งาม

รายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องศรัทธามีดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ A1⁷⁸ ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับศรัทธาไว้ว่า “ศรัทธาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุน่าจะหมายถึงมีความเชื่อมั่นใน หลักการหรือในสิ่งที่ตั้งามที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดี หรือในทางที่ถูกต้อ ซึ่งสิ่งที่ตั้งามอาจจะหมายถึงความเชื่อของศาสนาไหนก็ได้ ที่ศาสนาต่าง ๆ สอน หรือแม้กระทั่งเป็นสิ่งที่เป็นหลักการ หรือเป็นอุดมการณ์ที่ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของศาสนาก็ได้ แต่ว่าเป็นสิ่งที่ถ้าเขาเชื่อหรือยึดมั่นเราก็ดำเนินตามมันจะไม่ก่อให้เกิดโทษ แก่ตนเองแก่คนอื่นแก่สังคม มันน่าจะต้องเป็นอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นคนทั่วไปอาจจะไม่เข้าใจสิ่งที่เรียกว่าศรัทธาตามหลักที่พุทธศาสนาสอน เพราะบางคนบางคนก็ไม่เคยสนใจไม่มีความรู้ แต่ถ้ามองในหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าการที่คนเราจะดำเนินชีวิตไปได้ดีมันต้องมีหลักเชื่อหลักยึดและหลักการนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งทีศาสนาไหนสอนก็ได้แต่ว่าเป็นหลักที่มันจะไม่ก่อให้เกิดโทษไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตนเองและคนอื่น ถ้าดำเนินชีวิตโดยที่มีศรัทธาหรือมีความเชื่อมั่นหรือมีอะไรเป็นหลัก อย่างที่ว่าถือว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีได้ แต่ถ้ามีชีวิตอยู่โดยที่ไม่มีหลักอะไรในชีวิตเลย ไม่ได้ยึดมั่น ความเชื่ออะไรเลย ชีวิตมันก็จะกลายเป็นเละเทะเหลวแหลก เพราะไม่มีหลักยึดไม่มีอะไรเป็นตัวกำกับในการดำเนินชีวิต อาจใช้คำว่าสร้างค่านิยมก็พอใช้ได้เพราะคำว่าค่านิยมก็หมายถึง สิ่งที่เป็นหลักเป็นเกณฑ์ เป็นอะไรที่ดีที่สุด ที่สูงส่งที่ถูกต้อง คือถ้ามีค่านิยมผิดชีวิต ก็คงผิดคดดำเนินไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้ามีค่านิยมที่ดีก็น่าจะถือว่า มีหลักของชีวิตที่ดีมีหลักความเชื่อที่ดีมีความเชื่อมั่นที่ดี”

ผู้ทรงคุณวุฒิ A5⁷⁹ ให้ความเห็นว่า “เราต้องตั้งใจให้แน่วแน่ว่า จะต้องมียุ้ยยืนยาวอย่างแข็งแรง”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C2⁸⁰ ที่กล่าวว่า “การที่มีศรัทธาก็ทำให้จิตใจเอบิบิติ มันจะช่วยทำให้เราอายุยืน ทำให้มีโรคร้ายไข้เจ็บน้อยกว่า มีความอบอุ่นมั่นคงในจิตใจเพราะมีที่ยึดเหนี่ยว”

4.6.1.2.1 ศิล คือการมีพฤติกรรมกาดำเนินชีวิตที่ถูกต้อตั้งาม

⁷⁸ สัมภาษณ์ รศ. สุเขาวรรณ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3 พฤษภาคม 2562.

⁷⁹ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวีเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

⁸⁰ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

รายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องศีลมีดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ C1⁸¹ กล่าวว่า “ศีลไม่ได้มองแค่ศีล 5 หรือ อุโบสถ ศีลแต่ศีล ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติได้ คือ การดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง เป็นระเบียบแบบแผน มีวิสัยในการดำเนินชีวิต ลดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในผู้สูงอายุเช่น อบายมุข คนพาล ความประมาท”

ผู้ทรงคุณวุฒิ A1⁸² ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับศีลว่า “ศีลก็หมายถึงพฤติกรรมที่ดีงาม นี่คือความหมายตามหลักของพุทธศาสนา อะไรก็ได้ที่เป็นเรื่องของพฤติกรรมที่ดีงามหรือถูกต้องซึ่งดีงามถูกต้องแล้วก็อาจจะขยายความให้มันครอบคลุม คือ ดีงามหรือถูกต้องตามจารีตประเพณีตามกฎหมายตามศีลธรรม นี่คือที่เรียกว่าเรื่องของศีลไม่จำเป็นต้องหมายถึงศีล 5 ศีล 8 เพราะฉะนั้นเรื่องของพฤติกรรมที่ดีงามและถูกต้อง จารีตประเพณีกฎหมายหลักศีลธรรมมันก็จะครอบคลุมทั้งหมด การกินการอยู่การทำมาหากินมันก็อยู่ในกรอบของพฤติกรรมทั้งนั้น และสิ่งเหล่านี้อยู่ในกรอบของความถูกต้องดีงามตามจารีตประเพณีกฎหมายและศีลธรรมก็ถือว่าเป็นเรื่องของศีล ศีลก็หมายถึงเรื่องพฤติกรรมที่ดีงามถูกต้องมันก็น่าจะเป็นเรื่องลึกลับหรือยากเย็นอะไรในเรื่องของพฤติกรรมที่ถูกต้องและเรื่องของพฤติกรรมที่ถูกต้องก็น่าจะเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของทุกคนไม่มีใครอยากจะไปเจอพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นการมีพฤติกรรมที่ดีที่ถูกต้อง ก็เป็นสิ่งที่ดีในการดำเนินชีวิตในการอยู่ร่วมกัน”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C1⁸³ ให้คำแนะนำเรื่องศีลว่า “ในทางพุทธศาสนานั้นก็คือผู้ใหญ่ นั่นเอง ผู้ใหญ่หรือเรียกว่าเถระ คือผู้ที่มีคนผู้ที่มีประสบการณ์ ชีวิตมาอย่างโชกโชน สามารถที่จะเป็นแบบอย่างให้กับคนอื่นได้ แต่เมื่อผู้สูงอายุนั้น ถึงวัยนั้นแล้วถ้าไม่สร้างคุณค่าหรือไม่รักษาคุณค่าเดิมของตัวเอง ก็จะเป็นผู้ใหญ่แบบไร้ประโยชน์ อย่างพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่าบุคคลเราถ้าถึงจะมีอายุ 100 ปีแต่ถ้าไม่ทำประโยชน์ให้กับตนเอง ไม่สร้างประโยชน์ให้กับบุคคลอื่น สู้คนที่อายุน้อยกว่า แต่ทำประโยชน์คนอายุ 100 ปีสู้คนเกิดแคว้นเดียวก็ไม่ได้ ผู้สูงอายุจึงต้องสร้างคุณค่าของตัวเองให้มันคงไว้ เรียกว่ารักษาสิ่งที่ตัวเองผ่านมา สิ่งใดที่ตัวเองปฏิบัติและดีก็รักษาไว้เหมือนเกลือรักษาความเค็มถึงมันจะเล็กถึงมันจะมีนิดเดียวแต่ก็ยังเต็มอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นต้องรักษาสิ่งนั้นไว้ แต่ถ้าเกิดตันตรงแต่ไปคดตรงปลายก็ใช้การไม่ได้ ขาดคุณค่าทันที ศีลก็สำคัญเหมือนกันเพราะเป็นพื้นฐานของมนุษย์มนุษย์ทุกคนต้องมีศีล เพราะศีลไม่ใช่ของพุทธศาสนาอย่างเดียว เป็นของโลกเป็นของสัตว์โลกเมื่อสัตว์โลกเกิดมาแล้วมีศีลด้วยกันทั้งหมด แต่จะมาทำลายศีลก็แล้วแต่บุคคล ทุกคนเกิดมามีศีล

⁸¹ สัมภาษณ์ พระศรีมิ่งคลเมธี, ดร., เจ้าอาวาสวัดจันทน์กะพ้อ, 11 พฤษภาคม 2562.

⁸² สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3 พฤษภาคม 2562.

⁸³ สัมภาษณ์ พระศรีมิ่งคลเมธี, ดร., เจ้าอาวาสวัดจันทน์กะพ้อ, 11 พฤษภาคม 2562.

ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ฆ่าสัตว์ไม่ ลักขโมย ไม่พุดปด ให้ผิดประเวณีไม่เสพของมีนเมา พอโตขึ้นมา ก็จะเปลี่ยน แปลงสิ่งแวดล้อมพาไป คนนั้นฆ่าสัตว์ คนนี้ลักขโมย แต่ถ้าคนยังถือนั่นอยู่ในเรื่องของศีล ศีลก็จะรักษาเราให้มีความสุขถึงแก่เฒ่าชรา ศีลจะนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ศีลนั้นจะทำให้เกิดโภคทรัพย์ ศีลจะทำให้ไปสู่นิพพานได้ถ้ารักษาอย่างจริงจัง”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C2⁸⁴ ให้ความคิดเห็นว่า ถ้าไม่มีศีลจะทำให้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ การทำชั่วก็คือการชักชวนบาป ชักชวนอกุศล ชักชวนทุกข์ ให้เข้ามาถึงตัว คนที่รักตัวเองต้องมีศีล คนที่ไม่รักตัวเองก็จะทำร้ายตัวเองด้วยการผิดศีลทำชั่ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ศีลเป็นธรรมะอย่างหนึ่งที่ทำให้อายุยืน จะมีธรรมะที่ชื่อว่าอายุวัฒนะธรรม ข้อ 1 มีศีล ข้อ 2 มีกัลยาณมิตร ข้อ 3 กินอาหารที่น้อยง่าย ๆ ข้อ 4 คือทำความสบายให้กับตนเอง ข้อ 5 คือรู้จักประมาณในความสบาย ธรรมะข้อนี้ก็เหมาะกับผู้สูงอายุเหมือนกัน นำศีลเข้ามาช่วย ทำให้เป็นที่รักของผู้คน ทำให้จิตใจสุขชอบอ่อน หรือว่ามีความภูมิใจที่ได้ทำความดี ถ้ามั่นมากกว่า ศีล 5 คือไม่ทำชั่วก็รวมถึงการทำความดีด้วย มันก็ทำให้มีความอบอุ่นใจ อิ่มเอมใจ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความสุข

4.6.1.3 สุตระ คือ การรับรู้ คิด และนำสิ่งถูกต้องไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติ

รายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องสุตระมีดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ A1⁸⁵ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุตระไว้ว่าสุตระก็หมายถึงการศึกษา เรียนรู้ในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและการพัฒนาตนเอง

ผู้ทรงคุณวุฒิ C1⁸⁶ ให้คำแนะนำเรื่องสุตระว่า “ส่วนสุตระผู้สูงอายุเพราะเขาฟังมาก สุตระเป็นหนึ่งในมงคลด้วย พหูสูตก็คือสุตระเป็นหัวใจของนักปราชญ์ ฟังมากก็มีประสบการณ์มาก นำประสบการณ์มาใช้กับตัวเองใช้กับผู้อื่นรอบข้างก็จะเกิดประโยชน์ สุตระอันไหนดีไม่ต้องอะไรควรฟังไม่ควรฟัง และต้องมาใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาว่าเรื่องจริงในเรื่องไม่จริงเรียกว่าฟังหูไว้หูเรียก แต่ถ้าผู้ใหญ่หูเบา นั่นคือเสียเลยเสียความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าไม่หนักแน่นไม่เป็นผู้ใหญ่ ไม่เชื่อใครมาเป่าหูเสียความเป็นผู้ใหญ่ทันทีหมดคุณค่าทันที ก็ต้องมีปัญญาเข้าไปกำกับสุดคือการฟังหูไว้หู อย่าหูเบาเพราะเสียมาเยอะแล้ว”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C3⁸⁷ ได้กล่าวถึงสุตระในผู้สูงอายุว่า “เรียนรู้ในสิ่งที่ท่านชอบฟังเพลงเก่า ๆ เช่น สุนทรภรณ์ เขาจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข อาจจะไม่ต้องถึงกับการเรียนที่เป็นเชิงวิชาการมากมาย บางคนก็อาจจะฟังเทศน์ เพราะผู้สูงอายุมีความหลากหลาย แต่เรามองภาพรวมว่าอยู่ใน

⁸⁴ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁸⁵ สัมภาษณ์ รศ. สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3 พฤษภาคม 2562.

⁸⁶ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี, ดร., เจ้าอาวาสวัดจันทน์กะพ้อ, 11 พฤษภาคม 2562.

⁸⁷ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร., ผู้ชายเจ้าอาวาสวัดเสนาหา, 11 พฤษภาคม 2562.

ประเด็นของการฟังการเรียนรู้ แต่ต้องยึดสิ่งที่ท่านชอบท่านสนใจเป็นหลัก นอกจากนั้นท่านยังเพิ่มเติมว่าผู้สูงอายุที่จะสามารถเรียนรู้ได้แต่เขาจะเรียนรู้เรื่องที่เป็นประโยชน์ระยะใกล้ ๆ ได้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวหรือเป็นประโยชน์ต่อตัวเองได้ระยะสั้น ไม่ได้มองอนาคตไปไกลแล้วมองเฉพาะหน้า แต่โดยพื้นฐานคือเขาเรียนรู้ได้สามารถเรียนรู้ได้แต่ต้องเป็นสิ่งที่เขาเห็นว่ามีความสำคัญประโยชน์ในระยะที่เขาใช้ในชีวิตประจำวัน”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C2⁸⁸ ให้ความคิดเห็นในเรื่องสุขะไว้ว่า “สุขะในความหมายคือการได้ฟังธรรม เมื่อได้ฟังธรรมก็ทำให้ศีลก็ดี จาคะก็ดี ปัญญาที่ดีมีนงอกงาม สุขะในความหมายของการฟังธรรม ในปัจจุบันสุขะก็รวมถึงการเรียนรู้ การเรียนรู้ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอเพราะว่ายิ่งปัจจุบันสิ่งที่ประสบการณ์ของคนเฒ่าคนแก่มันไม่พอ มันต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อทันโลก เพื่อที่จะสื่อสารกับผู้คนที่ได้ และสมัยนี้ถ้าไม่รู้เรื่องไม่มีสุขะเราจะตามโลกไม่ทัน ทำให้เรารู้สึกถูกทอดทิ้งไว้ข้างหลังคุยกับลูกหลานไม่รู้เรื่อง แล้วทำให้อยู่แบบหงอยเหงา เพราะฉะนั้นเดี๋ยวนี้ต้องกว้าง รู้ใจด้วยถึงแม้ว่าจะเกษียณแล้วก็ตาม”

4.6.1.4 จาคะ คือ การมีส่วนร่วมการเสียการแบ่งปันและการให้อภัยการละจากการกระทำที่ไม่ดี รายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องจาคะมีดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ B2⁸⁹ ให้ความคิดเห็นว่า “ผู้สูงอายุไม่ควรสะสมของเยอะซึ่งยากต่อการดูแลสิ่งใดไม่ได้ใช้ควรบริจาคไม่ยึดติดในสมบัติ เพียงแค่ต้องการทรัพย์สินให้เพียงพอในการดำเนินชีวิตก็เพียงพอ วัชราเป็นวัยที่แจกของสองตะเกียง แจกของสองตะเกียง แจกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นสองแสงสว่างเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้อื่น เพราะสิ่งต่าง ๆ เอาไปไม่ได้แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่สามารถเอาไปได้ เพราะฉะนั้นเป็นวัยที่ต้องสละ เพราะฉะนั้นของที่สะสมมาเก็บเอาไว้มากจะรกบ้าน เราไม่ได้ใช้ประโยชน์ เก็บไว้มาก ๆ จะกลายเป็นปุ๋ยหมักทรัพย์ ก็ควรที่จะสละไปให้ลูกหลานที่ดิ้นที่นาล่อย ๆ ไป จัดสรรมรดกก็เป็นเรื่องของความมั่นคง แต่บางคนพอจัดสรรให้ไปลูกหลานก็ทิ้งเลยมีปัญหาเหมือนกัน ก็ต้องจัดสรรให้ดี”

ทรงคุณวุฒิ A1⁹⁰ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับจาคะไว้ว่า “จาคะในที่นี้น่าจะหมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันและกัน การเอื้ออาทรต่อกันและกัน แต่ในความหมายที่ลึกกลับไปของจาคะหมายถึง การสละละเว้นสิ่งที่ไม่ถูกต้องด้วย สิ่งใดที่ไม่ถูกต้องเคยทำก็ต้องไม่ทำเคยมีก็ต้องไม่มี นี่คือการหมายหนึ่งของจาคะ แต่ว่าถ้าในขั้นพื้นฐานทั่วไปก็น่าจะหมายถึงการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การให้การ

⁸⁸ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁸⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562.

⁹⁰ สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3 พฤษภาคม 2562.

ช่วยเหลือการให้การสงเคราะห์การให้บริการที่เหมาะสมที่สมควรแก่กันและกันก็จัดอยู่ในหลักของ จาคะ”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C1⁹¹ ได้ให้ความคิดเห็นเรื่องจาคะดังนี้ “การบริจาคทานผู้ใหญ่จะตระหนักดี เหนียวไม่ได้ต้องปล่อยวางแล้ว เพราะเป็นวัยที่ต้องแสวงบุญกุศลแล้ว แต่ไม่ใช่วัยที่จะมายึดติด วัยที่ไม่สะสมแล้ว เป็นวัยที่บริจาค จาคะก็คือแบ่งปันตนเองหามาได้เมื่อวัยทำงานถ้ามีเยอะเกินความจำเป็นก็ต้องเฉลี่ยความสุขนั้นให้แก่คนอื่น เช่น เราสุขความสุขของฆราวาสมี 4 สุขเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขเกิดจากการไม่มีหนี้ สุขเกิดจากการมีงานทำ นั่นคือความสุขของฆราวาสเมื่อเรามีความสุขจากสิ่งเหล่านี้ เช่นเรามีเงินมีทองแล้วไม่เป็นหนี้ใคร สามารถที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข ได้เงินได้ทองได้บ้าง ก็แบ่งเฉลี่ยกันไป จาคะไม่ใช่การให้หมดแต่คือการแบ่งปันส่วนที่เหลือจากที่เราใช้อยู่มันเหลือ เราก็แบ่งปันไปให้กับสังคมให้กับใครก็ได้ที่เขาเดือดร้อน แต่จาคะ ก็ต้องมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับเรื่องการบริจาคเราอย่าไปหวังไว้ นั่นก็ของเรานี้ก็ของเราตายไปก็เอาไปไม่ได้ คนอื่นก็เก็บมาทะเลาะกันต่อสร้างไว้ให้คนทะเลาะกันทางที่ดีต้องเฉลี่ยเฉลี่ยให้คนอื่นไป เมื่อบริจาคไปแล้วก็มีความสุขถ้าเราไปยึดติด ไปบริจาคเดียวเขาไม่เลี้ยงเรานั้นก็เป็นทุกข์ สุขภาพจะทรุดโทรม เป็นกังวลเรียกว่าเวลาตายก็ตาไม่หลับ นอนตายตาไม่หลับเป็นห่วง ถ้าเฉลี่ยให้เขาไปเราก็ไม่มีอะไรที่จะต้องเป็นห่วง ใช้ปัญญากำกับสอดคล้องกับ หากพูดให้ลึกลงไปอีกจาคะจะครอบคลุมถึงการลดละเลิกสิ่งไม่ดี”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C3⁹² ที่ท่านให้ความเห็นว่า “เรื่องของจาคะการเสียสละก็ต้องให้รู้จักปล่อยวางคำว่าจาคะไม่ได้หมายถึงเฉพาะว่าการให้วัตถุสิ่งของ แต่ให้รู้จักการปล่อยวางสิ่งใดที่ทำไม่ได้ก็ต้องรู้จักยอมสละความรู้สึก ถ้าไม่รู้จักปล่อยวางก็จะทำให้ลำบาก การรักษาศีลก็คือการลดการเบียดเบียนเป็นมหาทานอย่างหนึ่งทำให้สังคมสงบสุข”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C2⁹³ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับจาคะไว้ว่า “การทำบุญการทำกุศลการทำความดีสามารถช่วยทำให้ มีบุญหล่อเลี้ยงจิตใจทำให้มีความสุข และการรู้สึกกว่าตัวเองไม่เป็นภาระ ทำให้ตัวเองมีคุณค่า แม้จะแก่แล้ว เช่นการเป็นจิตอาสาสามารถใช้ได้ขณะที่ยังมีกำลังวังชาอยู่ นอกจากการเที่ยว การเป็นจิตอาสาที่ช่วยทำให้ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า บางคนเกษียณแล้วไม่ได้ทำอะไร มีเงินก็กินเที่ยวใช้ กินจนเบื่อทำตัวไม่มีคุณค่าและบางคนหลายคนไปเป็นจิตอาสาทำให้กลายเป็นขยะคืนชีพเพราะได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ อันนี้คือจาคะแล้วนอกจากคุณธรรมที่จะต้องเรียนรู้หาประสบการณ์เพื่อตามทันโลกแล้ว การมีจาคะก็ช่วยได้ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุไม่ไร้คุณค่า และมีความสุข แต่ว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งพอล้มป่วยทำอะไรไม่ได้ก็ต้องทำใจ”

⁹¹ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี, ดร., เจ้าอาวาสวัดจันทน์กะพ้อ, 11 พฤษภาคม 2562.

⁹² สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร.,ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนาหา, 11 พฤษภาคม 2562.

⁹³ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

4.6.1.5 ปัญญา คือ การเข้าใจ การรู้เหตุผล การวางวางแผนแนวทาง

ผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่านได้ให้ความเห็นว่า “ผู้สูงอายุที่ผ่านประสบการณ์มา จะต้องตกผลึกให้เข้าใจชีวิต นำสิ่งดีงามมาปฏิบัติในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ มีสติในการพิจารณา การดำเนินชีวิต ต้องทราบเวลาใดควรทำกิจกรรมเวลาใดควรพบแพทย์เวลาใดควรรับประทานอาหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน กล่าวว่าผู้สูงอายุควรมีการเตรียมการไว้วางแผนด้านทรัพย์สินให้เพียงพอ หากเหลือก็ส่งต่อให้ลูกหลาน ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเห็นว่าการเตรียมร่างกาย การเตรียมตัวในสภาวะฉุกเฉินเป็นสิ่งที่ควรคำนึง ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านกล่าวว่า การเข้าใจเรื่องทุกข์ เรื่องกรรม และเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะทำให้ผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อม และเริ่มปล่อยวางและดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างเข้าใจบทบาทของตนเอง” รายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องปัญญามีดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ A1⁹⁴ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญญาไว้ว่าปัญญา ก็น่าจะหมายถึงความรู้ ความฉลาด ควรจะต้องมีความรู้ความฉลาดความเข้าใจที่ดีที่ถูกต้อง เพราะว่าในเมื่อสุตะหมายถึงการศึกษาเรียนรู้ปัญญาก็ควรจะหมายถึง ความรู้ความฉลาด ความเข้าใจที่ถูกต้อง คือการมีปัญญา ซึ่งความจริง ถ้าเราเอาความหมายเป็นกลาง ๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ชีวิตต้องควรมี

ผู้ทรงคุณวุฒิ C3⁹⁵ ได้แสดงความเห็นเรื่องปัญญาในผู้สูงอายุไว้ว่า “ถ้าผู้สูงอายุแก้ปัญหาได้ มันก็คือการปัญญาแล้ว ประเด็นสำคัญคือถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์นำมาแก้ปัญหาชีวิตมานะนำลูกหลาน แก้ปัญหาตนเอง เป็นที่ให้คำปรึกษาแนะนำได้นั่นก็เรียกว่าเกิดปัญญาแล้ว”

ผู้ทรงคุณวุฒิ C2⁹⁶ ยังได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องปัญญาในผู้สูงอายุอีกมุมไว้ว่า “คนเราถ้าแก่แล้วจะต้องเจอกับทุกขเวทนาจะต้องมีปัญหา เข้าใจความจริงในชีวิตไม่จะได้ไม่ทุกข์ ต้องยอมรับความจริงไม่เกิดความเครียด ถึงเวลาที่เจ็บป่วยก็ยอมรับความจริงได้ไม่บ่นโวยวายตีโพยตีพายเพราะเดี๋ยวนี้หลายคน พอแก่ตัวแล้วเจ็บป่วยก็ทำใจไม่ได้ เพราะว่าไม่เหมือนเดิมยิ่งมันมีความเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดทุกข์พลภาพ”

4.6.2 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัชฒิ 5

4.6.2.1 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพด้วยอริยวัชฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพด้วยอริยวัชฒิ 5 นั้นผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นดังตารางสรุป ที่ 4.13

⁹⁴ สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3 พฤษภาคม 2562.

⁹⁵ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนาหา, 11 พฤษภาคม 2562.

⁹⁶ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

อริยวัฑฒิ 5	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ศรัทธา	1. ผู้สูงอายุตระหนักรู้ว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ A5 ⁹⁷ 2. ผู้สูงอายุควรมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ C2 ⁹⁸
ศีล	1. ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ A5 ⁹⁹ 2. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย A5 ¹⁰⁰ C3 ¹⁰¹ A4 ¹⁰² 3. ผู้สูงอายุควรอยู่ในที่ที่เหมาะสมเกื้อกูลต่อสุขภาพ A5 ¹⁰³ 4. ผู้สูงอายุต้องรักษาสุขอนามัยในร่างกายและที่อยู่อาศัย A2 ¹⁰⁴ 5. ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยศีลจะประกันสุขภาพได้ A2 ¹⁰⁵
สุตะ	1. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เรื่องจำเป็นเกี่ยวกับสุขภาพ C1 ¹⁰⁶ A4 ¹⁰⁷ 2. ผู้สูงอายุควรศึกษาธรรมสวดมนต์ภาวนา C2 ¹⁰⁸
จาคะ	1. ผู้สูงอายุควรร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ A5 ¹⁰⁹ 2. ผู้สูงอายุต้องรู้จักให้อภัย A2 ¹¹⁰

⁹⁷ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

⁹⁸ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

⁹⁹ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, เรื่องเดียวกัน

¹⁰⁰ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, เรื่องเดียวกัน

¹⁰¹ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนาหา, 11 พฤษภาคม 2562.

¹⁰² สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

¹⁰³ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, เรื่องเดียวกัน

¹⁰⁴ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁰⁵ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, เรื่องเดียวกัน

¹⁰⁶ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี, ดร., เจ้าอาวาสวัดจันทน์กระพ้อ, 12 พฤษภาคม 2562.

¹⁰⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, เรื่องเดียวกัน

¹⁰⁸ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

¹⁰⁹ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹¹⁰ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

	3. ผู้สูงอายุต้องรู้จักการเกื้อกูลแบ่งปัน B2 ¹¹¹
ปัญญา	1. ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต C2 ¹¹² 2. ผู้สูงอายุควรตรวจประเมินสุขภาพเป็นประจำ A4 ¹¹³

ตารางที่ 4.13 สรุปความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ

4.6.2.2 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วม

ด้วยอริยวัฑฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมด้วยอริยวัฑฒิ 5 นั้น ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นดังตารางสรุปที่ 4.14

อริยวัฑฒิ 5	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ศรัทธา	1. ผู้สูงอายุต้องมั่นใจในศักยภาพของตน C2 ¹¹⁴
ศีล	1. ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างแก่คนในสังคม C3 ¹¹⁵ 2. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางศาสนา A4 ¹¹⁶
สุตะ	1. ผู้สูงอายุควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อต่อยอดศักยภาพ C2 ¹¹⁷ 2. ผู้สูงอายุควรเปิดใจรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น A2 ¹¹⁸ 3. ผู้สูงอายุควรพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ C3 ¹¹⁹ 4. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้หลักธรรม C2 ¹²⁰

¹¹¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562

¹¹² สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

¹¹³ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

¹¹⁴ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

¹¹⁵ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนหา, 11 พฤษภาคม 2562.

¹¹⁶ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, เรื่องเดียวกัน

¹¹⁷ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโลเรื่องเดียวกัน

¹¹⁸ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันติก, เรื่องเดียวกัน

¹¹⁹ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนหา, 11 พฤษภาคม 2562.

¹²⁰ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

จาก	1. ผู้สูงอายุต้องแลกเปลี่ยนเพื่อสร้างกัลยาณมิตร B2 ¹²¹ A5 ¹²²
ปัญหา	1. ผู้สูงอายุต้องถ่วงรอนความคิดที่ดีเพื่อแนะนำ A2 ¹²³ 2. ผู้สูงอายุควรนำความคิดที่ดีสู่การปฏิบัติ C2 ¹²⁴ A5 ¹²⁵ 3. ผู้สูงอายุควรมีการประเมินความเจริญในคุณธรรม C2 ¹²⁶

ตารางที่ 4.14 สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการมีส่วนร่วม

4.6.2.3 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิตด้วยอริยวัฑฒิ 5

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิตด้วยอริยวัฑฒิ 5 นั้น ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นดังสรุปในตารางที่ 4.15

อริยวัฑฒิ 5	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ศรัทธา	1. ผู้สูงอายุต้องเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ A2 ¹²⁷ 2. ผู้สูงอายุต้องเชื่อว่าเทคโนโลยีการสื่อสารมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมาก B1 ¹²⁸
ศีล	1. ผู้สูงอายุต้องเลือกที่จะเรียนรู้เฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามเท่านั้นไม่ให้เกิดการเรียนรู้นำไปสู่เรื่องไม่ดีสร้างปัญหา A2 ¹²⁹

¹²¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562

¹²² สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹²³ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

¹²⁴ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

¹²⁵ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ณะสิริ, เรื่องเดียวกัน

¹²⁶ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เรื่องเดียวกัน

¹²⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

¹²⁸ สัมภาษณ์ คุณณฎา ต้นสวัสดิ์, ผู้ก่อตั้งบริษัท Young Happy, 24 พฤษภาคม 2562.

¹²⁹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, เรื่องเดียวกัน

สู่ตะ	1. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้เทคโนโลยีเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ C2 ¹³⁰ A2 ¹³¹ 2. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ B2 ¹³² 3. ผู้สูงอายุควรเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ในหลายด้าน A4 ¹³³
จาคะ	1. ผู้สูงอายุควรแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้แก่คนในสังคมหลายช่วงวัยจะได้ประโยชน์มากขึ้น A2 ¹³⁴
ปัญญา	1. ผู้สูงอายุควรเข้าใจข้อดีข้อเสียของเทคโนโลยี C1 ¹³⁵ 2. ผู้สูงอายุต้องนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้มาเพื่อการปฏิบัติเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าชีวิต C1 ¹³⁶

ตารางที่ 4.15 สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้

4.6.2.4 การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงของชีวิตด้วย อริยวัฑฒิ 5 ดังตารางที่ 4.16

อริยวัฑฒิ 5	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ศรัทธา	1. ผู้สูงอายุควรตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความมั่นคงชีวิต A6 ¹³⁷
ศีล	1. ผู้สูงอายุต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท A6 ¹³⁸ 2. ผู้สูงอายุต้องมีศีลเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิต A5 ¹³⁹ 3. ผู้สูงอายุต้องดำเนินชีวิตที่ดีเพื่อบรรลุเป้าหมาย C1 ¹⁴⁰

¹³⁰ สัมภาษณ์ พระอธิการ ไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต, 21 พฤษภาคม 2562.

¹³¹ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, เรื่องเดียวกัน

¹³² สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562

¹³³ สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, นักเขียนอิสระ, 12 พฤษภาคม 2562.

¹³⁴ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จ่านง คันธิก, เรื่องเดียวกัน

¹³⁵ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี,ดร, เจ้าอาวาสวัดจันทน์กระพ้อ, 12 พฤษภาคม 2562.

¹³⁶ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี,ดร, เรื่องเดียวกัน

¹³⁷ สัมภาษณ์ คุณ อรุณ วรชุน, อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร, 24 พฤษภาคม 2562.

¹³⁸ สัมภาษณ์ คุณ อรุณ วรชุน, เรื่องเดียวกัน

¹³⁹ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ธนะสิริ, ประธานชมรมอายุ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁴⁰ สัมภาษณ์ พระศรีมงคลเมธี,ดร, เจ้าอาวาสวัดจันทน์กระพ้อ, 12 พฤษภาคม 2562.

	4. ผู้สูงอายุต้องเป็นต้นแบบปฏิบัติ เพื่อเป็นแบบอย่างต่อสังคม A3 ¹⁴¹
สุตะ	1. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เรื่องที่สนับสนุนการเสริมสร้างความมั่นคง B2 ¹⁴² 2. ผู้สูงอายุต้องเข้าใจการนำปัจจัย4 มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม A3 ¹⁴³
จาคะ	1. ผู้สูงอายุต้องเตรียมการเพื่อสิ่งที่เหลือไว้แก่สังคม A5 ¹⁴⁴ 2. ผู้สูงอายุต้องมีการเตรียมการสำหรับโลกหน้า B2 ¹⁴⁵
ปัญญา	1. ผู้สูงอายุควรมีเป้าหมายชีวิต B2 ¹⁴⁶ 2. ผู้สูงอายุควรมีการประเมินความมั่นคงเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง A2 ¹⁴⁷

ตารางที่ 4.16 สรุปความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านความมั่นคงของชีวิต

4.7 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.7.1 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพด้วยอริยวัฑฒิ 5

4.7.1.1 ด้านสุขภาพกาย

การที่ผู้บริโภคระหนักรู้ความสำคัญของสุขภาพกายเพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ใส่ใจในการรักษาสุขภาพกายของท่าน ผู้สูงอายุควรมีเวลาได้หาข้อมูลความรู้เรื่องจำเป็นของสุขภาพเพื่อการป้องกันเบื้องต้น การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และสุขอนามัยเป็นเรื่องสำคัญเพราะผู้เชี่ยวชาญจะแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการป้องกันและรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ตลอดจนการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม การแบ่งเวลาพักผ่อน และออกกำลังกาย การเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุต้องคำนึงเรื่องสุขอนามัยทำความสะอาดให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องคำนึง วัยสูงอายุจะมีการรับประทานอาหารเพื่อดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพอนามัย ไม่ใช่รับประทานอาหารเพียงเพื่อความอร่อยเช่นวัยอื่น ๆ ส่วนในการลดความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุนั้น

¹⁴¹ สัมภาษณ์ ศ.ดร. อรอนงค์ นัยวิกุล, ภาควิชาสังคมศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา, 8 พฤษภาคม 2562.

¹⁴² สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 22 พฤษภาคม 2562

¹⁴³ สัมภาษณ์ ศ.ดร. อรอนงค์ นัยวิกุล, เรื่องเดียวกัน

¹⁴⁴ สัมภาษณ์ นายแพทย์เอก ชนะสิริ, ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวิเป็นสุข, 15 พฤษภาคม 2562.

¹⁴⁵ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, เรื่องเดียวกัน

¹⁴⁶ สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน, เรื่องเดียวกัน

¹⁴⁷ สัมภาษณ์ รศ.ดร.จางง คันธิก, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 15 พฤษภาคม 2562.

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องพิจารณาความเสี่ยง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ช่วยเหลือเช่นไม้เท้า ราวจับ อาจมีความจำเป็นตลอดจนการขัดแย้งที่นำมาสู่การทะเลาะวิวาท ไม่เสพยาเสพติดที่เป็นภัยต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง การร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับครอบครัวหรือที่จัดขึ้นโดยหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคม เช่น การอบรมเรื่องสุขภาพ การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ อายุต้องมีสติในการดำเนินชีวิตไม่ประมาทในทุกกิจกรรม

4.7.1.2 ด้านสุขภาพจิต

การตระหนักเรื่องความสำคัญของด้านสุขภาพจิต เชื่อว่าสุขภาพจิตดีส่งผลให้สุขภาพกายดีด้วย เพื่อสุขภาพจิตที่ดี ผู้สูงอายุควรมีเรื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในยามที่เกิดความรู้สึกทุกข์ เครียด ยึดเหนี่ยวจะเป็นเหมือนกำลังใจ อาจเป็นครูอาจารย์ ศาสนา หรือบุคคลในครอบครัว ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นต้องมีจริยธรรม มีคุณธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดหรือการพนัน จะทำให้ลดความเสี่ยงในเรื่องทุกข์ร้อนทางจิตใจ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายเช่น กิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนในสังคม การศึกษาธรรมะสวดมนต์ภาวนา เป็นอีกกระบวนการที่ช่วยให้สุขภาพจิตผู้สูงอายุดี นอกจากนั้นการให้อภัย การแก้แค้นแบ่งปันเป็นอีกเรื่องที่ผู้สูงอายุจำเป็นในการพัฒนาจิตใจสร้างความสุขให้แก่ตนและผู้อื่นผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนานกว่าวัยอื่นการเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิตจะทำให้ผู้สูงอายุไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงจะประคองความรู้สึกด้วยสติทำให้กระทบจิตใจน้อยลง

4.7.1.3 ด้านการประเมินสุขภาพ

ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นว่าการตรวจสุขภาพในผู้สูงอายุเป็นเรื่องจำเป็น ต้องทำการตรวจประเมินและติดตามผลสุขภาพ การศึกษาความรู้ผู้เชี่ยวชาญและทำการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตน เพื่อความเข้าใจเรื่องหลักการตรวจสุขภาพ รายการที่ควรตรวจ ตามความเหมาะสมของวัยและสภาวะของร่างกาย ผู้สูงอายุควรเข้าใจในดัชนีการประเมินสุขภาพและผลการตรวจสุขภาพ เพื่อจะรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง หากมีปัญหาสุขภาพการรักษาและปฏิบัติตามขั้นตอนเมื่อตรวจพบจะสามารถบรรเทาและแก้ไขได้ทันเวลา รวมทั้งให้ความร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ ทำตามคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนการมาตรวจเช็คตามนัดหมาย

4.7.2 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมด้วย

อริยวัฑฒิ 5

4.7.2.1 การร่วมคิดเห็น

การที่ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในประสบการณ์ที่ตนมีว่าดี และสามารถแบ่งปันได้จะเป็นการเปิดโอกาส ให้ผู้สูงอายุได้มั่นใจในการแสดงความคิดเห็นนอกจากนั้นแม้ว่าผู้สูงอายุจะเป็นวัยที่มีประสบการณ์มาก่อน แต่ยังมีอีกหลายแง่มุมในโลกปัจจุบันที่ท่านยังขาดและควรเปิดรับการฟังความคิดเห็นเพื่อการแลกเปลี่ยนสิ่งใหม่ ๆ เป็นการเติมเต็มการรับฟังความคิดเห็นสามารถทำให้

ผู้สูงอายุพัฒนาสร้างกลุ่มสัมพันธ์ระดมความคิดซึ่งมีประโยชน์ต่อสังคมในมุมมองกว้างขึ้นได้อีก และหากสามารถตกผลึกความคิดที่ได้นำไปสู่การปฏิบัติและเอาไปใช้ได้จริงจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง จะเห็นตัวอย่างคุณค่านี้จากการแสดงความคิดเห็นออกมาเป็นหนังสือจากผู้สูงวัยหลายเล่มเช่น รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม แต่งหนังสืออัตชีวประวัติแนวธรรมะ เรื่อง “สร้างความดีตราบยังมีลมหายใจ”¹⁴⁸ พระไพศาล วิสาโล ท่านเขียนหนังสือที่อ่านง่าย ทุกคนเข้าใจใช้ภาษาชาวบ้านเมื่ออ่านแล้วนำไปใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้ หนังสือเล่มล่าสุดที่กล่าวถึงคือ พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้¹⁴⁹

4.7.2.2 ร่วมกิจกรรมทางสังคม

การที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในสังคมได้อย่างมั่นใจเชื่อมั่นนั้นผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นในศักยภาพที่ตนมีเมื่อมีโอกาสผู้สูงอายุควรนำศักยภาพของตนมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในสังคมจะเห็นได้จากผู้สูงอายุบางท่านยังรับตำแหน่งงานในสังคมเช่น อาจารย์พิเศษ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านต่าง ๆ หรือ ที่ปรึกษาต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนั้นการเปิดความพร้อมที่จะเปิดประสบการณ์ใหม่ ได้พบปะเพื่อนในสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร การร่วมกิจกรรมสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในการมีส่วนสร้างสรรค์ความเจริญแก่สังคมหากการร่วมกิจกรรมสามารถขยายผลให้เกิดมีการพัฒนาชุมชนอย่างสร้างสรรค์จะมีคุณค่าอย่างยิ่งเช่นการร่วมมือจัดตั้งกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ สร้างกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในสังคม เป็นต้น

4.7.2.3 ร่วมกิจกรรมทางศาสนา

สิ่งที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าได้อย่างสมบูรณ์ท่านต้องมีเชื่อมั่นการทำความดีเชื่อในผลของการกระทำ การยึดมั่นในสิ่งนี้จะเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าทางศาสนาเริ่มจากการปฏิบัติตนตามประเพณีทางศาสนาการเรียนรู้หลัก ธรรมและกิจกรรมทางศาสนา การหาโอกาสทำบุญเพื่อสนับสนุนทุนบำรุงศาสนาอย่างไรก็ตามผู้สูงอายุต้องใช้เวลา และทุนทรัพย์ในกิจกรรมทางศาสนาด้วยการพิจารณาไม่ให้เดือดร้อนต่อตนเอง มีหลายกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ใส่บาตร ถวายอาหาร ปฏิบัติกรรมฐาน ถวายปัจจัย และในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุต้องหมั่นประเมินความเจริญของคุณธรรมท่านสุขใจมากขึ้นไหม ท่านมีความโกรธ มีความอยากลดลงไหม ท่านปล่อยวางมากขึ้นหรือไม่ การให้อภัยมีความเข้าใจไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งกระทบมากขึ้นจะมีคุณค่า

4.7.3 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิตด้วยอริยวัฑฒิ 5

¹⁴⁸ บุญศรี โสดีโสตา, สร้างความดีตราบยังมีลมหายใจ, (กรุงเทพมหานคร : สุจิตรา อ่อนค้อม, 2559), หน้า 1-387.

¹⁴⁹ พระไพศาล วิสาโล, พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์ ยูริต, 2562), หน้า 1-199.

4.7.3.1 เพื่อการสื่อสาร

ผู้สูงวัยยังต้องการการสื่อสารและในปัจจุบันการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีสำคัญต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์ในการสื่อสารแม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับผู้สูงอายุ แต่ไม่ใช่ท่านไม่สามารถเรียนรู้ได้ ปัจจุบันบ้านแต่ละหลังแทบจะไม่มีโทรศัพท์บ้าน ทุกคนใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อการสื่อสารที่สะดวกขึ้น มีโทรศัพท์หลายค่าย ออกแบบมาสำหรับผู้สูงอายุ มีแป้นขนาดใหญ่ หน้าจอตัวหนังสือขนาดใหญ่เวลากดแป้นมีเสียงดังทวนตัวเลขว่าท่านกดถูกต้อง ท่านสามารถสื่อสารกับคนในครอบครัวและเพื่อนในสังคมได้ตลอดเวลาที่ท่านต้องการเพิ่มความอบอุ่นในจิตใจ แม้ในยามฉุกเฉิน แต่อย่างไรก็ตามการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีต้องมีแบบแผนการแบ่งเวลาที่เหมาะสม ไม่ใช่จนทำให้ตนมีปัญหาสุขภาพทางสายตา หรือขาดเวลาในการพักผ่อน การไม่นำเทคโนโลยีไปประกอบกระบวนการผลิตศิลปกรรม หรือละเมิดแก่ผู้อื่น การเรียนรู้และนำเทคโนโลยีเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุมีประโยชน์นอกจากการสื่อสารเติมความอบอุ่นแก่ผู้ห่างกัน สร้างความมั่นใจในการติดต่อในสภาวะฉุกเฉินนอกจากเพื่อตัวท่านเองแล้วยังสะดวกต่อลูกหลานและคนในครอบครัวได้ติดต่อสื่อสารกับท่านเติมสุขภาพใจให้กันและกัน อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุควรเข้าใจข้อดีข้อเสียของการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร การใช้สายตามากต่อการเพ่งหน้าจอมีผลต่อกำลังเนื้อตา หากผู้สูงอายุสามารถใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารได้ควรใช้ในมุมที่สร้างสรรค์สื่อสารด้วยความถูกต้องไม่นำไปใช้ในการสื่อสารเพื่อเอื้อให้เกิดความเสี่ยงแก่ชีวิตท่านเอง สิ่งนั้นมีค่ายิ่ง

4.7.3.2 เพื่อพัฒนาจิตใจ

นอกจากเทคโนโลยีที่กล่าวถึงข้างต้นแล้วยังมีอีกหลายศาสตร์ที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกเพื่อเหมาะสมที่ท่านสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุควรเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง การเปิดโอกาสด้านการเรียนรู้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ นอกจากจะได้เรียนในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตแล้ว ท่านยังสามารถได้เรียนในสิ่งที่ชอบ ปัจจุบันมีการอบรมระยะสั้นมากมายให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือก ไม่ว่าจะเป็น เรื่องงานอดิเรก ถ่ายภาพ ทำอาหาร วาดภาพ ประดิษฐ์ การเกษตร การออมหรือธรรมที่เป็นประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุควรมีการจัดเวลาที่เหมาะสม การเรียนรู้ในผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นการสร้างกิจกรรม และพบเจอมิตรภาพจากกัลยาณมิตรแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถสร้างสร้างภาคีเครือข่ายร่วมกับนักวิชาการ ด้านอื่น ๆ และหากพัฒนาขยายผลนำวิชาการใหม่ ๆ ได้นำกลับมาถ่ายทอดและพัฒนาชุมชน จะสร้างความภูมิใจให้กับท่านเป็นอย่างยิ่ง ตัวอย่างที่ชัดเจนในการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุหลายท่านได้นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขในปัจจุบัน บางท่านเรียนรู้เรื่องการใช้เทคโนโลยีเช่นไลน์ หรือ เฟสบุ๊ค เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ท่านมีให้แก่สังคมด้วยความภูมิใจ

4.7.3.3 เพื่อความมั่นคงชีวิต

ผู้สูงอายุต้องการความมั่นคงของชีวิตและท่านต้องเชื่อว่าความมั่นคงของชีวิตต้องเรียนรู้และวางแผนเพื่อความสำเร็จของความมั่นคงที่ท่านต้องการ การเรียนรู้ในหลายศาสตร์ดังต่อไปนี้เกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างความมั่นคงของชีวิต คือการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจ การเรียนรู้เรื่องอาหารและสุขอนามัย การเรียนรู้เรื่องประโยชน์จากหน่วยงานรัฐและเอกชนที่ผู้สูงอายุควรได้รับ การเรียนรู้เรื่องสถานการณ์ฉุกเฉิน เมื่อท่านมีแนวทางจากสิ่งที่ท่านเรียนรู้ ท่านสามารถแบ่งปันความรู้ให้แก่สังคมได้อีกด้วย การนำความรู้ที่ต้องใช้เพื่อสนับสนุนความมั่นคงของชีวิตมาใช้งานเปรียบเสมือนการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทวิธีบริการจัดการทรัพย์สิน รู้การจัดการเรื่องปัจจัย 4 ให้ถูกต้องและไม่ละเมิดต่อชีวิตผู้อื่น รู้ขั้นตอนปฏิบัติในสภาวะฉุกเฉินของชีวิต ข้อมูลสถานพยาบาล แพทย์ประจำ รายงานประวัติสุขภาพและเบอร์โทรติดต่อที่จำเป็น เป็นการนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความมั่นคงของชีวิต

4.7.4 การบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิตด้วย อริยวัฑฒิ 5

4.7.4.1 มั่นคงทางเศรษฐกิจ

ความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นคุณค่าชีวิตที่ผู้สูงอายุต้องคำนึง เพราะในวัยสูงอายุนั้นผู้สูงอายุมักต้องใช้ทุนทรัพย์เพื่อการดำเนินชีวิตจากกิจกรรมที่ได้สะสมมาในช่วงก่อนหน้าอย่างไรก็ตามการวางแผนปฏิบัติเพื่อความมั่นคงในทางเศรษฐกิจผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เป้าหมายชีวิตนำทาง การมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างคุณค่าแห่งตนในวัยสูงอายุนั้นเองการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุต้องศึกษาความรู้เพื่อเติมเต็มและต่อยอดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เช่น การจัดสรรทรัพย์ที่มีอยู่เพื่อเพียงพอในแต่ละกิจกรรม การใช้ทรัพย์ที่มีอยู่ต่อยอดให้เกิดความงอกเงยมีผู้สูงอายุบางท่านเลือกบริหารเงินด้วยการเก็บเงินฝาก กองทุน หลายท่านมีอสังหาริมทรัพย์ให้คนเช่า และอีกหลายท่านเปิดร้านขายของเล็ก ๆ ที่ท่านสามารถสะดวกจัดการได้ หรือการใช้ศักยภาพที่มีอยู่สร้างรายได้ต่อเนื่องเพิ่มเติม เช่นการเป็นอาจารย์พิเศษ การเปิดสอนพิเศษหรือบริการต่าง ๆ ตามที่ท่านถนัด นอกจากนี้ท่านต้องการเตรียม การเรื่องชีวิต ในวัยสูงอายุในเรื่องนี้แล้วผู้สูงอายุยังคง เตรียมการในสิ่งที่เหลือไว้แก่ลูกหลานและสังคมหลายท่านจากโลกนี้ไป เช่นการจัดการเรื่องการแบ่งปันมรดก การทำพินัยกรรม การแนะแนวทางเรื่องการจัดการสำหรับงานศพของท่าน การดูแลท่านกรณีการเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่สำคัญที่สุดคือการเตรียมการสะสมความดีเพื่อการเตรียมการสำหรับโลกหน้าหากนี่คือเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุเองจะเข้าใจและสร้างความมั่นคงของชีวิตไปในแนวทางที่ท่านตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี

4.7.4.2 มั่นคงทางปัจจัย 4

ความมั่นคงทางปัจจัย 4 ของผู้สูงอายุจะหมายถึงการเตรียมการและความพร้อมในเรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่อง นุ่งห่มและยารักษาโรค ผู้บริโภคควรเชื่อมั่นว่าปัจจัยสี่เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิตในการนำปัจจัยสี่มาใช้นั้นอย่างเหมาะสมภายใต้เป้าหมายที่ไม่ละเมิดชีวิตผู้อื่นและถูกต้อง

ตามกฎเกณฑ์ของสังคมและถูกหลักจริยธรรม เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่สร้างโรคร้ายให้ตนเองเช่น อาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง คอเลสเตอรอลสูง โซเดียมสูง อาหารสุกดิบที่มีโอกาสมีพยาธิและเชื้อโรคปนเปื้อน การไม่ทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ที่มีการอนุรักษ์เช่นสัตว์ป่า ในเรื่องที่อยู่อาศัยนั้นผู้สูงอายุอาจต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมเช่น อาศัยอยู่ชั้นล่างไม่ต้องขึ้นบรรไดสูง มีห้องน้ำที่สะอาดอยู่ใกล้กับห้องพักเพื่อสะดวกในการใช้ยามกลางคืน มีอุปกรณ์กันลื่น มีไฟฉายฉุกเฉิน และมีราวจับเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ผู้สูงอายุไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีการกักขังและสร้างความทรมาร ในเรื่องเครื่องนุ่งห่มนั้นผู้สูงอายุควรแต่ตัวตามกาลเทศะที่เหมาะสมเป็นแบบอย่าง เช่นไปวัดใส่เสื้อผ้าสีเรียบไม่ฉูดฉาด ไม่ใช่เสื้อผ้าหรือเครื่องใช้ที่เกิดจากการเบียดเบียนเช่น หนังสัตว์ ในเรื่องยารักษาโรคนั้นผู้สูงอายุต้องทานตามหมอสั่ง ในผู้สูงอายุบางท่านได้สิทธิ์การรับยาตามสวัสดิการต่าง ๆ การได้ยามาง่ายแต่ไม่จัดสรรในการรับประทานเพื่อการรักษาอย่างต่อเนื่องเป็นการทำให้เกิดการสูญเสียอย่างมาก อะไรที่มีแล้วแบ่งปันได้เช่นปลุกผักสวนครัวในบ้าน อาหาร และเครื่องนุ่งห่มที่เหลือใช้ ควรแบ่งปันเพื่อนบ้านหรือผู้ด้อยโอกาส การวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อความมั่นคงด้านปัจจัย 4 จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างความมั่นคงด้านนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.7.4.3 มั่นคงในเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายของชีวิตผู้สูงอายุคือเหตุผลที่ผู้สูงอายุต้องมีการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต เป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุคือการมีสุขภาพดีช่วยเหลือตัวเองได้และมีความสุขทางใจ มีศักยภาพเพียงพอที่จะแบ่งปันสู่สังคม และมีความมั่นคงในชีวิตในบ้านปลาย การมุ่งมั่นที่จะทำให้ถึงเป้าหมายเป็นเรื่องสำคัญเมื่อผู้สูงอายุทราบเป้าหมายที่ต้องการ จะนำไปสู่การเรียนรู้เพิ่มเติมและการปฏิบัติเพื่อความดั่งเป็นแบบอย่างเพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิตนั้น การประเมินปรับปรุงแก้ไขและเสริมสร้างอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่คุณค่าชีวิตที่ผู้สูงอายุควรกระทำเพื่อความสมบูรณ์ของเสริมสร้างคุณค่าเพื่อนำไปสู่เป้าหมายนั้น ตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีเป้าหมายด้านสุขภาพชัดเจนคือ นายแพทย์เอก ธนะสิริ ที่มีเป้าหมายของการมีชีวิต 120 ปี ท่านทำดำเนินชีวิตด้วยการดูแลสุขภาพกาย และใจออกกำลังกาย และรับประทานผลไม้และผัก หลีกเลี้ยงเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก ท่านยังรับงานในตำแหน่งประธานมูลนิธิ 100 ปีชีวิตมีสุข ซึ่งในปัจจุบันท่านอายุ 94 ปียังสุขภาพดีช่วยเหลือตัวเองได้ รับบรรยายที่ต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม ท่านเขียนหนังสือหลายเล่มเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและหนึ่งเล่มที่เกี่ยวข้องชัดเจนกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตคือ “120 ปี ทำไมจะเป็นไปไม่ได้” ท่านวางแผนเรื่องทรัพย์สินเพื่อตนเองและลูกหลาน บริจาคที่ดินเพื่อสร้างวัดและโรงพยาบาล ท่านอยากให้เกิดการพัฒนาเป็นศูนย์บริการผู้สูงอายุแห่งอาเซียนที่ปทุมธานี นอกจากนั้นท่านมีการเตรียมการเรื่องการทำหนังสืออัฐิจะประวัติเพื่อบุตรจัดการแจกและเป็นที่ระลึกในงานศพของท่านเอง ท่านเป็นลูกศิษย์คุณแม่ชี สิริกรินชัยและหลวงตามหาบัว ที่ศึกษาธรรมเพิ่มเติมเชื่อมั่นในเรื่องกรรมและการทำความดี ท่านเป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าสมบูรณ์ ด้ายสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงของชีวิต

สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีพลังที่จะ “ก้าวเดินต่อไป” แทนที่จะเริ่ม “นั่งถอยหลัง” ซึ่งเป็นมุมมอง ต่อการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน นั่นคือ การดำรงชีวิตอยู่บนความรู้สึกภาคภูมิใจ ในคุณค่าแห่งตนโดยความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชนการจะสร้างคุณค่าด้านอื่นอื่นได้ผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและใจหมั่นตรวจติดตามสุขภาพอย่าได้ขาด การมีสุขภาพดีช่วยเหลือตนเองได้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถต่อยอดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตต่อสังคมไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็นการร่วมกิจกรรมทั้งในทางสังคมและทางศาสนา จะทำให้เกิดพลังทางสังคมและผู้สูงอายุเกิดความสุขจากความภูมิใจในคุณค่าของตน การเติมเต็มสิ่งที่ไม่เคยรู้หรือเติมเต็มสิ่งใหม่ในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตสร้างคุณค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านการสื่อสาร การพัฒนาจิตใจ และการสร้างความมั่นคงในชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสามารถเสริมสร้างความมั่นคงของชีวิต ทางเศรษฐกิจ มั่นคงในปัจจุบัน 4 มั่นคงในเป้าหมายชีวิตทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงอริยวัฑฒิเมื่อนำมาบูรณาการในการปฏิบัติจะเพิ่มประสิทธิภาพและความสมบูรณ์ของคุณค่าชีวิตในแต่ละด้านในวัตถุประสงค์ทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม การไม่ละเมิดหรือเบียดเบียนเป็นแนวทางที่สร้างสรรค์ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ตั้งงามต่อตนเองและสังคมด้วยคุณค่าชีวิตที่สมบูรณ์



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนา เพื่อบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5 และเพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ“รูปแบบบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ” ที่เหมาะสมในการนำมาใช้สำหรับผู้สูงอายุในยุคศตวรรษที่21 ซึ่งอาจแตกต่างกันตามยุคสมัย โดยเฉพาะกิจกรรมในการดำเนินชีวิตและเทคโนโลยี ตลอดทั้งนโยบายสนับสนุนการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพจากภาครัฐและเอกชนในประเทศ ทำให้เอื้อโอกาสให้ผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตอย่างมีระบบได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีโอกาสสร้างคุณค่าชีวิต และเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง และมีความจำเป็นในยุคนี้ เนื่องจากสังคมของประชากรได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ปรากฏว่า ผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากขึ้นในขณะที่อัตราการเกิดน้อยลง ทำให้ความหนาแน่นของผู้สูงอายุต่อพื้นที่ของประชากรมากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยนั้นมีการพยากรณ์ว่า พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์คือ ประชากร 5 คนจะมีผู้สูงอายุ 1 คน มีแนวคิดรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยหลักของการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก และนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยได้ผลักดันนโยบายและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ มุมมองที่มีต่อผู้สูงอายุจะเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุไม่ควรเป็นภาระของสังคม แต่ยังคงเป็นวัยที่สามารถพัฒนาสังคมด้วยพลังของผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

อย่างไรก็ตามการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ ตามแนวทางขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก บราซิล และนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทย จะไม่สามารถทำให้ผู้สูงอายุสร้างคุณค่าได้อย่างสมบูรณ์ หากผู้สูงอายุยังไม่ได้นำหลักทางด้านจริยธรรมและคุณธรรมมาใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านอาจยังดำเนินชีวิตด้วยความประมาท การนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบ ด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ขึ้นได้ ดังนั้นการบูรณาการแนวคิดเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก บราซิลและ นโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยด้วยอริยวัฑฒิ 5 จะสามารถสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ขึ้นได้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 องค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยการบูรณาการระหว่างแนวคิดในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในแบบสากล ประเทศขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลกและนโยบายพัฒนาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย กับ อริยวัฑฒิ 5 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ 3 ส่วนใหญ่ๆ ประกอบด้วย แนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต และการบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ดังต่อไปนี้

5.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะสรุปเป็น 3 คือการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวองค์การแนวสังคมพหุวัฒนธรรมขององค์การอนามัยโลก แนวประเทศบราซิล และ นโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยดังต่อไปนี้ องค์การอนามัยโลกนำเสนอกรอบแนวคิด “Active Ageing” หรือ “พหุวัฒนธรรม” ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุขทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ มีความมั่นคงในชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคม เป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก ภาวะพหุวัฒนธรรมจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่การมีสุขภาพที่ดี (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และ การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) การสร้างสังคมปลอดภัยและสงบสุข ส่วนประเทศบราซิลมีแนวคิดเหมือนกันกับองค์การอนามัยโลกแต่มองเห็นความสำคัญของที่เรารู้ตลอดชีวิตมาร่วมเป็นอีกหนึ่งเสาหลักที่ผู้สูงอายุต้องมีเพราะสร้างโอกาสให้ชีวิตมีคุณค่า ส่วนในประเทศไทยนั้นประเด็นที่รัฐบาลให้ความสำคัญคือ วางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” ใน 7 มิติคือ 1.ความสุขเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขอย่างยั่งยืน 2.สุขภาพเพื่อการแพทย์ปฐมภูมิเข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง 3.ที่อยู่อาศัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง 4.การออมเพื่อให้มีเงินออมไว้เพื่อใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ 5.นวัตกรรมเพื่อสร้างตลาดนวัตกรรมผู้สูงอายุ 6.สภาพแวดล้อมปลอดภัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความปลอดภัย 7.ความมั่นคงเพื่อให้มีระบบสวัสดิการเพื่อสังคมอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการแสดงเรื่องการพัฒนาคุณค่าชีวิตทางพระพุทธศาสนาตามที่พระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตมนุษย์นั้นจะต้องพัฒนาให้เป็นกระบวนการเรียกว่า กระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ ระบบการพัฒนาค้นให้ครบทั้งระบบ คือ พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญาให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม มีจิตใจอันประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม

ดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตไม่เอารัตเอาเปรียบบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบสังคมและธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม จะต้องมามีเครื่องมือในการพัฒนาซึ่งเครื่องมือที่สำคัญคือหลักธรรม คำสอนในพระพุทธศาสนา มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบตามความเชื่อในพระพุทธศาสนานั้นคือ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีระบบมีการพัฒนาอย่างครบวงจรและมีการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ 1.พัฒนาพฤติกรรม (ศีล) พฤติกรรมที่ดีเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและจะช่วยให้ออกกำลังกาย อย่างน้อยเพียงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อเกิด พฤติกรรมเศรษฐกิจทั่วไป 2.พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) คือพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตใจที่ตึงาม รวมทั้ง ความสุข จิตใจมีเจตจำนงเป็นตัวชี้้นำกำหนดพฤติกรรม และสภาพจิตที่พอใจมีความสุข 3.พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้ง แนวความคิด ทศนคติ และค่านิยมในการฝึกฝนหรือพัฒนา เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาสังเคราะห์จึงเกิดกรอบแนวคิดของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตต้องมีคุณค่าใน 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงของชีวิต

5.1.2 อริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ในงานวิจัยนี้ใช้อริยวัฑฒิ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลสัมพันธ์ซึ่งกันดังต่อไปนี้ ผู้สูงอายุที่เต็มด้วยศรัทธาจะทำให้ท่านเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีเป้าหมายและแนวทางที่ตึงามที่ท่านจะใช้ในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่าน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามระเบียบที่ดีของชีวิตจะสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านต่างต่างได้ การประพฤติดีเป็นสิ่งประกันชีวิตที่มีความสุข ประกันครอบครัว ให้มีความสุขและมีคนรักใคร่เกื้อกูลในสังคมเป็นผู้มีประกันสังคม การรักษาทรัพย์ที่ดีจะเกิดเมื่อมีการประพฤติดีเกิดความมั่นคงในชีวิต นอกจากนั้นการปฏิบัติดูแลสุขภาพตามวินัยก็เป็นประกันสุขภาพที่ดีผู้สูงอายุหากพบจุดบกพร่องต้องเติมเต็ม การเรียนรู้แบบสุตะของพระองค์จะสร้างประโยชน์สูงสุดในสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องนำไปใช้ ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตเป็นการนำปัญญามาช่วยวิเคราะห์พิจารณาด้วยเหตุผลที่ตึงามจะสร้างความเจริญทั้งกายและใจความมั่นคงด้วยทรัพย์และอริยทรัพย์จะสามารถส่งคุณค่าต่อสังคมเป็นคุณค่าที่สังคมต้องการและผู้สูงอายุเองก็มีความสุขในการดำเนินชีวิต ด้วยการเชื่อมของของอริยวัฑฒิ 5 นั่นเอง

5.1.3 การบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

กรอบแนวคิดที่ได้จากการวิจัยสรุปว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุนั้นจะต้องเสริมสร้างคุณค่าชีวิตใน 4 ด้านประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต และด้านความมั่นคงของชีวิต เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการเสริมสร้าง

คุณค่าชีวิตทั้งสี่ด้านที่กล่าวมาจะได้กระบวนการบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านดังต่อไปนี้

ด้านสุขภาพ (Health : H)

เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นว่าสุขภาพดีคือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ รับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายไม่ใช่ตามความอยาก ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุจากการขาดสติ การเบียดเบียนทะเลาะวิวาทมีการรักษาสุขภาพจิตด้วยการรู้จักปฏิบัติธรรม ให้อภัย และแบ่งปัน และหมั่นเจริญสติภาวนา มีการหาความรู้เรื่องสุขภาพเพื่อการดูแลร่างกาย และหมั่นตรวจสุขภาพอยู่เป็นประจำ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ลดความเสี่ยง

ด้านการมีส่วนร่วม (Participation : P)

เพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ตัวผู้สูงอายุและคุณค่าต่อสังคมในการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุควรมั่นใจในประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมา สามารถแบ่งปันด้วยแนวคิดดีดีแก่สังคม มีความคิดกล้ารณรงค์ความคิดที่ดีและเหมาะสมยุคสมัยเพื่อเป็นแนวทาง นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังควรเป็นผู้รับฟังความคิดเห็นที่ดีเกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิดที่สร้างสรรค์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและกิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุควรทำเป็นแบบอย่างตามประเพณีอันดีงามสร้างความภูมิใจให้แก่ตนและสังคม

ด้านการเรียนรู้ (Education : E)

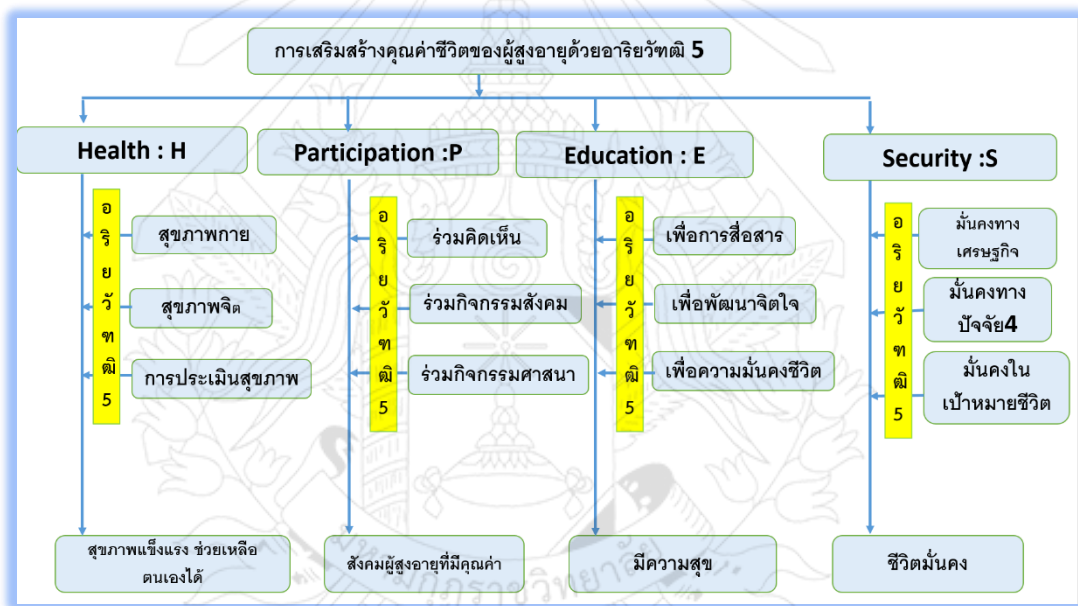
เพื่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และเกิดปัญญาในการนำประโยชน์จากจากเรียนรู้ไปใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนและสังคมการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุควรพิจารณาเพิ่มเติมก็คือความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง รวมทั้งการเรียนรู้เรื่องศีลธรรมและปฏิบัติ เพื่อพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา

ด้านความมั่นคง (Security : S)

เพื่อความมั่นคงของชีวิต ผู้สูงอายุต้องรู้จักการวางแผน เรื่องทรัพย์สินที่หาได้มาด้วยความสุจริต ไม่ยึดติดในสมบัติ สามารถปล่อยวางและแบ่งปัน การบริโภคอาหารไม่ควรบริโภคตามความอยากแต่ควรเป็นอาหารที่บำรุงสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่จัดหาหรือรับประทานเนื้อสัตว์ที่ต้องห้ามเช่น สัตว์ป่าสงวน ผู้สูงอายุบางท่านบริโภคเฉพาะพืชผักผลไม้เท่านั้น การแต่งกายต้องเหมาะสมกาลเทศะ หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้และเครื่องนุ่งห่มที่มาจากการทำลายชีวิตสัตว์ ที่อยู่อาศัยต้องสะอาดและปลอดภัยและสะดวก การเข้าใจเป้าหมายชีวิตที่จะสร้างความเป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและมีการเตรียมการในเรื่องความตายและชีวิตในภพหน้า

สรุปสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังที่จะ “ก้าวเดินไปข้างหน้า” แทนที่จะเริ่ม “ย่อถอยหลัง” ซึ่งเป็นมุมมอง ต่อการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันนั่นคือการดำรงชีวิตอยู่บนความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน การจะสร้างคุณค่าด้านอื่นๆ ได้นั้นผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและใจ หมั่นตรวจติดตามสุขภาพอย่าได้ขาด การมีสุขภาพดี

ช่วยเหลือตนเองได้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถต่อยอดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็น การแสดงความคิดเห็นการร่วมกิจกรรมทั้งในทางสังคมและทางศาสนา เพื่อสร้างความภูมิใจและนำไป สู่พลังสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้ การเติมเต็มสิ่งที่ไม่เคยรู้หรือเติมเต็มสิ่งใหม่ในการดำเนินชีวิตจะ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตสร้างคุณค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านการ สื่อสาร การพัฒนาจิตใจ และการสร้างความมั่นคงในชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและ สามารถเสริมสร้างความมั่นคงของชีวิต ทางเศรษฐกิจ มั่นคงในปัจจุบัน 4 มั่นคงในเป้าหมายชีวิตหลัก ธรรมอริยวัฑฒิ 5 เมื่อนำมาบูรณาการในการปฏิบัติจะเพิ่มประสิทธิภาพและความสมบูรณ์ของคุณค่า ชีวิตในแต่ละด้านตามวัตถุประสงค์ทางด้านจริยธรรม การไม่ละเมิดหรือเบียดเบียนเป็นแนวทางที่ สร้างสรรค์ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ดีงามต่อตนเองและสังคมด้วยคุณค่าชีวิตที่สมบูรณ์ สรุปลักษณะที่ 5.1 ต่อไปนี้



ภาพที่ 5.1 การบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

5.2 องค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

5.2.1 แบบบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

จากข้อสรุปข้างต้นเป็นที่มาขององค์ความรู้กล่าวคือการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุนั้น สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกเรียกว่าเป็นรากฐานของคุณค่าชีวิตคือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี (Health: H) ซึ่งหมายถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีแข็งแรงช่วย เหลือตนเองได้ รากฐานลำดับต่อมาคือการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องที่ผู้สูงอายุได้นำมาใช้ประโยชน์ (Education :E) เพื่อการ

สื่อสาร เพื่อการพัฒนาจิตใจและเพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงของชีวิตซึ่งจะนำมาซึ่งฐานอันมั่นคงอีกชั้นของคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยความมั่นใจในศักยภาพความรู้และประสบการณ์ที่ดีของตน เพื่อสร้างความมั่นคงของชีวิตเป็นฐานลำดับต่อมา ผู้สูงอายุจะต้องสร้างความมั่นคงของชีวิตเพื่อความสุขที่มั่นคง และยังสร้างความเชื่อถือต่อสังคมเป็นแบบอย่างให้กับคนในสังคมอีกด้วย ภูมิการวางแผนและเตรียมการในด้านเศรษฐกิจและปัจจัยสี่ที่ถูกต้องต่อผู้สูงอายุ ให้อภัยและปล่อยวาง แบ่งปันไม่ยึดติด เข้าใจชีวิตไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการพัฒนาคุณค่าชีวิตที่มั่นคง (Security : S) เมื่อชีวิตสุขภาพดีและมั่นคง ผู้สูงอายุจะสามารถมีความสุขกับการมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Participation :P) ในด้านการแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็น มีการร่วมกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งการมีส่วนร่วมนั้นจะเริ่มจากคนสองคนขยายสู่สังคมที่มีคนมากขึ้นช่วยให้เกิดมิตรภาพสรรสรรค์สิ่งที่ดีงามในสังคม ซึ่งที่กล่าวมานี้เป็นกิจกรรมชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ภายใต้ร่วมเงาของอริยวัฑฒิ 5 (ARIYAVADDHIS 5: A) เป็นเสมือนหลังคาที่คุ้มภัยให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยความดีงามและปลอดภัย ซึ่งทุกกิจกรรมในทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมาถูกบูรณาการร่วมกับอริยวัฑฒิ 5 เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุให้เกิดความสมบูรณ์ในการสร้างคุณค่าชีวิต สามารถรูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 (Value of Elders' Life by 5 ARIYAVADDHIS : AHEPS Model) ในสัญลักษณ์ บ้านที่เป็นองค์รวมของชีวิตผู้สูงอายุที่มีหลังคาแห่งอริยวัฑฒิ ปกคลุมป้องกันสิ่งไม่ดีเป็นแนวทางผู้สูงอายุใช้ เป็นกรอบการดำเนินชีวิต 4 ด้านคือ สุขภาพ การศึกษาเพื่อดำรงชีวิต ด้านความมั่นคงของชีวิตเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมสร้างมิตรภาพและพัฒนาสังคมด้วยความดีงามได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข เพื่อบรรลุเป้าหมายสร้างคุณค่าชีวิต ตามแนวอริยวัฑฒิ 5 ในที่สุดสรุปได้ดังภาพ 5.2 ต่อไปนี้



ภาพที่ 5.2 : AHEPS Model :(Value of Elders' Life by The 5 ARIYAVADDHIS)

A= 5 ARIYAVADDHIS หมายถึงธรรมที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

ศรัทธาหมายถึงความเชื่อในเรื่องที่ถูกต้องดีงามสำหรับผู้สูงอายุและจะมีการเชื่อเรื่องกรรม คือการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามสำหรับผู้สูงอายุแล้วคือปัจจัยสันนิสิตคือ เป็น ศิลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ ปัจจัยปัจจเวกขณ คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตามความหมาย และประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา สุตะ คือการเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อนำมาใช้ใน การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ดีงาม จาคะ คือการลดละเลิกสิ่งไม่ดี การละจากสิ่งที่จะทำให้เสื่อมใน คุณค่าชีวิตการทำบุญให้ทานเสียสละช่วยเหลือด้วยเมตตาและกรุณา สำหรับผู้สูงอายุแล้วธรรมทาน เป็นเรื่องสมควรอย่างยิ่ง ปัญญาคือ การคิดใคร่ครวญ เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตด้วยเหตุผล พิจารณานำ ความรู้ที่ได้รับมาด้วยสุตะใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

H= Health หมายถึง การมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ อันเป็นรากฐานที่จะ มีกิจกรรมที่ดีงามมีคุณค่าต่อตนเองและสังคมต่อไป

E= Education หมายถึง การเจริญงอกงาม การเรียนรู้ตลอดชีวิต เรียนรู้เรื่องความเข้าใจ โลกเข้าใจชีวิตเพื่อให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต เรียนรู้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร เรียนรู้ธรรมเพื่อ พัฒนาจิตใจ เรียนรู้ศาสตร์อื่นตามความเหมาะสมเพื่อเติมเต็มคุณค่าชีวิต

P = Participation หมายถึง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ที่ผ่านการ กลั่นกรองว่าสร้างสรรค์การรับฟังความคิดเห็นเพื่อการพัฒนา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและ กิจกรรมทางพระศาสนา เป็นแบบอย่างที่ดีงามในสังคมและสร้างสังคมที่มีศักยภาพ

S = security หมายถึง ชีวิตที่มั่นคงตามแนวอริยวัฑฒิ 5 เป็นการสร้างความมั่นคงด้าน เศรษฐกิจ ด้านปัจจัยสี่และเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุ

5.2.2 แนวทางการใช้องค์ความรู้

แนวทางการนำเอา AHEPS model ไปใช้เริ่มต้นต้องเริ่มต้องจากการที่ผู้สูงอายุต้องมีความ เข้าใจว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุนั้นสำคัญยิ่งโดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีผู้สูงอายุจำนวน มากขึ้น จะทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุที่ไม่ปรับตัวดำเนินชีวิตด้วยความทุกข์และเป็นภาระของสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรศึกษาหลักการจากคู่มือการดำเนินชีวิต จากงานวิจัยฉบับนี้สามารถนำมาสรุป เป็นคู่มือหลักปฏิบัติในทั้ง 4 มิติของคุณค่า คือ การดูแลสุขภาพ การมีส่วนร่วม การเรียนรู้ และการ สร้างความมั่นคงของชีวิต อันดับต่อไปคือการเตรียมพร้อมเรื่องสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่สำคัญ

อันดับแรกของการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุคือท่านต้องมีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเอง ได้ ดังนั้น การเตรียมพร้อมเรื่องความพร้อมของร่างกาย การตรวจสุขภาพ การวางแผนเรื่อง อาหารและการ ออกกำลังกาย ตลอดจนการดำเนินกิจกรรมชีวิตตามแนวบูรณาการของหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 คือ 1.ผู้สูงอายุต้องตระหนักรู้และเข้าใจว่าเรื่องสุขภาพสำคัญ 2. ต้องมีความเพียรพยายามในการดูแล รักษาและป้องกัน 3. มีสติในการดำเนินชีวิตไม่ประมาทที่จะทำสิ่งใดแล้วมีความเสี่ยงในเรื่องเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ 4. มีความตั้งมั่นในกิจกรรมที่ทำแล้วดี หมั่นบำรุงสุขภาพกายและสุขภาพใจ 5. มีความ

รอบรู้ ในเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพสุขอนามัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลซึ่ง 5 แนวทางเหล่านี้ (พระ 5) ผู้สูงอายุต้องทำให้ได้อยู่เสมอ ผู้สูงอายุต้องเป็นผู้ที่เข้าใจโลกเข้าใจธรรมเข้าใจชีวิต (โลกธรรม) เข้าใจว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกนี้ย่อมกระทบเกิดขึ้นทั้งนั้น ไม่มีใครพ้นไปได้เลย เช่น 1. ได้ลาภ เสื่อมลาภ ลาภ หมายถึง การให้มาซึ่งสิ่งที่พึงพอใจ เช่น เงินทอง สิ่งของ บุคคล เป็นต้น เมื่อได้มาแล้วยังมีทุกข์ติดตามแอบแฝง ซ่อนเร้นมากับลาภนั้นอีก บางคนต้องเสียชีวิตเพราะมีลาภและป้องกันลาภ ครั้นเมื่อสิ่งที่ได้มาแล้วมีอันต้องวิบัติสูญหายไปหรือถูกแย่งชิงไป เช่น เสียเงินเสียทอง เสียที่อยู่อาศัย เสียสิ่งที่รักที่หวงแหน หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เรียกว่าเสื่อมลาภ จิตใจก็เป็นทุกข์ 2. ได้ยศ เสื่อมยศ ซึ่งหมายถึง ความยิ่งของคน ความเด่นของคน ยิ่งด้วยความเป็นใหญ่ เรียกอิสริยยศ ยิ่งด้วยชื่อเสียงคุณความดี เรียก เกียรติยศ ยิ่งด้วยบริวาร พวักพ้อง เรียกบรिवารยศ ทั้ง 3 ยศ หากมีความกระหายต้องการให้ได้ได้ยศมา ก็เกิดความวิตกกังวล เกิดความทุกข์ เพราะเกิดทั้งความโลภ เมื่อไม่ได้มาก็เกิดความโกรธ เมื่อมีแล้วก็เกิดความหลง ดังนั้นจะต้องเข้าใจว่ายศเหล่านี้มีวันเสื่อมสลายไปในที่สุด เรียกว่า เสื่อมยศ หากเราไม่เข้าใจหลักธรรมข้อนี้ก็เกิดความหลงมัวเมาเมื่อมียศ เกิดความวิตกกังวลคับข้องใจ และเป็นทุกข์เมื่อเสื่อมยศ เป็นต้น 3. สรรเสริญ นินทา สรรเสริญ ได้แก่การกล่าวขวัญถึงความดี จะต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม การได้ฟังคำสรรเสริญ คำยกย่องคำชมเชย ทำให้ใจเบิกบาน มีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครถูกนินทา หรือการพูดให้ร้ายหรือพูดในทางที่ไม่ดีในที่ลับหลัง ก็เกิดความไม่พึงพอใจ เกิดความโกรธ ทั้งสองประการนี้ หากไม่เข้าใจเช่นนี้ ก็เกิดความลุ่มหลงมัวเมาหลงระเริง ทำให้เกิดความลุ่มตัว ก่อให้เกิดความเห็นผิด หลงตนเอง เมื่อคนอื่นสรรเสริญ และเกิดความไม่พึงพอใจ และทุกข์ใจในที่สุดเมื่อถูกนินทา เป็นต้น 4. สุข ทุกข์ สภาพความเป็นอยู่ของคนเรากล่าวโดยรวมแล้วมี 2 สภาพคือ สุขและทุกข์เป็นสภาพที่มนุษย์เราจะต้องเผชิญทั้ง 2 ประการ ดังนั้นพึงเข้าใจว่าเราจะดำเนินวิถีชีวิตอย่างไรให้มีความสุขมากกว่าทุกข์ นั่นก็คือจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาถึงความดับทุกข์ หากเข้าใจเรื่องที่กำลังกล่าวมานี้ ผู้สูงอายุจะไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงที่มากระทบทำให้ท่านสามารถประครองสุขภาพใจและส่งผลดีต่อสุขภาพกายได้เป็นอย่างดีด้วย นอกจากนั้นยังมีอีกสองปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ บุคคลรอบข้างคนในครอบครัว คนในสังคม และ ทางสิ่งแวดล้อมทางสาธารณสุขโรค การเข้าถึงทางการแพทย์ ความสะดวกของที่อยู่อาศัย ต้องจัดให้เกิดการเกื้อกูลสนับสนุนองค์รวมของการมีสุขภาพดี. สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดความสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี (สัปปายะ) มีอยู่ด้วยกัน 7 อย่างคือ 1. ที่อยู่เหมาะสม สงบ พื้นที่สะอาดสะอาด ไม่พลุกพล่านจอแจ 2. การเดินทางเหมาะสม ไปมาสะดวก ถนนหนทางเรียบร้อย ไม่ซับซ้อนวกไปวกมา 3. การพูดคุยเหมาะสม สนทนาแต่เรื่องดีๆ สร้างประโยชน์ให้ตัวเอง ไม่มอมเมาไปในทางที่ผิด 4. บุคคลเหมาะสม มีผู้รู้ ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร คอยชี้แนะชักนำไปในทางที่ถูกต้อง 5. อาหารเหมาะสม รับประทานอาหารเป็นยา 6. อากาศเหมาะสม สดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป 7. อิริยาบถเหมาะสม จัดการพื้นที่ให้เย็น นั่ง เดิน ได้อย่างสะดวกสบาย มีความสมดุลของการ

เคลื่อนไหว เมื่อเตรียมการเรื่องสุขภาพแล้วผู้สูงอายุจำเป็นต้องวางแผนเรื่องความมั่นคงของชีวิตการสร้าง ความมั่นคง เป็นลำดับที่สองของความสำคัญคือการสร้างความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุจะต้องศึกษาและวางแผนการบริหารทรัพย์สิน บริหารปัจจัย 4 และการตั้งเป้าหมายในการมีชีวิตที่เหลือและหลังจากท่านจากโลกนี้ไป เพื่อสร้างความพร้อมในเรื่องต่างๆที่อยู่รอบตัวนอกเหนือจากสุขภาพของท่านซึ่งความมั่นคงจะเป็นฐานแห่งชีวิตหากผู้สูงอายุไม่มีความมั่นคงไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจหรือสังคมจะทำให้ความน่าเชื่อถือลดลงหากผู้สูงอายุเต็มด้วยความมั่นคง จะเป็นฐานความเชื่อมั่นในสังคมต้องเสริมสร้างไม่ใช่ปล่อยให้สภาพที่เป็นมา ต้องคำนึงวางแผนและสร้างความน่าเชื่อถือ ลำดับที่สามของการสร้างคุณค่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุคือการเป็นส่วนร่วมที่มีค่าในสังคม เพราะเป็นการเกื้อกูลกลับสู่สังคม และพัฒนากายและจิตของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมในลำดับนี้ได้ดีมากขึ้นหากมีความพร้อมในเรื่องสุขภาพและความมั่นคงชีวิตในตอนต้นกระบวนการผู้สูงอายุควรมีการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสมอมีบทบาทเข้าไปเสริมสร้างพัฒนา จะได้บารมีเกิดขึ้นโดยตั้งใจไว้จุดตั้งมหายานเป็นการยื่นหัตถ์กรุณายื่นมือเข้าไปช่วยได้ทุกอย่างที่ทำได้ใช้ประสบการณ์มาช่วย การให้ธรรมเป็นทาน สอนต่อลูกหลาน การที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปในกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ผู้สูงอายุต้องยึดประโยชน์ส่วนรวมส่วนท่านไม่ใช่ส่วนตน เข้าไปร่วมด้วยจิตและความตั้งใจที่เป็นมหากรุณา มีการใช้ปัญญาเรียนรู้จังหวะและโอกาสที่เหมาะสม ตลอดมีวิธีการที่ดีเป็นกุศโลบาย (นิวาตธรรม) เพื่อให้การปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดบรรยากาศที่ดีและสำเร็จได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรยึดเป็นแนวทางปฏิบัติในแต่ละวันเพื่อสร้างความดีงามเพิ่มเติมขึ้นคุณค่าของตนคือข้อปฏิบัติ 10 ประการดังต่อไปนี้

1. ให้ทาน แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะให้ใครก็เป็นบุญ (ทานมัย) การให้ทานเป็นการช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ความคับแค้น ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เรแบ่งปันออกไปก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยส่วนรวม
2. รักษาศีล ก็เป็นบุญ (ศีลมัย) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิกความชั่ว ไม่ไปเบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นเป็นการหล่อเลี้ยงบมเพาะให้เกิดความดีงามและพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้เกิดทุกข์
3. เจริญภาวนา ก็เป็นบุญ (ภาวนามัย) การภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง เห็นคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ผู้ที่ภาวนาอยู่เสมอย่อมเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น สูงขึ้น
4. อ่อนน้อมถ่อมตน ผู้น้อยอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความมีเมตตาต่อผู้น้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรมรวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพในความแตกต่างซึ่งกันและกันทั้งในความคิด ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน ก็เป็นบุญ (อปจายนมัย)

5. ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ช่วยเหลือสละแรงกาย เพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้าน ที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็เป็นบุญ (ไวยาวัจจมัย)
6. เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา หรือในการทำงานก็เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วม ทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ก็เป็นบุญ (ปัตติทานมัย)
7. ยอมรับและยินดีในการทำความดี หรือทำบุญของผู้อื่น การชื่นชมยินดีหรืออนุโมทนาไม่ อิจฉาหรือระแวงสงสัยในการกระทำความดีของผู้อื่น ก็เป็นบุญ (ปัตตานุโมทนา มัย)
8. ฟังธรรม บ่มเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังธรรมะ ฟังเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมสวนมัย)
9. แสดงธรรม ให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีกับผู้อื่น แสดงธรรมนำธรรมะไปบอกกล่าว เพื่อแผ่ให้ คนอื่นได้รับฟัง ให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นเรื่องของความจริง ความดี ความงามก็เป็นบุญ (ธรรมเทศนามัย)
10. ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม มีการปรับทิฐฐิ แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอเป็นการพัฒนาปัญญาอย่างสำคัญ ถือเป็น บุญด้วยเช่นกัน (ทิฐฐุชุกรม)

“สามารถสรุปเป็นข้อความคล้องจองกันว่า แบ่งปันกันกิน รักษาศีล คือ กาย วาจา เจริญ สมานิภาวนา กาย- วาจา-ใจอ่อนนุ่ม ยอมตนรับใช้ แบ่งให้ความดี มีใจอนุโมทนา ใฝ่หาฟัง ธรรม นำแสดงออกไม่ได้เว้น ทำความเห็นให้ถูกต้อง”

ผู้สูงอายุต้องมีกระบวนการประเมินผลเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนำไปใช้ที่ไม่สามารถ ยกเว้นได้ ผู้สูงอายุต้องทำการประเมินตนเอง อยู่เสมอ ในเรื่องสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม หากมีจุดใดที่บกพร่องนำไปสู่ปัญหาขัดขวางการพัฒนา ผู้สูงอายุต้องศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อรู้แจ้ง วิธีการในการนำไปสู่การยกระดับคุณค่าชีวิตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้แปลว่างอกงาม ผู้สูงอายุต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้เสมอต้องไม่พูดเรื่องเดิมพูดเรื่องเก่าพูดแต่เรื่องตัวเองเหมือน แผ่นเสียงตกร่องผู้สูงอายุต้องปรับ เปลี่ยนเรียนรู้เสมอ เป็นแก้วไม่เต็มน้ำ เต็มอยู่ได้เสมอเรียนรู้ในสิ่งที่ พิจารณาแล้วเป็นประโยชน์ต่อคุณค่าชีวิตใช้การพิจารณาใคร่ครวญเลือกสิ่งที่เหมาะสมในการเรียนรู้และ นำไปปฏิบัติ ส่วนการพิจารณานำไปใช้และเป็นแนวทางปฏิบัติ นั้น แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. ผู้สูงวัยนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างตนเอง เมื่อนำข้อปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมาไปใช้ใน ปัจจุบันบุคคล ผู้สูงอายุจะสามารถพัฒนาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแห่งตนได้ตามที่กล่าวมา
2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเอาไปใช้กับระบบเพื่อเสริมสร้าง ซึ่งได้แก่องค์กรภาครัฐ และเอกชน กลุ่มชนอีกหลายส่วนที่มีวัตถุประสงค์ร่วมพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ ท่านสามารถนำแนวทางการปฏิบัติและข้อสังเกตต่างๆจากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางเข้าไปสู่ระบบการพัฒนาผู้สูงอายุ

เป็นการเติมเต็มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อนำมาสรุปเป็นขั้นตอนการนำไปใช้สามารถสรุปได้ดัง
กระบวนการดังภาพที่ 5.3 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5.3 กระบวนการนำความรู้ไปใช้

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นต้น** เพื่อส่งเสริมให้เสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุแบบปัจเจกบุคคล กระบวนการเสริมสร้างนี้ควรเผยแพร่ให้ประชาชนที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นระบบ เช่นคนในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุที่ต้องการมีส่วนร่วมในการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัวให้ดีขึ้น

2. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นกลาง** เพื่อส่งเสริมให้นำกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ได้นำไปใช้ในองค์กรที่มีผู้สูงอายุหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมผู้สูงอายุเช่น ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้อย่างมีระบบเพื่อช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม

3. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นสูง** เพื่อส่งเสริมให้นำกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ได้นำไปใช้ในเขตมหภาพเช่นระดับจังหวัด ระดับประเทศ เช่น กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง มนุษย์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ กระทรวงแรงงาน สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้สอดคล้องเป็นนโยบายของการพัฒนาส่งเสริมคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบมีแบบแผน

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่ยังมีอีกหลายประเด็นที่สามารถพัฒนาต่อยอดหรือพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆได้อีกดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี ส่วนร่วม** ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี ส่วนร่วมเป็นการวิจัยโดยใช้ผู้สูงอายุในชุมชน (Community Center) ร่วมกันเรียนรู้เรื่องชุมชนของตนเอง เห็นปัญหาของตัวเอง เห็นทางออก หรือทางแก้ปัญหาของชุมชนร่วมกัน และทุกคนในชุมชนร่วมกันแก้ปัญหาและรับผลของการแก้ปัญหาร่วมกัน ซึ่งเป็นการปรับปรุงวิธีการวิจัยดั้งเดิมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หากนำเอาเรื่องการส่งเสริมคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 มาทำการวิจัยโดยใช้คนในชุมชนร่วมกันมีโอกาสได้คำตอบในแง่มุมใหม่ที่สามารถนำไปพัฒนาได้มากขึ้น

2. **การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 ในวัยรุ่น** เป็นการนำอริยวัฑฒิ 5 การศึกษาบูรณาการร่วมกับการสนับสนุนการสร้างคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัยจะได้แนวทางของกระบวนการที่วัยรุ่นจะมีกระบวนการอย่างไรในการสนับสนุนคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นวัยที่มี

ความแตกต่างในเรื่องแนวความคิด เพื่อเป็นการส่งเสริมความมีศักยภาพของการอยู่ร่วมกันในวัยที่แตกต่าง

3. การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 ในวัยผู้ใหญ่ เป็นการนำหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 มาศึกษาบูรณาการร่วมกับการสร้างคุณค่าชีวิตในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งผลจากการวิจัยจะได้แนวทางของกระบวนการที่พัฒนาคุณค่าชีวิตวัยผู้ใหญ่ที่เป็นวัยที่ต้องเตรียมตัวเพื่อเป็นรากฐานที่ดีในการเตรียมพร้อมสู่วัยสูงอายุ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาอริยวัฑฒิ 5 ในพระพุทธศาสนา เพื่อบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยอริยวัฑฒิ 5 และเพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ“รูปแบบบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ” ที่เหมาะสมในการนำมาใช้สำหรับผู้สูงอายุในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งอาจแตกต่างกันตามยุคสมัย โดยเฉพาะกิจกรรมในการดำเนินชีวิตและเทคโนโลยี ตลอดทั้งนโยบายสนับสนุนการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพจากภาครัฐและเอกชนในประเทศ ทำให้เอื้อโอกาสให้ผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตอย่างมีระบบได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีโอกาสสร้างคุณค่าชีวิต และเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง และมีความจำเป็นในยุคนี้ เนื่องจากสังคมของประชากรได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ปรากฏว่า ผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากขึ้นในขณะที่อัตราการเกิดน้อยลง ทำให้ความหนาแน่นของผู้สูงอายุต่อพื้นที่ของประชากรมากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยนั้นมีการพยากรณ์ว่า พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์คือ ประชากร 5 คนจะมีผู้สูงอายุ 1 คน มีแนวคิดรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยหลักของการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก และนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยได้ผลักดันนโยบายและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ มุมมองที่มีต่อผู้สูงอายุจะเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุไม่ควรเป็นภาระของสังคม แต่ยังคงเป็นวัยที่สามารถพัฒนาสังคมด้วยพลังของผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

อย่างไรก็ตามการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุ ตามแนวทางขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก บราซิล และนโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทย จะไม่สามารถทำให้ผู้สูงอายุสร้างคุณค่าได้อย่างสมบูรณ์ หากผู้สูงอายุยังไม่ได้นำหลักทางด้านจริยธรรมและคุณธรรมมาใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านอาจยังดำเนินชีวิตด้วยความประมาท การนำอริยวัฑฒิ 5 ที่ประกอบ ด้วยหลักธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ขึ้นได้ ดังนั้นการบูรณาการแนวคิดเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลก บราซิลและ นโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยด้วยอริยวัฑฒิ 5 จะสามารถสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ขึ้นได้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 องค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยการบูรณาการระหว่างแนวคิดในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในแบบสากล ประเทศขององค์การสหประชาชาติ องค์การอนามัยโลกและนโยบายพัฒนาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย กับ อริยวัฑฒิ 5 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ 3 ส่วนใหญ่ๆ ประกอบด้วย แนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต และการบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5 ดังต่อไปนี้

5.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะสรุปเป็น 3 คือการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวองค์การ แนวสังคมพหุวัฒนธรรมขององค์การอนามัยโลก แนวประเทศบราซิล และ นโยบายผู้สูงอายุของประเทศไทยดังต่อไปนี้ องค์การอนามัยโลกนำเสนอกรอบแนวคิด “Active Ageing” หรือ “พหุวัฒนธรรม” ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุขทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ มีความมั่นคงในชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคม เป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก ภาวะพหุวัฒนธรรมจะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่การมีสุขภาพที่ดี (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และ การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) การสร้างสังคมปลอดภัยและสงบสุข ส่วนประเทศบราซิลมีแนวคิดเหมือนกันกับองค์การอนามัยโลกแต่มองเห็นความสำคัญของที่เรารู้ตลอดชีวิตมาร่วมเป็นอีกหนึ่งเสาหลักที่ผู้สูงอายุต้องมีเพราะสร้างโอกาสให้ชีวิตมีคุณค่า ส่วนในประเทศไทยนั้นประเด็นที่รัฐบาลให้ความสำคัญคือ วางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” ใน 7 มิติคือ 1.ความสุขเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขอย่างยั่งยืน 2.สุขภาพเพื่อการแพทย์ปฐมภูมิเข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง 3.ที่อยู่อาศัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง 4.การออมเพื่อให้มีเงินออมไว้เพื่อใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ 5.นวัตกรรมเพื่อสร้างตลาดนวัตกรรมผู้สูงอายุ 6.สภาพแวดล้อมปลอดภัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความปลอดภัย 7.ความมั่นคงเพื่อให้มีระบบสวัสดิการเพื่อสังคมอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการแสดงเรื่องการพัฒนาคุณค่าชีวิตทางพระพุทธศาสนาตามที่พระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตมนุษย์นั้นจะต้องพัฒนาให้เป็นกระบวนการเรียกว่า กระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ ระบบการพัฒนาค้นให้ครบทั้งระบบ คือ พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญาให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม มีจิตใจอันประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม

ดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตไม่เอาardtเอาเปรียบบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบสังคมและธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม จะต้องมืเครื่องมือในการพัฒนาซึ่งเครื่องมือที่สำคัญคือหลักธรรม คำสอนในพระพุทธศาสนา มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบตามความเชื่อในพระพุทธศาสนานั้นคือ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีระบบมีการพัฒนาอย่างครบวงจรและมีการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ 1.พัฒนาพฤติกรรม (ศีล) พฤติกรรมที่ดีเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและจะช่วยให้อปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล พฤติกรรมเศรษฐกิจทั่วไป 2.พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) คือพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตใจที่ต้งาม รวมทั้ง ความสุข จิตใจมีเจตจำนงเป็นตัวชี้้นำกำหนดพฤติกรรม และสภาพจิตที่พอใจมีความสุข 3.พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยมในการฝึกฝนหรือพัฒนา เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาสังเคราะห์จึงเกิดกรอบแนวคิดของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตต้องมีคุณค่าใน 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงของชีวิต

5.1.2 อริยวัฑฒิ 5 เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ในงานวิจัยนี้ใช้อริยวัฑฒิ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลสัมพันธ์ซึ่งกันดังต่อไปนี้ ผู้สูงอายุที่เต็มด้วยศรัทธาจะทำให้ท่านเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีเป้าหมายและแนวทางที่ต้งามที่ท่านจะใช้ในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของท่าน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามระเบียบที่ดีของชีวิตจะสามารถเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในด้านต่างต่างได้ การประพฤติดีเป็นสิ่งประกันชีวิตที่มีความสุข ประกันครอบครัว ให้มีความสุขและมีคนรักใคร่เกื้อกูลในสังคมเป็นผู้มีประกันสังคม การรักษาทรัพย์ที่ดีจะเกิดเมื่อมีการประพฤติดีเกิดความมั่นคงในชีวิต นอกจากนั้นการปฏิบัติดูแลสุขภาพตามวินัยก็เป็น การประกันสุขภาพที่ดีผู้สูงอายุหากพบจุดบกพร่องต้องเติมเต็ม การเรียนรู้แบบสุตะของพระพุทธองค์จะสร้างประโยชน์สูงสุดในสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องนำไปใช้ ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิตเป็นการนำปัญญามาช่วยวิเคราะห์พิจารณาด้วยเหตุผลที่ต้งามจะสร้างความเจริญทั้งกายและใจความมั่นคงด้วยทรัพย์และอริยทรัพย์จะสามารถส่งคุณค่าต่อสังคมเป็นคุณค่าที่สังคมต้องการและผู้สูงอายุเองก็มีความสุขในการดำเนินชีวิต ด้วยการเชื่อมของของอริยวัฑฒิ 5 นั้นเอง

5.1.3 การบูรณาการแนวความคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

กรอบแนวคิดที่ได้จากการวิจัยสรุปว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุนั้นจะต้องเสริมสร้างคุณค่าชีวิตใน 4 ด้านประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต และด้านความมั่นคงของชีวิต เมื่อนำอริยวัฑฒิ 5 มาบูรณาการเสริมสร้าง

คุณค่าชีวิตทั้งสี่ด้านที่กล่าวมาจะได้กระบวนการบูรณาการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านดังต่อไปนี้

ด้านสุขภาพ (Health : H)

เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุต้องเชื่อมั่นว่าสุขภาพดีคือสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ รับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายไม่ใช่ตามความอยาก ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุจากการขาดสติ การเบียดเบียนทะเลาะวิวาทมีการรักษาสุขภาพจิตด้วยการรู้จักปฏิบัติธรรม ให้อภัย และแบ่งปัน และหมั่นเจริญสติภาวนา มีการหาความรู้เรื่องสุขภาพเพื่อการดูแลร่างกาย และหมั่นตรวจสุขภาพอยู่เป็นประจำ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ลดความเสี่ยง

ด้านการมีส่วนร่วม (Participation : P)

เพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ตัวผู้สูงอายุและคุณค่าต่อสังคมในการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุควรมั่นใจในประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมา สามารถแบ่งปันด้วยแนวคิดดีดีแก่สังคม มีความคิดกล้ารณรงค์ความคิดที่ดีและเหมาะสมยุคสมัยเพื่อเป็นแนวทาง นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังควรเป็นผู้รับฟังความคิดเห็นที่ดีเกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิดที่สร้างสรรค์การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและกิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุควรทำเป็นแบบอย่างตามประเพณีอันดีงามสร้างความภูมิใจให้แก่ตนและสังคม

ด้านการเรียนรู้ (Education : E)

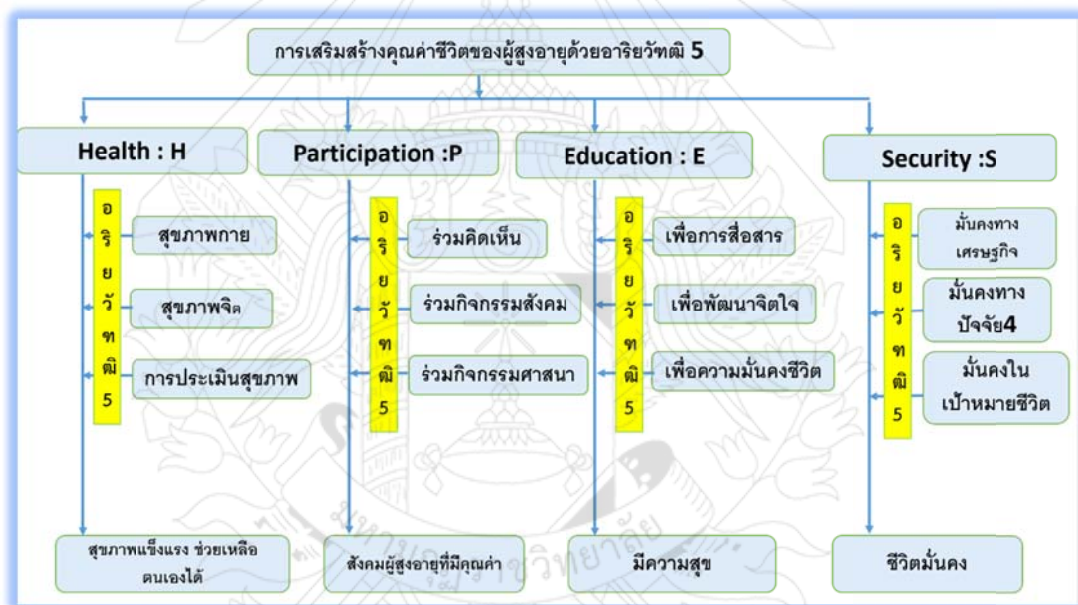
เพื่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และเกิดปัญญาในการนำประโยชน์จากจากเรียนรู้ไปใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนและสังคมการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุควรพิจารณาเพิ่มเติมก็คือความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง รวมทั้งการเรียนรู้เรื่องศึกษารธรรมและปฏิบัติ เพื่อพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา

ด้านความมั่นคง (Security : S)

เพื่อความมั่นคงของชีวิต ผู้สูงอายุต้องรู้จักการวางแผน เรื่องทรัพย์สินที่หาได้มาด้วยความสุจริต ไม่ยึดติดในสมบัติ สามารถปล่อยวางและแบ่งปัน การบริโภคอาหารไม่ควรบริโภคตามความอยากแต่ควรเป็นอาหารที่บำรุงสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่จัดหาหรือรับประทานเนื้อสัตว์ที่ต้องห้ามเช่น สัตว์ป่าสงวน ผู้สูงอายุบางท่านบริโภคเฉพาะพืชผักผลไม้เท่านั้น การแต่งกายต้องเหมาะสมกาลเทศะ หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้และเครื่องนุ่งห่มที่มาจากการทำงานลายชีวิตสัตว์ ที่อยู่อาศัยต้องสะอาดและปลอดภัยและสะดวก การเข้าใจเป้าหมายชีวิตที่จะสร้างความเป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและมีการเตรียมการในเรื่องความตายและชีวิตในภพหน้า

สรุปสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังที่จะ “ก้าวเดินไปข้างหน้า” แทนที่จะเริ่ม “ย่ำถอยหลัง” ซึ่งเป็นมุมมอง ต่อการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันนั่นคือการดำรงชีวิตอยู่บนความรู้สึภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน การจะสร้างคุณค่าด้านอื่นๆ ได้นั้นผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและใจ หมั่นตรวจติดตามสุขภาพอย่าได้ขาด การมีสุขภาพดี

ช่วยเหลือตนเองได้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถต่อยอดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นเป็นการแสดงความคิดเห็นการร่วมกิจกรรมทั้งในทางสังคมและทางศาสนา เพื่อสร้างความภูมิใจและนำไปสู่พลังสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพได้ การเติมเต็มสิ่งที่ไม่เคยรู้หรือเติมเต็มสิ่งใหม่ในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตสร้างคุณค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านการสื่อสาร การพัฒนาจิตใจ และการสร้างความมั่นคงในชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสามารถเสริมสร้างความมั่นคงของชีวิต ทางเศรษฐกิจ มั่นคงในปัจจุบัน 4 มั่นคงในเป้าหมายชีวิตหลัก 5 เมื่อนำมาบูรณาการในการปฏิบัติจะเพิ่มประสิทธิภาพและความสมบูรณ์ของคุณค่าชีวิตในแต่ละด้านตามวัตถุประสงค์ทางด้านจริยธรรม การไม่ละเมิดหรือเบียดเบียนเป็นแนวทางที่สร้างสรรค์ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ดีงามต่อตนเองและสังคมด้วยคุณค่าชีวิตที่สมบูรณ์ สรุปดังภาพที่ 5.1 ต่อไปนี้



ภาพที่ 5.1 การบูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอารยวัฑฒนิ 5

5.2 องค์ความรู้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอารยวัฑฒนิ 5

5.2.1 แบบบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอารยวัฑฒนิ 5

จากข้อสรุปข้างต้นเป็นที่มาขององค์ความรู้กล่าวคือการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุนั้น สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกเรียกว่าเป็นรากฐานของคุณค่าชีวิตคือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี (Health: H) ซึ่งหมายถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีแข็งแรงช่วย เหลือตนเองได้ รากฐานลำดับต่อมาคือการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องที่ผู้สูงอายุได้นำมาใช้ประโยชน์ (Education :E) เพื่อการ

สื่อสาร เพื่อการพัฒนาจิตใจและเพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงของชีวิตซึ่งจะนำมาซึ่งฐานอันมั่นคงอีกชั้นของคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยความมั่นใจในศักยภาพความรู้และประสบการณ์ที่ดีของตน เพื่อสร้างความมั่นคงของชีวิตเป็นฐานลำดับต่อมา ผู้สูงอายุจะต้องสร้างความมั่นคงของชีวิตเพื่อความสุขที่มั่นคง และยังสร้างความเชื่อถือต่อสังคมเป็นแบบอย่างให้กับคนในสังคมอีกด้วย รัฐบาลมีการวางแผนและเตรียมการในด้านเศรษฐกิจและปัจจัยสี่ที่ถูกต้องต่อผู้สูงอายุ ให้อภัยและปล่อยวาง แบ่งปันไม่ยึดติด เข้าใจชีวิตไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการพัฒนาคุณค่าชีวิตที่มั่นคง (Security : S) เมื่อชีวิตสุขภาพดีและมั่นคง ผู้สูงอายุจะสามารถมีความสุขกับการมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Participation :P) ในด้านการแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็น มีการร่วมกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งการมีส่วนร่วมนั้นจะเริ่มจากคนสองคนขยายสู่สังคมที่มีคนมากขึ้นช่วยให้เกิดมิตรภาพสรรสรรค์สิ่งที่ดีงามในสังคม ซึ่งที่กล่าวมานี้เป็นกิจกรรมชีวิตผู้สูงอายุที่อยู่ภายใต้ร่วมเงาของอริยวัชฒิ 5 (ARIYAVADDHIS 5: A) เป็นเสมือนหลังคาที่คุ้มภัยให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยความดีงามและปลอดภัย ซึ่งทุกกิจกรรมในทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมาถูกบูรณาการร่วมกับอริยวัชฒิ 5 เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุให้เกิดความสมบูรณ์ในการสร้างคุณค่าชีวิต สามารถสรุปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุด้วยอริยวัชฒิ 5 (Value of Elders' Life by 5 ARIYAVADDHIS : AHEPS Model) ในสัญลักษณ์ บ้านที่เป็นองค์รวมของชีวิตผู้สูงอายุที่มีหลังคาแห่งอริยวัชฒิ ปกคลุมป้องกันสิ่งไม่ดีเป็นแนวทางผู้สูงอายุใช้ เป็นกรอบการดำเนินชีวิต 4 ด้านคือ สุขภาพ การศึกษาเพื่อดำรงชีวิต ด้านความมั่นคงของชีวิตเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมสร้างมิตรภาพและพัฒนาสังคมด้วยความดีงามได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข เพื่อบรรลุเป้าหมายสร้างคุณค่าชีวิต ตามแนวอริยวัชฒิ 5 ในที่สุดสรุปได้ดังภาพ 5.2 ต่อไปนี้



ภาพที่ 5.2 : AHEPS Model :(Value of Elders' Life by The 5 ARIYAVADDHIS)

A= 5 ARIYAVADDHIS หมายถึงธรรมที่เสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

ศรัทธาหมายถึงความเชื่อในเรื่องที่ถูกต้องดีงามสำหรับผู้สูงอายุและจะมีการเชื่อเรื่องกรรม คือการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามสำหรับผู้สูงอายุแล้วศีลที่มีความจำเป็นคือปัจจัยสันนิสิตศีล เป็นศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ ปัจจัยปัจเจกคุณ คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตามความหมาย และประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา สุตะ คือการเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ดีงาม จาคะ คือการลดละเลิกสิ่งไม่ดี การละจากสิ่งที่จะทำให้เสื่อมในคุณค่าชีวิตการทำบุญให้ทานเสียสละช่วยเหลือด้วยเมตตาและกรุณา สำหรับผู้สูงอายุแล้วธรรมทาน เป็นเรื่องสมควรอย่างยิ่ง ปัญญา คือ การคิดใคร่ครวญ เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตด้วยเหตุผล พิจารณานำความรู้ที่ได้รับมาด้วยสุตะใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิต

H= Health หมายถึง การมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ อันเป็นรากฐานที่จะมีกิจกรรมที่ดีงามมีคุณค่าต่อตนเองและสังคมต่อไป

E= Education หมายถึง การเจริญงอกงาม การเรียนรู้ตลอดชีวิต เรียนรู้เรื่องความเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตเพื่อให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต เรียนรู้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร เรียนรู้ธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ เรียนรู้ศาสตร์อื่นตามความเหมาะสมเพื่อเติมเต็มคุณค่าชีวิต

P = Participation หมายถึง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ที่ผ่านการกลั่นกรองว่าสร้างสรรค์การรับฟังความคิดเห็นเพื่อการพัฒนา และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและกิจกรรมทางพระศาสนา เป็นแบบอย่างที่ดีงามในสังคมและสร้างสังคมที่มีศักยภาพ

S = security หมายถึง ชีวิตที่มั่นคงตามแนวอริยวัฑฒิ 5 เป็นการสร้างความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ ด้านปัจจัยสี่และเป้าหมายชีวิตของผู้สูงอายุ

5.2.2 แนวทางการใช้องค์ความรู้

แนวทางการนำเอา AHEPS model ไปใช้เริ่มต้นต้องเริ่มตั้งจากการที่ผู้สูงอายุต้องมีความเข้าใจว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุนั้นสำคัญยิ่งโดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น จะทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุที่ไม่ปรับตัวดำเนินชีวิตด้วยความทุกข์และเป็นภาระของสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรศึกษาหลักการจากคู่มือการดำเนินชีวิต จากงานวิจัยฉบับนี้สามารถนำมาสรุปเป็นคู่มือหลักปฏิบัติในทั้ง 4 มิติของคุณค่า คือ การดูแลสุขภาพ การมีส่วนร่วม การเรียนรู้ และการสร้างความมั่นคงของชีวิต อันดับต่อไปคือการเตรียมพร้อมเรื่องสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่สำคัญ

อันดับแรกของการสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุคือท่านต้องมีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนั้น การเตรียมพร้อมเรื่องความพร้อมของร่างกาย การตรวจสุขภาพ การวางแผนเรื่อง อาหารและการออกกำลังกาย ตลอดจนการดำเนินกิจกรรมชีวิตตามแนวบูรณาการของหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 คือ 1.ผู้สูงอายุต้องตระหนักรู้และเข้าใจว่าเรื่องสุขภาพสำคัญ 2. ต้องมีความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพและป้องกัน 3. มีสติในการดำเนินชีวิตไม่ประมาทที่จะทำสิ่งใดแล้วมีความเสี่ยงในเรื่องเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ 4. มีความตั้งมั่นในกิจกรรมที่ทำแล้วดี หมั่นบำรุงสุขภาพกายและสุขภาพใจ 5. มีความ

รอบรู้ ในเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพสุขอนามัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลซึ่ง 5 แนวทางเหล่านี้ (พละ 5) ผู้สูงอายุต้องทำให้ได้อยู่เสมอ ผู้สูงอายุต้องเป็นผู้ที่เข้าใจโลกเข้าใจธรรมเข้าใจชีวิต (โลกธรรม) เข้าใจว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกนี้ย่อมกระทบเกิดขึ้นทั้งนั้น ไม่มีใครพ้นไปได้เลย เช่น 1. ได้ลาภ เสื่อมลาภ ลาก หมายถึง การให้มาซึ่งสิ่งที่พึงพอใจ เช่น เงินทอง สิ่งของ บุคคล เป็นต้น เมื่อได้มาแล้วยังมีทุกข์ติดตามแอบแฝง ซ่อนเร้นมากับลาภนั้นอีก บางคนต้องเสียชีวิตเพราะมีลาภและป้องกันลาภ ครั้นเมื่อสิ่งที่ได้มาแล้วมีอันต้องวิบัติสูญหายไปหรือถูกแย่งชิงไป เช่น เสียเงินเสียทอง เสียที่อยู่อาศัย เสียสิ่งที่รักที่หวงแหน หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เรียกว่าเสื่อมลาภ จิตใจก็เป็นทุกข์ 2. ได้ยศ เสื่อมยศ ซึ่งหมายถึง ความยิ่งใหญ่ของคน ความเด่นของคน ยิ่งด้วยความเป็นใหญ่ เรียกอิศริยยศ ยิ่งด้วยชื่อเสียง คุณความดี เรียก เกียรติยศ ยิ่งด้วยบิรวาร พวักพ้อง เรียกบิรวารยศ ทั้ง 3 ยศ หากมีความกระทบต้องการให้ได้ได้ยศมา ก็เกิดความวิตกกังวล เกิดความทุกข์ เพราะเกิดทั้งความโลภ เมื่อไม่ได้มาก็เกิดความโกรธ เมื่อมีแล้วก็เกิดความหลง ดังนั้นจะต้องเข้าใจว่ายศเหล่านี้มีวันเสื่อมสลายไปในที่สุด เรียกว่า เสื่อมยศ หากเราไม่เข้าใจหลักธรรมข้อนี้ก็เกิดความหลงมัวเมาเมื่อมียศ เกิดความวิตกกังวล คับข้องใจ และเป็นทุกข์เมื่อเสื่อมยศ เป็นต้น 3. สรรเสริญ นินทา สรรเสริญ ได้แก่การกล่าวขวัญถึงความดี จะต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม การได้ฟังคำสรรเสริญ คำยกย่องคำชมเชย ทำให้ใจเบิกบาน มีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครถูกนินทา หรือการพูดให้ร้ายหรือพูดในทางที่ไม่ดีในที่ลับหลัง ก็เกิดความไม่พึงพอใจ เกิดความโกรธ ทั้งสองประการนี้ หากไม่เข้าใจเช่นนี้ ก็เกิดความลุ่มหลงมัวเมา หลงระเริง ทำให้เกิดความลืมนัด ก่อให้เกิดความเห็นผิด หลงตนเอง เมื่อคนอื่นสรรเสริญและเกิดความไม่พึงพอใจ และทุกข์ใจในที่สุดเมื่อถูกนินทา เป็นต้น 4. สุข ทุกข์ สภาพความเป็นอยู่ของคนเรากล่าวโดยรวมแล้วมี 2 สภาพคือ สุขและทุกข์เป็นสภาพที่มนุษย์เราจะต้องเผชิญทั้ง 2 ประการ ดังนั้นพึงเข้าใจว่าเราจะดำเนินวิถีชีวิตอย่างไรให้มีความสุขมากกว่าทุกข์ นั่นก็คือจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาถึงความดับทุกข์ หากเข้าใจเรื่องดังกล่าวมานี้ ผู้สูงอายุจะไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงที่มากกระทบทำให้ท่านสามารถประครองสุขภาพใจและส่งผลดีต่อสุขภาพกายได้เป็นอย่างดีดีด้วย นอกจากนั้นยังมีอีกสองปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ บุคคลรอบข้างคนในครอบครัว คนในสังคม และ ทางสิ่งแวดล้อมทางสาธารณสุขโรค การเข้าถึงทางการแพทย์ ความสะดวกของที่อยู่อาศัย ต้องจัดให้เกิดการเกื้อกูลสนับสนุนองค์รวมของการมีสุขภาพดี. สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดความสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี (สัปปายะ) มีอยู่ด้วยกัน 7 อย่างคือ 1. ที่อยู่เหมาะสม สงบ พื้นที่สะอาด สะอาด ไม่พลุกพล่านจอแจ 2. การเดินทางเหมาะสม ไปมาสะดวก ถนนหนทางเรียบร้อย ไม่ซับซ้อนวกไปวกมา 3. การพูดคุยเหมาะสม สนทนาแต่เรื่องดีๆ สร้างประโยชน์ให้ตัวเอง ไม่มอมเมาไปในทางที่ผิด 4. บุคคลเหมาะสม มีผู้รู้ ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร คอยชี้แนะชักนำไปในทางที่ถูกต้อง 5. อาหารเหมาะสม รับประทานอาหารเป็นยา 6. อากาศเหมาะสม สดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป 7. อิริยาบถเหมาะสม จัดการพื้นที่ให้เย็น นั่ง เดิน ได้อย่างสะดวกสบาย

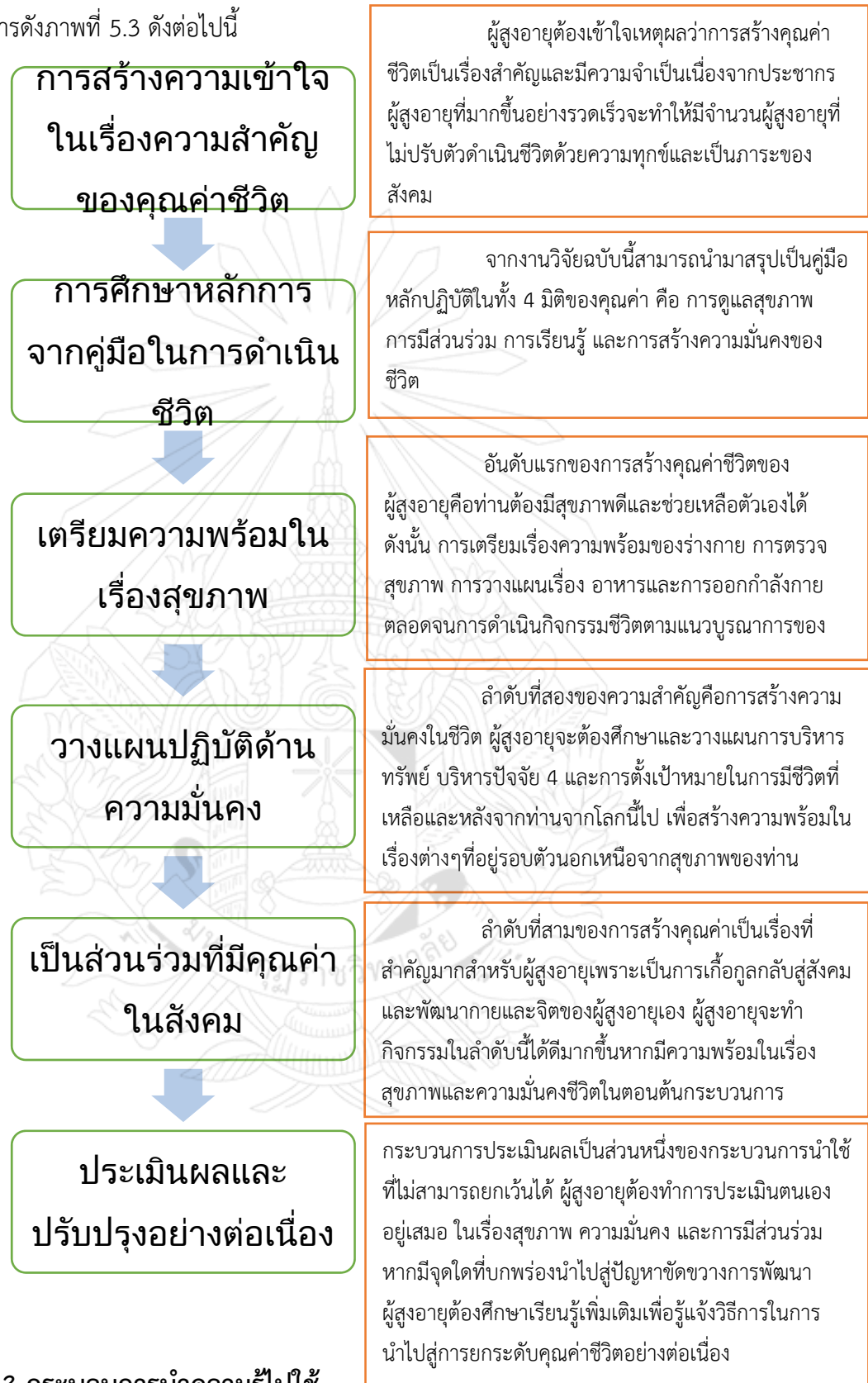
มีความสมดุลของการเคลื่อนไหว เมื่อเตรียมการเรื่องสุขภาพแล้วผู้สูงอายุจำเป็นต้องวางแผนเรื่องความมั่นคงของชีวิตการสร้างความมั่นคง เป็นลำดับที่สองของความสำคัญคือการสร้างความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุจะต้องศึกษาและวางแผนการบริหารทรัพย์ บริหารปัจจัย 4 และการตั้งเป้าหมายในการมีชีวิตที่เหลือและหลังจากท่านจากโลกนี้ไป เพื่อสร้างความพร้อมในเรื่องต่างๆที่อยู่รอบตัว นอกเหนือจากสุขภาพของท่านซึ่งความมั่นคงจะเป็นฐานแห่งชีวิตหากผู้สูงอายุไม่มีความมั่นคงไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจหรือสังคมจะทำให้ความน่าเชื่อถือลดลงหากผู้สูงอายุเต็มด้วยความมั่นคง จะเป็นฐานความเชื่อมั่นในสังคม ต้องเสริมสร้างไม่ไขว่ลอยไปสภาพที่เป็นมา ต้องคำนึงวางแผนและสร้างความน่าเชื่อถือ ลำดับที่สามของการสร้างคุณค่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุคือการเป็นส่วนร่วมที่มีค่าในสังคม เพราะเป็นการเกื้อกูลกลับสู่สังคม และพัฒนากายและจิตของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมในลำดับนี้ได้ดีมากขึ้นหากมีความพร้อมในเรื่องสุขภาพและความมั่นคงชีวิตในตอนต้น กระบวนการผู้สูงอายุควรมีการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสมอมีบทบาทเข้าไปเสริมสร้างพัฒนา จะได้บาร์มีเกิดขึ้นโดยตั้งใจได้จุดตั้งมหายานเป็นการยื่นหัตถ์กรุณายื่นมือเข้าไปช่วยได้ทุกอย่างที่ทำได้ใช้ประสบการณ์มาช่วย การให้ธรรมเป็นทาน สอนต่อลูกหลาน การที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปในกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ผู้สูงอายุต้อง ยึดประโยชน์ส่วนรวมส่วนท่านไม่ใช่ส่วนตน เข้าไปร่วมด้วยจิตและความตั้งใจที่เป็นมหากรุณา มีการใช้ปัญญาเรียนรู้จังหวะและโอกาสที่เหมาะสม ตลอดมีวิธีการที่ดีเป็นกุศโลบาย (นิวาตธรรม) เพื่อให้การปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดบรรยากาศที่ดีและสำเร็จได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรยึดเป็นแนวทางปฏิบัติในแต่ละวันเพื่อสร้างความดีงามเพิ่มเติมขึ้น คุณค่าของตนคือข้อปฏิบัติ 10 ประการดังต่อไปนี้

1. ให้ทาน แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะให้ใครก็เป็นบุญ (ทานมัย) การให้ทานเป็นการช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ความคับแค้น ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เรแบ่งปันออกไปก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยรวม
2. รักษาศีล ก็เป็นบุญ (ศีลมัย) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิกความชั่ว ไม่ไปเบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นเป็นการหล่อเลี้ยงบมเพาะให้เกิดความดีงามและพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้เกิดทุกข์
3. เจริญภาวนา ก็เป็นบุญ (ภาวนามัย) การภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง เห็นคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ผู้ที่ภาวนาอยู่เสมอย่อมเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น สูงขึ้น
4. อ่อนน้อมถ่อมตน ผู้น้อยอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความมีเมตตาต่อผู้น้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรมรวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพในความแตกต่างซึ่งกันและกันทั้งในความคิด ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน ก็เป็นบุญ (อปจายนมัย)

5. ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ช่วยเหลือสละแรงกาย เพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้าน ที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็เป็นบุญ (ไวยาวัจจมัย)
 6. เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา หรือในการทำงานก็เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วม ทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ก็เป็นบุญ (ปัตติทานมัย)
 7. ยอมรับและยินดีในการทำความดี หรือทำบุญของผู้อื่น การชื่นชมยินดีหรืออนุโมทนาไม่ อิจฉาหรือระแวงสงสัยในการทำความดีของผู้อื่น ก็เป็นบุญ (ปัตตานุโมทนามัย)
 8. ฟังธรรม บ่มเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังธรรมะ ฟังเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมสวนมัย)
 9. แสดงธรรม ให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีกับผู้อื่น แสดงธรรมนำธรรมะไปบอกกล่าว เผื่อแผ่ให้ คนอื่นได้รับฟัง ให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นเรื่องของความจริง ความดี ความงามก็เป็นบุญ (ธรรมเทศนามัย)
 10. ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม มีการปรับทัศนคติ แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอเป็นการพัฒนาปัญญาอย่างสำคัญ ถือเป็น บุญด้วยเช่นกัน (ทิฏฐุชุกรม)
- “สามารถสรุปเป็นข้อความคล้องจองกันว่า แบ่งปันกันกิน รักษาศีล คือ กาย วาจา เจริญ สมานิภาวนา กาย- วาจา-ใจอ่อนนุ่ม ยอมตนรับใช้ แบ่งให้ความดี มีใจอนุโมทนา ใฝ่หาฟัง ธรรม นำแสดงออกไม่ได้เว้น ทำความเห็นให้ถูกต้อง”
- ผู้สูงอายุต้องมีกระบวนการประเมินผลเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนำไปใช้ที่ไม่สามารถ ยกเว้นได้ ผู้สูงอายุต้องทำการประเมินตนเอง อยู่เสมอ ในเรื่องสุขภาพ ความมั่นคง และการมีส่วนร่วม หากมีจุดใดที่บกพร่องนำไปสู่ปัญหาขัดขวางการพัฒนา ผู้สูงอายุต้องศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อรู้แจ้ง วิธีการในการนำไปสู่การยกระดับคุณค่าชีวิตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้แปลว่างอกงาม ผู้สูงอายุต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้เสมอต้องไม่พูดเรื่องเดิมพูดเรื่องเก่าพูดแต่เรื่องตัวเองเหมือน แผ่นเสียงตกร่องผู้สูงอายุต้องปรับ เปลี่ยนเรียนรู้เสมอ เป็นแก้วไม่เต็มน้ำ เต็มอยู่ได้เสมอเรียนรู้ในสิ่งที่ พิจารณาแล้วเป็นประโยชน์ต่อคุณค่าชีวิตใช้การพิจารณาใคร่ครวญเลือกสิ่งที่เหมาะสมในการเรียนรู้และ นำไปปฏิบัติ ส่วนการพิจารณานำไปใช้และเป็นแนวทางปฏิบัตินั้น แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ
1. ผู้สูงวัยนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างตนเอง เมื่อนำข้อปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมาไปใช้ใน ปัจจุบันบุคคล ผู้สูงอายุจะสามารถพัฒนาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแห่งตนได้ตามที่กล่าวมา
 2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเอาไปใช้กับระบบเพื่อเสริมสร้าง ซึ่งได้แก่องค์กรภาครัฐ และเอกชน กลุ่มชนอีกหลายส่วนที่มีวัตถุประสงค์ร่วมพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ ท่านสามารถนำแนวทางการปฏิบัติและข้อสังเกตต่างๆจากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางเข้าไปสู่ระบบการพัฒนาผู้สูงอายุ

เป็นการเติมเต็มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อนำมาสรุปเป็นขั้นตอนการนำไปใช้สามารถสรุปได้ตั้ง
กระบวนการดังภาพที่ 5.3 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5.3 กระบวนการนำความรู้ไปใช้

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นต้น** เพื่อส่งเสริมให้เสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุแบบปัจเจกบุคคล กระบวนการเสริมสร้างนี้ควรเผยแพร่ให้ประชาชนที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นระบบ เช่นคนในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุที่ต้องการมีส่วนร่วมในการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัวให้ดีขึ้น

2. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นกลาง** เพื่อส่งเสริมให้นำกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ได้นี้ไปใช้ในองค์กรที่มีผู้สูงอายุหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมผู้สูงอายุเช่น ชมรมผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้อย่างมีระบบเพื่อช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม

3. **นโยบายเพื่อผู้รับผิดชอบขั้นสูง** เพื่อส่งเสริมให้นำกระบวนการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตที่ได้นี้ไปใช้ในเขตมหภาพเช่นระดับจังหวัด ระดับประเทศ เช่น กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง มนุษย์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ กระทรวงแรงงาน สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้สอดคล้องเป็นนโยบายของการพัฒนาส่งเสริมคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบมีแบบแผน

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่ายังมีอีกหลายประเด็นที่สามารถพัฒนาต่อยอดหรือพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆได้อีกดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี ส่วนร่วม** ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี ส่วนร่วมเป็นการวิจัยโดยใช้ผู้สูงอายุในชุมชน (Community Center) ร่วมกันเรียนรู้เรื่องชุมชนของตนเอง เห็นปัญหาของตัวเอง เห็นทางออก หรือทางแก้ปัญหาของชุมชนร่วมกัน และทุกคนในชุมชนร่วมกันแก้ปัญหาและรับผลของการแก้ปัญหาร่วมกัน ซึ่งเป็นการปรับปรุงวิธีการวิจัยดั้งเดิมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หากนำเอาเรื่องการส่งเสริมคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒ 5 มาทำการวิจัยโดยใช้คนในชุมชนร่วมกันมีโอกาสได้คำตอบในแง่มุมใหม่ที่สามารถนำไปพัฒนาได้มากขึ้น

2. **การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒ 5 ในวัยรุ่น** เป็นการนำอริยวัฑฒ 5 การศึกษาบูรณาการร่วมกับการสนับสนุนการสร้างคุณค่าชีวิตในผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัยจะได้แนวทางของกระบวนการที่วัยรุ่นจะมีกระบวนการอย่างไรในการสนับสนุนคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นวัยที่มี

ความแตกต่างในเรื่องแนวความคิด เพื่อเป็นการส่งเสริมความมีศักยภาพของการอยู่ร่วมกันในวัยที่แตกต่าง

3. การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒิ 5 ในวัยผู้ใหญ่ เป็นการนำหลักธรรมอริยวัฑฒิ 5 มาศึกษาบูรณาการร่วมกับการสร้างคุณค่าชีวิตในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งผลจากการวิจัยจะได้นแนวทางของกระบวนการที่พัฒนาคุณค่าชีวิตวัยผู้ใหญ่ที่เป็นวัยที่ต้องเตรียมตัวเพื่อเป็นรากฐานที่ดีในการเตรียมพร้อมสู่วัยสูงอายุ



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28,33กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2553). วิสุทธิมรรค แปล ภาค 3 ตอนจบ, พิมพ์ครั้งที่ 10 นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

1) หนังสือทั่วไป

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. รายงานประจำปีงบประมาณ 2556, 2557. กุศล สุนทรธาดา และ กมลชก ขำสุวรรณ]ระดับและแนวโน้มความมีพฤติพลังของผู้สูงอายุไทย. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์กรุงเทพ มหานคร (25-26 พฤศจิกายน), 2553.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนสูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2553 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาวิทย์, 2553.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2545.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง. นวโกวาท ฉบับมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2535.

ธนากร สังเขป. การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

บรรลุ ศิริพานิช. ผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2542.

บุญมี แทนแก้ว. พระธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2546.

ปิ่น มุทุกันต์, พ.อ. มงคลชีวิต. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549.

- แปลก สนธิรักษ์. พจนานุกรม บาลี-ไทย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์
พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2532.
- ปรีชา อุปโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิภา ศิริสุข, มัลลิกา มัติโก. ไม้ไผ่เลี้ยง : สถานภาพ
และบทบาทผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีการพิมพ์, 2541.
- ประภาศรี สีหอำไพ. พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- พุทธทาสภิกขุ. ทาน ศील ภาวนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, 2539.
- พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, 2550.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, 2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
สหธรรมิก, 2539.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2542.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). บุญ-บารมี ที่จะกู้แผ่นดินไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
สหธรรมิก จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 12, 2542.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : เคล็ด
ไทย, 2561.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). จะพัฒนาคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ
ธรรม, 2551.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ภูมิธรรมชาวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2552.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). หลักรชาวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, 2553.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2555.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก
จำกัด. 2556.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สร้างวาสนา-เพิ่มค่าให้อายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
พระพุทธศาสนาของธรรมสภา. 2556.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2557.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม. พิมพ์ธรรมธรรมวัดญาณ
เวศกวัน, 2557.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่
25. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิตภัณ, 2558.
- พคิน อินทรวงศ์. พระพุทธเจ้าสอนเศรษฐี. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
อัมรินทร์ธรรมะ, 2561.
- มัลลิกา มัติโก, ปรีชา อุบโยคิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิภา ศิริสุข. ร่มโพธิ์ร่มไทร: สถานภาพและ
บทบาทในสังคมของผู้สูงอายุพื้นที่ศึกษาในเขต ภาคเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร :ศุภานิชการพิมพ์, 2542.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. มังคลัตถที่ปณี แบล เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2532.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หลักสูตรและประมวลการสอบบวชาธรรม.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี พ.ศ.
2560. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2561.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย. กรุงเทพมหานคร :
ราชบัณฑิตยสถาน, 2532.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, 2546.
- ราชบัณฑิตยสถาน.พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, 2556.
- วิทย์ วิศทเวทย์. ปรัชญาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2540.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์. ผลกระทบด้านมหภาคและจุลภาคของการขยายอายุเกษียณ.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

วศิน อินทสระ. ปัญญาไร้ตน. กรุงเทพมหานคร : บรรณาการ, 2523.

วศิน อินทสระ. การพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร : เรือนธรรม, 2544.

วศิน อินทสระ. จริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527. จิตวิทยาพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ เมดาร์ท, 2544.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2554.

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง

ของมนุษย์ ประชากรสูงอายุอาเซียน, เอกสารประมวลสถิติด้านสังคมเดือน

มิถุนายน, 2559.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ประชากรและสังคม 2553 *คุณค่า*

ผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.(2553).

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). *ความจริงที่ต้องเข้าใจ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *ชีวิตนี้น้อยนัก*. พิมพ์ครั้งที่

1. กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, 2551.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 49.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *พระธรรมบทฎุฎฐกา แปล ภาคที่ 1*.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2524.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. *แนวনীกทางศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543.

สุภฤกษ์ บุญกอง. *พระอัญญาโกณฑัญญะ ผู้เป็นเลิศทางโลกและทางธรรม*. กรุงเทพมหานคร

: สำนักพิมพ์ สกายบุ๊ก, 2555.

สุรกุล เจนอบรม. *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สุรกุล เจนอบรม. *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ.*

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. นิชนิแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2552..

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. *สานพลังประชารัฐ.* กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2561.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. *ดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทย.*

กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด, 2560.

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. *รายงานการประชุมคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ*

(กผส.) ครั้งที่1/2555. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2555.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. *การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากร*

สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2555.

อุษา โพนทอง. *คู่มือเตรียมความพร้อมเป็นผู้ที่มีพหุพลัง.* กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัม

รินทร์ พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2554.

2) บทความทางวิชาการ

กฤตย์ ไกรราช, ทักษิณาร์ ไกรราช, มศุภกฤต สุริโย และคณะ. กระบวนการสร้างคุณค่า

ผู้สูงอายุด้วยพุทธวิธี. *วารสารมหาจุฬาวชิการ, 2 (ฉบับพิเศษ), 387 – 399, 2558.*

ชมพูนุท พรหมภักดี. การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *วารสารสำนักวิชาการ*

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 3 (16), 2556.

เบญจมาศ ยศเสนา. การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ. *วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน, 9 (1), 2559.*

พวงเพชร ทองหมื่นไวย. ศิลปในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์. *วารสารวิชาการ ธรรมทรรศน์,*

16 (2), 2559.

ภัทรพงษ์ เกตุคล้าย, วิทัศน์ จันทโรโพธิ์ศรี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของ

ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร. *วารสารงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น, 19 (2), 55-64, 2555.*

ระวี สัจจโสภณ. แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ. *วารสาร*

เกษตรศาสตร์ (สังคม), 34, 471 – 490, 2556.

ระพีพรรณ คำหอม และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ.

วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 12(1), 19-20, 2536.

- สุธีรา บัวทอง และคณะ. ผู้สูงอายุกับเหตุผลในการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้. บทความวิจัย, วารสารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 12(1), 6-17, 2557
- สุภจักษ์ แสงประจักษ์สกุล. วุฒิวิัยของผู้สูงอายุไทย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17, 241-244, 2557.
- วิภาดา พนิลา. กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับครูสังคมศึกษา เพื่อปลูกฝังจริยธรรมในผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย (สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ)*, 9 (1), 2559.
- วีรณัฐ โรจนประภา. พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*, 13 (1), 89-104, 2560.

3) วิทยานิพนธ์

- จิระพร อภิชาติบุตร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การอุปถัมภ์จากครอบครัวและการบริการสุขภาพในชุมชนกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล). บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- จุฬามาศ วารีแสงทิพย์. การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการบริการอวัยวะในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.
- ฉัตรทอง อินทร์นอก. พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. (การพยาบาลอนามัยชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอลำปางจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- ทิพวรรณ สุธานนท์. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

- ประภาพร จินันทุยา. *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุดินแดง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโร (จันทร์เพ็ญ). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา
มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, 2553.
- วนิดา นิรมย์. *ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังมีคุณภาพประโยชน์*. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต (ประชากรศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศิรินุช ฉายแสง. *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ*.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (การสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราช
ภัฏอุบลราชธานี, 2553.

4) เอกสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. สืบค้นเมื่อ
วันที่ 10 กันยายน 2559, จาก [http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law
09.html](http://www.oppo.opp.go.th/pages/law/law09.html)>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, *แผนกลยุทธ์
กรมกิจการผู้สูงอายุ ปี 2560-2564*, สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2562, จาก
[http://tpso4.m-society.go.th/images/DatabaseTPSO4/
About_TPISO/Strategic-
Department-of-the-elderly-2560-2564.pdf](http://tpso4.m-society.go.th/images/DatabaseTPSO4/About_TPISO/Strategic-Department-of-the-elderly-2560-2564.pdf)
- กระทรวงสาธารณสุข. *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560- 2564)*. สืบค้นเมื่อ
5 กุมภาพันธ์ 2562, จาก [https://www.anamai.moph.go.th/download/2560/แผนย
ุทธศาสตร์การพัฒนาระบบฯ%20\(040560\).pdf](https://www.anamai.moph.go.th/download/2560/แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบฯ%20(040560).pdf). (2560).
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). *แนวทางด้านผู้สูงอายุและแรงงานผู้สูงอายุในต่างประเทศ*. สืบค้นเมื่อ
6 มกราคม 2562, จาก
http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1531117529-123_4.pdf.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี 2562*. สืบค้น
เมื่อ 26 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.dop.go.th/th/news/1/1493>.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2558). *สิทธิผู้สูงอายุ*.
สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2562, จาก [http://www.dop.go.th/upload/
regulation/regulation_th_20152509164128_1.pdf](http://www.dop.go.th/upload/regulation/regulation_th_20152509164128_1.pdf).

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และ สังคมแห่ง ชาติ
ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564, สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์

2562, จากhttps://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

ชีชวาล อรวงศ์ศุภทัต, *แนวคิดของการพัฒนาตนเอง (ตอนที่ 3) เรื่อง ความสำคัญและหลักของการ
พัฒนาตนเอง*, สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2562, จาก

[http://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=1316&
read=true&count=true](http://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=1316&read=true&count=true)

ไทยพับลิก้า. *ส.ค.อ. (ส่งความสุขออนไลน์) ซินโดรม โรคใหม่ของผู้สูงวัยยุค 4.0*. สืบค้นเมื่อ

13 มกราคม 2562, จาก [https://thaipublica.org/2017/04/online-
syndrome/](https://thaipublica.org/2017/04/online-syndrome/), 2560.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *คุณค่าของการปฏิบัติธรรม*, สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน

2562, จาก[http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=jummaip&month
=04-2007&date=14&group=9&gblog=339](http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=jummaip&month=04-2007&date=14&group=9&gblog=339)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมนิพนธ์ จะอยู่อย่างเหี่ยวหรือขึ้นเหนียวไปนำเขา*, สืบค้นเมื่อ
วันที่ 30 มีนาคม 2562, จาก [https://www.payutto.net/chapters-of/จะอยู่อย่างเป็น
เหี่ยว/](https://www.payutto.net/chapters-of/จะอยู่อย่างเป็นเหี่ยว/)

พระไพศาล วิสาโล. *คุณธรรมในสายเลือด*. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2562, จาก

<https://www.visalo.org/article/jitvivat254803.htm>, 2548.

พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดุสิตดำ). *การเทียบบารมี*. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2561, จาก

<http://www.luangporruesi.com/334.htm>.

พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดุสิตดำ). *จากจะอย่างไรไปนิพพานได้ไหม?*. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน

2561, จาก <http://www.luangporruesi.com/340.html>.

พิสิษฐ์ จิรภิญโญ. *สังคมสูงอายุของญี่ปุ่น*. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2562, จาก

http://www.a.cat.or.th/download/acat_or_th/journal-16/16%20-%2007.pdf.
(2550).

วิจิตรา วิเชียรชม. *การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก [http://research.law.tu.ac.th/research/upload/portfolio/2014-06-13-
1402639932-73267.pdf](http://research.law.tu.ac.th/research/upload/portfolio/2014-06-13-1402639932-73267.pdf), 2557).

วินัย เพชรช่วย. *การพัฒนาตนเอง (Self-Development)*. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2561, จาก

http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm.

- วรวุฒิชัย สุวรรณระดา. การปฏิรูประบบบำนาญกับความยั่งยืนทางการคลัง. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2562), จาก https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/ArticleAndResearch/SymposiumDocument/symposium2015_paper5.pdf, 2558.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *ประโยชน์ 3 ประการ*. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2562, จาก <https://www.payutto.net/book-content/ประโยชน์-3-ประการ/>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ผู้สูงอายุเป็นก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2562, จาก <https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/636-Senior60706.pdf>
- สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ปัญญาในพระพุทธศาสนา, หน้า 4. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562, จาก <https://www.sangharaja.org/document/ธรรมนิพนธ์/sangharaja034.pdf> > ()สายพิณ ไชยนิรันทน, *บทความผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ*, สืบค้นวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2562, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27565>
- สำนักงานวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. *สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2562, จาก http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2561/jul2561-1.Pdf.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560 – 2564*. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 มกราคม 2562, จาก https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- อนันต์ อนันตกุล. *รายงานสังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2562, จาก <http://www.royin.go.th/wp-content/uploads/2017/12/สังคมสูงวัย3.pdf>. (2560).
- ECON NEWS *ยุทธศาสตร์-3s-ผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2562, จาก <http://www.econnews.co.th>. . (2561).

2. ภาษาอังกฤษ

1) Book

Cowgill D.O, *Aging Around the World*. Belmont, Ca. Wadsworth, 1986.

Foundation for Older's Development, Impact study of subsistence allowance for the elderly and community economics. Bangkok: Chulalongkorn University, 2011.

Maslow, Abraham H, *Theory of Human Motivation*. 2nd Edition. New York : Harper and Rows Publisher, 1980.

World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization, 2002.

2) Journal

Chantarat S., Lamsam A., Samphantharak K. & Tangsawasdirat B. *Thailand's Household Debt through the Lens of Credit Bureau Data: Debt and Delinquency*. PIER Discussion, Paper No. 61, 2017.

Laws, Glenda. *The land of old age: society's changing attitudes toward urban Built environments for elderly people*. Annals of Association of American Geographers, 83 (4), 672–693, 1993.

3) Electronics Information

International Longevity Centre Brazil, *A policy freamework in response to the longevity revolution*, Retrieved January 6, 2019, from <http://ilcbrazil.org/key-facts/glossary-of-active-ageing-terms/>

United Nation, *About the Sustainable Development Goals*, (2558). Retrieved February 22, 2019, from <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>

Watterson and Association, Inc. (2013). *The Six-Step Personal Development Process*. Retrieved March 1, 2019, from <http://www.wattersonassociates.com/services/personal-careerguidance/the-six-step-personal-development-process.aspx>.

บุคลากรกรม

ผู้ทรงคุณวุฒิให้คำสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5

กลุ่มที่ 1. ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านหลักธรรม

1. พระศรีมงคลเมธี, ดร. (วิชาญ กลยานธมโม)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดจันทน์กะพ้ออารามหลวง
อายุ 62 ปี
คุณวุฒิ เปรียญธรรม 9 ประโยค, Ph.D.(Philosophy)
สัมภาษณ์ เมื่อ 11 พฤษภาคม 2562



2. พระไพศาล วิสาโล

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ)
อายุ 62 ปี
คุณวุฒิ ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์
สัมภาษณ์ เมื่อ 21 พฤษภาคม 2562



3. พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนาหา อารามหลวง
อายุ 60ปี
คุณวุฒิ Ph.D. (Philosophy), (Development Edu-cation)
สัมภาษณ์ เมื่อ 11 พฤษภาคม 2562



กลุ่มที่ 2. ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีคุณสมบัติเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิต

1. รองศาสตราจารย์ สุเชาว์ นพอยุขม

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย หัวหน้าโครงการพระไตรปิฎกศึกษาสำหรับ ประชาชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อายุ	71 ปี
คุณวุฒิ	เปรียญธรรม 5 ประโยค ศน.บ. (ศาสนาและปรัชญา) MA (Philosophy), University of Mysore, India
สัมภาษณ์	เมื่อ 3 พฤษภาคม 2562



2. รองศาสตราจารย์ ดร.จ่านง คันธิก

ตำแหน่ง	อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
คุณวุฒิ	เปรียญธรรม ๙ ประโยค Ph.D. (Philosophy), (Pali-Buddhist Studies)
อายุ	70 ปี
สัมภาษณ์	เมื่อ 15 พฤษภาคม 2562



3. ศาสตราจารย์ ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล

ตำแหน่ง	ภาคีสมาชิกสำนักวิทยาศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา อาจารย์พิเศษ อุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อายุ	70 ปี
คุณวุฒิ	Ph.D.(Cereal Technology), North Da-kota State University,
สัมภาษณ์	เมื่อ 8 พฤษภาคม 256



4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม

ตำแหน่ง นักเขียนอิสระ
 คุณวุฒิ Ph.D. (Philosophy) มหาวิทยาลัยมคธ
 ประเทศอินเดีย
 อายุ 70 ปี
 สัมภาษณ์ เมื่อ 12 พฤษภาคม 2562



5. นายแพทย์ เฉก ณะสิริ

ตำแหน่ง ประธานชมรมอยู่ 100 ปี-ชีวีเป็นสุข
 คุณวุฒิ Doctor of Medicine (MD)
 John Hopkins University, USA
 อายุ 94 ปี
 สัมภาษณ์ เมื่อ 15 พฤษภาคม 256



6. คุณอรุณ วรชุน

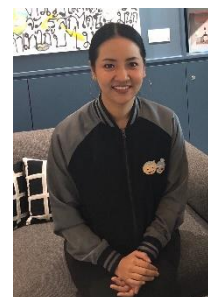
ตำแหน่ง อดีตที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร
 อายุ 90 ปี
 คุณวุฒิ การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)
 มหาวิทยาลัยการศึกษาบางแสน
 สัมภาษณ์ เมื่อ 24 พฤษภาคม 2562



กลุ่มที่ 3. ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมผู้สูงอายุ

1. คุณณฐา ต้นสวัสดิ์

ตำแหน่ง ผู้ก่อตั้งธุรกิจ Young Happy
 อายุ 38 ปี
 คุณวุฒิ บริหารธุรกิจบัณฑิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 สัมภาษณ์ เมื่อ 24 พฤษภาคม 2562



2. รองศาสตราจารย์. ดร.ประเวศ อินทองปาน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา
 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 อายุ 58 ปี
 คุณวุฒิ Ph.D. (Philosophy), University of Pune, INDIA
 สัมภาษณ์ เมื่อ 22 พฤษภาคม 2562



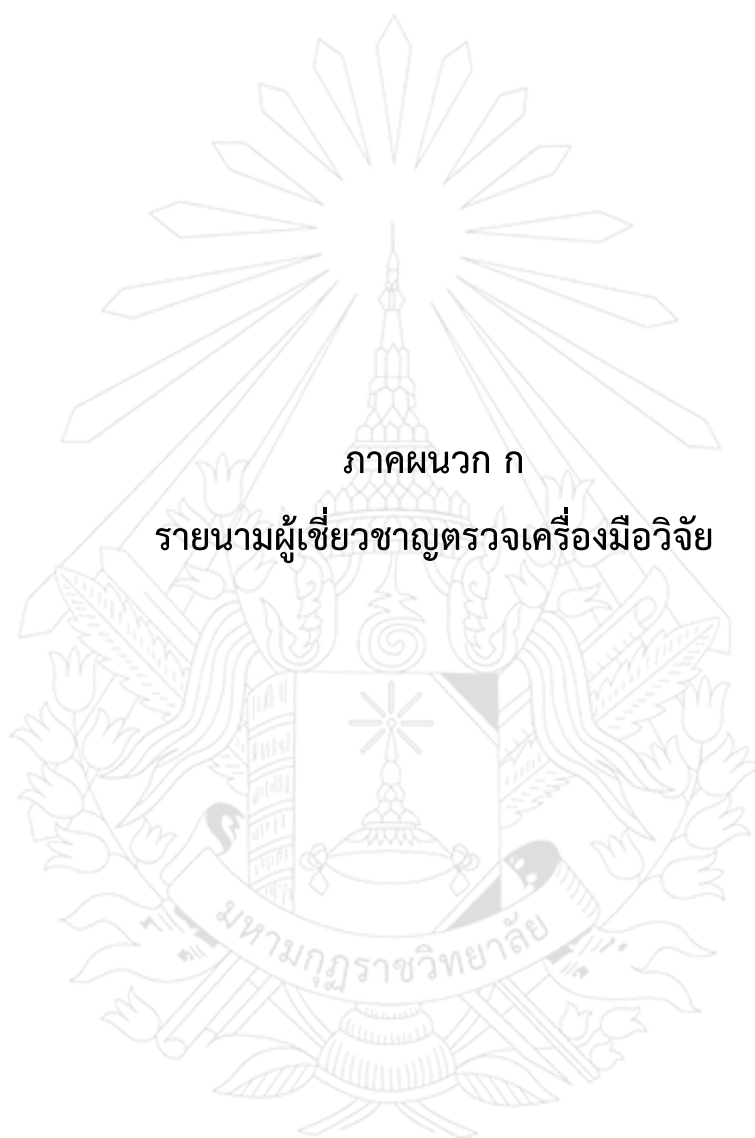
3. คุณนพดล ลีมีศิลา

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข
 เขตจอมทอง,
 อายุ 80 ปี
 คุณวุฒิ ปริญญาตรี
 สัมภาษณ์ เมื่อ 27 พฤษภาคม 2562





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ตำแหน่ง กรรมการบริหารหลักสูตร ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 คุนวุฒิ Ph.D.(Philosophy) BRM
 ตรวจเครื่องมือ 30 เมษายน 2562

2. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุมาณพ ศิวารัตน์

ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 คุนวุฒิ ศน.ด.(พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ตรวจเครื่องมือ 30 เมษายน 2562

3. พระมหาสมศักดิ์ ญาณโพธิ์, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 คุนวุฒิ Ph.D.(Philosophy) Magadh University, India
 ตรวจเครื่องมือ 30 เมษายน 2562

4. พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 คุนวุฒิ ศน.ด.(พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ตรวจเครื่องมือ 30 เมษายน 2562

5. ผศ.ดร. ดำรงค์ เบญจศิริ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 คุนวุฒิ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (Doctor of Philosophy)
 คณะครุศาสตร์ (Faculty of Education) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ตรวจเครื่องมือ 30 เมษายน 2562



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๒๙๒

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เรียน พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

ด้วย นางนารัตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุมัติคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๓๐ เม.ย ๒๕๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๒๙๒ วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เรียน พระมหาสมศักดิ์ ฉานโพธิ์, ดร.

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ในข้อความ
ที่ส่งไปโรงเรียน
พระมหาสมศักดิ์ ฉานโพธิ์
๒๕/๔.๕/๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๒๙๒

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เจริญพร ผศ.ดร.ดำรงค์ เบญจศิริ

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER’S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์มือถือ ๐๙๐ ๕๖๐ ๕๖๐

๐๙๐ ๕๖๐ ๕๖๐

๐๙๐ ๕๖๐ ๕๖๐
(๐๙๐.๕๖๐.๕๖๐)

30 เม.ย. ๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๒๙๒

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เจริญพร ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัชฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตรวจ สอบ/รับ/ส่ง/แล้ว

30 เม.ย 2562



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๒๙๒

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เจริญพร รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

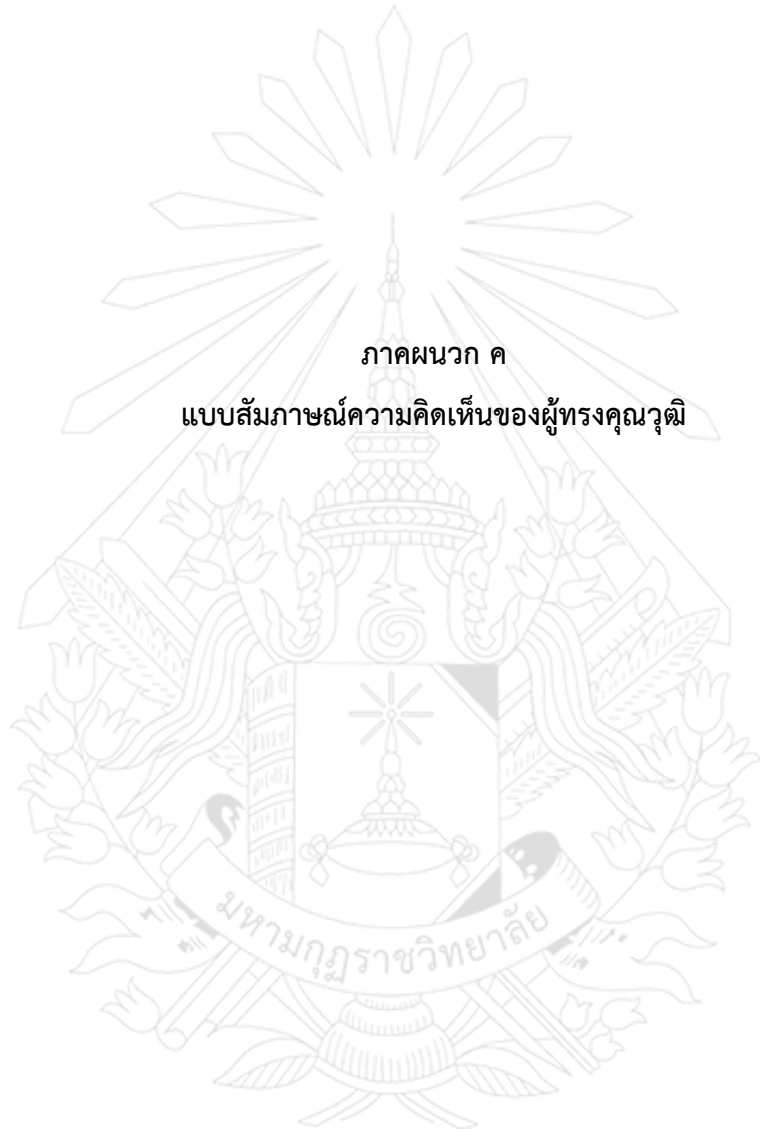
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

รับทราบ

๒๗

30 / 4. e. 2562



ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5

REINFORCEMENT OF ELDER'S' LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADÐHIS

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์

พระมหาบุญศรี ญาณวฑฒโต, ผศ.ดร.	ประธานกรรมการ
พระศรีวินยาภรณ์, ดร.	อาจารย์ที่ปรึกษา
รศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์	กรรมการ

ผู้วิจัย

นวรรตน์ ไกรสร

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5”

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทางด้านการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5 เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 : ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5

ตอนที่ 1 : ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....ตำแหน่ง.....

ระดับการศึกษา

หน่วยงาน.....

ประสบการณ์.....

อื่น ๆ

วันที่ให้สัมภาษณ์.....เวลา.....

สถานที่.....ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 : ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒติ 5

2.1 คุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ

ท่านคิดเห็นว่าคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2.2 อริยวัฑฒติ 5 กับการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ

ท่านคิดเห็นว่าหลักธรรมอริยวัฑฒติ 5 สามารถนำมาเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

2.3 บูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านสุขภาพ

2.3.1 ท่านคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2.3.2 ท่านคิดเห็นว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดูแลสุขภาพด้วยหลักอริยวัฑฒติ 5 ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2.4 บูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการมีส่วนร่วมในสังคม

2.4.1 ท่านคิดเห็นว่าการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2.4.2 ท่านคิดเห็นว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคมด้วยหลัก
อริยวัฑฒติ 5 ควรเป็นอย่างไร

.....

2.5 บูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต

2.5.1 ท่านคิดเห็นว่าการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

2.5.2 ท่านคิดเห็นว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนิน
ชีวิตด้วยหลักอริยวัฑฒติ 5 ควรเป็นอย่างไร

.....

2.6 บูรณาการการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้านความมั่นคงของชีวิต

2.6.1 ท่านคิดเห็นถึงความมั่นคงของชีวิตผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

2.6.2 ท่านคิดเห็นว่าการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิตด้วย
หลักอริยวัฑฒติ 5 ควรเป็นอย่างไร

.....

2.7 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน

ที่ตอบแบบสัมภาษณ์



นิยามศัพท์แบบสัมภาษณ์

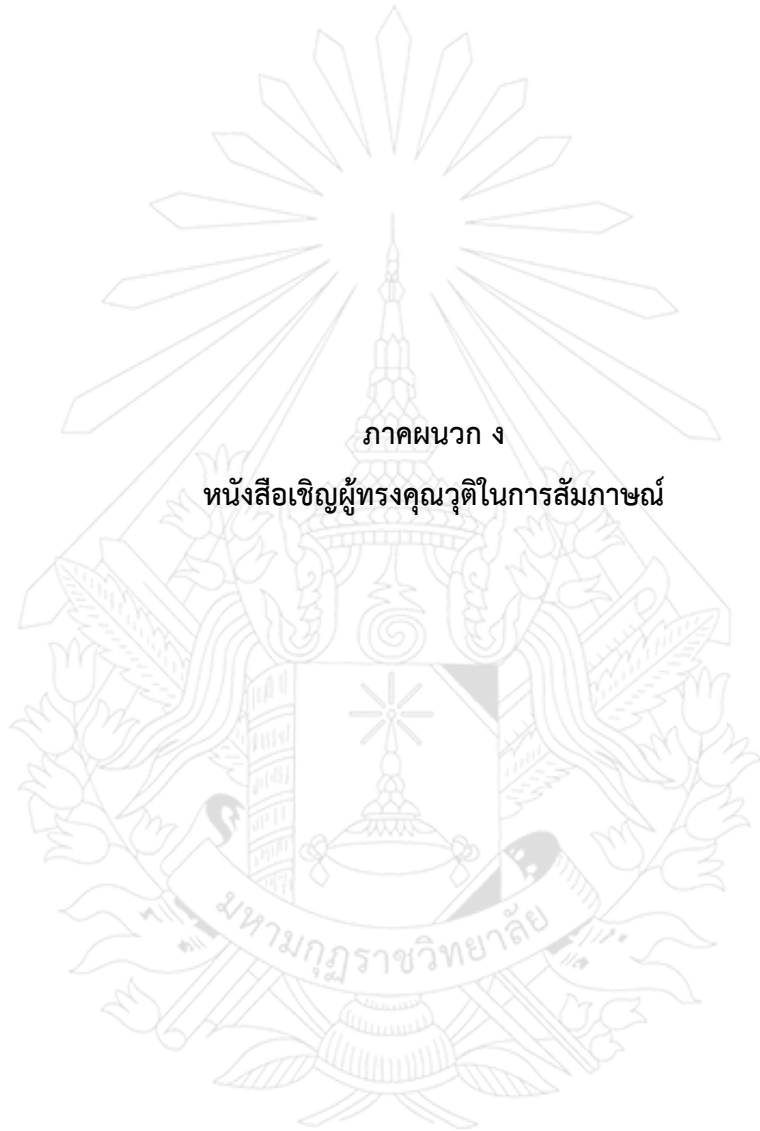
1. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง ประชากรชาวไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นผู้มีความสามารถและมีประสบการณ์ชีวิตได้รับการยอมรับในสังคม
2. **คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ** หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีช่วยเหลือตัวเองได้ มีส่วนร่วมในสังคม ตลอดจนมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีความมั่นคงในชีวิต
3. **การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตผู้สูงอายุ** หมายถึง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมที่สนับสนุนให้เกิดความเจริญในคุณค่าชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการเรียนรู้ และด้านความมั่นคงของชีวิต
4. **การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตด้วยอริยวัฑฒิ 5** หมายถึง การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญ การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีแก่นสารมีสาระ การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้เข้าใจชีวิตและใช้ชีวิตเป็น การเสริมสร้างคุณค่าในสิ่งที่ทำให้ยึดมั่นในการทำ ความดี
5. **อริยวัฑฒิ 5** หมายถึง หลักธรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตแก่ผู้สูงอายุประกอบด้วย
 - ศรัทธา** คือ การเชื่อมั่นในพลังของตนเองในการเสริมสร้างสิ่งดีงามให้แก่ชีวิต
 - ศีล** คือ การสร้างควมมีวินัยให้กับชีวิต ลดการเบียดเบียนสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
 - สุตะ** คือ การเรียนรู้แบบไม่หยุดนิ่งเติมเต็มความรู้ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในช่วงสูงอายุ
 - จาคะ** คือ การเมตตาเผื่อแผ่ ช่วยเหลือแบ่งปันในเรื่องที่ตนเองทำได้ให้ความร่วมมือกับสังคมรอบข้าง
 - ปัญญา** คือ ความรู้ประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้สั่งสมมา ความเข้าใจชีวิตการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและความไม่แน่นอนของชีวิตปฏิบัติตนในทางที่ติงามและถูกต้อง
6. **คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ** หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ ในด้านการเคลื่อนไหว มองเห็นและการได้ยิน มีการออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ตลอดจนมีความเข้าใจเรื่องสุขอนามัย และมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

7. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึงการเป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัวและสังคม มีงานอดิเรกหรือยังคงมีงานประจำ ช่วยเหลือครอบครัวและสังคม แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ความคิดความรู้สึกละสิ่งของ ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

8. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต หมายถึง การเป็นคนสูงอายุที่สนใจการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในศาสตร์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันเช่นการเรียนรู้เรื่องเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต นอกจากนี้ยังมี การเรียนรู้เรื่องกิจกรรมกระบวนการที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุเช่นเรียนรู้เรื่องสุขอนามัย การออกกำลังกาย อาหารที่เหมาะสม ข่าวสารสังคมที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

9. คุณค่าชีวิตผู้สูงอายุด้านความมั่นคงของชีวิต หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถจัดการเรื่องรายได้ให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีความเพียงพอและเหมาะสมในเรื่องการรักษาโรคและการเตรียมการยามฉุกเฉิน อาหารที่รับประทาน ตลอดจน เข้าใจชัดเจนในเรื่องเป้าหมายชีวิต ที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์และเป็นแบบอย่างแก่สังคม





ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนด้วยความนับถือ

๒๕ เม.ย. ๖๒

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระศรีมงคลเมธี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนด้วยความนับถือ

ศ.ดร.วิมลสาร

พระศรีวินยาภรณ์

11 พ.ย. ๕๖

พระศรีวินยาภรณ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระอธิการ ไพศาล วิสาโล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

9 ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
๖ ๖ ๗ ๘ ๙

พระศรีวินยาภรณ์
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER’S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

Phra Sri Vinayakarn
นศอ.
[Signature]
3 ม.ค. 62



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDERS’ LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎิบัณฑิต

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

หม่อมหลวง คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ยื่นขอให้สัมภาษณ์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ศ.ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER’S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎิบัณฑิต

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ในพระนามของ

ณ วันที่ ๘ พ.ค. ๒๕๖๒

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.จ่านง คันธิก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์ขอยกให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอขออนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุเคราะห์

ขอเจริญพร

สังเขป

15 พค ๖๒

จิรายุ วัชรกุล

พระศรีวินยาภรณ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๕/ว ๑๑๘

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบขออนุญาตผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายแพทย์ เอก ณะสิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอขออนุญาตในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาต

ขอเจริญพร

สามารถแล้ว
วันที่ 15 พค ๒๕๖๒

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ อว ๗๙๐๕ / ๑๒๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์
เจริญพร ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ
ด้วยอริยวัฑฒิ ๕ (REINFORCEMENT OF ELDER'S' LIFE VALUE THE 5 ARIYADDHI)” มีความประสงค์จะ
ขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา
นักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๒๕๖๒
ได้ให้การสัมภาษณ์แล้วเมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒ ๔๔๔ ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒ ๔๔๔ ๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๒๕

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร คุณอรุณ วรชุน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวิรัตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER’S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุญาตในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาต

วิมลเกษม ธีระวัฒน์

ขอเจริญพร

อรุณ
(เกษม@มหามกุฏราชวิทยาลัย)
24 พ.ค. 2562

พระศรีวินยาภรณ์
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๒๕

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร คุณนภดล ลឹมหิลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรณ์ ไกรษร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์คฤภันจิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADDHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานคฤภันนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยากรณ, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

N. Linn
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๑๒๕

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร คุณณดา ต้นสวัสดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางนวรรตน์ ไกรสร เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๖๓๐๑๕๐๑๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ ๕
(REINFORCEMENT OF ELDER'S LIFE VALUE WITH THE 5 ARIYAVADPHI)” มีความประสงค์จะขอให้
ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงขอเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

วิมลพรรณโรจน์

(ลายเซ็น)
(ณดา ต้นสวัสดิ์)

24 พ.ค. 62

(ลายเซ็น)

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล นวรัตน์ ไกรสร

การศึกษา

พ.ศ.2532 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ.2537 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ.2542 ปริญญาโท บริหารธุรกิจ สำหรับผู้บริหาร สาขาการตลาด
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน้าที่การงาน

ปัจจุบัน ผู้อำนวยการฝ่ายขายและการตลาด
บริษัท นำเขา (ประเทศไทย) จำกัด

อีเมล nawarat.kraisorn@gmail.com

