



## ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ

พระชลญาณมุนี

อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ชลบุรี คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
watutoknum@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ “ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ” พบว่า ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้มีความสุขอันประณีตจากความต้องการความสุขทางกายเป็นความต้องการความสุขในขั้นกามสุข หรือสามีสสุข ส่วนความต้องการความสุขทางใจเป็นความต้องการความสุขในขั้นนิรามีสสุข ซึ่งเป็นความสุขจากการสนองฉันทะเป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่สัมผัสนิรวรณ และเป็นสุขจากการมีพรหมวิหาร 4 จากปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นที่พึงพอใจในชีวิตตามความเหมาะสมในระดับของบุคคลที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตในโลกปัจจุบัน เพื่อการพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุที่เหมาะสม คือ (1) การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุต่อตนเอง (2) การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุในครอบครัว (3) การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคม และ(4) การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุการปกครองคน ดังที่พระพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำดี เพื่อชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ และเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุนั่นเอง

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ ชีวิตดี มีความสุข



## The good and happy life of the elderly

Phrachonyanmuni

Lecturer at Chonburi Sangha College Faculty of Social Sciences

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

watutoknum@gmail.com

### Abstracts

This article aims to study and analyze. “The good and happy life of the elderly” found that the good and happy life of the elderly can solve the problem of refined happiness from the need for physical happiness to the need for happiness in the sensual stage. Or samisen the need for mental happiness is the need for happiness in the Niramissuk stage. This is the happiness of satisfying sympathy which is the happiness that arises from the mind that touches the neural and the happiness of having a Brahma Vehar. 4 Environmental factors influence the change in lifestyle, which is the satisfaction of life as appropriate at the level of the person who will benefit life in today's world. For the development of good and happy lives of the elderly who are suitable: (1) the development of good and happy lives of the elderly for themselves (2) the development of good and happy lives of the elderly in the family (3) the development of good and happy lives of the elderly in society; and (4) the development of good and happy lives of the elderly who govern people. As Buddhism has taught everyone to do well. For the good and happy life of the elderly and it is something that holds the mind for the benefit of the elderly itself.

**Keywords:** good life, Be happy, the elderly

### บทนำ

ประเทศไทยได้รับการคาดการณ์ในอนาคตที่จะก้าวไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบเดียวกับประเทศที่พัฒนาแล้วเช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่นที่ส่งผลให้มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นไปด้วย โดยที่ประเทศไทยมีความแตกต่างกับสังคมผู้สูงอายุของประเทศญี่ปุ่น คือ ด้านคุณภาพชีวิต ที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันยังขาดคุณภาพชีวิตที่ดี จากรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่า โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากร้อยละ 10.5 เป็นร้อยละ 12.3 ในปี ค.ศ. 1995 และคาดว่าจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 17.2 ในปี ค.ศ. 2025นอกจากนี้ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ซึ่งได้เก็บข้อมูลสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรรวมทั้งประเทศ พบว่าประเทศไทยกำลังก้าวเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา นอกจากนี้ ผลจากการคาดประมาณประชากรไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543 ถึง พ.ศ. 2573 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่คาดว่าอีกประมาณ 30 ปีข้างหน้าหรือภายในปี พ.ศ. 2573 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นประมาณ 17.7 ล้านคนหรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรไทยทั้งประเทศ [1]

จากข้อมูลข้างต้นกับอดีตที่ผ่านมาประกอบกับข้อมูลของผู้สูงอายุ ประเทศไทย จึงทำให้ประเทศไทยมีแนวโน้มของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการที่สาธารณสุขเจริญขึ้นประชาชนเข้าถึงแหล่งข้อมูลทางสาธารณสุขและการบริการสาธารณสุขได้รวดเร็วมากขึ้น มีความถูกต้องแม่นยำของข้อมูลด้านสาธารณสุขมากขึ้น การคมนาคมสะดวกแก่การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยรวดเร็วขึ้น จึงมีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น ประกอบกับกฎหมายว่า ด้วยการส่งเสริมพัฒนาเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ บังคับให้มีการบริการแก่กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ในรูปแบบที่สอดคล้องกับสภาพของกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุต้องได้รับการเกี่ยวกับเบี้ยยังชีพ ดังที่ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ได้มีบทบัญญัติที่กำหนดสิทธิเกี่ยวกับสิทธิการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุซึ่งระบุว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก อันเป็นสาธารณะอย่างสมัครใจ และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ” ทำให้ทราบได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจัดเป็นกลุ่ม ของผู้ที่มีพัฒนาการของชีวิตแบบเสื่อมถอย ปัญหาที่เป็นอุปสรรคใหญ่ของผู้สูงอายุ คือ ดานร่างกาย ดานจิตใจและดานสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางดานร่างกายนั้น มีโอกาสที่จะเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ง่าย และเมื่อเจ็บป่วยแล้วก็จะใช้เวลาในการรักษามากกว่าคนปกติ เพราะสภาพร่างกายของผู้สูงอายุไม่ได้สมบูรณ์แข็งแรงเหมือนในวัยหนุ่มสาว ความสามารถในการดานการทำงานก็ลดลง ดานจิตใจผู้สูงอายุต้องพบกับการสูญเสีย เช่น สูญเสียหน้าที่การงาน สูญเสียคนรัก เพื่อน ญาติพี่น้องตองตายจากกันไป โดยสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง ทำให้รู้สึกท้อถอยในสังคม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีจะทำให้บุคคลมีการริเริ่มและคงความพยายามที่จะดูแลตนเองไว้ และจากการที่ปัจจัยทั้งสองมีความสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพซึ่งเป็นไปตามวัย จึงส่งผลกระทบต่อดานความสามารถดูแลตนเองและคุณภาพชีวิต ดังนั้น สวัสดิการสังคม (Social Welfare) จึงเป็นมาตรการที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ประกัน ตอบสนอง ทางดานการสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคม ให้ผู้สูงอายุได้รับจากสวัสดิการสังคม ให้ผู้สูงอายุรู้สึกวาตนเองยังมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ยังเป็นบุคคลที่สำคัญของสังคมอยู่ ซึ่งประเทศไทยได้เริ่มมีสวัสดิการผู้สูงอายุที่ได้รับการกำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย 2550 หลักการระหว่างประเทศ ทั้งแผนระดับชาติและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเน้นไปที่ผู้สูงอายุซึ่งไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้หรือเดือนรอนนั้เอง [2]

## ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

คำว่า “ความสุข” หมายถึง “ความสบายกายสบายใจ” กล่าวคือ คำว่า “ความสุขกาย” มาจากภาษาบาลีว่า “กายิกสุข” แปลว่า “ความสุขทางกาย” หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นจากผัสสะกระทบวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของความสุขกาย ส่วนคำว่า “สบายใจหรือสุขใจ” นั้น มาจากภาษาบาลีว่า “เจตสิกสุข” แปลว่า “ความสุขทางใจ” หมายถึง จิตใจที่เบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งเบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลพรั่งพรูออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ดังนั้นเมื่อใดที่ได้เป็นเจ้าของความสุขใจสิ่งใด ๆ จากภายนอกก็แย่งความสุขใจไปไม่ได้

นอกจากนี้ คำว่า “ความสุข” มาจากภาษาอังกฤษว่า “happiness” และมาจากคำว่า “happ” มาจากภาษาของชาวไอซ์แลนด์ ซึ่งมีความหมายว่า “โชคหรือโอกาส” โดยมาจากรากศัพท์เดียวกับคำว่า “haphazard” แปลว่า “เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ” และคำว่า “happenstance” แปลว่า “เกิดขึ้นโดยบังเอิญ” ดังที่ ชาฮาลาร์ เห็นว่า ความสุขเป็นสิ่งเกิดโดยด้วยความบังเอิญ ซึ่งทำให้ความหมายของความสุขว่า “ประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจและความหมาย คนที่มีความสุขจะมีอารมณ์ในแง่บวกและมองว่าชีวิตตัวเองเปี่ยมไปด้วยความหมาย” ความพอใจนั้นเกี่ยวข้องกับการสัมผัสถึงอารมณ์ในแง่บวกในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายนั้นมีที่มาจากการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มีที่มาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต อันเนื่องมาจากการกระทำของเรา ดังที่ ริการ์ เห็นว่า ความสุข มาจากคำว่า “สุขะ” ซึ่งเป็นภาวการณ์ดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเป็นอิสระ



จากความมืดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญญาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากมานะบังตาหรือความบิดเบือนใด ๆ และสุดท้ายคือการได้อิสรภาพภายใน และความเมตตาการุณย์ที่แผ่อแผ่แก่ผู้อื่น” และวัชระ งามจิตรเจริญ [3] เห็นว่าความสุข มาจากคำว่า “สุข” (สุขิ) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์ หมายถึง สภาวะที่ทนได้ง่าย (สุขเขน ขมียเตติ สุขิ) ตรงข้ามกับคำว่า “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสพเสวย” นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต ความสุขในความหมายของ EQ (emotional intelligence) หรือความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

กล่าวสรุปได้ว่า “ความสุข” คือ การครอบคลุมทั้งความสุขทางกาย และความสุขทางใจ แต่ความสุขของมนุษย์นั้นเป็นความรู้สึก ซึ่งมีหลายระดับ ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสุขจึงต้องรู้ว่าเป็นความสุขประเภทใด เพราะความสุขนั้นมีหลายระดับ

## 2. ประเภทของความสุข

ความสุขของมนุษย์มี 4 ประเภท ได้แก่

1) ความสุขแบบมีเงื่อนไข ซึ่งเป็นความสุขของมนุษย์ที่เกิดจากภายนอกและภายใน 2 ประเภท ได้แก่ (1.1) สามีสุข หมายถึง ความสุขภายนอก ซึ่งเป็นความสุขที่ต้องหา และเป็นแบบที่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก คือ วัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่าง ๆ ลักษณะอาการจ้องจืดในสภาพที่เกี่ยวข้องกับความสุขประเภทนี้ คือ การแสหา ตื่นรน กระทบกระวายเป็นอาการนำหน้า อย่างหนึ่งและความรู้สึกที่ยึดติด คับแคบ หวงแหน ผูกพันเฉพาะตัวอย่างหนึ่ง อาการเหล่านี้มีความสำคัญมากในทางจริยธรรม เพราะเป็นอาการของความยึดอยาก หรือความเห็นแก่ตัว และในเมื่อไม่มีการควบคุมที่ดี ย่อมเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ [4] ความสุขประเภทนี้ จะมีได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง และ (1.2) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขภายใน ความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขที่มีขึ้นได้เอง สร้างขึ้นได้ เป็นอิสระของตัว ไม่ขึ้นต่อสิ่งอื่น ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ต้องอาศัยสิ่งหรืออารมณ์ภายนอกมาสนอง เป็นภาวะของจิตใจภายในที่เรียกได้ว่า เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีสิ่งรบกวน หรืออุปสรรคใดๆ สุขที่ไม่เหื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกครอบงำความคิดและการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มียู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนาความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก

2) ความสุขแบบประณีต ซึ่งเป็นความสุขของมนุษย์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่มีความละเอียดประณีตทางศาสนาพุทธ 3 ประเภท ได้แก่ (2.1) กามสุข แปลว่า ความสุขในกาม ปุถุชนทั่วไปย่อมมีค้นหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีค้นหาทำให้มนุษย์ ให้ความหมายแก่โลกและคาดหวังจากโลก บางทีมนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางทีก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกาย หรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูดในวงกว้างอาจหมายถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม่ตรึงจิต ฯลฯ ด้วย ทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ คือ วัตถุสิ่งของพีช และเพื่อนมนุษย์ การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้หากไม่มีการยับยั้งซึ่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์ การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขแบบนี้จนเกินเลยไม่เพียงพอแต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่านั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม เพราะเหตุนี้ กามสุข จึงหมายถึง ความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่างๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่าเป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่า การเสพสุขจากโลกภายนอกหรือกามสุขเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่ามีความสุขที่สูงกว่านั้นเท่านั้น การเสพกามสุขขั้นสูงสุด คือ เสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขขั้นสูงขึ้นไป (2.2) ฌานสุข มิใช่สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หยาบและไม่ยั่งยืน สิ่งที่ทำให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคนจึงมีการแย่งชิงกันทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้นย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือกาม

สุข ก็คือ ฅนสุขอาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางใจ ฅน ฅน แลว่า “การเพ่ง” ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุมติถึงระดับหนึ่ง ฅนสุขนี้แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุแต่ก็ยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง แม้จะมีใช้วัตถุมาสนองจึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้นจึงไม่ใช่ความสุขขั้นสูงสุด และ (2.3) นิพพานสุข คือ นิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือบรมสุขเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพาน คือ ความดับ ดับในที่นี่หมายถึง ตัณหาดับ นิพพานคือสภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขสูงสุด (นิพพาน) ไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเป็นภาษาบาลีว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” แลว่า นิพพานเป็นความสุขสูงสุด

3) ความสุขของคฤหัสถ์ หมายถึง ความสุขผู้ครองเรือน 4 ประเภท ได้แก่ (3.1) อตถิสุข หมายถึง ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาจากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอ้อม ว่าตนได้ทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรและความชอบธรรม (3.2) โภคสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเอง ไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไป อาทิเช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน (3.3) อนนสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม และ (3.4) อนวัชสุข หมายถึง ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือแก่สังคม ไม่มีความเสียหายทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่น ๆ มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุข

4) ความสุข 2 ระดับ ได้แก่ บุคคลและชุมชน หมายถึง ความสุขของมนุษย์นั้นหากแบ่งเป็นบุคคลและสังคมสามารถแบ่งออกได้ 2 ระดับ ได้แก่ (4.1) ความสุขระดับบุคคล หมายถึง การมองเห็นคุณค่าและภูมิใจในตนเอง เคารพในสิทธิของกันและกัน มีธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ครอบครัวยั่งยืน มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกาย ใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอ ไม่มีหนี้ หรือมีหนี้้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็นธรรมในสังคม (4.2) ความสุขระดับชุมชน หมายถึง คนในชุมชนรักท้องถิ่นสำนึกรักท้องถิ่น มีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกัน ในชุมชน มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการให้บริการสาธารณะและทางสังคมอย่างทั่วถึง มีพื้นที่สีเขียวร่มรื่น สะอาด ปลอดภัยจากมลพิษ [5]

### 3. ระดับของความสุข

มนุษย์สามารถพัฒนาความสุขได้ 5 ระดับ ได้แก่ (1) ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอจากภายนอก ที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญ ที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก ความสุขประเภทนี้ ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก ที่อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ต้องการความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มาก ๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ๆ ไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็จะมีมีความสุขได้ ต่อมาก็มัวแต่สนุก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า อย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข (2) ความสุขเกิดจากเจริญคุณธรรม หมายถึง มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพต้องได้ต้องเอา เมื่อได้จึงมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข (3) ความสุขเกิดจาก



การดำเนินชีวิต ที่มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ มนุษย์ในสังคมมักหลงอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมติ นั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อลวงทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวังจากสมมติที่ไม่จริงจางยิ่งขึ้น (4) ความสุขจากการปรุงแต่ง กล่าวคือ ความสุขคนเรานี้ มีความสามารถในการปรุงแต่งซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ปรุงแต่งสุขก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักปรุงแต่งความทุกข์ คือ เก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุมนมัวเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งแทนที่จะปรุงแต่งทุกข์ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หัวใจท่านยังปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้าก็ทำให้เบิกบาน เวลาหายใจออกก็ทำให้โปร่งเบา ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย และ (5) ความสุขเนื่องจากการปรุงแต่ง กล่าวคือ การไม่ต้องปรุงแต่ง เพราะอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา เห็นแจ้ง ทำให้จิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนจบชีวิต [6]

#### 4. ข้าศึกของความทุกข์

มนุษย์ทุกคนมีทั้งความสุขและความทุกข์ ซึ่งเป็นของคู่กันอยู่เสมอในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะว่า มีสิ่งที่มีมาทำลายขัดขวางไม่ให้มนุษย์ประสบความสำเร็จมากนัก ที่เรียกว่า “อกุศลมูล” หมายถึง “รากเหง้าของความชั่ว” [7] ที่เป็นต้นเหตุของความชั่วที่มีมาทำลายความสุขของมนุษย์ ที่เรียกว่า “ข้าศึกหรือศัตรูของความทุกข์” 3 ประการ ได้แก่ (1) โลภะ หมายถึง ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่น มาเป็นของตนด้วยอาการอันไม่ชอบธรรม เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว อกุศลมูลอย่างอื่น เช่น ความเพ่งเล็ง ความมักมาก ความตระหนี่ ความหลงงมงาย การฉ้อโกง การลักขโมย และการปล้นสะดมทรัพย์ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นตามมา (2) โทสะ หมายถึง ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น ด้วยความขาดเมตตา เมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้ว ความจองล้างจองผลาญกัน ความจองเวรกัน การทำร้ายกัน การฆ่าฟันกัน และกัน การว่าร้าย การพูดคำหยาบ เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และ (3) โมหะ หมายถึง ความหลงงมงาย โดยไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอะไรผิดอะไรถูก เป็นต้น เมื่อโมหะเกิดขึ้นแล้วอกุศลมูลอย่างอื่น เช่น ความลบหลู่คุณท่าน ความตีตนเสมอท่าน ความริษยา ความถือดี ความเป็นคนหัวดีอวดอยากสอนอยาก ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เป็นต้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

กล่าวสรุปได้ว่า ข้าศึกหรือศัตรูของความทุกข์ (อกุศลมูล) ทั้ง 3 ประการนี้ ยังมีอยู่ในตัวมนุษย์และเกิดขึ้นเมื่อใดย่อมทำให้เกิดความทุกข์เมื่อนั้นอันเป็นการทำลายความสุขของมนุษย์

#### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” [8] เริ่มใช้กันอย่างแพร่หลายหลังจากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Ageing) ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม- 6 สิงหาคม 2525 ที่ประชุมได้ให้ความหมายว่า ผู้ที่มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เรียกว่า ผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุโดยให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก และให้ถือเป็นเกณฑ์การเกษียณอายุราชการด้วย แต่ด้วยเหตุที่ความแตกต่างตามสภาพของสังคม และผู้สูงอายุมีอายุคาดหมายเฉลี่ยสูงขึ้น จากการศึกษาพบว่า ประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกาได้กำหนดบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มักจะถือว่าเป็นผู้สูงอายุ ได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น (Young-Old) ผู้สูงอายุ (Old) และผู้สูงอายุตอนปลาย (Old-Old) การแบ่งกลุ่มดังกล่าวไม่ได้แบ่งตามอายุปีแต่แบ่งตามความสามารถที่จะช่วยเหลือตัวเองได้เช่น ผู้สูงอายุที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง มีสุขภาพดีมีการทำกิจกรรมที่เหมาะสม จะจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น แม้จะมีอายุมากก็ตามในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีวัยน้อยกว่าแต่สุขภาพไม่ดีมีกิจกรรมในชีวิตน้อย และต้องพึ่งพาผู้อื่นมาก ก็จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย สำหรับประเทศไทย ขณะนี้ยัง

มีความเหมาะสมกับเกณฑ์อายุที่สหประชาชาติกำหนดไว้คือ อายุ 60 ปี เป็นผู้สูงอายุ และให้เกษียณอายุราชการ โดยถือตามวันเกิด ภายในวันที่ 30 กันยายน ของแต่ละปีเป็นเกณฑ์สำหรับเกษียณอายุราชการ ดังที่ แชนลอน และพิคเคท [9] ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-69 ปี กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-79 ปี และ กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัย ยอด อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-69 ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วย ตนเองได้และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต สามารถจะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมโดยเฉพาะการช่วยงานต่าง ๆ ที่เป็นแนวคิด หรือนโยบายที่สามารถทำงานในทางสร้างสรรค์ทางวิชาการและดูแลผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ โดยผ่านโครงการกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงการทางสังคม และมีข้อสังเกตในแนวนี้ว่าก่อนเข้าสู่วัยนี้ ควรจัดกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่างๆก่อนวัยอันควร กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-79 ปี ผู้สูงอายุวัยนี้ กว่าครึ่งหนึ่งของสภาพทางสุขภาพที่ช่วยตนเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริมได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับด้านอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน ด้วยการดูแลตนเองหรือมีผู้สูงอายุวัยเริ่มต้นและบุตรหลานดูแล ส่วนในกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยยอด อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่นๆ และบุตรหลานทั้งทางกายและจิตใจ

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ [10] ที่ทำให้เกิดความแตกต่างของคุณภาพชีวิตเนื่องจากเป็น ลักษณะภายในของบุคคล ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกนึกคิด ปรับตัว มีความเป็นอยู่และพึงพอใจในชีวิตที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมี ผู้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตไว้มากมาย กล่าวคือ ปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อม

#### 1. ปัจจัยพื้นฐานของผู้สูงอายุ

1.1 อายุ อายุเป็นข้อบ่งชี้ถึงควมมีวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการตนเอง นิสัย การรับรู้การแปล ความหมาย ความเข้าใจและการตัดสินใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันตามระดับพัฒนาการ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ทางด้านชีววิทยา จิตใจและสังคม เช่นการเกษียณอายุ การสูญเสียรายได้คู่ครองหรือเพื่อน ซึ่งอาจต้องพึ่งพิงบุคคลอื่น เป็นเหตุให้ การเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมลดน้อยลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่มีความเสื่อมด้านร่างกายทั้งโครงสร้างและหน้าที่ โรคภัย คุกคามได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ จะขาดข้อมูลและความรู้พื้นฐานด้านการป้องกันโรค ซึ่งจะเป็นปัญหา ที่สัมพันธ์กันไปตลอดชีวิต ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา [11] จากรายงานการศึกษาวิจัย พบว่า โรคเรื้อรังส่วนใหญ่ มัก มีอัตราเพิ่มขึ้นตามอายุ ทั้งนี้เพราะระยะเวลาที่ได้รับเป็น องค์ประกอบที่ทำให้เกิดโรคจากสิ่งแวดล้อม เป็นสัดส่วนโดยตรงกับอายุ กล่าวคือ อายุยิ่งมากยิ่งมีโอกาสได้รับสารที่ทำให้เกิดโรคเพิ่มขึ้น และกลไกในการสร้างความต้านทานโรคสัมพันธ์กับอายุคือระยะ เข้าสู่วัยสูงอายุกลไกการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง นอกจากนี้ ดวงพร รัตนอมรชัย [12] ได้ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ลักษณะส่วนบุคคลการรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่า อายุมี ความสัมพันธ์ในทางลบกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยกลุ่ม ผู้สูงอายุที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยวิถีชีวิตน้อยที่สุดและมีความ แตกต่างกันทุกกลุ่ม จะเห็นได้ว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมลง เป็นผลให้ ความสามารถด้านร่างกายทางด้านจิตใจและสังคมลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดูแลตนเองและการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้วย

1.2 เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเนื่องจากเพศ เป็นตัวบ่งชี้ถึงความแตกต่างกัน ทางสรีระ และเป็นตัวกำหนดบทบาท บุคลิกภาพในครอบครัวชุมชนและสังคม ตลอดจนการแสดงถึงค่านิยมของบุคคลที่บอกถึง ความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์ ผู้สูงอายุที่เพศต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่างกันซึ่งศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศชายจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง จากความรู้สึก



ของเพศชายว่า ตนเองมีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงเองรู้สึกว่าคุณค่าความสามารถทางด้านร่างกายต่ำกว่า เพศชาย มีการปรับตัวยาก มีระดับการพึ่งพาผู้อื่น และมีกิจวัตรประจำวันมากกว่าเพศชาย และจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุของ นภาพร โชติวรรณ และคณะ [13] พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีอัตราการทำงานในเชิงเศรษฐกิจมากกว่าเพศหญิง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้มีผู้ศึกษาพบว่า บทบาททางสังคมที่เคยมีของเพศชายเริ่มลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการทำกิจกรรมลดลง จากความเสื่อมของร่างกาย กลายเป็นผู้ไม่ประกอบอาชีพมีรายได้น้อยลง ขาดการติดต่อกับสังคมเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย ต้องพึ่งผู้อื่นมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว จึงมีปัญหาในการดำรงชีวิตและเกิดความไม่พึงพอใจตามมา

**1.3 สถานภาพสมรส** เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเนื่องจากชีวิตคู่จะสร้างความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับคู่ชีวิตกันอย่างลึกซึ้งยามเจ็บป่วยย่อมช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพอยู่อย่างโดดเดี่ยว การขาดคู่สมรสจะทำให้รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เหงา ขาดคู่คิดและให้กำลังใจ โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียคู่สมรสซึ่งจะส่งผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์และสุขภาพ ส่วนผู้สูงอายุที่สถานภาพโสด จะเกิดภาวะความรู้สึกเหงาว่าหวนหาความสนใจต่อสุขภาพของตนเอง ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้มีผู้ศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่มิ่วชีวิตหรือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสโสด และมาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่มิ่วคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้สูงอายุที่สถานภาพสมรสโสดและมาย

**1.4 ระดับการศึกษา** การศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคลทั้งนี้เพราะการศึกษา คือการพัฒนาความรู้ทักษะทัศนคติและพฤติกรรมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยทั่วไปแล้วผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงสามารถใช้ทักษะแสวงหาข้อมูลเพื่อตัดสินใจระงับในการดูแลรักษา และเอาใจใส่สุขภาพตนเองมากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย ทั้งนี้เพราะการศึกษาทำให้คนพัฒนาได้ทุกด้าน สามารถที่จะเรียนรู้การกระทำตนได้ดีขึ้น ในแง่สุขภาพรู้จักรักษาและดูแลตนเอง ได้ดีไม่เจ็บป่วย แต่ผู้ที่มีการศึกษาน้อยมักไม่เข้าใจถึงการดูแลสุขภาพให้ดีได้อย่างถูกต้อง [14] นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถมีอุดมโนทัศน์ในทางบวก สามารถตัดสินใจทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล รวมทั้งรู้จักใช้ความรู้และทักษะแก้ปัญหาได้ดีกว่า มีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรม หรือร่วมกิจกรรม มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ การศึกษา จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการศึกษาทำให้บุคคลใช้ความรู้มีทักษะ ความคิด ตัดสินใจดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ กล่าวคือ การศึกษาเป็นพื้นฐานของการประกอบอาชีพและรายได้คนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีโอกาสเลือกประกอบอาชีพที่ดีและมีรายได้สูง มีผู้กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่า [15]

**1.5 อาชีพ** การประกอบอาชีพ เป็นที่มาของรายได้นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของบุคคล เพราะการมีอาชีพ และรายได้ย่อมก่อให้เกิดความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ สามารถ ดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอำนาจในการแสวงหาปัจจัยเพื่อ ส่งเสริมให้มีสุขภาพดีและอยู่อย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน หากมีอาชีพย่อมมีสุขภาพดีซึ่งต่างกับผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพหรือไม่มีงานทำ รายได้ก็ไม่เป็นของตนเองต้องอาศัยรายได้จากบุตรหลาน การใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการจึงไม่เต็มที่และส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุ ซึมเศร้า จากอาชีพมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น การมีงานทำ มีส่วนสำคัญทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต เพราะการทำงานเพื่อประกอบอาชีพ นอกจากมีรายได้แล้วยังเป็นการแสดงบทบาททางสังคมของบุคคลอีกด้วย ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ยังต้องการแสดงบทบาทให้เป็นที่ยอมรับ มีคุณค่า ถึงแม้ว่าวัยจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ยังคงต้องการแสดงความสามารถและไม่ต้องเป็นภาระแก่ครอบครัว ที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งมี ผู้ศึกษาพบว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



**1.6 รายได้** ตัวชี้บอกสถานภาพทางเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัว คือ รายได้ที่สามารถส่งผลต่อการเลือกใช้บริการสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต เนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยต่อการดำรงชีวิตของบุคคล มีผู้ศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกันพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีการปฏิบัติกิจกรรมดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ระดับต่ำ [16] จะเห็นว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ส่วนหนึ่งนั้นเกิดจากการมีรายได้ที่เพียงพอแต่จะเพียงพอมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความการของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะของผู้สูงอายุจะเป็นผู้ประเมินตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวทำนายความพึงพอใจที่ชัดเจน [17]

**1.7 ลักษณะของครอบครัว** ครอบครัวเป็นสถาบันปฐมภูมิของบุคคล ซึ่งทำหน้าที่ดูแลเลี้ยงดูให้ความรักเอาใจใส่ เข้าใจและเห็นใจ ที่สนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม ย่อมส่งผลสุดท้ายทำให้บุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ลักษณะครอบครัว ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากความสามารถใน ทุกด้านของของผู้สูงอายุลดลง จึงต้องการความช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว เช่น บุตรหลาน ญาติ ๆ พี่น้อง เป็นต้น การอยู่ในครอบครัวขยายหรือมีสมาชิกครอบครัวจำนวนมาก ๆ ย่อมได้รับการช่วยเหลือดูแล ให้ความรัก ความอบอุ่นจากบุคคลเหล่านั้นรวมถึงผู้สูงอายุเองยังมีโอกาสช่วยเหลือแนะนำปรึกษาให้กับสมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและไม่รู้สึกเหงา ผู้สูงอายุจะสามารถปรับตัวรับสภาพการเปลี่ยนแปลง และรับสถานการณ์ได้ดีย่อมจะพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาพบว่าครอบครัวและลูกๆ มีบทบาทสำคัญในยามชรา เพราะบุตรหลานเป็นที่พึ่งยามแก่เฒ่าหรือเจ็บป่วย เป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา หรือมีความวิตกกังวล

**1.8 ภาวะสุขภาพ** สุขภาพของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คือ บุคคลที่มีสุขภาพดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมจะสามารถดูแลและตนเองได้ดีกว่าคนที่สุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เนื่องมาจากอยู่ในภาวะที่เจ็บป่วย พิกการหรือเกิดจากภาวะเสื่อมถอยจึงทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองไม่เต็มที่กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ภาวะสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญสูงสุดที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันละความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิตและมีสุขภาพที่ดีจะปฏิบัติกิจกรรมในระดับสูง และใกล้เคียงกับที่ จารุณันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ [18] ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรด้วย ส่วนจำเรียง กุระมะสุวรรณ นิตยาภาสุนันท์และวินัส ตันติบูล ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ภาวะสุขภาพไม่ใช่ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ได้แก่ผู้สูงอายุร้อยละ 76.00 ไม่มีโรคประจำตัวและ ร้อยละ 24.00 มีโรคประจำตัวแต่มีอาการไม่รุนแรง สามารถช่วยเหลือตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้

## 2. สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

**2.1 สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย** นอกจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสุขภาพแล้ว ยังพบว่า ในปัจจุบันผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านที่อยู่อาศัย และผู้ดูแลในวัยชราอีกด้วยที่พักอาศัยนอกจากจะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนแล้ว ยังมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและครอบครัวอีกด้วย เพราะที่พักอาศัยนั้นมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุมาก ดังนั้นจึงควรมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตในยามสูงวัยซึ่งได้แก่การมีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเองคงทนถาวร ขนาดพอเหมาะพอดีกับครอบครัว สะอาด สะดวก ปลอดภัย และมีสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น มีเพื่อนบ้าน ดังข้อเสนอแนะในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยว่า พื้นที่ควรใช้วัสดุกันลื่นและติดให้เรียบร้อย ติดไฟฟ้าให้มีแสงสว่างเพียงพอ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ควรจัดให้ลักษณะที่ไม่กีดขวางทางเดินที่สะดวกได้ห้องน้ำควรติดตั้งราวเกาะยึดและพื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุกันลื่น เครื่องใช้ต่าง ๆ ในบ้านและในครัวควร



จัดเก็บให้เป็นระเบียบหยิบใช้ง่าย ควรตรวจซ่อมแซมระบบความปลอดภัยในบ้านเป็นประจำ เช่น หน้าต่าง ประตูบ้าน รวมทั้งควรติดตั้งโทรศัพท์ไว้ในบ้าน นอกจากนี้ควรให้มีบริเวณสำหรับออกกำลังกาย และมีแสงแดดส่องพอสมควร

**2.2 สัมพันธภาพในครอบครัว** รูปแบบและความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ผู้สูงอายุมักถูกละทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงก่อให้เกิดความหวงใยต่อสถานะและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพและการดูแลยามเจ็บป่วย ซึ่งผู้สูงอายุในอนาคต อาจไม่สามารถพึ่งพาบุตรหลานหรือครอบครัวได้อย่างในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุอีกปัจจัยหนึ่ง ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีเพราะวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันย่อมจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้ที่เกษียณจะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น อาจเกิดความรู้สึกรำคาญบุตรหลานได้ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนถึงวัยสูงอายุ นั่นคือจัดการและเตรียมตัวขณะอยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน เพื่อที่จะได้มีชีวิตเป็นสุขเมื่อสูงอายุ

**2.3 การรับรู้ข่าวสาร** ข่าวสารต่างๆ ที่บุคคลได้รับรู้นั้น เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เช่น การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่วิทยุ โทรทัศน์เพื่อน ๆ หนังสือพิมพ์วารสาร หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งมีผู้ศึกษา พบว่า การรับรู้ข่าวสารของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับรู้จากเพื่อนๆ แนะนำ หรือบอกกล่าวมากกว่าบุตรหลาน เนื่องจากเพื่อนเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำได้ดีกว่า บุตรหลาน และค่านิยมไทยทำให้บุตรหลานไม่กล้าให้คำแนะนำบิดา มารดา นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดีมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอุดมการณ์ของตนและด้านการรับประทานอาหารดียกเว้นด้านการบริโภคขอต่อสุขภาพไม่ดี

**2.4 ปัญหาสุขภาพจิต** จิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ เป็นผลจากการที่ร่างกายต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมสิ่งแวดล้อม ความจริงมนุษย์ต้องปรับตัวในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้ไม่รู้สึกร่างกาย แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในกายภาพและสังคมสิ่งแวดล้อมมากและรวดเร็ว วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมักเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม สรุปได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้ (1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และ (3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ [19]

สรุปได้ว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมานี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตเกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต พอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ คิดว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรุ่นลูกหลานและคนวัยเดียวกัน ปราศจากความทุกข์ทรมานกังวล ซึมเศร้า สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

### การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ

การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติตามระดับของบุคคลที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตในโลกปัจจุบัน ซึ่งจะอธิบายดังต่อไปนี้ คือ

#### 1. การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุต่อตนเอง

การที่จะพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีทักษะชีวิตพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลต้องมีธรรม ได้แก่ (1) ธรรมเป็นโลกบาล หมายถึง ธรรมที่รักษาโลกมนุษย์ รักษาชีวิตมนุษย์ไม่ให้ล่มสลาย ได้แก่ (1.1.1) หิริ ความละอายต่อบาป คือ การที่ไม่คิดจะทำชั่วทั้งในที่ลับ และที่แจ้งด้วยจิตสำนึกที่เป็นมโนธรรมว่าสิ่งชั่วนั้น ถ้าตนทำลงไปแล้ว แม้ผู้อื่นจะไม่รู้แต่ตนเองก็รู้ และ (1.1.2) โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป คือ การเกรงกลัวต่อผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำชั่ว ด้วยจิตสำนึกที่ว่าหากตนกระทำชั่วแล้ว ผลร้ายที่จะเกิดแก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ หิริและโอตตปปะ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า เทวธรรม เพราะเป็นธรรมที่ช่วยให้มนุษย์มี

จิตใจสูงขึ้นไปจนเป็นเทวดา (2) ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง หลักธรรมที่จะช่วยส่งเสริมบุคคลไม่ให้ประมาท ได้แก่ (1.2.1) สติ ความระลึกได้ หมายถึง การมีความรู้สึกตัว หรือมีความจำได้หมายรู้ ก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูด และก่อนที่จะคิด บุคคลผู้มีสติสมบุรณ์ย่อมสามารถวางแผนที่จะทำ จะพูด และจะคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ (1.2.2) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว หมายถึง การรู้ตัวขณะที่ทำ ขณะที่พูด และขณะที่คิด รู้ตัวว่าสิ่งที่ตนเองทำ พูด คิด นั้น เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่นหรือไม่ [20] (3) ธรรมอันทำให้งาม คำพังเพยที่ว่า “ไถ่ถามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” สิ่งที่มาตกแต่งให้คนงามเช่น เครื่องสำอางว่าเป็นลักษณะ “งามภายนอก” ธรรมะย่อมตกแต่งบุคคลให้ “งามภายใน คือ งามน้ำใจ” ธรรมอันทำให้งาม ได้แก่ (1.3.1) ขันติ ความอดทน หมายถึง ความอดทนด้านต่าง ๆ เช่น อดทนต่ออำนาจกิเลส อดทนต่อหน้าที่การงาน อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความยากลำบาก และ (1.3.2) โสรัจจะ ความสงัด หมายถึง การยอมรับต่อสภาพที่เกิดขึ้นด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส คือ ยินยอมต่ออุปสรรคต่าง ๆ พิจารณาส่งที่ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและ (4) สปัปฺริสธรรม 7 หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องหมายของคนดี คำว่า “คนดี” หมายถึง คนที่ดีทั้งส่วนตนและดีทั้งในแง่ที่ต้องไปปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สปัปฺริสธรรม ได้แก่ (1.4.1) ธัมมัญญตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ คือ การเป็นผู้มองปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างมีหลักการ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ธรรมชาติทุกอย่างเกิดจากเหตุผล (1.4.2) อัถถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักผล คือ เป็นผู้พิจารณาได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีเหตุแล้วก็ต้องมีผล เช่น เมื่อทำงานแล้วก็รู้ว่าผลที่ได้มีสาเหตุมาจากอะไร (1.4.3) อัถถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักตน คือ การประเมินความสามารถและโอกาสของตนเอง แล้วทำงานให้เต็มที่ตามความสามารถและโอกาสที่ตนมี (1.4.4) มัตถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค หมายถึง การรู้จักใช้จ่ายเงินทองให้พอเหมาะกับรายได้ที่ตนเองมี ไม่ทำตนเป็นคนประมาท “รายได้ต่ำแต่ระสนิยมสูง” (1.4.5) กาลัญญตา ความเป็นผู้รู้จักกาล คือ รู้จักกาลเทศะในการทำงาน รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด รู้ว่าเวลาไหนควรทำงาน เวลาไหนควรพักผ่อน (1.4.6) ปริสญญตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน คือ การศึกษาพฤติกรรมของชุมชนให้แจ่มชัด เช่น เรื่องความเชื่อ เรื่องศาสนา และเรื่องอื่น ๆ (1.4.7) ปุคคปโรปรัญญตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคล คือ การใช้บุคคลให้เหมาะกับตำแหน่งหน้าที่การงาน ดังคำพังเพยที่ว่า “จงวางตัวบุคคลที่เหมาะสม สำหรับงานที่เหมาะสม และในเวลาที่เหมาะสม” [21]

## 2. การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุในครอบครัว

คำว่า “ครอบครัว” หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่สองคนหรือมากกว่านั้นซึ่งเกี่ยวพันทางสายโลหิต การสมรส หรือการรับเอาไว้เป็นบุตรบุญธรรมและอาศัยอยู่ร่วมกัน บุคคลเหล่านี้อาจจะอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวเดี่ยว คือ มีเฉพาะบิดามารดา และบุตรหรือแบบครอบครัวขยายคือ นอกจากบิดา มารดา และบุตรแล้ว ก็ยังมี ปู่ ย่า ตา ยาย และ พี่ ป้า น้า อา รวมอยู่ด้วย เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ก็อาจจะมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง มีความเข้าใจผิดต่อกัน จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวน้ำใจต่อกันไว้ได้แก่ (1) บุคคลหาได้ยาก 2 อย่าง เพชรนิลจินดา แก้วแหวนและเงินทอง ที่ว่าหาได้ยากนั้น ก็ยังไม่ยากเท่าบุคคล เพราะบุคคลมีจิตใจที่ยากจะหยั่งถึง ยากที่จะเข้าใจ จึงเป็นสิ่งที่เข้าใจยากที่สุด บุคคลหาได้ยาก ได้แก่ (1.1) บุพพการี หมายถึง บุคคลผู้ทำอุปการะก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบิดามารดาเป็นบุพพการีของบุตร ตั้งแต่รู้ตัวตนเองตั้งครคร์ มารดาก็จะถนอมบุตรในครรภ์จนกว่าจะคลอดส่วนบิดาก็จะคอยช่วยอำนวยความสะดวก เพื่อให้บุตรคลอดมาอย่างปลอดภัย เมื่อคลอดแล้วมารดา บิดา ก็เฝ้าเลี้ยงดูจนกระทั่งบรรลุนิติภาวะ บิดามารดาจึงได้ชื่อว่าเป็นพรหมของบุตร และ (1.2) กตัญญูทเวที หมายถึง บุคคลผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทนอุปการะนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุตรย่อมได้รับอุปการะจากบิดามารดา ตั้งแต่เล็กจนโต บุตรจึงควรรู้สำนึกบุญคุณของบิดามารดา ตั้งแต่เล็กจนโต บุตรจึงควรรู้สำนึกบุญคุณของบิดามารดาที่มีต่อตน และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณเมื่อบิดามารดาแก่ชรา เป็นต้น (2) สมชีวิธรรม 4 หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องดำรงชีวิตที่เสมอกัน คู่สมรสที่จะอยู่กันได้นานและอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่นและมีความสุขนั้นจะต้องมีเจตคติบางอย่างเสมอกัน ได้แก่ (2.1) สมสัทธา มีศรัทธาเสมอกัน หมายถึง มีศรัทธาหรือความเชื่อต่อสิ่งต่าง ๆ คล้ายกันเช่น นับถือศาสนาเดียวกัน มีวัฒนธรรมประเพณีคล้ายกัน (2.2) สมสีลา มีศีลเสมอกัน หมายถึง มีความประพฤติ มีแนวทางในวิถีชีวิตประจำวันสอดคล้อง



กัน (2.3) สมจาคา มีจาคะเสมอกัน หมายถึง การมีจิตเสียสละทรัพย์สินสมบัติ เสียเวลาต่อส่วนรวมที่คล้ายคลึงกัน และพร้อมที่จะเสียสละความเห็นของตนเองเพื่อพบคนละครึ่งทาง และ (2.4) สมปัญญา มีปัญญาเสมอกัน หมายถึง การมีความคิดอ่าน มีระดับการศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ถึงแม้ว่าจะไม่เท่าเทียมกัน สามารถพูดจากันเข้าใจได้ทันที และ (3) สุขของคฤหัสถ์ 4 หมายถึง สุขที่จำเป็นสำหรับผู้ครองเรือน สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรทำชีวิตครองเรือนจะมีความสุขได้จะต้องมีองค์ประกอบอย่างน้อย 4 ประการ ได้แก่ (3.1) อติสุข สุขที่เกิดจากความมั่งคั่งทรัพย์สินเงินทอง เรือกสวนไร่นา เป็นโลกียสมบัติ ที่ช่วยสร้างความมั่นใจ และความมั่นคงแก่ผู้ครองเรือนทำให้เกิดความภูมิใจ ความอึดอึ้งใจ และความสุขใจ (3.2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สิน หมายถึง ความภูมิใจ ความเอิบอึ้งใจ ที่ตนเองได้ใช้จ่ายทรัพย์สินที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น (3.3) อนนสุข สุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าการเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก ฉะนั้นบุคคลไม่มีหนี้จะรู้สึกโล่งสบาย และ (3.4) อนวัชชสุข สุขจากการประกอบกิจการงานที่ไม่มีโทษ หมายถึง การงดเว้นการที่ก่อให้เกิดโทษ 5 อย่าง คือ คำขยาอาวุธ คำขยายาพิช คำขยาของหนีภาษี คำขยาสัตว์เป็นสำหรับฆ่าเป็นอาหาร และ คำขยามนุษย์ อนวัชชสุข สุขกว่าสุขข้ออื่น ๆ [22]

### 3. การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคม

คำว่า “สังคม” หมายถึง การรวมกลุ่มของปัจเจกชนโดยมีเป้าหมายร่วมกัน มีวิถีชีวิตร่วมกัน มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีภาษาสำหรับสื่อสารต่อกัน ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ได้มีเฉพาะกลุ่มของตนเองเท่านั้นแต่ยังหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคลในกลุ่มอื่น ๆ ด้วย เมื่อมนุษย์ในสังคมมีความสัมพันธ์กับด้านต่าง ๆ จำเป็นต้องมีธรรมะเป็นสื่อกลางช่วยตรึงให้บุคคลในสังคมอยู่กันได้อย่างสงบสุข ได้แก่ (1) สังคหวัตถุ 4 หมายถึง หลักธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวเกื้อกูลกัน ได้แก่ หลักธรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางใจของหมู่ชนในสังคมให้อยู่ร่วมกัน ได้แก่ (1.1) ทาน การให้ หมายถึง บริจาคสิ่งของของตนที่มีอยู่ให้แก่ผู้อื่นบ้างเท่าที่สามารถจะให้ได้ สังคมมนุษย์อยู่ได้เพราะการให้และการรับ (1.2) ปิยวาจา เจรจาด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ รื่นหู ไม่ใช่คำหยาบหรือคำกระด้าง ดังที่กวีสุนทรภู่ กล่าวว่า “อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปาก หวานหูไม่รู้หาย” (1.3) อติถจริยา การประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน หมายถึง ความเอาใจใส่เป็นภารธุระในกิจการงานสังคม ไม่นิ่งดูตาย ทำทุกอย่างที่จะทำให้สังคมได้รับประโยชน์ทั้งทางกำลังกาย กำลังทรัพย์ และกำลังความคิด และ (1.4) สมานัตตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ หมายถึง การวางตนเสมอต้นเสมอปลายเข้ากับคนทุกชนชั้น ทั้งระดับที่สูงกว่าตนและระดับที่ต่ำกว่าตน และ (2) ทิศ 6 หมายถึง บุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในแง่มุมต่าง ๆ ตามบทบาทและหน้าที่ของแต่ละคน การรู้บทบาทของตนเอง ช่วยให้อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ได้แก่ (3.2.1) ปุริตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า คือ ทิศตะวันออก ได้แก่ บิดามารดา ถือว่าเป็นผู้มีอุปการะก่อน (3.2.2) ทักขิมทิศ ทิศเบื้องขวา คือ ทิศใต้ ได้แก่ ครูอาจารย์ผู้เป็นทักษิณบุคคล บุคคลควรแก่การเคารพบูชา (3.2.3) ปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง คือ ทิศตะวันตก ได้แก่ บุตรภรรยา หมายถึง ผู้ที่คอยช่วยเหลืออยู่เบื้องหลัง (3.2.4) อุตตรทิศ ทิศเบื้องซ้าย คือ ทิศเหนือ ได้แก่ มิตรสหาย หมายถึง ผู้ที่คอยช่วยเหลือ คอยปกป้องภัยต่าง ๆ (3.2.5) เภฏิมทิศ ทิศเบื้องต่ำ คือ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ บ่าว หมายถึง คนรับใช้และคนงาน ผู้ที่อยู่ใต้ปกครอง (3.2.6) อุปริมทิศ ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ หรือนักสอนศาสนาทั่วไป [23]

### 4. การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุการปกครองคน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อ่อนแอ ไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว จะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับคนอื่น จะต้องพึ่งพาสังกันและกัน เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากก็อาจจะทะเลาะกันบ้าง แย่งชิงสมบัติกันบ้าง ขโมยทรัพย์สินกันบ้าง จึงต้องมีผู้ปกครองทำหน้าที่ระงับข้อพิพาท และตัดสินข้อขัดแย้งให้เกิดความเป็นธรรมแก่ทุกฝ่ายที่อยู่ใต้การปกครอง ซึ่งเป็นเกณฑ์หรือหลักการพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครองอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ได้แก่ (1) พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้จิตใจประเสริฐ คือ บุคคลที่จะบังคับบัญชาผู้อื่นและผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาจะต้องมีคุณธรรมต่อกัน ได้แก่ (1.1) เมตตา ความรักใคร่ ปราบปรามจะให้ผู้อื่นเป็นสุข เมตตาเป็นธรรมสำหรับบุคคลที่เสมอกัน ได้แก่ การปฏิบัติต่อกันระหว่างมิตรกับมิตร ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน

(1.2) กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หมายถึง การลงมือทำ ลงมือช่วยเหลือบุคคลอื่นผู้ตกทุกข์ได้ยากจริง ๆ กรุณา จึงเป็นภาคปฏิบัติที่สืบเนื่องมาจากเมตตา (1.3) มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง การไม่มีจิตคิดริษยาผู้อื่น เมื่อผู้อื่นได้รับ ตำแหน่งสูงขึ้น แสดงความยินดีต่อผู้ที่ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ และ (1.4) อุเบกขา ความวางเฉย ไม่ดีใจไม่เสียใจเมื่อประสบกับเหตุ สุขวิสัย หมายถึง การมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีจิตมั่นคง ยึดความถูกต้องความยุติธรรม ขรวาสาธรรม 4 แปลว่า ธรรมของผู้ครองเรือน หมายถึง คุณธรรมของบุคคลในสังคมทั้งที่อยู่ในฐานะของผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้การปกครองมี 4 ประการ ได้แก่ (2.1) สัจจะ หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ต่อกัน มีความจริงใจต่อกัน คนที่อยู่ด้วยกันและทำงานด้วยกันจะต้องไว้วางใจต่อกันในทุกระดับ (2.2) ทมะ หมายถึง การข่มใจของตนเอง คือ ในการทำงานด้วยกันนั้นยอมมีข้อขัดแย้งกัน มีทัศนคติไม่ตรงกัน บุคคลจึงต้องมีใจกว้าง ยอมรับเหตุผลของบุคคลอื่นได้ (2.3) ขันติ หมายถึง ความอดทนทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ภายต้องทนต่อความทุกข์ยากลำบาก วาจา ต้องอดทนต่อคำนินทาว่าร้ายของคนอื่น และใจต้องอดทนต่อกิเลสที่มาช่วย และ (2.4) จาคะ หมายถึง การสละสิ่งที่ควรสละทั้งภายนอก และภายใน เช่น การสละทรัพย์สินเงินทองที่ตนเองพอจะมีให้แก่ผู้อื่นบ้าง สละความคิดที่อื้อฉำ ความอิจฉาริษยา เป็นต้น [24]

กล่าวสรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่ดึงตามแนวคิดทางศาสนา พุทธ ที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติตามระดับของบุคคลที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตในโลกปัจจุบัน เพื่อการพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความ เข้มแข็ง โดยมีทักษะชีวิตพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลต้องมีธรรม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อ่อนแอ ไม่สามารถดำรงตน อยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว จะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับคนอื่น จะต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากก็อาจจะทะเลาะกัน บ้าง แย่งชิงสมบัติกันบ้าง ขโมยทรัพย์สินกันบ้าง จึงต้องมีผู้ปกครองทำหน้าที่ระงับข้อพิพาท และตัดสินข้อขัดแย้งให้เกิดความเป็นธรรม แก่ทุกฝ่ายที่อยู่ใต้การปกครอง ซึ่งเป็นเกณฑ์หรือหลักการพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครองอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ดังนั้นพระพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำดีทั้งหมด เพราะมนุษย์ทุกคนต้องมีศาสนาเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางกายและทางใจการนับถือ บางทีก็ยังไม่ทำให้คนทำดีได้ เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติตนเป็นคนดีเพื่อสังคม

## บทสรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุ” พบว่า ชีวิตที่ดีและมีความสุขของผู้สูงอายุตามหลัก พุทธธรรม ซึ่งเป็นการเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ โดยนำพาชีวิตของ ผู้สูงอายุไปสู่ความสุขที่อันประณีตได้ ซึ่งเป็นความต้องการความสุขของผู้สูงอายุทั้งทางกายและทางใจ ส่วนเป็นความต้องการ ความสุขอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านแยกไม่ออกว่าความต้องการแต่ละอย่างเป็นความสุขทางกายหรือความสุขทางใจ จะ เห็นได้ว่าความต้องการความสุขทางกายเป็นความต้องการความสุขในขั้นกามสุขหรือสามีสสุข และเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น การมี สุขภาพดี มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพเป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวผาสุก ส่วนความ ต้องการความสุขทางใจเป็นความต้องการความสุขในขั้นนิรามีสสุข เป็นความสุขจากการสนองฉันทะเป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่ สัมผัส ปลอดภัยปราศจากนิเวศ และเป็นสุขจากการมีพรหมวิหาร 4 จากปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมานี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงใน การดำเนินชีวิตเกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต พอใจใน ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ภาคภูมิใจ และรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จ คิดว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีความสัมพันธ์ ที่ดีกับคนรุ่นลูกหลานและคนวัยเดียวกัน ปราศจากความทุกข์วิตกกังวล ซึมเศร้า สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ตามความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติตามระดับของบุคคลที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตในโลกปัจจุบัน เพื่อการพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความ เข้มแข็ง โดยมีทักษะชีวิตพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลต้องมีธรรม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อ่อนแอ ไม่สามารถดำรงตน อยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว จะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับคนอื่น จะต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากก็อาจจะทะเลาะกัน บ้าง แย่งชิงสมบัติกันบ้าง ขโมยทรัพย์สินกันบ้าง จึงต้องมีผู้ปกครองทำหน้าที่ระงับข้อพิพาท และตัดสินข้อขัดแย้งให้เกิดความเป็นธรรม



แก่ทุกฝ่ายที่อยู่ใต้การปกครอง ซึ่งเป็นเกณฑ์หรือหลักการพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครองอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ดังนั้นพระพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำดีทั้งหมด เพราะมนุษย์ทุกคนต้องมีศาสนาเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางกายและทางใจการนับถือ บางทีก็ยังไม่ทำให้คนทำดีได้ เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติตนเป็นคนดีเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุนั่นเอง

### เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย**. 2533-2573.
- [2] สุวิสา พายุศรี. (2549). “ปัญหาการบังคับใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546”. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง**.
- [3] วิชระ งามจิตร์เจริญ. (2550). **พุทธศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [4] พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553). **กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. 2553.
- [5] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป.อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม.
- [6] มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [7] **สถาบันเวชศาสตร์สูงอายุกรมการแพทย์**. (2541). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- [8] Mooney.L. (1997). A., Knox. D., & Schachi. C. **understanding social problems**. St. Paul.MN: West Publishing Company.
- [9] Orem. D. E.. (1991). **Nursing Concept of Practice**. 4 ed. St. Louis: Mosby Year Book.
- [10] ลือชา วนรัตน์. (2539). **นโยบายงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย. 2539.
- [11] พรทิพย์ สิลประสงค์. (2532). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความรุนแรงของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2532.
- [12] ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและรับรู้การควบคุมกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง”. **บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล**.
- [13] นภาพร ชโยวรรณ และคณะ (2533). **ประชากรสูงอายุไทย: ลักษณะทางประชากรและสังคมจากแหล่งข้อมูลทางการ**. กรุงเทพมหานคร: แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [14] เกษม ต้นติผลลาชีวะและกุลยา ต้นติผลลาชีวะ. (2533) **การรักษาสภาพในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- [15] ประภาพร จินันทุยา. (2536). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดินแดง”. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล**.
- [16] พนิดา คุณาธรรม. (2536). “ทัศนคติและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง”. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล**.
- [17] Pender. (1982). N. **Health Promotion in Nursing Practice**. Norwalk : Appleton Century Crofts. J..
- [18] จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2535). “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [19] บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. (2539). **ชมรมผู้สูงอายุ : การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม**. กรุงเทพมหานคร: วิทยุญาณ.



- [20] มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 20. กรุงเทพมหานคร:  
มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [21] มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 11. กรุงเทพมหานคร:  
มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [22] มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 21. กรุงเทพมหานคร:  
มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [23] มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 11. กรุงเทพมหานคร:  
มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [24] มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 15. กรุงเทพมหานคร:  
มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.