

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฐ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ กรอบการวิจัย	๑๓
๑.๙ กระบวนการวิจัย	๑๔
๑.๑๐ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ ศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๑๖
๒.๑ ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันจากตัวอย่างผู้สูงอายุ	๑๖
๒.๑.๑ ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตและผู้สูงอายุ	๑๖
๒.๑.๒ ความสุขตามแนวคิดของผู้สูงอายุ	๑๙
๑) ลักษณะของความสุข บ่อเกิดแห่งความสุข ชนิดของความสุข	๑๙
๒) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุ	๒๔
๒.๑) ความต้องการความสุขทางกาย	๒๔
๒.๒) ความต้องการความสุขทางใจ	๒๖
๒.๓) ความต้องการแสวงหาความสุขต่อไป	๒๗

๒.๑.๓	สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๒๘
๑)	ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข	๔๒
๑.๑)	อุปสรรคทางกายและการแก้ปัญหา	๔๒
๑.๒)	อุปสรรคทางใจและการแก้ปัญหา	๔๔
๒)	วิธีพัฒนาสภาวะในการดำเนินชีวิต	๔๕
๒.๑)	วิธีเสริมสร้างความสุขทางกาย	๔๕
๒.๒)	วิธีเสริมสร้างความสุขทางใจ	๔๗
๒.๓)	วิธีเสริมสร้างสภาวะทางสังคม	๔๙
๒.๔)	วิธีทำให้ความต้องการแสวงหาความสุขสำเร็จผล	๕๔
๓)	รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ	๕๕
๓.๑)	หลักการในการดำเนินชีวิตต่อไป	๕๕
๑.	ด้านสุขภาพกาย	๕๕
๒.	ด้านสุขภาพใจ	๕๕
๓.	ด้านการเงินการลงทุน	๕๖
๔.	ด้านการจัดการแบ่งปันทรัพย์ให้ลูกหลาน	๕๖
๕.	ด้านการงานที่ยังทำอยู่หลังเกษียณ	๕๖
๖.	ด้านความสัมพันธ์ต่อคนในสังคม	๕๗
๗.	พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต	๕๙
๘.	หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต	๖๐
๓.๒)	การวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไป	๖๐
๑.	การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีความสุข	๖๑
๒.	ข้อปฏิบัติที่ผู้สูงอายุจะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต	๖๑
๔)	ความหมายรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต่อความมีอายุยืน	๖๑
๕)	ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุในการปฏิบัติตนให้มีชีวิตอย่างมีความสุข ในวัยเกษียณสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุต่อไป	๖๒
๒.๒	ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการทฤษฎีต่าง ๆ	๖๓
๒.๒.๑	ปรัชญาธรรมานามัยของ เรือโทศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ อวย เกตุสิงห์	๖๓
๒.๒.๒	รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพผู้สูงอายุกับ โรคหลอดเลือดหัวใจ โดย ศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง	๖๙

๒.๒.๓	นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข “กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง”	๗๙
๒.๒.๔	ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี ปณิธาน “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข”	๘๒
๒.๓	สรุปผลการศึกษาดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๙๑
บทที่ ๓	ศึกษาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม	๙๔
๓.๑	ศึกษาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๙๔
๓.๑.๑	ความหมายของความสุข	๙๔
๑)	ความหมายในเชิงศัพท์	๙๔
๒)	ความหมายในเชิงผล	๙๕
๓)	ความหมายในเชิงสภาวะ	๙๕
๓.๑.๒	ประเภทและระดับขั้นของความสุข	๙๖
๑)	ความสุขจัดเป็นคู่ ๑๓ คู่	๙๖
๒)	ความสุขตามลำดับขั้น ๑๐ ขั้น	๙๘
๓)	ความสุข ๓ ระดับใน ๑๐ ขั้น	๙๙
๔)	ความสุขจำแนกตามระดับความสุข	๑๐๐
๓.๑.๓	ลักษณะของความสุข ๓ ระดับ	๑๐๒
๑)	สามีสสุข	๑๐๒
๒)	นิรามีสสุข	๑๐๙
๓)	นิรามิตตรสุข	๑๐๙
๓.๑.๔	บ่อเกิดของความสุข ๓ ระดับ	๑๑๐
๑)	สามีสสุข	๑๑๐
๒)	นิรามีสสุข	๑๑๐
๓)	นิรามิตตรสุข	๑๑๐
๓.๑.๕	พุทธทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุข	๑๑๐
๓.๑.๖	การพัฒนาความสุข	๑๑๑
๑)	การพัฒนาการหาความสุข	๑๑๒
๒)	การพัฒนาการสร้างความสุข	๑๑๒
๓.๑.๗	พระพุทธเจ้าสอนอย่างไรเรื่องความสุข	๑๑๓
๓.๑.๘	สรุปความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๑๓
๓.๒	ศึกษาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๑๙

๓.๒.๑	ความหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา	๑๑๙
๓.๒.๒	แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิต	๑๑๙
๑)	แนวคิดในการดำเนินชีวิตของพระพุทธศาสนา เปรียบเทียบกับศาสนาอื่น	๑๑๙
๒)	แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๒๐
๓)	แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิตของปุถุชน	๑๒๑
๔)	แนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชนแบบหาสุขหนีทุกข์	๑๒๒
๕)	แนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชนแบบสร้างสุขแก่ทุกข์	๑๒๓
๓.๒.๓	การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๒๗
๑)	จุดหมายในการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๒๗
๒)	พระพุทธเจ้าสอนอะไรในเรื่องการดำเนินชีวิตให้มีความสุข	๑๒๘
๓)	หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	๑๔๒
๔)	แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๔๔
๕)	หลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๔๖
๖)	ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๕๐
๗)	วิธีการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๕๓
๘)	กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดี	๑๗๑
๓.๒.๔	สรุปการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๗๘

บทที่ ๔ วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

	และรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๑๘๒
๔.๑	วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๑๘๒
๔.๑.๑	วิเคราะห์สภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๑๘๒
๑)	ความต้องการความสุขทางกายและทางใจ	๑๘๒
๒)	ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข	๑๘๓
๓)	รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ	๑๘๔

๔.๑.๒	วิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ตามหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ กับการนำความรู้ ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๑๘๔
๑)	ปรัชญารัชมานามัยของ เรือโทศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์	๑๘๔
๒)	รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โดย ศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง	๑๘๖
๓)	นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข “กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง”	๑๘๘
๔)	ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี ปณิธาน “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” * การเปรียบเทียบปณิธานของนายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” กับคำจำกัดความของความสุข ของผู้สูงอายุในงานวิจัย	๑๙๐
๔.๑.๓	สรุปวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม	๑๙๑
๑)	สรุปการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม	๑๙๑
๒)	วิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม	๑๙๒
๔.๑.๔	บูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ	๑๙๔
๔.๒	รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๑๙๗
๔.๒.๑	รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ	๑๙๗
๔.๒.๒	รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ	๒๐๔
๑)	กระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับผู้สูงอายุ	๒๐๗
๒)	การประยุกต์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมาใช้ในชีวิตประจำวัน	๒๐๘
๔.๓	สรุปรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๒๑๗

บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๒๒๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๒๒๑
๕.๒	อภิปรายผล	๒๒๕
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๒๒๙

บรรณานุกรม		๒๓๑
ภาคผนวก		๒๓๖
ภาคผนวก ๑	การดูแลสุขภาพ โดย นายแพทย์เสก อักษรนุเคราะห์	๒๓๖
ภาคผนวก ๒	สัมภาษณ์ นายแพทย์พล หิรัญศิริ และสังเกตการณ์ การฝึกอบรม โครงการธรรมานามัยจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ	๒๔๐
ภาคผนวก ๓	สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)	๒๔๑
ภาคผนวก ๔	คำถามในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)	๒๕๐
ภาคผนวก ๕	รายชื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล (ตัวอย่างงานวิจัย)	๒๕๖
ภาคผนวก ๖	โครงการธรรมานามัย	๒๕๘
ภาคผนวก ๗	ใบขออนุญาตใช้ลิขสิทธิ์ในข้อมูล ของหนังสือ “สุขภาพดี อายุร้อยปี มิใช่ความฝันอีก”	๒๘๔
ภาคผนวก ๘	หลัก ๑๐ อ. อายุยืนของนางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์	๒๘๕
ภาคผนวก ๙	ลี กวน ยู “สอนวิธีชราอย่างมีคุณภาพ”	๒๙๑
ภาคผนวก ๑๐	“ชราภาพ” โดย ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช	๒๙๔
ภาคผนวก ๑๑	พฤติกรรมทำแล้วอายุสั้น	๒๙๕
ภาคผนวก ๑๒	ปวดหลัง หมอนรองกระดูกเสื่อม อัมพฤกษ์ อัมพาต หายได้โดยไม่ต้องกินยา	๒๙๖
ภาคผนวก ๑๓	การเติมน้ำเมื่อท้องว่าง ได้ประโยชน์อย่างที่คุณคิดไม่ถึง	๒๙๘
ภาคผนวก ๑๔	ไขกับคลอเรสเตอรอล	๒๙๙
ภาคผนวก ๑๕	๗ ทำช่วยรักษาโรคได้	๓๐๐
ภาคผนวก ๑๖	The Power of Less	๓๐๓
ภาคผนวก ๑๗	Secret of old age ๓๐ ข้อสำหรับผู้เข้าสู่วัยชรา	๓๐๔
ภาคผนวก ๑๘	๖ นิสัยที่ทำให้อายุยืน	๓๐๕
ภาคผนวก ๑๙	มัชฌิมาปฏิปทา	๓๐๖
ภาคผนวก ๒๐	ธรรมผดุงวัย	๓๐๗
ภาคผนวก ๒๑	ปัญญาธรรม ๓	๓๐๘
ภาคผนวก ๒๒	มงคลสูตร	๓๐๙
ภาคผนวก ๒๓	ธรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ	๓๑๑

ประวัติผู้วิจัย		๓๑๒
-----------------	--	-----

สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง		หน้า
แผนภูมิที่ ๑	แสดงความหมายของความสุข	๑๑๕
แผนภูมิที่ ๒	แสดงความสุขตามลำดับ ๑๐ ขั้น กับความสุข ๓ ระดับ	๑๑๖
แผนภูมิที่ ๓	แสดงผู้เสวยสุขในระดับความสุขตามลำดับขั้น	๑๑๗
แผนภูมิที่ ๔	แสดงการวัดระดับความสุข	๑๑๘
แผนภูมิที่ ๕	แสดงพุทธทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุข	๑๑๘
แผนภูมิที่ ๖	แสดงแนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชน	๑๒๔
แผนภูมิที่ ๗	แสดงการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา แรงจูงใจในพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๒๕
แผนภูมิที่ ๘	แสดงแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา หรือหนทางเข้าสู่ นิพพาน (บรมสุข)	๑๔๕
แผนภูมิที่ ๙	แสดงอริยอัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ จัดเข้าเป็น ๓ กองธรรม (ชั้นธ)	๑๔๘
แผนภูมิที่ ๑๐	แสดงระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๕๒
แผนภูมิที่ ๑๑	แสดงวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๖๙
แผนภูมิที่ ๑๒	แสดงวิธีการเข้าถึงมรรคมีองค์ ๘ ได้ กระบวนการพัฒนาคนให้ปฏิบัติดี-ชอบต้องศึกษา	๑๗๐
แผนภูมิที่ ๑๓	๑. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางกาย (กายภาวนา)	๑๗๓
แผนภูมิที่ ๑๔	๒. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านศีล (ศีลภาวนา)	๑๗๕
แผนภูมิที่ ๑๕	๓. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านจิต (จิตภาวนา)	๑๗๖
แผนภูมิที่ ๑๖	๔. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)	๑๗๗
แผนภูมิที่ ๑๗	แสดงการบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ	๑๙๖
แผนภูมิที่ ๑๘	แสดงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (GAPPSIDE) ใช้เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๒๐๒
แผนภูมิที่ ๑๙	แสดงกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ	๒๐๖
แผนภูมิที่ ๒๐	แสดงการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุมาใช้ในชีวิตประจำวัน	๒๑๐
แผนภูมิที่ ๒๑	แสดงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม	๒๑๑
แผนภูมิที่ ๒๒	แสดงการวางระบบรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๒๑๖
แผนภูมิที่ ๒๓	รูปแบบการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ออกแบบกระบวนการพัฒนาสร้างสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ	๒๒๐