

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สังคมไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุตามคํานิยามขององค์การสหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในสัดส่วนเกินร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ ประเทศนั้นถือว่าได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนของประชากรผู้ที่มีอายุหกสิบปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีระยะเวลาที่จะเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุค่อนข้างสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วหลาย ๆ ประเทศ กล่าวคือ สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ ๘ ในปี ๒๕๔๓ เป็นประมาณร้อยละ ๑๖ ในปี ๒๕๖๓ กล่าวคือในประมาณ ๒๐ ปี ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๐๐ ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาประมาณ ๗๐ ปีถึงมากกว่า ๑๐๐ ปี การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรมีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะการเตรียมการรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุยังมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวด้วย ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีสมาชิกของครอบครัวที่จะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุน้อยลง^๑

จากผลงานวิจัยในโครงการสำรวจระดับประเทศที่ทางวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุขได้พบปัญหาที่ผู้สูงอายุไทยประสบคือ ปัญหาทางเศรษฐกิจและสุขภาพ โดยพบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และสองในสามมีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุคือ ปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่า ภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ สำหรับผลการพิจารณาถึงสภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุยังพบอีกว่าแม้ว่าประชากรไทยมีชีวิตยืนยาวขึ้นด้วยเหตุต่าง ๆ เช่นความเจริญทางการแพทย์ก็ตามแต่ไม่ได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นตรงกันข้ามช่วงชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้นจะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับด้วย^๒

^๑ศิริวรรณ ศิริบุญ และเนตตี มิลินทางกูร. ฐานข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.eps.chula.ac.th/res> [๑๔ ก.ค. ๒๕๕๖].

^๒รศ.ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ รูปโพลี วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกสารประกอบการอภิปราย เรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพกับปีศาจกลัวด้วยผู้สูงอายุ ปี ๒๕๕๖”

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจแล้วยังมีปัญหาด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาครอบครัว การพลัดพรากจากคู่ชีวิต ญาติ บุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูงอาจจะไม่ได้รับความยกย่องจากสังคมเหมือนเดิมโดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการ เคยมีอำนาจและบารมีแล้วต้องสูญเสียเมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียดายอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่าเป็นบุคคลล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่อง ไม่มีประโยชน์ ปัญหาทางด้านความรู้ผู้สูงอายุที่ไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีปัญหาเข้ากับเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ได้ จึงเกิดช่องว่างระหว่างวัย ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวในอดีตโครงสร้างครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกสามรุ่นอายุได้แก่ ปู่ย่าหรือตายาย, พ่อแม่, ลูก, หลาน เป็นครอบครัวใหญ่ ปัจจุบันครอบครัวคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมือง ทั้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลและได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา ปัญหาค่าความนิยมที่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เยาวชนมีความกตัญญูทดแทนต่อ พ่อ แม่ ครูอาจารย์ น้อยลง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแล ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา ปัญหาต่าง ๆ มีผลกระทบต่อจิตใจผู้สูงอายุ การขาดความเอาใจใส่และความรักความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าเหงา อ้างว้าง และอาจมีความวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน พี่น้องทอดทิ้ง ห่วงกังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคนก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตน ทำให้ได้รับความผิดหวัง^๓ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมข้างเคียงคือ หงุดหงิด ขาดความมั่นใจในสมรรถภาพทางร่างกายของตนในการดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขเช่นเดิม ความวิตกกังวล ทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เก็บตัว ไม่ยอมเข้าสังคม เกิดความท้อแท้ เป็นโรคซึมเศร้า ขาดสมาธิยิ่งกลายเป็นคนหลง ๆ ลืม ๆ ได้ ในขณะที่บุตรหลานหรือญาติพี่น้องของผู้สูงอายุบางคนยังไม่พร้อมในการให้ความอุปการะเลี้ยงดู เป็นอุปสรรคในการแก้ปัญหาสุขภาพกายของผู้สูงอายุได้ ทั้งผู้ต่างวัยขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ คำพูดที่ไม่ระมัดระวังอาจกระทบความรู้สึกต่ออารมณ์ของผู้สูงอายุในทางลบได้จากรายงานสุขภาพจิตประจำปีสถาบันประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒ สำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ยิ่งมนุษย์มีอายุมากขึ้น ความเครียดก็ยิ่งสูงขึ้น ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

คุณลักษณะที่น่าสนใจและปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่เป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถใช้สะท้อนถึงแนวโน้มของปัญหาอันสืบเนื่องมาจากการที่ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคตอันใกล้ การวางแผนรองรับปัญหาของผู้สูงอายุในระยะสั้นและระยะยาวเป็นหน้าที่สำคัญของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านเศรษฐกิจ สังคม สาธารณสุข การศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

^๓ ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://anamai.moph.go.th/.../topic001.php> [๒๘ ต.ค. ๒๕๕๖].

สำหรับผู้สูงอายุเองควรตระหนักรู้ว่า เมื่อตนเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้วตนควรดำเนินชีวิตของตนอย่างไรไม่ให้ตนเป็นภาระแก่สังคม ต่อครอบครัว ต่อสิ่งแวดล้อม และต่อผู้อื่น เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงปัจจุณัยผู้สูงอายุคงไม่มีใครอยากเป็นคนแก่ที่น่าเบื่อ จู้จี้ ขี้บ่น ขี้น้อยใจ พุดจาจ้อซอก ตื้อรั้น เจ็บไข่ออด ๆ แอด ๆ ซึ่งจะเป็นที่น่ารังเกียจแก่บุตรหลาน แต่คงอยากเป็นคนสูงอายุที่มีสุขภาพดี มีความสง่างาม น่าเข้าใกล้ น่านับถือ น่าเคารพและเป็นผู้มีจิตใจดี ซึ่งจริยวัตรที่ปรากฏเช่นนี้ได้ น่าจะมีเหตุจากการมีปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้ จึงทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นก็จะได้มีแต่ความชื่นใจและเจริญใจ ผู้วิจัยเป็นหนึ่งในผู้สูงอายุด้วย เมื่อทราบปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและได้พิจารณาแล้วว่า การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาจะสามารถช่วยแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ จึงเป็นที่มาของงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ” ซึ่งผู้วิจัยมั่นใจว่าผลวิจัยนี้จักเป็นความรู้ และเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ทั้งยังประโยชน์ต่อคนใกล้ชิดก่อให้เกิดความอบอุ่นคนในครอบครัวก็จะมีความสุข สังคมไทยก็จะเข้มแข็งจากประสบการณ์อันมีค่าของผู้สูงอายุ

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive Method) โดยศึกษาวิจัยที่ผสมผสานระหว่างระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิธีการวิจัยเชิงสัมภาษณ์ (Interview Research) โดยได้กำหนดขอบเขตการศึกษา ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตของการวิจัยด้านเอกสาร

ผู้วิจัยทำการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งเอกสารเชิงปฐมภูมิและหตุยภูมิทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งหนังสือวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ และรวบรวมความรู้เรื่องเดียวกันตามหลักการ แนวคิดต่าง ๆ จากศาสตร์สมัยใหม่ โดยรวบรวมและทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาสังเคราะห์ พร้อมกับบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

๑.๓.๒ ขอบเขตการวิจัยด้านแหล่งข้อมูล

๑) สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความสุขตามหลักพุทธธรรม ๓๗ คน ต่างอาชีพกัน และจำนวนมากพอที่จะนำข้อมูลที่ได้นำมาศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ทำให้เขามีความสุข

๒) สัมมนากลุ่ม (Focus Discussion) ผู้สูงอายุ ๑๕-๒๐ คน เพื่อศึกษาหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

๓) การสัมภาษณ์ทรงคุณวุฒิและคณะกรรมการที่ปรึกษาและควบคุมงานวิจัย ผู้วิจัยมีความประสงค์ในการนำเสนอกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงการสรุปผลวิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น ด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านแพทยศาสตร์ ด้านสาธารณสุข ด้านระเบียบการวิจัย เพื่อวิพากษ์งานวิจัยตลอดจนให้คำแนะนำเพื่อคุณภาพของงานวิจัย

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีอย่างไรบ้าง
- ๑.๔.๒ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธศาสนาอย่างไร
- ๑.๔.๓ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หมายถึง แบบแผนในการดำเนินงานทางความคิดที่ได้จากการสังเคราะห์แล้ว สำหรับพฤติกรรม การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่าง ๆ และ การใช้เวลาซึ่งเป็นองค์รวมของการปฏิบัติตนของมนุษย์แต่ละคนในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๕.๒ ความสุขตามหลักพุทธธรรม หมายถึง ความสบายทั้งกายและใจมีหลายระดับระดับสูงสุดคือ ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้แก่ผู้ใด หากผู้นั้นเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏตามหลักฐานต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา คำบรรยาย คำสอนของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่องของงานวิจัยนี้

๑.๕.๓ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่หกสิบปีขึ้นไป และอดีตเป็นผู้ประกอบอาชีพในเมือง ได้แก่ นักธุรกิจ นักบัญชี ผู้สอบบัญชี วิศวกร ครูอาจารย์ ข้าราชการ ตัวแทนประกันภัยผู้บริหารในองค์กรภาครัฐหรือภาคเอกชน ในสังคมไทย เป็นกลุ่มผู้นำในสังคมไทย

๑.๕.๔ ความสุขของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะเข้าถึงความสุขได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างความสุขได้ครบถ้วนหรือไม่ใน ๘ ประการ คือ ๑. สุขภาพดี (Happy Body) ๒. ใฝ่รู้ (Happy Brain) ๓. ครอบครัวดี (Happy Family) ๔. น้ำใจงาม (Happy Heart) ๕. ปลอดภัย (Happy Money) ๖. ผ่อนคลาย (Happy Relax) ๗. สังคมดี (Happy Society) ๘. ทางสงบ มีคุณธรรม (Happy Soul)^๔

๑.๕.๕ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักการแนวคิดต่าง ๆ หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตจากปรัชญาความรู้จากแพทย์เฉพาะทาง ผลการวิจัย คำแนะนำที่ดีที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การดำเนินชีวิตจากผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวได้ดี และเกร็ดความรู้เรื่องการดำเนินชีวิตจากสื่อต่าง ๆ ความรู้ดังกล่าวเป็นที่ยอมรับ บ้างนำมาทดลองใช้แก่ผู้สูงอายุแล้วได้ผล ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ดีและมีความสุข

๑.๕.๖ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่เกิดจากการบูรณาการร่วมกันจากผลการศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรม และหลักการแนวคิดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

^๔โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล. กล้องแห่งความสุข ๘ ประการ (Happy 8 Menu KM). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.happy-workplace.com/> [๑๔ มี.ค. ๒๕๕๙].

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงมาตรฐานแห่งชีวิตของชาวพุทธในหนังสือเรื่อง “ธรรมบุญชีวิต” ซึ่งเป็นหนังสือที่แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับมาตรฐานในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามและเป็นมาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ เป็นเกณฑ์ตรวจสอบเบื้องต้นสำหรับการดำเนินชีวิตของตนแล้วก้าวสู่คุณสมบัติและข้อปฏิบัติในธรรมบุญชีวิตเพื่อดำเนินชีวิตให้ดีงามมีความสำเร็จและเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น จนถึงความสมบูรณ์เกี่ยวกับเรื่องความสุขที่ประการของคนครองเรือนที่เลิศล้ำ (ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์)^๕

๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงปัญหาสุขภาพของคนไทยใน “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ” เป็นหนังสือที่บรรยายธรรมเป็น ๒ ภาค คือ ๑.สุขภาวะ ในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ ๒.สุขภาวะในระบบชีวิตสังคมยุคไอที มีบทสรุปเชิงสาระ คือ ระบบการพัฒนาคนเพื่อมีองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ดี ระบบตรวจสอบและวัดผลชีวิตแห่งความสุขเป็นอย่างไร ถ้าองค์กรรวมชีวิตมีสุขภาวะจริงแล้ว องค์กรรวมโลกจะมีสันติสุขด้วย^๖

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมอยู่ในตัว ใน “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” เป็นหนังสือธรรมบรรยายแสดงถึงความหมายของการพัฒนาว่า คือการศึกษาเพื่อชีวิตที่ดี ตามวิถีที่ถูกต้อง ทำให้มีความสุข การพัฒนาชีวิตให้ถูกต้องเป็นธรรมอยู่ในตัว ดังนั้นการปฏิบัติธรรมก็คือ การพัฒนาชีวิตนั่นเอง^๗

๔) ศ.ดร.นายแพทย์วิทยา นาควัชระ ได้เขียนเกี่ยวกับ เรื่อง วิธีการดูแลชีวิตโดยแบ่งชีวิตมนุษย์ออกเป็นส่วนประกอบ ๑๐ ส่วน ถ้ารู้จักวิธีดูแลพัฒนา และปรุงแต่งส่วนประกอบทั้ง ๑๐ ส่วนของชีวิตให้ดี ก็จะทำให้มีความสุข เก่ง ดี ก้าวหน้าและชีวิตมีความงดงาม เกิดเป็นความสง่าของชีวิต ซึ่งท่านเรียกว่าเป็นชีวิตที่อยู่อย่างสง่าและได้ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาแต่ละส่วนของชีวิตเป็นส่วนละ ๑๒ ข้อ รวมทั้งหมดเป็น ๑๒๐ ข้อ ในหนังสือ เรื่อง “อยู่อย่างสง่า” (ปรับปรุงใหม่)^๘

๕) ว.วชิรเมธี ได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับศิลปะแห่งการเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ในหนังสือเรื่อง “ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปร่าย” ผู้เขียนได้ชี้ชวนให้ผู้อ่านเห็นคุณค่าของความทุกข์ ยามใดที่ความทุกข์เข้ามาเยือน ยามนั้น คือ บทเรียนอันประเสริฐที่ธรรมชาติของชีวิตมอบให้ ผู้ที่เผชิญความทุกข์มากก็จะแข็งแรง ตรงกันข้าม หากใครไม่ค่อยได้สัมผัสกับความทุกข์ ชีวิตก็จะเปราะบางอ่อนแอ ภูมิต้านทานต่ำ ทำให้เมื่อมีทุกข์หนักถ้าไม่เข้ามา ก็ยากจะรับมือไหว^๙

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โนเบิลพริ้นต์, ๒๕๕๔), หน้า บทนำ.

^๖พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ก, ข.

^๗พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหแม่ก, ๒๕๕๕), หน้า ๓.

^๘ศ.ดร.นายแพทย์วิทยา นาควัชระ:จิตแพทย์, อยู่อย่างสง่า (ฉบับปรับปรุงใหม่), พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร:บริษัท ปรีชาธรรมาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด , ๒๕๕๕), หน้า ๖.

^๙ว.วชิรเมธี, ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปร่าย, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์ปราง, ๒๕๕๔), หน้าคำนำสำนักพิมพ์.

๖) ชุตติปัญโญ ได้กล่าวว่า “หากเราได้เข้าใจว่าความสุขแท้ ๆ เป็นอย่างไรเราจะไม่หลงพาใจไปเป็นทุกข์” ได้บอกเล่ามุมมองของความสุขในชีวิตคนเราแตกต่างไปจากที่คนส่วนมากนิยามกัน ชี้ให้เห็นความสุขแท้ว่าเป็นเช่นไร เพื่อให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจจนมีความศรัทธาในการนำพาชีวิตให้เดินไปสู่ความสุขแท้ ให้เกิดในจิตใจ ซึ่งจะทำให้มีวิถีชีวิตที่น่าชื่นชม กลายเป็นคนมีค่าที่คอยแจกจ่ายความสุขแท้ให้กับคนรอบข้างต่อไป ในหนังสือเรื่อง “ก้าวไปสู่ความสุขแท้”^{๑๐}

๗) ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ เสก อักษรนุเคราะห์ ได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ โดยให้ความรู้ว่าการกินสายกลางเป็นการกินให้เกิดภูมิคุ้มกันหวนคั้นความอ่อนเยาว์ ชนิดของอาหารต้านมะเร็ง โภชนาการบำบัดโรค ผลเสียของการกินที่ไม่ถูกต้องโดยใช้ภูมิปัญญาทางการแพทย์อธิบาย นอกจากนี้ยังเสนอแนะเคล็ดลับอายุยืนยาวห่างไกลโรค สรุปลด้วยธรรมโอสธ ยาระงับสรรพโรค ในหนังสือ “สุขภาพ”^{๑๑} (ดูภาคผนวก ๑ หน้า ๒๓๖)

๘) ดร.พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอ่น) เขมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ เขียน/เรียบเรียงรวบรวมแนวคิด และเสนอกลยุทธ์ในการสร้างตัวชี้วัดความสุขในหนังสือเรื่อง “ตัวชี้วัดความสุข” สารสำคัญคือ ความสำคัญและประโยชน์ของตัวชี้วัด แนวคิด พัฒนาการของตัวชี้วัดทางสังคม การพัฒนากระบวนการสร้าง และการใช้ตัวชี้วัด บทเรียนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุข กรณีพื้นที่โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส) และบทส่งท้ายเพื่อการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข สรุปการสร้างตัวชี้วัดความสุขไม่สามารถอธิบายได้โดยอาศัยการวัดจากองค์ประกอบภายนอกเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอาศัยการประเมินจากภายในที่คำนึงถึงปัจจัยด้านจิตใจควบคู่กันไปด้วย^{๑๒}

๙) ศุภนิตย โขครตันชัย แต่งหนังสือชักชวนให้ผู้อ่านได้ทบทวนทั้งทัศนคติและวิถีการดำรงชีวิตที่ผู้สูงอายุวัยยังเปี่ยมด้วยศักยภาพ โดยผู้แต่งได้ถอดบทเรียนชีวิตและนำเสนอวิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่น่าไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และที่สำคัญ คือ การใช้ชีวิตหลังเกษียณให้มีมีความสุขได้อย่างไร เป็นหนังสือที่ใช้เป็นที่ปรึกษาประจำตัวในกรณีที่เกิดไม่ออกว่าจะจัดการอย่างไรกับตัวเองในสภาวะหลังเกษียณในหนังสือเรื่อง “ความสุขที่สร้างเอง ทำได้ผลมากกว่าที่คิด”^{๑๓}

๑๐) ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุธารัต จรัสสิทธิ์, เณนิมพล สายประเสริฐ, พงศา บุญยธีระ, วรณภา อารีย์ “คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง” (HAPPYNOMETER) คณะผู้ร่วมวิจัยได้สร้างเครื่องมือในการวัดความสุขเรียกว่า Happynometer โดยตระหนักถึงประโยชน์ขององค์กร หรือหน่วยงานตามแนวคิดว่าคุณค่าความสุขของคนทำงานมี 8 ประการ ซึ่งประกอบด้วย

^{๑๐} ชุตติปัญโญ, ก้าวไปสู่ความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔.

^{๑๑} ศ.กิตติคุณ น.พ. เสก อักษรนุเคราะห์, สุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สตาร์บูมอินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า สารบัญ.

^{๑๒} ดร.พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอ่น) เขียน/เรียบเรียง, ร.ศ.ปาริชาติ วลัยเสถียร บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส) ริชแมกซ์ อินเตอร์พรีน, ๒๕๕๓).

^{๑๓} ศุภนิตย โขครตันชัย, ความสุขที่สร้างเอง ทำได้ผลมากกว่าที่คิด เพื่อเธอ...ผู้สูงวัย ก่อนแลหลังเซเวนตีส์, (กรุงเทพมหานคร : โอซีซีพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้าคำนิยม.

ความสุข ๘ มิติ ได้แก่ Happy Body , Happy Relax, Happy Heart, Happy Soul, Happy Family, Happy Society, Happy Brain, Happy Money และได้เพิ่มอีก ๑ มิติเป็นความสุข ๙ มิติ โดยมิติที่ ๙ คือ Happy work office เป็นมิติที่เน้นวัดผลความรู้สึกและประสบการณ์ของคนทำงานกับองค์กร การวัดความสุขในมิตินี้มีตัวชี้วัดรวมทั้งหมด ๕๖ ตัว ซึ่งผู้ต้องการวัดระดับความสุขสามารถกรอกข้อมูลความรู้สึกของตนในโปรแกรมซึ่งสามารถใช้สูตรคำนวณระดับความสุขใน ๙ มิติได้ความเชื่อถือได้ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ๔ ข้อของผู้ตอบในขณะวัดระดับความสุข^{๑๔}

๑๑) Dr.Martin Seligman ได้เขียนเรื่องการใช้หลักจิตวิทยาทางบวกสร้างความสุขในหนังสือเรื่อง “Authentic Happiness : Using the new positive Psychology”.

๑.๖.๒ งานวิจัยเกี่ยวข้อง

๑) พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ) เสนอดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์รูปแบบชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health) ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา และตามหลักการแพทย์ตะวันตกสมัยใหม่ ๒) เพื่อศึกษารูปแบบชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และของพระสงฆ์ในปัจจุบัน และ ๓) เพื่อบูรณาการและหาแนวทางในการประยุกต์ใช้กับพระสงฆ์ในปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม หรือสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health) ตามแนวคิดตะวันตกสมัยใหม่ มีจุดเริ่มต้นมาจากการขยายคำนิยามสุขภาพจากแผนเดิม มาเป็นสุขภาพแบบองค์รวมโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization 1948) ได้นิยามว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มีมิติต่าง ๆ ของชีวิตได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ สังคมหรือสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ มีความเป็นปกติสุข สมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มสมรรถภาพและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา นั้นถือว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวม ๖ ทางคือ ทางร่างกาย (กายสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยถือว่าการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะหรือมีความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน และได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข^{๑๕}

^{๑๔} ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุรารัต จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอดตา บุญยศิริณะ, วรณภา อารีย์, “คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (HAPPYNOMETER)” งานวิจัย, โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม) : พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐-๓๓.

^{๑๕} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์รูปแบบชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

๒) พระคาร์ณรตนรสี (เหวทู) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขในสังคมไทย ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๓ ระดับคือ ๑. ระดับต่ำ หรือที่เรียกว่าระดับกามสุข ๒. ระดับกลางหรือเรียกว่าระดับฌานสุข ๓. ระดับสูง หรือเรียกว่านิพพานสุข ส่วนความสุขในสังคมนั้นพบว่า เป็นความสุขที่มีลักษณะแตกต่างจากพระพุทธศาสนาแต่ยังมีส่วนที่เหมือนกันคือความสุขที่เป็นลักษณะโลกียสุข ก็คือความสุขที่สังคมให้ความสำคัญ โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากกามคุณ ๕ สังคมปัจจุบันแสวงหาความสุขมีรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับต่ำ ถึงระดับสูงจัดเป็นความสุขสูงสุด ปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการแสวงหาความสุขคือการมีหลักประกันในชีวิต การมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การมีครอบครัวที่อบอุ่น การมีชุมชนที่เข้มแข็ง การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การมีอิสรภาพ การมีความภาคภูมิใจ การเข้าถึงธรรมะว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน ความผาสุกทางกาย ความผาสุกทางใจ ความผาสุกทางสังคม ความผาสุกทางจิตวิญญาณ รักษาคุณภาพเข้มแข็ง การอยู่ร่วมกันระหว่างคนและธรรมชาติ การบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ระบบเศรษฐกิจที่สมดุลและเป็นธรรมสร้างสังคมสงบสุขมีชุมชนและวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง^{๑๖}

๓) พระครูสมุห์ธรรมคุณ ฐมฺพโล (แก้วแจ่มศรี) ได้ศึกษาทัศนคติต่อความสุขในวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ทัศนคติต่อความสุขในพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัดธรรมิกราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” จากผลการศึกษาและผลการวัดระดับทัศนคติที่มีต่อความสุขในพระพุทธศาสนาพบว่า ผลรวมด้านความเชื่ออำนาจในตนของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อความสุขในพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับมากและผลรวมทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อความสุขในพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะโดยรวม พบว่า บุคคลจะมีทัศนคติต่อความสุขตามหลักทางพระพุทธศาสนานั้นจำเป็นต้องพัฒนาศรัทธาและปัญญาไปพร้อมกัน เพียงมีการศึกษา มีรายได้ หรือแม้แต่สถานภาพก็ไม่สามารถจะแสวงหาความสุขที่ยั่งยืนได้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องสร้างเสริมประสบการณ์ทางศาสนาและเพิ่มพูนทางจริยธรรมอย่างเหมาะสม บุคคลจึงจะมีโอกาสได้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขที่มั่นคงได้ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยคุณลักษณะทั่วไปอื่น ๆ โดยภาพรวมตามสมมุติฐานระดับทัศนคติต่อความสุขในพระพุทธศาสนา พบว่า พุทธศาสนิกชนได้เพิ่มศรัทธาความเชื่อตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และหาโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมในวัดจึงเป็นเหตุที่จะได้รับความสุขในชีวิตอย่างสมบูรณ์ทั้งในด้าน การมีความสุขในการรักษาทรัพย์ที่หามาได้และมีความสุขจากการมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร และมีความสุขที่สามารถดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมโดยหลักธรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง^{๑๗}

^{๑๖} พระคาร์ณรตนรสี (เหวทู), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขในสังคมไทยปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๗} พระครูสมุห์ธรรมคุณ ฐมฺพโล (แก้วแจ่มศรี), “ทัศนคติต่อความสุขในพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัดธรรมิกราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

๔) นางสาวประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีปัญหาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่วนด้านการดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุต้องมีการดูแลด้านสุขภาพและด้านเศรษฐกิจโดยมีภาครัฐเข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องค่าใช้จ่ายพร้อมจัดตั้งองค์กรต่าง ๆ กำหนดนโยบาย เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุและจากหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาพบว่า พระพุทธศาสนาใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักในการพัฒนามนุษย์ แต่ถ้าจะพัฒนาให้ครอบคลุม การพัฒนามนุษย์นั้นต้องพัฒนาทั้ง ๕ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และปัญญา สำหรับการประยุกต์ใช้หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ใช้หลักการดูแลสุขภาพตามหลักไตรสิกขาโดยสอดคล้องกับหลักภาวะ ๔ ได้แก่กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ผลจากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือ ความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ^{๑๘}

๕) นายภิรมย์ เจริญผล ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ” จากผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแลไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข ตามลำดับ ส่วนสภาพปัญหา ๔ ด้านมีดังนี้๑)ด้านร่างกาย พบโรคในผู้สูงอายุ ๒)ด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลเรื่องโรคทางกาย ๓)ด้านสังคม พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข ๔)ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาจะได้รับบริการจากสถานสงเคราะห์ จากหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า ทางด้านกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔ ด้านจิตใจ ได้แก่ ศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ ภาวะธรรม อคติ ๔ และขันติ ไสรัจจะ ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์พบว่ามี ๔ ด้าน คือ ๑. ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุยอมรับสภาพความจริงของสังขาร เชื่อในกฎแห่งกรรม ๒. ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติโดยให้รักษาศีล และเจริญภาวนา ๓. ปัญหาด้านสังคม ผู้สูงอายุต้องเลือกคบภักตยาณมิตร มีเมตตา กรุณา อตถน อตถกถัน และระงับความโกรธ ๔. ด้านเศรษฐกิจ ปฏิบัติตนโดยตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน^{๑๙}

^{๑๘}นางสาวประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, “การศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๙}นายภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

๖) วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุในสังคมไทย" จากการศึกษาพบว่า (๑) องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพในทางพระพุทธศาสนา คือ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพกายให้คำนึงถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนรวม และสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพจิตมีวิธีเสริมสร้างสุขภาพจิต ๓ วิธีคือ ๑) จิตภาวนา ๒) ศิลภาวนา ๓) ปัญญาภาวนา ส่วนองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนเป็นไปในทำนองเดียวกัน (๒) องค์ความรู้ดังกล่าวมีความสอดคล้องกันระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธและการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย (๓) แนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพมีเป้าหมาย ๓ ประการคือ การปลูกฝังองค์ความรู้เข้าสู่จิตใจของบุคคล การพัฒนาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพและการรักษาสภาพองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพให้ยั่งยืนต่อไปในสังคมไทย ในการที่จะบรรลุเป้าหมายได้ แนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพควรเป็นแนวทางใน ๖ ระดับ คือ ๑.ครอบครัว ๒.สังคม ๓.กระทรวงสาธารณสุข ๔.รัฐบาล ๕.องค์การศาสนา ๖.บุคคลผู้ปรารถนา มีสุขภาพดีปฏิบัติตามองค์ความรู้จึงจะได้ผลดีทุกด้าน^{๒๐}

๗) โสภิตา จิระพงศ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตเชิงพุทธของผู้นำในสังคมไทย” ผลการศึกษาพบว่า ๑) หลักการดำเนินชีวิตของผู้นำเชิงพุทธต้องเริ่มจากการเป็นคนดีที่ถึงพร้อมต่อทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ นาถกรณธรรม ขรवासธรรม สัปบุริสธรรม ๗, พรหมวิหารธรรม และสังคหวัตถุธรรม การประพฤติตนเป็นผู้นำที่ดีโดยมีวิสัยทัศน์ กัลยาณมิตรและการบริหารปกครองที่ดีด้วยหลักธรรมคือ อปริหานิยธรรม อิทธิบาท ๔ อคติ ๔ และพละ ๕ สำหรับหลักการของอริยสัจ ๔ และโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมสำหรับความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต อันส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจของผู้นำ ๒) จากผลการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้นำในสังคมไทยพบว่า การดำเนินชีวิตเริ่มจากการพัฒนาตนเป็นคนเก่ง มีความรู้ ความสามารถ และคุณธรรม โดยอาศัยกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ เพื่อให้เกิดแนวทางนำไปสู่ความสำเร็จ มีคุณสมบัติของการครองตน ครองคน ครองงานและครองใจ อันเป็นมาตรฐานของการเป็นผู้นำที่ดี ๓) จากผลการศึกษาวิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตเชิงพุทธเพื่อนำไปสู่การเป็นแบบอย่างที่ดีพบว่าผู้นำที่ดีประกอบด้วย การเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตและการบริหาร พร้อมด้วยความรู้ความสามารถ เพื่อนำพาองค์กร และพัฒนาบุคลากรให้เจริญก้าวหน้าทั้งวัตถุ จิตใจ และการสร้างประโยชน์สุขแก่สังคม ทั้งนี้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม^{๒๑}

^{๒๐} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพทางเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๑} โสภิตา จิระพงศ์, “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตเชิงพุทธของผู้นำในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๘) พระครูปลัดจกัณฐ์ อดตโม (ปิ่นแสง) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบความสุขลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย” จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมความสุขลิกานุโยคกับการบริโภคในสังคมไทยเป็นพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ที่เกินความต้องการคือการประพฤติด้อยหรือประกอบตนหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ โดยการบริโภคเกินฐานะ เกินความจำเป็นในการดำรงชีพ เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจที่ไม่มีขอบเขตจำกัด เมื่อมีสิ่งที่มากระตุ้นหรือกระทบให้มีความต้องการทางด้านจิตใจและร่างกาย โดยจิตสั่ง ร่างกายเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อจะรักษาระดับความพึงพอใจ จากการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งที่เหมาะสมกันก็คือ ต่างตกอยู่ภายใต้อำนาจของกามคุณ ๕ แต่ในบริโภคนิยมมุ่งเน้นไปที่การสนองความต้องการทางกาย ผลสะท้อนที่เกิดจากการศึกษาจากการบริโภคเกินความต้องการจึงส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ดังต่อไปนี้ ๑.ด้านร่างกาย การพยายามดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่มาบำบัดความต้องการทางด้านร่างกายให้ได้รับการตอบสนอง โดยพฤติกรรมการบริโภคเป็นการบริโภคทรัพยากรอย่างไม่มีประโยชน์ก่อให้เกิดโทษ เช่น ทรัพยากรในการทำสงคราม ๒.ด้านจิตใจ การพยายามดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่มาบำบัดความต้องการด้านร่างกายให้ได้รับการตอบสนองและส่งผลกระทบต่อจิตใจ เนื่องจากจิตที่ประสพศ้อยากได้ อยากครอบครองให้ได้รับการตอบสนอง^{๒๒}

เอกสารและงานวิจัยที่ทบทวนดังกล่าว สรุปได้ว่ามีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในด้านองค์ความรู้จากภาคทฤษฎีโดยหลักการด้านการดำเนินชีวิต กับด้านความสุข มีงานวิจัยในภาคปฏิบัติบ้างแต่เป็นการศึกษาวิจัยจากตัวอย่างศึกษาจากบุคคลเฉพาะกลุ่มในต่างวัตถุประสงค์กัน ยังไม่พบว่ามีผู้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม” ซึ่งเป็นการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้วกำหนดรูปแบบของงานวิจัยดังกล่าวในที่สุด

ผลที่ได้จากการค้นคว้าเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ใช้ผลงานของผู้เขียนทุกเรื่องโดยวิธีอ่านทำความเข้าใจในแต่ละเรื่องเสียก่อน แล้วจึงนำแต่ละเรื่องมาแยกพิจารณาในแต่ละประเด็นว่าจะนำไปในงานวิจัยนี้ได้อย่างไร สรุปตามประเด็นดังนี้

ความสุข ใช้ ๑) วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขในสังคมไทย” ๒) วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต เรื่อง “ทัศนคติต่อความสุขในพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัดธรรมิกราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ๓) ตัวชี้วัดความสุข ๔) คู่มือการวัดความสุขด้วยตัวเอง ๕) ก้าวไปสู่ความสุขแท้ ๖) ความทุกข์ขมโปรด ความสุขโปรยปราย ๗) ความสุขที่สร้างเอง ทำได้ผลมากกว่าที่คิด

^{๒๒} พระครูปลัดจกัณฐ์ อดตโม (ปิ่นแสง), “การศึกษาเปรียบเทียบความสุขลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้าบทคัดย่อ.

การดำเนินชีวิต ใช้ ๑) ธรรมนูญชีวิต ๒) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ๓) ธรรมกับการพัฒนาชีวิต ๔) อยู่อย่างสง่า ๕) สุขภาพ ๖) ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์รูปแบบชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ๗) วิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตเชิงพุทธของผู้นำในสังคมไทย ๘) วิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย

ผู้สูงอายุ ใช้ ๑) สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “การศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา” ๒) วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ๓) วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้ความรู้ที่ได้จากประเด็นต่าง ๆ ที่ศึกษาจากเอกสารรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการสังเคราะห์รวมกับความรู้ที่ได้จากเอกสารอื่นที่อ้างอิงไว้ในบรรณานุกรม

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) มี ๒ รูปแบบคือ การวิจัยเชิงคุณภาพ/ภาคเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ/ภาคสนาม (Qualitative Research) วิธีการวิจัย มีดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)

๑) การศึกษาวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม พระไตรปิฎก อรรถกถา ฯลฯ หนังสือ ข้อเขียน บทความเกี่ยวกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้เรื่องหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวพุทธธรรม

๒) การศึกษาวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุตามหลักการและแนวคิดต่าง ๆ ๔ แหล่ง โดยการศึกษาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นที่ยอมรับแก่บุคคลทั่วไป ซึ่งมีการวิจัยและ/หรือได้นำมาเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุแล้ว ศึกษาผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวได้ดีในการดำเนินชีวิต และศึกษาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น จากไลน์ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

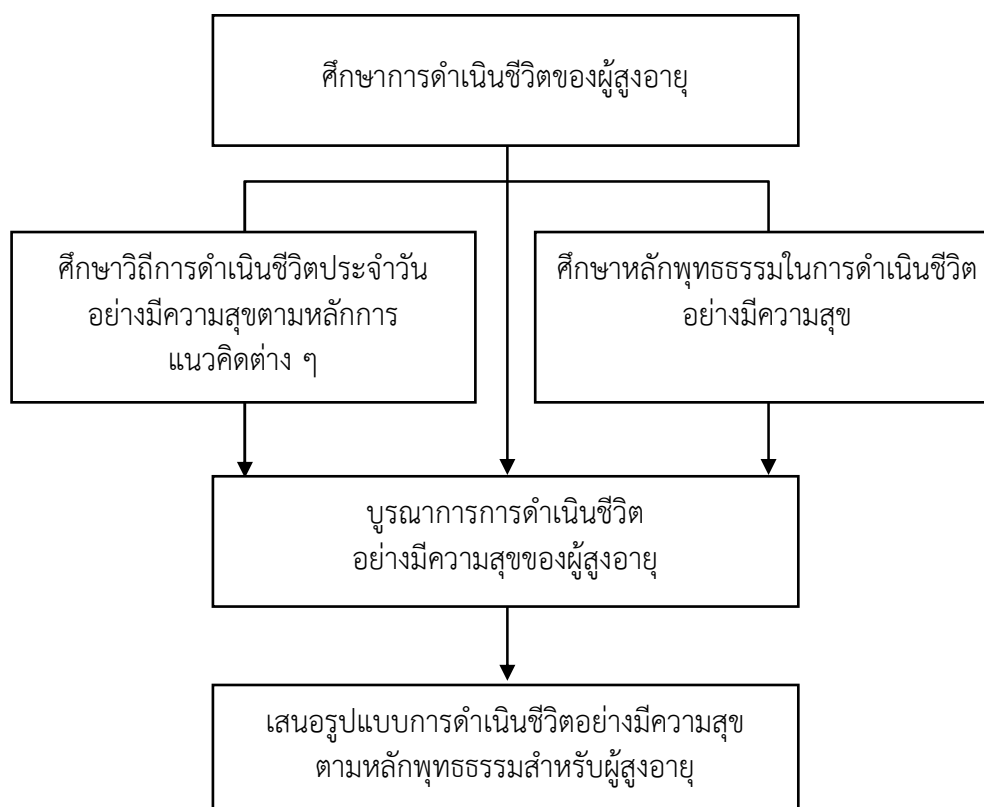
๑.๗.๒ เก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยทำการสัมภาษณ์และสังเกตผู้สูงอายุเรื่องวิถีชีวิตที่ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่เพื่อให้ได้ประเด็นที่ต้องการวิจัย ๓ ประเด็นคือ (๑) เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ (๒) เรื่องปัญหาอุปสรรคการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข และ (๓) เรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังเกษียณ

๑.๗.๓ บำรุงการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการวิจัยทั้งสองแบบข้างต้น สรุปเปรียบเทียบและบูรณาการร่วมกันด้วยวิธีศาสตร์แห่งการตีความตามหลักการใช้เหตุผลเพื่อสามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบันได้

๑.๗.๔ สังเคราะห์เพื่อให้ได้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุตามขั้นตอนต่อไปนี้

- ๑) ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิต มี ๒ รูปแบบ คือ
 - ๑) ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการนำผลการบูรณาการในข้อ ๑.๗.๓ มาใช้เป็นคู่มือการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
 - ๒) ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมโดยการประยุกต์ร่างในข้อ ๑) เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒) นำเสนอองค์ความรู้ใหม่เรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุที่บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม
- ๓) เชิญคณะผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสัมมนาวิจารณ์อภิปรายผลการบูรณาการ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของผลวิจัย
- ๔) ปรับปรุงตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ
- ๕) สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในรูปของพรรณนาโวหาร

๑.๘ กรอบการวิจัย



๑.๙ กระบวนการวิจัย

ขั้นที่	กรอบการวิจัย	วิธีการวิจัย/เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้
๑	ศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๑.๑ ความต้องการของผู้สูงอายุ ๑.๒ ปัญหาอุปสรรค ๑.๓ สภาพการดำเนินชีวิต	๑.๑ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ๓๗ คน สังกัด (การสร้างเครื่องมือ) ๑.๒ สัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูล ๑.๓ จัดสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ๑๕-๒๐ คน (ดูภาคผนวก ๒ หน้า ๒๔๐)	๑.๑ ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุ ๑.๒ ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข ๑.๓ สภาพการดำเนินชีวิต
๒	๒.๑ ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุตามหลักการแนวคิดต่าง ๆ ๒.๒ ศึกษาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม	๒.๑ ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นที่ยอมรับแก่บุคคลทั่วไป ซึ่งมีการวิจัยและ/หรือ ได้นำมาเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุแล้ว จากเอกสารตำรางานวิจัย ศึกษาผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวได้ดีในการดำเนินชีวิต ศึกษาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น จาก Line website ที่เกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๒.๒ ศึกษาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา	๒.๑ รูปแบบวิธีการดำเนินชีวิตที่ดีมีสุขจากการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในแต่ละหลักการแนวคิดต่าง ๆ ข้อเสนอแนะที่ดีในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ดี ๒.๒ ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ๒.๓ สรุปได้ว่า ๒.๑ สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม

ชั้นที่	กรอบการวิจัย	วิธีการวิจัย/เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้
๓	๓.๑ นำเสนอรูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ๓.๒ รับรองร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ	๓.๑ บูรณาการ ๓.๑.๑ นำผลการศึกษาจากชั้นที่ ๑, ๒.๑ และ ๒.๒ มาวิเคราะห์ สรุป เปรียบเทียบ และบูรณาการร่วมกัน ๓.๑.๒ ประยุกต์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จากรูปแบบที่ ๓.๑ ๓.๒ จัดสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group) ๕-๗ รูป/คน (ดูภาคผนวก ๓ หน้า ๒๔๑)	๓.๑ ร่างรูปแบบ ๓.๑.๑ ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๓.๑.๒ ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๓.๒ ร่างรูปแบบที่ได้รับการรับรอง
๓.๓ นำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ → ๓.๓ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม → ๓.๓ ได้คู่มือ ๒ เล่ม ๑. รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๒. รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ			

๑.๑๐ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๑๐.๑ ได้วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการแนวคิดต่าง ๆ กับหลักพุทธธรรมสำหรับสร้างความสุข

๑.๑๐.๒ ได้รูปแบบ (คู่มือ) การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

๑.๑๐.๓ ได้รูปแบบ (คู่มือ) การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ