

อายุสธรรม : หลักธรรมเพื่การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

Integration of Ayussadhamma Doctrine and life

style of the elderly

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรคิโต และประยูร แสงใส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสิริปัญญาภรณ์

ผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามเณรศึกษา

วัดหัวดงนาคาย จังหวัดมหาสารคาม

นิติกร วิชมา

นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ

บทความทางวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบูรณาการหลักอายุสธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ก็คือ หลักอายุสธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูล แก่อายุเรียกว่า อายุสส หรืออายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มี 5 ประการได้แก่ 1) สปัายการี สร้างสปัายะ คือการทำในสิ่งที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) สปัายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้ จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปริณตโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่อง เวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลาทำพอเหมาะแก่เวลา และ 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร เป็นข้อปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เชื่อมโยงวิธีการดำเนินชีวิตที่ดำรง และถูกต้องตามกฎหมาย ธรรมชาติเข้าอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

คำสำคัญ : อายุสธรรม, การบูรณาการ, ผู้สูงอายุ

Abstracts

This academic paper has the purpose to study the integration of Ayussadhamma doctrine and life style of the elderly. The Ayussadhamma doctrine was the doctrine to show the practical rule which supported to the age. Its called Ayussa or Ayussadhamma meant Dhamma to support long life. There were five things i.e. (1) suppayakari : Suppaya building i.e. do the comfortable thing to support good health (2) Sappaye Mattanyu : Even in the comfortable thing it should be moderate in eating, do as moderation (3) Parinatabhoji : Eat the easy thing to digest (i.e. chew) (4) Kalajari : Make it fit for time i.e. tactful person (5) Brahmajari : Follow a holy life, it was rule in accordance with the way to keep up good health of the elderly 4 aspects : body, social, mind and wisdom. It was the concept or practical principles linked with the way of good life style and in accordance with the natural law which the aim of life accordingly.

Keywords : Āyussadhamma, integration, elderl

บทนำ

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540)

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย (บุญมี แทนแก้ว, 2541)

การบูรณาการหลักอายุสธรรม 5 ประการเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน มีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อย ก่อให้เกิดความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ

นิยามของผู้สูงอายุ

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อพ.ศ. 2525 ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เพราะเป็นที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้นำและผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี (คณะกรรมการการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา, 2534)

บุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้ 1) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย 2) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี 3) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สถิติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง 4) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง (สุรกุล เจนอบรม, 2541)

ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี 2 ลักษณะ คือ

1) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) ก้าวไปสู่ความชรา แบบซีเนสเซน นี้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่เป็นการพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนสเซนนี้เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยาหรือชราภวิทยา (Gerontology) ชราภาพวิทยาหรือชราภวิทยา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความชราโดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ระบบ คือระบบการผลิตฮอร์โมน

ของร่างกาย และระบบต้านทานโรคของร่างกายนอกจากนั้นเป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงและความสามารถทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้ง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยเน้นในเรื่อง บทบาทสถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน

2) การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมาเรียกว่า ชีนาไลตี (senility) กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบชีนาไลตีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า ชราพาธิวิทยา (Geriatric) เป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของแพทย์ศึกษาอาการของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ รวมทั้งหาวิธีการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยโรคหัวใจ เส้นโลหิตตีตัน ไชข้ออักเสบ โรคประสาท โรคความจำเสื่อม และโรคนอนไม่หลับ

ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อพฤติกรรม สามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ดังนี้ 1) ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืมร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการดุร้าย มีความคิดซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องราวของอดีต มีพฤติกรรมกลับเป็นเด็กอีกครั้ง 2) ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จี้ขี้น้อย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาดมีอาการประสาทหลอน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) 3) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมประกอบด้วย สภาพการในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้ และความสนใจเปลี่ยนแปลง และ 4) ผู้สูงอายุ จัดเป็นวัย ต้องการปรับตัว เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยที่จะต้องปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีสุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผนการกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย (อุบลรัตน์ เฟ่งสฤติย์, 2543)

ดังนั้น ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่าน

ประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่วมโพธิ์ร่วมไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุกๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุ่มรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมวัยที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

การบูรณาการหลักอายุสธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

อายุสธรรม เป็นหลักธรรมที่แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูล แก่อายุเรียกว่า อายุสละ หรืออายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี 5 ประการ ได้แก่ 1) สัปายการี สร้างสัปายะ คือการทำในสิ่งที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) สัปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้ จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปริณตโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่อง เวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลาทำพอเหมาะแก่เวลา และ 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, 22/21/56)

หลักอายุสธรรม จึงมีลักษณะที่เป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เช่น การบริโภคปัจจัย 4 เป็นต้น เป็นแนวคิดและหลักประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยการมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การประพฤติตามหลักดังกล่าวส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์และได้สมดุลของชีวิตและธรรมชาติที่เกื้อกูลไปพร้อม ๆ กัน กล่าวได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุขนิสัยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าว คือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะสม สมในทุกๆด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงไหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรมีหลักในการคิดพิจารณา

ก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริง เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญา ให้เกิดขึ้นในจิตใจ สังสมจนเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุขนิสัย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุก ๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า

1. สัปายการี

หมายถึงการทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพแม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากจะระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุงจิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือ ความรักความปรารถนาดีมีไมตรีคือช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลายดังพุทธพจน์ว่า “การที่บุคคลละปณาดิบาท เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทณทะ วางศัสตรา มีความละอายต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ฝึใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, 14/583/377) ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเองเมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆในร่างกายก็ไม่ตึงเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบายช่วยให้มีความสุขที่ดีเมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกันยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากุณา หันมาเอื้อเฟื้อแผ่อดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปัน

2. สัปายะ มัตตัญญู

สัปายะ มัตตัญญู หมายถึง รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุกด้าน และทุกช่วงวัย การศึกษาหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย เพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาร่างกาย สำหรับสมุฏฐานของการดำเนินอายุอีกประการหนึ่งนั่นก็คือ สุข เนื่องจากมนุษย์เห็นว่า สุขคือเป้าหมายของชีวิตการเกิดมาแล้ว การได้พบ

แต่ความสุขถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่ว่า ความสุขนั้นจะเป็นเรื่องทางกายหรือทางใจก็ตามถือว่า ความสุขเป็นเป้าหมายหลักที่สำคัญของมนุษย์

เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุกด้าน และทุกช่วงวัย การศึกษาหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง ข้างต้นนี้แสดงถึงมรรคคือ มัชฌิมาปฏิปทา นี้เองว่าเป็นสัมมาปฏิปทาเป็นหลักธรรมที่มุ่งให้ใช้ปฏิบัติและให้สำเร็จประโยชน์แก่ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นประมวลคำสอนทางพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ คือ ระบบ“จริยธรรม” ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา มีรายละเอียดขอบเขตกว้างขวาง มากเกินกว่าที่จะพูดถึง ให้ครบถ้วนกระบวนความได้ แต่สามารถที่จะอธิบาย “ทางสายเดียวแต่มีองค์ประกอบ 8 อย่าง อันเป็นหัวข้อสำคัญของ อริยอัฏฐังคิกมัคค์ หรือ อารยอัฏฐางคิกมรรค (มรรคอันประเสริฐ มีองค์ประกอบ 8 อย่าง) ดังนี้ คือ 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา วาจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ 5) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพ 6) สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ 8) สัมมาสมาธิ จิตมั่นชอบ

มัชฌิมาปฏิปทานี้ ก็คือ การพัฒนาของชีวิต หรือพัฒนาการของชีวิตภายใต้กรอบกระบวนการของธรรมชาติ ที่ดำเนินไปตามวิถีแห่งมรรค และเมื่อพูดโดยผลรวมแล้ว ก็กล่าวได้ว่า มรรค นั้น เริ่มด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา โดยเริ่มที่ สัมมาทิฐิ อันเป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด และเป็นสะพานเชื่อมไปสู่พัฒนาด้านอื่นๆ ในระบบการพัฒนาวิถีการพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2538) ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความเห็นถูกและคิดถูก จึงพัฒนาออกมาเป็นพฤติกรรมการแสดงออก ภายใต้การควบคุมของความเห็นถูกและคิดถูก พฤติกรรมดังกล่าวจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลเป็นผู้สำรวมระวัง ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าด้วยการรักษาศีลจึงเกิดอานิสงส์แห่งศีลซึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวผู้นั้น กล่าวคือ 1) ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก 2) กิตติศัพท์ย่อมขจรไป 3) จะเข้าไปสู่บริษัทใด ย่อมแก่กล้าไม่เก้อเขิน 4) ไม่หลงสติตาย 5) หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, 11/316/305) ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวการพัฒนาจึงก้าวหน้าต่อไปในองค์แห่งมรรค ได้แก่ การสร้างความเพียรเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ โดยผู้ที่ปรารถนาความเพียรจะมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้มีความศรัทธาเชื่อพระปัญญาของพระพุทธเจ้า 2) เป็นผู้มีความอดทนน้อย โรคเบาบาง 3) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา 4) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด 5) เป็นผู้มีความปัญญา ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวจึงทำให้คุณสมบัติของสัมมาสติและ

สัมมาสมาธิและพัฒนาไปจนถึงสมาธิขั้นเป็นโลกุตตรปัญญาในที่สุด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, 11/317/306)

3. ปณิธิโภชนา

ปณิธิโภชนา หมายถึง การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เป็นหลักโภชนาการ เป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยโภชนาการจะเน้นคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และปริมาณพลังงานที่เหมาะสมเพื่อที่ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและให้ผู้บริโภคมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารตามวัตถุประสงค์นั้นๆ ในส่วนของการใช้หลักโภชนาการเพื่อลดความอ้วน ผู้ที่ต้องการลดความอ้วน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเรียนรู้ และมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารในด้านต่างๆ เช่น ปริมาณพลังงานและสารอาหาร(Nutrient) ที่ได้จากอาหารในแต่ละชนิด การอ่านสลากอาหาร (Nutrition Facts) การเลือกซื้อ การเตรียมอาหาร และการดื่มน้ำเป็นต้น เพื่อความเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก โภชนาการได้แนะนำวิธีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการในผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญซึ่งมีการควบคุมอาหารในแต่ละมื้อ ควรให้มีอาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ต่อมื้อ ผักสดหรือผักสุก ประมาณ 35 เปอร์เซ็นต์ต่อมื้อ โปรตีนจากพืชจำพวกถั่วต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และผลผลิตจากพืชเช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตรประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ต่อมื้อ เบ็ตเตล็ดเช่น สาหร่ายทะเล เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฝักทอง ผลไม้ซึ่งไม่หวาน ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ต่อมื้อ

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุควรในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะผู้คนมีวิถีชีวิตที่รีบเร่งและยึดติดกับความสบายจนกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จำเจ จากการได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในยุคนี้จึงเปลี่ยนไป สู่การบั่นทอนสุขภาพให้แย่ลงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะโรคอ้วน การเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงหมายถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกิดจากความเคยชิน ในวิถีชีวิตแต่ไม่ถูกหลักในการบริโภคอาหาร ให้เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ถูกต้องตามระบบการทำงานของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนสุขนิสัยในการบริโภคใหม่ของผู้สูงอายุ

4. กาลจาริ

กาลจาริ หมายถึง ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้กาลเทศะ ในการประพฤติ ทำถูกเวลา ถูกสถานที่ ถูกบุคคล เกิดความเหมาะสม ซึ่งอาจเรียกว่าความมีวินัย การนำไปดี นำไปในทางเจริญก้าวหน้า ผู้มีวินัยมีระเบียบแบบแผน และมีความมุ่งมั่นด้วย จริยธรรม ศีลธรรมที่ได้ศึกษาดีแล้ว ย่อมเป็นความดีเป็นมงคล” (บุญมี แท่นแก้ว, 2541) ถ้าว่าด้วยอรรถะคือความหมาย คือ ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อตกลงที่กำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการการบูรณาการให้บุคลากรประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตร่วมกัน เพื่อให้อยู่อย่าง ราบรื่นมีความสุข ความสำเร็จ โดยอาศัยการฝึกให้รู้จักปฏิบัติตน รู้จักควบคุมตนเอง อันเป็น การควบคุมตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจทำได้ 2 วิธีคือ โดยกฎ ข้อบังคับ คำสั่ง และการบังคับโดยใช้การลงโทษเป็นเครื่องหนุ่น หรือ โดย การสั่งสอน ฝึกอบรม และประสบการณ์ในการมีความพร้อมรับผิชอบเป็นการฝึกปฏิบัติทาง ไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ เป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะการประพฤติตนให้เหมาะสมใน เรื่องเวลาของผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการปฏิบัติ เป็นอุบายฝึกหัดกาย วาจา ใจ เป็นเรื่อง จำเป็นต้องสร้างวินัยให้เกิดมีขึ้น เพื่อความเรียบร้อยของหมู่คณะ หากไม่ปฏิบัติตามอาจจะ เกิดความเสียหาย หรือความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นเหตุให้ทำผิด และถูกลงโทษในที่สุด

5. พรหมจาริ

พรหมจาริ รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร มาจากคำว่า “พรหม” กับ “จริย” หรือ “จรรย” มีความหมายถึง “ความประพฤติ การดำเนินชีวิต ข้อประพฤติปฏิบัติ” (พระธรรม ปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2546) เมื่อรวมคำว่า “พรหม” + “จรรย” เป็น “พรหมจรรย” หมายถึง “ความประพฤติอันประเสริฐ หรือประพฤติดีสุทธีย่างพรหม การดำเนินชีวิตอันประเสริฐ การครองชีพอย่างประเสริฐ หรือความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ” (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2549) การถือพรหมจรรย์ตามความเหมาะสม รู้จักปล่อยวางบ้าง อย่าเคร่งเครียดเบียดตัวเอง จนตกขอบ ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ และหมั่นขัดเกลาจิตใจให้กิเลสเบาบางลง หลักคำสอน ทางพระพุทธศาสนา ที่สะท้อนให้เห็นถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ ทางสังคมได้ชัดเจนมากที่สุด ได้แก่คำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบการ ควบคุมชีวิตด้านนอกเกี่ยวกับการแสดงออกทางวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับ สภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การดำเนินกิจกรรม ต่าง ๆ ของหมู่ชน การจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย และแก้แค้นแก้การ

ดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้น เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามความตกลงนับถือของพวกเขา
ตน หรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุด

การนำศีลในพระพุทธศาสนาการบูรณาการเป็นหลักความประพฤติทางกาย วาจา และการเลี้ยงชีพสุจริตโดยมีเจตนาเป็นเครื่องประพฤติดังนั้นจากทุกจริต เพื่ออบรมจิตใจ
ให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย การฝึกอบรมตนในทางที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ศีล
เมื่อประพฤติตรงตามหลักการสภาพจิตใจจะเป็นอิสระจากตัณหา คุณธรรมที่มีฐานมาจากศีล
ย่อมมีคุณค่าที่รักษา และส่งเสริมคุณภาพของจิตใจ ประโยชน์ที่ต้องการจากศีลคือการ
ควบคุมความประพฤติ ป้องกันไม่ให้ตกไปสู่ความชั่วจิตใจสงบจากกิเลสเป็นสมาธิที่ส่งคุณค่า
สนองปัญหาที่เกื้อกูลแก่การกำจัดอวิชชา และความบริสุทธิ์หลุดพ้น ดังนั้นศีลจึงเป็นหลัก
ความประพฤติที่ต่อเนื่องกันตามเหตุผล เป็นระบบจริยธรรมเพราะผู้ปฏิบัติจะประพฤติได้
ถูกต้องก็ต่อเมื่อมีความเข้าใจในระบบ และเหตุผลที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานอยู่ด้วยการปลูกฝัง
ให้มีศีล ด้วยการเรียนรู้มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี การสั่งสอนที่ถูกต้องนำหลักการมา
ประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยความไม่ประมาท

ดังนั้น พรหมจรรย์เป็นการรักษาศีล ผู้สูงอายุมีการสำรวมตนให้เป็นปกติ โดยไม่
กระทำการสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการมีจิตใจที่มีความรัก ความเมตตา
ต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเอง โดยการรักษาศีล 5 เป็นการบูรณาการหลักปฏิบัติพื้นฐานในการ
ดำเนินชีวิต ได้แก่ การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาจิตอยู่เสมอ การไม่เอาเปรียบ
หรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น การไม่นอกใจสามีหรือภรรยา และการไม่เที่ยวในยามวิกาล
พูดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พูดความจริง และพูดด้วยความสุภาพ ไม่เสพของมีนเมาที่จะทำ
ให้ขาดสติ เสียสุขภาพ และเป็นภาระต่อผู้อื่น การภาวนา หรือ การเจริญสติเพื่อกำหนด
พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ซึ่งการเจริญสติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะของ
ร่างกาย ความรู้สึก สภาวะทางจิตใจ และสภาวะอันเป็นธรรมชาติทั้งหลาย และดำรงจิตอยู่
ในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันและเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เศร้าหมองทั้งปวง จึงสามารถดำรงจิตใจ
ให้ผ่องใส สงบ เบิกบานอยู่ได้ในทุกขณะ ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อแก้ปัญหาความ
เจ็บป่วยและใช้บรรเทาความทุกข์ทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักการในการใช้
กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น ในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้

เห็นชัดในฐานะทั้ง 4 คือ กายสังขาร เวทนาสังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

สรุป

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบ เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย

การบูรณาการหลักอายุสธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. สปปายการี หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพให้เป็นที่ สุขตามหลักพุทธธรรม ไม่ได้มุ่งเพียงแค่นั้นมนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง

2. หลักสปปายะ มตตถนุญ สปปายะ มตตถนุญเป็นการปฏิบัติในสิ่งที่พอดีตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นี้ เรียกได้ว่าเป็นการฝึกฝนเฉพาะตน เพราะผู้ที่ฝึกตนนั้นย่อมรู้ตัวว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุผลอีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการยกเอาสัมมาทิฐิขึ้นเป็นองค์มรรคแรกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึกตนนี้มากขึ้น เพราะสัมมาทิฐิมีคุณลักษณะของความเป็นหัวหน้ามีความเห็นที่เป็นกุศลธรรม และเพื่อให้องค์ธรรมทั้งหมดเป็นกุศลธรรมตามไปด้วย สัมมาทิฐิจึงเปรียบเหมือนหัวรถจักรที่มีกำลังแรง ลากจูงขบวนที่เหลือทั้งหมดตามมา

3. หลักปณิตโหซี การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุควรในปัจจุบันเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญ เพราะผู้คนมีวิถีชีวิตที่รีบเร่งและยึดติดกับความสบายจนกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จำเจ จากการได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในยุคนี้จึงเปลี่ยนไป สูการบันเทิงสนุภาพให้ย่อย่อยโดยไม่รู้ตัว ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านั้นส่งผลกระทบท่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะโรคอ้วน การเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงหมายถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกิดจากความเคยชิน ในวิถีชีวิตแต่ไม่ถูกหลักในการบริโภคอาหาร ให้เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ถูกต้องตามระบบการทำงานของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนนิสัยในการบริโภคใหม่ของผู้สูงอายุ

4. กาลจาริ เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ดีตามหลักกาลจารินั้นจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักเวลาเหมาะสมในการทำกิจการทุกอย่างอย่างถูกต้อง รู้จักบริหารเวลาให้เหมาะสม รู้จักคุณค่าของเวลา รู้จักการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ตามการเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างถูกต้อง ผู้นำนั้นก็ย่อมจะสามารถนำหมู่คณะ มวลชน และสังคม ไปสู่ความสงบสุขและก้าวหน้าตามความเหมาะสมแห่งเวลาอันควร

5. หลักพรหมจาริ เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้สูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐาน คือ ความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม และผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่าศีล มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี ต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนาเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา. (2534). *รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ. 2534*. กรุงเทพมหานคร : วุฒิสภา
- บุญมี แท่นแก้ว. (2541). *จริยธรรมกับชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. (2538). *พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10), กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรีนติ้งแมสโปรดักส์
- _____. (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11), กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม 2. (พิมพ์ครั้งที่ 7).

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.

กรุงเทพมหานคร : นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2543). จิตวิทยาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.