



วิเคราะห์สัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย Analysis of Right View in Enhancing the Quality of Life of Older Persons in Thai Society

เฉลิมพันธุ์ ศรีชนะชัยโชค¹

Chalermphan Srichanachaichok¹

ผู้จัดการทั่วไป บริษัท ยู.เอส. สัมมิต (โอเวอร์ซีส์) จำกัด

General Manager, U.S. Summit (Overseas) Company Limited

Corresponding Author E-mail: 6601105014@mcu.ac.th

Retrieved: April 28, 2026; Revised: June 11, 2026; Accepted: June 23, 2026;

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสัมมาทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย และ 2) เพื่อวิเคราะห์สัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย คือ การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิและแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ และวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผล และเรียบเรียงเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา และมีการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสัมมาทิฐิถือเป็นองค์ธรรมแรกที่เปรียบเสมือนแสงอรุณนำไปสู่การศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ความหมายที่ครอบคลุมและสมบูรณ์ของ “สัมมาทิฐิ” คือ ปัญญาเห็นชอบ เห็นอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุพบาท รู้กุศลและอกุศลมูล กับกุศลและอกุศลมูล ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญทางพระพุทธศาสนา สัมมาทิฐิในพระไตรปิฎกมี 2 ระดับ คือ โลกียะสัมมาทิฐิ และโลกุตตรสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามประสบการณ์ ความรู้ และความเข้าใจของบุคคล ผลของสัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพ



ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ใน 4 ด้านหลัก ดังนี้ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ ด้านสุขภาพกาย สัมมาทิฐิช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุยอมรับความเสื่อมถอยของร่างกายด้วยความเข้าใจในความไม่เที่ยง พร้อมทั้งมีแนวทางในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ในด้านสุขภาพจิต สัมมาทิฐิช่วยเสริมสร้างการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและลดความยึดมั่นในอดีต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สัมมาทิฐิเป็นสะพานที่ช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน และด้านสิ่งแวดล้อม สัมมาทิฐิช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ มีการบริหารจัดการทรัพย์สินของตนเองอย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความมั่นคงและความสุขในชีวิต

คำสำคัญ : สัมมาทิฐิ; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุในสังคมไทย

Abstract

This research article has two objectives: (1) to study *Right View (Sammā-ditṭhi)* in Buddhist scriptures and the quality of life of older adults in Thai society, and (2) to analyze the role of *Right View* in enhancing the quality of life of older adults in Thai society. This study employed a qualitative research design using a documentary research method. The research methodology involved collecting data from both primary and secondary sources, followed by data analysis, synthesis of findings, and descriptive presentation.

The findings revealed that *Right View (Sammā-ditṭhi)* refers to correct understanding and is a fundamental principle in Buddhism, widely discussed in the *Tipiṭaka*. In particular, within the Noble Eightfold Path, *Right View* is regarded as the first element, comparable to the dawn that leads to proper learning and practice of the Dhamma. The comprehensive meaning of *Right View* encompasses wisdom that correctly understands the Four Noble Truths, the Three Characteristics (*Tilakkhaṇa*), and Dependent Origination (*Paṭiccasamuppāda*), as well as knowledge of unwholesome states (*akusala*) and their roots, and wholesome states (*kusala*) and their roots. These elements represent the core doctrines of Buddhism. In the *Tipiṭaka*, *Right View* is classified into two levels: mundane right view (*lokiya sammā-ditṭhi*) and supramundane right view (*lokuttara sammā-ditṭhi*). *Right View*

can be applied in accordance with an individual's experience, knowledge, and understanding. The effects of *Right View* on enhancing the quality of life of older adults in Thai society can be categorized into four main domains: physical health, mental health, social relationships, and environment. Regarding physical health, *Right View* enables older adults to accept physical decline with an understanding of impermanence and encourages appropriate health care practices. In terms of mental health, *Right View* fosters acceptance of change and reduces attachment to the past, allowing older adults to live happily in the present moment. In the domain of social relationships, *Right View* acts as a bridge that strengthens connections within families and communities. Concerning the environment, *Right View* promotes responsibility toward the environment and natural resources, as well as appropriate management of personal assets, enabling older adults to maintain self-reliance. This ultimately leads to stability and happiness in life.

Keywords: Right view; quality of life; the elderly in Thai society.



บทนำ

ปฐมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ว่าด้วยเรื่อง “อริยสัจ 4” คือหัวใจของพระพุทธศาสนา ที่แสดงให้เห็นพระปัญญาคุณในด้านการตรัสธรรมอันทำให้พ้นทุกข์ อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่แสดงความจริงของโลกและชีวิตว่า มีความทุกข์อย่างไร มีปัญหาและสาเหตุมาจากอะไร ความดับทุกข์เป็นอย่างไร และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงความสำคัญของอริยสัจว่า เมื่อพระองค์ตรัสธรรมนี้แล้ว จึงกลายยืนยันความเป็นสัพพัญญุตญาณ และธรรมนี้ทำให้พระองค์หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ¹

¹ ประพันธ์ ศุภษร, พระพุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ 1, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), หน้า 82.

ปัจจุบัน การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก และเป็นประเด็นที่
ทั้งภาครัฐและเอกชนให้ความสนใจ ในขณะที่ประชากรโลกเพิ่มขึ้นในอัตราที่ช้าลง จำนวนและ

³ ประพันธ์ ศุภษร, พระพุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ 1, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), หน้า 99.

สัดส่วนของผู้สูงอายุกลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2565 ทั่วโลกมีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโลก 8,000 ล้านคน ปัจจุบันมีเพียงทวีปแอฟริกาเท่านั้นที่ยังไม่เป็นสังคมสูงอายุ ในทวีปเอเชีย ประเทศสมาชิกอาเซียนมีโครงสร้างประชากรที่มีอายุสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2565 มี 7 ใน 10 ประเทศสมาชิกอาเซียนเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว เหลือเพียง 3 ประเทศ ได้แก่ ลาว กัมพูชา และฟิลิปปินส์ ที่ยังไม่เป็นสังคมสูงอายุ⁴ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของโลกจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรจับตามอง

สำหรับประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ปัจจุบันประชากรไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น โดยมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 76 ปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 4 ต่อปี ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และในปี พ.ศ. 2565 ได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรสูงอายุเกินร้อยละ 20 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2576 จะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด โดยมีจำนวนผู้สูงวัยประมาณ 18.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด⁵ จากโครงสร้างประชากรของประเทศแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เมื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ จำนวนผู้สูงวัยในสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นกลุ่มประชากรหลัก โดยประชากรส่วนใหญ่เข้าสู่วัยชราและต้องการการดูแลที่พิเศษกว่าที่ผ่านมา

ทั้งนี้ ภาครัฐได้มีมติเห็นชอบ “แผนพัฒนาประชากรเพื่อการพัฒนาประเทศในระยะยาว พ.ศ. 2565–2580”⁶ โดยมีแนวคิด “เกิดดี อยู่ดี กินดี” และกำหนดยุทธศาสตร์ 6 ด้าน ได้แก่ (1) การสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพ (2) การพัฒนายกระดับผลิตภาพประชากร (3) การ

⁴ กรมกิจการผู้สูงอายุ, “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565”, **รายงานวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน), 2566, หน้า 36.

⁵ กนกวรรณ เหลืองมงคลเลิศ, **สังคมสูงวัย คนแก่รวย-จนมีเท่าไร อยู่ที่ไหน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://thaipublica.org/2024/03/infographic-aged-society/> [1 ตุลาคม 2567].

⁶ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คณะทำงานจัดทำรายงานสุขภาพคนไทย, **อนาคตของผู้สูงอายุไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=155 [27 ตุลาคม 2567].

ยกระดับความมั่นคงทางการเงิน (4) การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดการตายก่อนวัยอันควร (5) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต และ (6) การบริหารจัดการด้านการย้ายถิ่น อย่างไรก็ตาม แนวคิดดังกล่าวควรขยายเป็น “เกิดดี อยู่ดี กินดี แก่ดี ตายดี” เพื่อให้ครอบคลุมผู้สูงวัย โดยสามารถนำหลัก “สัมมาทิฐิ” มาเป็นยุทธศาสตร์เพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยทั้งด้านกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม

จากแนวโน้มดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งอยู่ในกลุ่มผู้สูงวัยจึงมีความสนใจศึกษาสัมมาทิฐิในเชิงลึก ทั้งจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและแนวคิดของนักวิชาการ รวมถึงศึกษาปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย เพื่อวิเคราะห์บทบาทของสัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในสังคมไทยอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสัมมาทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย
2. เพื่อวิเคราะห์สัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีระเบียบวิธีวิจัยดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 โดยศึกษาพระสูตรต่างๆที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นมรรคองค์แรกในอริยมรรคมีองค์ 8
2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากแหล่งข้อมูลทางวิชาการ หนังสือ บทความวิจัย และรายงานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์และเครือข่ายสารสนเทศ (Internet) เพื่อการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับสัมมาทิฐิและคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในสังคมไทย
3. วิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นวิธีที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์ คิด และตีความความหมายของข้อมูลอย่างมีระบบ
4. เรียบเรียงข้อมูล และสรุปผลการวิจัยพร้อมทั้งข้อเสนอแนะเชิงพรรณนา เพื่อนำเสนอเป็นสารนิพนธ์ ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสัมมาทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย พบว่า สัมมาทิฐิ ซึ่งแปลว่า ความเห็นชอบ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา โดยปรากฏอย่างชัดเจนในคัมภีร์พระไตรปิฎก และได้รับการจัดวางให้เป็นองค์ธรรมลำดับแรกในอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางสายกลางสู่ความดับทุกข์ ทั้งนี้ สัมมาทิฐิมีลักษณะเป็น “จุดตั้งต้นของปัญญา” ที่เปรียบเสมือนแสงอรุณซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ การเข้าใจ และการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง กล่าวคือ หากบุคคลมีความเห็นที่ถูกต้อง ย่อมนำไปสู่การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับความจริงตามหลักธรรมในเชิงเนื้อหา สัมมาทิฐิครอบคลุมความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อริยสัจ 4 อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ตลอดจนการเข้าใจไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขตา และอนัตตตา ซึ่งเป็นลักษณะสามัญของสรรพสิ่ง นอกจากนี้ยังรวมถึงความเข้าใจในหลักปฏิจาสัมปาทที่อธิบายกระบวนการเกิดขึ้นแห่งทุกข์อย่างมีเหตุปัจจัย และความสามารถในการจำแนกกุศลและอกุศลมูล ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบของปัญญาที่นำไปสู่การเห็นความจริงตามสภาวะธรรม (yathābhūta-kāṇadassana) การมีสัมมาทิฐิจึงช่วยให้บุคคลสามารถปรับทัศนคติ มุมมอง และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ลดความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีสติและปัญญา ในเชิงการจำแนก สัมมาทิฐิสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ (1) โลกียะสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้องในระดับโลกียะ เช่น ความเชื่อในกฎแห่งกรรม การตระหนักว่าการกระทำที่นำไปสู่ผลดี และการกระทำที่ไม่ดีนำไปสู่ผลเสีย อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรมในสังคม และ (2) โลกุตตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นความเห็นในระดับลึกลับซึ่งเข้าถึงสัจธรรม คือ การรู้แจ้งอริยสัจ 4 อย่างแท้จริง อันนำไปสู่การดับทุกข์และการหลุดพ้น (วิมุตติ) การพัฒนาสัมมาทิฐิจากระดับโลกียะไปสู่โลกุตตรจึงเป็นกระบวนการสำคัญของการพัฒนาจิตใจในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของสัมมาทิฐิในฐานะปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม กล่าวคือ สัมมาทิฐิเป็นรากฐานของการเกิดกุศลธรรมทั้งปวง และเป็นองค์นำที่ทำให้เกิดองค์ธรรมอื่นในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องทั้งในระดับพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา อีกทั้งสัมมาทิฐิยังมีบทบาทในการทำลายอวิชชาและมิจฉาทิฐิ ซึ่งเป็นรากเหง้า

ของปัญหาชีวิตและความทุกข์ ส่งผลให้บุคคลสามารถเข้าใจสภาวะธรรมและดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีเหตุผล ในส่วนของแนวคิด “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) ผลการศึกษาพบว่า เป็นแนวคิดที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากความหมายเดิมที่เน้นเพียงความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ไปสู่แนวคิดเชิงพหุมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยคุณภาพชีวิตหมายถึงระดับความพึงพอใจและความสุขของบุคคลในการดำรงชีวิต รวมถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพและมีความหมาย ทั้งนี้ ในบริบทของผู้สูงวัย คุณภาพชีวิตยังครอบคลุมถึงความมั่นคงทางจิตใจ การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การมีบทบาทในครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างสัมมาทิฐิกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย พบว่า การมีสัมมาทิฐิส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตในหลายมิติ กล่าวคือ ผู้สูงวัยที่มีความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมจะสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ดี มีความเข้าใจในความไม่เที่ยงของสังขาร ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และสามารถเผชิญกับความสูญเสียได้อย่างมีสติ นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาวะทางจิต (mental well-being) ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม เช่น การมีเมตตา การช่วยเหลือผู้อื่น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและชุมชน

2. ผลของสัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย

พบว่า เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในบริบทสังคมไทย พบว่าผู้สูงวัยเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน และสิ่งแวดล้อม จากการศึกษา สัมมาทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทำให้เห็นว่า สัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนี้ ด้านสุขภาพกาย การมีสัมมาทิฐิช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพกาย โดยช่วยให้ผู้สูงวัยมีการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับหลักธรรม คือ เข้าใจในธรรมชาติของร่างกายและความไม่เที่ยง (อนิจจตา) รู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีการเจริญสติรู้ลมหายใจในชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ด้านสุขภาพจิต การมี

สัมมาทิฐิเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต โดยการเข้าใจในอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์ ทำให้ผู้สูงวัยสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ สามารถรับมือกับการเสื่อมสภาพของร่างกาย ความเจ็บป่วยทางกาย หรือเผชิญกับความสูญเสีย เช่น การเสียชีวิตของเพื่อนหรือคู่ครอง ได้อย่างเข้าใจและยอมรับได้ มีการเตรียมพร้อมก่อนตายด้วยการเจริญมรณานุสติ นอกจากนี้ การเจริญสติและการฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถควบคุมอารมณ์และลดความวิตกกังวลได้ดี ช่วยลดการเกิดอาการซึมเศร้าและความเครียด ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สัมมาทิฐิก่อให้เกิดปัญญาเห็นชอบในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพที่สุจริต และเกื้อประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงวัยกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชน เนื่องจากสัมมาทิฐิทำให้ผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ มีความเมตตา กรุณา สามารถใช้ความอดทนและปัญญาในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและความร่วมมือในการช่วยเหลือกันในครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ การมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาหรือผู้นำในชุมชนยังทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าคุณค่าและมีความหมายในชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงวัยมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของถิ่นที่อยู่อาศัย เกิดความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการทรัพย์สินของตนเองได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถพึ่งพาตนเองได้ และอาจมีทรัพยากรเหลือเพื่อการแบ่งปันและใช้เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ดังนั้น สัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย สามารถสรุปได้ว่า สัมมาทิฐิไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงวัยมีความสุขในการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสัมมาทิฐิในผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัยในสังคมไทย

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสัมมาทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย พบว่า สามารถเชื่อมโยงกับแนวคิดและผลงานของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาและสังคมศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนี้ “สัมมาทิฐิเป็นรากฐานของการ

พัฒนาปัญญาและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง” สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า สัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา โดยเป็นปัญญาที่ทำหน้าที่กำหนดทิศทางของความคิดและพฤติกรรมให้ถูกต้องตามหลักธรรม หากบุคคลมีสัมมาทิฐิย่อมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผล เข้าใจความจริงของชีวิต และลดความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา ซึ่งนำไปสู่ความสงบสุขทางจิตใจ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้สืบทอดที่มีสัมมาทิฐิมีความสามารถในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในมิติด้านจิตใจ “สัมมาทิฐิช่วยให้เข้าใจอริยสัจ 4 และนำไปสู่การลดทุกข์” สอดคล้องกับงานของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งได้อธิบายว่า การเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างถูกต้องเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา และสัมมาทิฐิเป็นองค์ธรรมที่ทำให้บุคคลเข้าถึงความจริงของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจเชิงปัญญาดังกล่าว จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความทุกข์ แนวคิดนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สืบทอดที่มีสัมมาทิฐิมีระดับความเครียดลดลง และสามารถเผชิญกับความสูญเสียได้อย่างมีสติและสมดุลทางอารมณ์ “สัมมาทิฐิมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตในมิติทางสังคมและจิตใจ” สอดคล้องกับแนวคิดของ World Health Organization (WHO) ที่อธิบายว่า คุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานะชีวิตของตนในบริบทของวัฒนธรรมและระบบคุณค่า โดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ การมีสัมมาทิฐิช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) และความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เช่น การมีเมตตา การให้อภัย และการมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตตามกรอบแนวคิดของ WHO

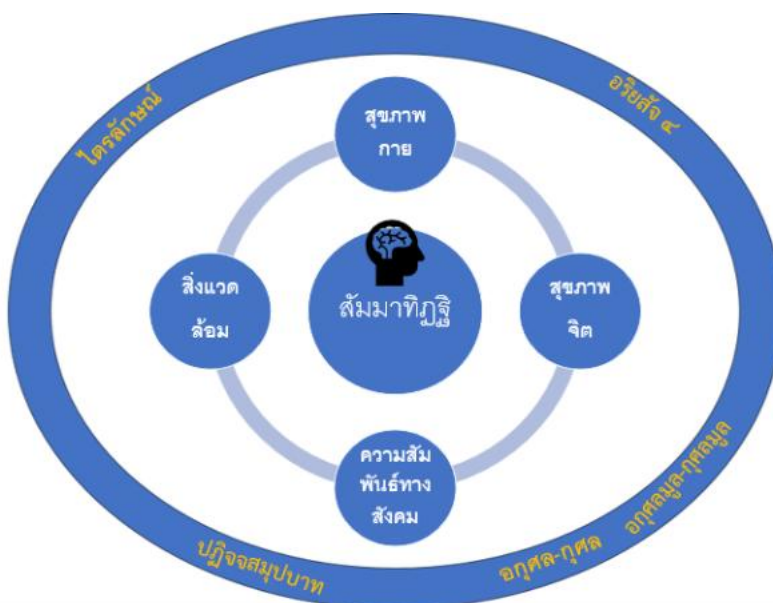
ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการทั้งทางพระพุทธศาสนาและสากล โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า “ปัญญาและความเห็นที่ถูกต้อง” เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม ซึ่งยืนยันถึงคุณค่าของการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สืบทอดในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ผลของสัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สืบทอดในสังคมไทย

พบว่า “สัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สืบทอดในสังคมไทย” สามารถนำมาอภิปรายผลโดยเชื่อมโยงกับแนวคิดและผลงานของนักวิชาการที่เกี่ยวข้องได้อย่างเป็นระบบ ดังนี้ สัมมาทิฐิช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สืบทอดในมิติด้านสุขภาพกาย โดยส่งเสริมพฤติกรรม

สุขภาพที่เหมาะสม เช่น การบริโภคอย่างพอประมาณ การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด และการดูแลตนเองอย่างมีสติ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า สัมมาทิฐิเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักศีลและการดำรงชีวิตอย่างพอดี (มัชฌิมาปฏิปทา) เมื่อบุคคลมีความเห็นถูกต้อง ย่อมสามารถเลือกวิถีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสุขภาพและลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงวัยที่มีสัมมาทิฐิมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม สัมมาทิฐิช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดความยึดมั่นถือมั่น และรับมือกับความสูญเสียได้อย่างมีสติ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล ที่เสนอว่า การนำหลักธรรม เช่น อริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความทุกข์ ความไม่แน่นอน และความสูญเสียได้อย่างมีปัญญา ส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจและลดความทุกข์ทางอารมณ์ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ผู้สูงวัยที่มีสัมมาทิฐิมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และลดภาวะซึมเศร้าได้ สัมมาทิฐิมีบทบาทในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยทำให้ผู้สูงวัยมีความเมตตา กรุณา มีความเข้าใจผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเกื้อกูลกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ World Health Organization (WHO) ที่อธิบายว่า คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดเชิงพหุมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัย การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน รวมถึงการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต เป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ สัมมาทิฐิช่วยให้ผู้สูงวัยมีมุมมองที่ถูกต้องต่อชีวิตและสังคม จึงสามารถปรับตัวและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

โดยสรุป ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการทั้งทางพระพุทธศาสนาและสากลที่เห็นว่า “ความเห็นที่ถูกต้อง” เป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สัมมาทิฐิไม่เพียงเป็นหลักธรรมเชิงนามธรรม แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน



ภาพที่ 1 โมเดลสัมมาทิฐิต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

หัวใจสำคัญของแผนภาพ (Chart) นี้ คือการแสดงความเชื่อมโยงระหว่าง “สัมมาทิฐิ” ต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย”

ตรงกลางของภาพ คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เป็นจุดเริ่มต้นเปรียบเสมือนแสงอรุณที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และได้ถูกกล่าวถึงเป็นองค์มรรคองค์แรกในอริยมรรคมีองค์ 8 สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบในหลักธรรมที่อยู่รอบแห่งธรรมในภาพ ดังนี้

- 1) เห็นอริยสัจ 4 (ทุกข์ – สภาวะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ สมุทัย – เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ – ความดับทุกข์ ดับต้นเหตุ และมรรค – ข้อปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์)
- 2) เห็นไตรลักษณ์ (ลักษณะ 3 คือ อนิจจัง – ความไม่เที่ยง ทุกขัง – ความเป็นทุกข์ และอนัตตา – ความมิใช่ตัวตน)
- 3) เห็นปัจจุสมุปบาท – เห็นการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น โดยทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา

4) รู้ อกุล และอกุลมูล (โละทะ โทะทะ โทะทะ) กับ อกุล และอกุลมูล (อโละทะ อโทะทะ โทะทะ)

ผู้สูงวัยที่มีสมาธิสูง ซึ่งอยู่ตรงกลางของภาพ สมาธิสูงช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านสุขภาพกาย การมีสมาธิสูงช่วยให้ผู้สูงวัยดูแลสุขภาพกายได้ดีขึ้น ผ่านการเข้าใจในธรรมชาติของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย

2) ด้านสุขภาพจิต สมาธิสูงช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความกังวลและความเครียดจากการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงวัยที่มีสมาธิสูงมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีเมตตา และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างทั้งในครอบครัวและในชุมชน

4) ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงวัยที่มีสมาธิสูงมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ สามารถจัดสรรรายรับ-รายจ่ายได้อย่างเหมาะสม และพึ่งพาตนเองได้

กล่าวโดยสรุป สมาธิสูงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยให้ดีขึ้นในทุกด้าน ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความสุขในระดับโลก และเป้าหมายในการพัฒนาตนเองไปสู่ระดับโลก เพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏในที่สุด

สรุป

สมาธิสูง (ความเห็นชอบ) เป็นหลักธรรมสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย โดยเมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลให้เกิดการดำริ การกระทำ และคำพูดที่ชอบ ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีใน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ในด้านสุขภาพกาย สมาธิสูงช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจในความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายสามารถยอมรับการเสื่อมสภาพของร่างกาย และปฏิบัติตนอย่างผู้ที่มีสมาธิสูง เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ

ด้านสุขภาพจิต ผู้สูงวัยที่มีสมาธิสูงสามารถเข้าใจในอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์ ทำให้สามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ สามารถรับมือกับความเสื่อมถอยของร่างกาย และความสูญเสีย เช่น การจากไปของเพื่อนหรือคู่ครองได้อย่างสงบ

พร้อมทั้งเตรียมตนด้วยการเจริญมนานุสติ และการฝึกสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ และลดความวิตกกังวล ช่วยลดการเกิดอาการซึมเศร้าและโรคเครียด

ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สัมมาทิฐิส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความเมตตา และกรุณาต่อผู้อื่น มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ใช้ปัญญาและความอดทนในการ แก้ปัญหาความขัดแย้ง เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน และการมีบทบาทสำคัญในฐานะที่ปรึกษา หรือผู้นำในชุมชน ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่า และมีความหมายในชีวิต

ด้านสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ สัมมาทิฐิช่วยให้ผู้สูงวัยมีความรับผิดชอบ ต่อสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ รู้จักการบริหารทรัพย์สินของตนเองอย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตตาม หลักเศรษฐกิจพอเพียงลดความกังวลเกี่ยวกับการเป็นภาระแก่ลูกหลาน ทั้งยังส่งเสริมการแบ่งปัน และใช้ทรัพย์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรสนับสนุนการจัดหลักสูตรให้ความรู้เรื่อง สัมมาทิฐิ เช่น กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควร พิจารณาจัดทำหลักสูตรหรือโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมสัมมาทิฐิ และการ นำไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงวัย

2) หน่วยงานทางพุทธศาสนาควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้ ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสัมมาทิฐิในชุมชน

3) ควรร่วมกันประชาสัมพันธ์และเผยแพร่องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยนี้ เพื่อ นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) การนำไปใช้ในระดับครอบครัว ผู้สูงวัยสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของตนในสังคมไทย

2) การนำไปใช้ในระดับชุมชน หน่วยงานท้องถิ่นหรือหน่วยงานทางศาสนา สามารถ จัดการอบรมเพื่อเสริมสร้างสัมมาทิฐิให้กับผู้สูงวัยในชุมชน

3) การประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาและการดูแลผู้สูงวัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ การดูแลผู้สูงวัยสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงวัย

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ เหลืองมงคลเลิศ. “สังคมสูงวัย คนแก่รวย-จนมีเท่าไร อยู่ที่ไหน”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://thaipublica.org/2024/03/infographic-aged-society/>. [11 มิถุนายน 2569].
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน), 2566.
- จารุวรรณ ศรีภักดี. “การขับเคลื่อนมาตรการรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืนของประเทศไทยไปสู่ การปฏิบัติ อย่างมีประสิทธิภาพ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dop.go.th/th/know/3/1649>. [11 มิถุนายน 2569].
- ประพันธ์ ศุภสร. **พระพุทธศาสนาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ 1. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564.
- พระไพศาล วิสาโล. **อยู่กับความทุกข์อย่างเข้าใจ**. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, 2556.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถระ). **สัมมาทิฐิ ตามพระเถรานุเถระของท่านพระสารีบุตรเถระ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และคณะทำงานจัดทำรายงานสุขภาพคนไทย. “อนาคตของผู้สูงอายุไทย”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=155. [11 มิถุนายน 2569].
- World Health Organization (WHO). **WHOQOL: Measuring Quality of Life**. Geneva: World Health Organization, 1997.

